

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: ВТОРНИК

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	
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Обед</b>															
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

№ 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>															
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
<b>Обед</b>															
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