

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: Пятница

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															
493,02	Каша молочная	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	0,1	1,01	39,98	0,14	102,15	124,11	29,46	0,65	
282,11	Чай	200			9,7	39	0,15	10							
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
476,01	Кисломолочный	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого за Завтрак			су	13,17	20,13	57,18	466,01	0,38	11,68	108,78	0,73	329,55	206,61	53,16	1,59
Обед															
129,2	Суп картофельный с	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08	
445,37	Биточки мясные с	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62	
211,05	Макаронные	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
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	26,40	21,25	105,19	716,29	0,64	13,34	332,57	5,98	96,37	301,03	77,37	6,26
Итого за день				39,57	41,38	162,37	1182,3	1,02	25,02	441,35	6,71	425,92	507,64	130,53	7,85
Итого за период				415,22	418,47	1692,58	12198,22	8,62	408,48	5589,93	87,80	2750,27	5654,40	1655,07	96,19
Итого за период				41,522	41,847	169,258	1219,822	0,862	40,848	558,993	8,78	275,027	565,44	165,507	9,619

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: ПЯТНИЦА

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															
493,21	Каша молочная	200/10	6,51	11,37	35,11	269,65	0,14	1,34	68,31	0,22	136,75	166,48	39,27	0,87	
282,11	Чай	200			9,7	39	0,15	10							
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
476,01	Кисломолочный	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого за Завтрак			су	14,82	24,78	65,94	549,75	0,42	12,01	137,11	0,81	364,15	248,98	62,97	1,81
Обед															
129,2	Суп картофельный с	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08	
445,37	Биточки мясные с	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62	
211,02	Макаронные	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
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	27,55	21,38	112,59	751,78	0,66	13,34	332,57	6,14	99,10	310,16	79,10	6,44
Итого за день				42,37	46,16	178,53	1301,53	1,08	25,35	469,68	6,95	463,25	559,14	142,07	8,25
Итого за период				432,33	438,77	1804,39	12890,31	9,08	439,47	5927,56	91,76	2925,85	5912,08	1714,26	99,70
Итого за период				43,233	43,877	180,439	1289,031	0,908	43,947	592,756	9,176	292,585	591,208	171,426	9,97