

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
211,56	Макаронные	160	9,43	12,55	33,06	283,91	0,09	0,11	85,78	0,87	173,99	139,81	16,43	0,9	
285	Чай с лимоном и	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	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Завтрак			су	12,89	13,06	79,95	496,19	0,21	6,91	92,17	1,53	197,09	174,85	29,47	4,52
Обед															
56,21	Суп с	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06	0,09	21,34	216,8	1,94	34,48	57,64	22,7	0,83	
80,55	Рыба, тушенная с	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13	0,08	1,99	401,53	3,12	32,68	147,92	39,13	0,66	
610,03	Рис припущененный	150	3,79	6,54	38,96	229,69	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			су	19,94	19,94	102,87	671,06	0,43	26,13	642,32	6,29	96,25	345,94	106,05	3,82
Итого за день				32,83	33	182,82	1167,25	0,64	33,04	734,49	7,82	293,34	520,79	135,52	8,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: Понедельник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
211,5	Макаронные	200	11,78	15,72	41,27	354,97	0,11	0,14	107,45	1,09	217,95	174,71	20,55	1,13	
285	Чай с лимоном и	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Завтрак			су	16,04	16,33	93,66	593,25	0,27	6,94	113,84	1,9	243,05	216,25	34,99	5
Обед															
56,21	Суп с	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06	0,09	21,34	216,8	1,94	34,48	57,64	22,7	0,83	
80,55	Рыба, тушенная с	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13	0,08	1,99	401,53	3,12	32,68	147,92	39,13	0,66	
610,03	Рис припущененный	150	3,79	6,54	38,96	229,69	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			су	19,94	19,94	102,87	671,06	0,43	26,13	642,32	6,29	96,25	345,94	106,05	3,82
Итого за день				35,98	36,27	196,53	1264,31	0,7	33,07	756,16	8,19	339,3	562,19	141,04	8,82