

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 5)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

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														
195	Каша пшеничная	180/5	6,5	7,3	31,9	213	0,12	0,46	68,3	0,22	117,9	52	31,94	0,87
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
1,5	Бутерброд с сыром	30\10	5,03	2,96	16,5	113	0,11	0,07	23,8	0,49	106	79,5	9,7	0,82
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 Завтрак ШК су			14,33	10,96	81,98	478,90	0,38	10,53	92,10	1,42	248,90	181,50	63,24	4,82
Обед														
67,32	Свекольник со	200/10	1,6	4,08	10,96	86,4	0,07	15,48	176,1	1,6	46,98	65,66	28,85	1,47
506,26	Тефтели из	60/30	8,66	12,10	8,33	177,10	0,07	3,66	47,64	2,79	30,82	103,73	16,7	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	143,0	4,82
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
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			24,16	22,77	100,61	702,74	0,67	21,94	247,81	5,98	114,02	443,70	206,14	9,54
Итого за день			38,49	33,73	182,59	1181,64	1,05	32,47	339,91	7,4	362,92	625,2	269,38	14,36

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 5)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	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														
195/1	Каша пшеничная	250/7	9,1	10,1	44,66	296	0,17	0,64	75,9	0,24	163,75	57,7	44,35	0,96
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
1,5	Бутерброд с сыром	30\10	5,03	2,96	16,5	113	0,11	0,07	23,8	0,49	106	79,5	9,7	0,82
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 ШК			су	16,93	13,76	97,44	573,90	0,41	10,71	99,70	1,38	292,05	167,70	4,76
Обед														
67,08	Свекольник со	250/5	1,88	4,22	13,54	99	0,08	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82
506,25	Тефтели из	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,08	4,16	62,64	2,85	31,69	105,20	17,5	1,57
497,03	Каша гречневая	180/5	10,85	7,18	49,00	303,55	0,37		23,93	0,62	22,10	214,27	143,0	4,82
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
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	26,35	24,22	111,88	769,47	0,75	26,30	298,95	6,42	123,72	457,01	9,93
Итого за день				43,28	37,98	209,32	1343,37	1,16	37,01	398,65	7,8	415,77	624,71	14,69