

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
506,26	Тефтели из	60/30	8,66	12,1	8,33	177,1	0,07	3,66	47,64	2,79	30,82	103,73	16,67	1,53	
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	
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	
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5	0,1	0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
Итого за Завтрак			су	24,05	22,37	75,64	600,46	0,58	3,77	107,27	3,92	205,54	427,5	172,1	7,24
Обед															
25,23	Салат из свеклы с	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06	
66,63	Суп-лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08	0,04	1,2	160	1,8	6,11	9,12	4,25	0,38	
97,62	Жаркое по-	150	9,63	11,75	17,6	215	0,15	22,05	10	3	19,9	140,06	34,5	2,12	
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	17,93	21,81	85,86	611,1	0,43	34,73	173,5	8,11	77,44	244,34	75,74	6,14
Итого за день				41,98	44,18	161,5	1211,56	1,01	38,5	280,77	12,03	282,98	671,84	247,84	13,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ ре- ц.	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															
506,26	Тефтели из	60/30	8,66	12,1	8,33	177,1	0,07	3,66	47,64	2,79	30,82	103,73	16,67	1,53	
497,03	Каша гречневая	180/5	10,84	6,45	49	297,01	0,37		24,21	0,74	21,65	256,89	171,6	5,78	
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	
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5	0,1	0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
Итого за Завтрак			су	25,85	22,84	83,81	644,51	0,64	3,77	107,55	4,04	208,77	470,12	200,72	8,2
Обед															
25,23	Салат из свеклы с	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06	
66,62	Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48	
97,62	Жаркое по-	150	9,63	11,75	17,6	215	0,15	22,05	10	3	19,9	140,06	34,5	2,12	
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	18,48	22,87	88,98	635,37	0,44	35,03	213,5	8,57	78,97	246,62	76,8	6,24
Итого за день				44,33	45,71	172,79	1279,88	1,08	38,8	321,05	12,61	287,74	716,74	277,52	14,44