

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: ВТОРНИК

Неделя: 1

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	
<b>Завтрак</b>															
497,02	Каша гречневая	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
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	
476,01	Кисломолочный	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого за Завтрак			су	17,33	12,15	72,02	470,24	0,44	3,47	47,87	1,12	246,52	295,31	167,52	5,81
<b>Обед</b>															
129,08	Суп картофельный с	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69	0,28	9,32	209,52	1,94	34,14	85,12	32,01	2,25	
118,08	Рагу овощное с	160	14,56	17,12	13,54	267,29	0,13	24,87	604,68	3,32	40,43	185,61	44,39	2,79	
294,01	Компот из свежих	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
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			с	26,14	21,76	91,3	665,63	0,64	38,19	816,2	6,3	96,12	333,63	96,8	7,62
Итого за день				43,47	33,91	163,32	1135,87	1,08	41,66	864,07	7,42	342,64	628,94	264,32	13,43

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: ВТОРНИК

Неделя: 1

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	
<b>Завтрак</b>															
497,03	Каша гречневая	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
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	
476,01	Кисломолочный	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого за Завтрак			су	14	11,28	56,95	388,93	0,32	3,47	47,34	0,91	241,61	216,64	114,74	4,04
<b>Обед</b>															
129,14	Суп картофельный с	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88	
118,08	Рагу овощное с	160	14,56	17,12	13,54	267,29	0,13	24,87	604,68	3,32	40,43	185,61	44,39	2,79	
294,01	Компот из свежих	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
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			с	27,99	22,75	99,82	716,05	0,72	40,52	868,58	6,82	105,15	356,54	105,15	8,25
Итого за день				41,99	34,03	156,77	1104,98	1,04	43,99	915,92	7,73	346,76	573,18	219,89	12,29