

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: понедельник
Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ТТК 66,65	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(филе)	250/30	15,67	16,14	15,71	270,85	0,07	1,8	207	2,34	15,09	11,4	12,47	1,19		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35	0,1	0,67	335,78	1,91	315,8	365,76	29,91	2,86		
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1								
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 550	22,38	26,55	66,84	596,95	0,64	22,57	587,78	5,1	343,29	412,66	49,38	5,32		
Обед																
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,05	24,04	172,62	1,55	37,98	41,52	17,16	0,62		
80,62	Рыба, тушенная с овощами(филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	30,04	446,15	3,46	45,28	164,48	43,48	0,73		
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,85	7,18	49,00	303,55	0,37		23,93	0,62	22,10	214,27	143,0	4,82		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	8	0,6	33	156	6,2			0,9	12	39	8,4	1,5		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед		суммарная масса порции: 835	33,46	21,56	117,06	782,30	6,82	54,08	642,70	7,04	126,36	498,27	224,62	8,60		
Итого за день			55,84	48,11	183,9	1379,25	7,46	76,65	1230,48	12,14	469,65	910,93	274	13,92		