

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 5)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	214,4	0,07	1,16	64,58	0,26	115,86	143,1	32,66	0,55
294	Компот из кураги	200	1,3	0,1	32,4	130	0,02	0,4			39,4		24,94	0,84
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3	2,5	12,6	84	0,03	0,6			119		14	0,1
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
Итого за Завтрак ШК суммарная масса порции: 500			12,10	12,96	99,25	532,40	0,26	2,16	64,58	0,86	282,26	169,10	77,20	2,49
Обед														
56,64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 ед.	200/5	1,55	4,47	8,02	75,64	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9
506,26	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/30	8,66	12,10	8,33	177,10	0,07	3,66	47,64	2,79	30,82	103,73	16,7	1,53
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	143,0	4,82
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 710			24,11	23,16	97,67	691,98	0,64	22,36	245,86	5,94	100,62	419,83	196,56	8,97
Итого за день			36,21	36,12	196,92	1224,38	0,9	24,52	310,44	6,8	382,88	588,93	273,76	11,46

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 5)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
430,37	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/10	6	11,6	43	265	0,07	1,28	71,74	0,28	128,7	159	36,28	0,62
294	Компот из кураги	200	1,3	0,1	32,4	130	0,02	0,4			39,4		24,94	0,84
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3	2,5	12,6	84	0,03	0,6			119		14	0,1
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
Итого за Завтрак ШК суммарная масса порции: 550			13,50	14,60	110,00	583,00	0,26	2,28	71,74	0,88	295,10	185,00	80,82	2,56
Обед														
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	250/10	2,03	5,67	10,18	100,62	0,06	19,89	221,7	1,96	45,28	54,52	24,42	1,13
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,08	4,16	62,64	2,85	31,69	105,20	17,5	1,57
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
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 805			26,50	25,67	108,52	771,09	0,73	26,85	308,41	6,40	116,87	434,03	202,55	9,24
Итого за день			40	40,27	218,52	1354,09	0,99	29,13	380,15	7,28	411,97	619,03	283,37	11,8