

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых 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 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			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 сахаром	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 обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5		78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 610	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 томатным соусом	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 сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92		128,6					0,6			0,06	
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: 750	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	