

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 2)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
38/9	Пельмени отварные	180	18,2	18,2	34,7	363					34	78	1	
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
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Итого за Завтрак			21,66	18,71	81,59	575,28	0,12	6,8	6,39	0,66	57,1	113,04	14,04	3,62
Обед														
58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107	0,1	9,64	3		15,1	78,69	27,13	1,01
446,00	Котлеты куриные с	50/40	9,50	12,32	8,00	172,60	0,08	1,69	48,17	2,20	29,01	108,12	16,0	1,62
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	208	0,04		37,35	0,29	11,71	81,24	26,58	0,59
293	Компот из смеси	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
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			20,93	22,05	128,28	760,20	0,44	11,33	88,52	3,45	71,12	326,55	86,54	4,93
Итого за день			42,59	40,76	209,87	1335,48	0,56	18,13	94,91	4,11	128,22	439,59	100,58	8,55

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 2)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
38\83	Пельмени отварные	200	20	20	38,2	399					36	85	1	
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
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Итого за Завтрак			23,46	20,51	85,09	611,28	0,12	6,8	6,39	0,66	59,1	120,04	14,04	3,62
Обед														
58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107	0,1	9,64	3		15,1	78,69	27,13	1,01
446,10	Котлеты куриные с	50/50	9,60	12,78	8,63	179,93	0,08	1,7	48,17	2,20	29,01	108,12	16,0	1,62
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	250	0,05		45	0,35	14,06	97,5	31,9	0,7
293	Компот из смеси	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
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			22,59	23,95	142,20	835,53	0,49	11,34	96,17	3,66	75,47	349,31	93,26	5,29
Итого за день			46,05	44,46	227,29	1446,81	0,61	18,14	102,56	4,32	134,57	469,35	107,3	8,91