

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>ре-<br>ц.   | Прием пищи,<br>наименование | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>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          |                             |                 |                      |       |       |                     |               |       |       |        |                           |        |        |        |      |
| 469,02           | Фрикадельки                 | 60/40           | 9,25                 | 9,84  | 7,96  | 157,63              | 0,07          | 2,6   | 62,64 | 1,57   | 27,68                     | 103,13 | 16,22  | 1,56   |      |
| 138,21           | Картофельное пюре           | 160             | 3,5                  | 5,42  | 23,6  | 157,53              | 0,17          | 27,69 | 34,86 | 0,19   | 57,14                     | 103,78 | 35,7   | 1,36   |      |
| 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   |      |
|                  |                             |                 |                      |       |       |                     |               |       |       |        |                           |        |        |        |      |
| Итого за Завтрак |                             |                 | су                   | 15,21 | 15,57 | 58,25               | 435,44        | 0,34  | 33,09 | 97,64  | 2,22                      | 93,92  | 227,95 | 56,96  | 3,74 |
| Обед             |                             |                 |                      |       |       |                     |               |       |       |        |                           |        |        |        |      |
|                  |                             |                 |                      |       |       |                     |               |       |       |        |                           |        |        |        |      |
| 67,32            | Свекольник со               | 200/10          | 2,25                 | 4,93  | 14,74 | 112,75              | 0,07          | 15,48 | 176,1 | 1,6    | 46,98                     | 65,66  | 28,85  | 1,47   |      |
| 12,2             | Филе грудки,                | 40/40           | 11,19                | 13,02 | 4,3   | 178,55              | 0,06          | 1,34  | 152   | 1,94   | 38,7                      | 159,35 | 14,07  | 0,83   |      |
| 302,00           | Каша гречневая              | 150/5           | 4,77                 | 4,86  | 21    | 148,55              | 0,16          |       | 23,25 | 0,35   | 11,64                     | 113,25 | 75,2   | 2,55   |      |
| 294              | 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    |                             |                 | су                   | 23,45 | 23,50 | 103,74              | 712,45        | 0,51  | 16,82 | 351,35 | 4,85                      | 112,62 | 396,76 | 134,90 | 6,56 |
| Итого за день    |                             |                 |                      | 38,66 | 39,07 | 161,99              | 1147,89       | 0,85  | 49,91 | 448,99 | 7,07                      | 206,54 | 624,71 | 191,86 | 10,3 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| №<br>рец.        | Прием пищи,<br>наименование | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>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          |                             |                 |                      |       |       |                     |               |       |        |        |                           |        |        |        |       |
| 469,02           | Фрикадельки                 | 60/40           | 9,25                 | 9,84  | 7,96  | 157,63              | 0,07          | 2,6   | 62,64  | 1,57   | 27,68                     | 103,13 | 16,22  | 1,56   |       |
| 138,07           | Картофельное пюре           | 200             | 4,39                 | 6,77  | 29,45 | 196,9               | 0,22          | 34,61 | 43,58  | 0,24   | 71,42                     | 129,72 | 44,63  | 1,7    |       |
| 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   |       |
|                  |                             |                 |                      |       |       |                     |               |       |        |        |                           |        |        |        |       |
| Итого за Завтрак |                             |                 | су                   | 16,1  | 16,92 | 64,1                | 474,81        | 0,39  | 40,01  | 106,36 | 2,27                      | 108,2  | 253,89 | 65,89  | 4,08  |
| Обед             |                             |                 |                      |       |       |                     |               |       |        |        |                           |        |        |        |       |
|                  |                             |                 |                      |       |       |                     |               |       |        |        |                           |        |        |        |       |
| 67,08            | Свекольник со               | 250/5           | 2,61                 | 5,04  | 18,13 | 128,71              | 0,08          | 19,34 | 212,24 | 1,98   | 52,13                     | 77,5   | 35,4   | 1,82   |       |
| 12,2             | Филе грудки,                | 40/40           | 11,19                | 13,02 | 4,3   | 178,55              | 0,06          | 1,34  | 152    | 1,94   | 38,7                      | 159,35 | 14,07  | 0,83   |       |
| 302,00           | Каша гречневая              | 150/5           | 4,77                 | 4,86  | 21    | 148,55              | 0,16          |       | 23,25  | 0,35   | 11,64                     | 113,25 | 75,2   | 2,55   |       |
| 294              | 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    |                             |                 | су                   | 23,81 | 23,61 | 107,13              | 728,41        | 0,52  | 20,68  | 387,49 | 5,23                      | 117,77 | 408,60 | 141,45 | 6,91  |
| Итого за день    |                             |                 |                      | 39,91 | 40,53 | 171,23              | 1203,22       | 0,91  | 60,69  | 493,85 | 7,5                       | 225,97 | 662,49 | 207,34 | 10,99 |