

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 6)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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															
211,56	Макаронные	160	9,43	12,55	33,06	283,91	0,09	0,11	85,78	0,87	173,99	139,81	16,43	0,9	
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8	
293	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	
Итого за Завтрак			су	13,27	13,14	102,68	582,51	0,21	4,11	92,03	1,52	194,59	173,31	28,63	4,51
Обед															
54,47	Рассольник	200/10	1,68	4	11,1	88,8	0,09	13,44	173,1	1,59	25,42	63,48	21,76	0,82	
445,37	Котлеты мясные с	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62	
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	208	0,04		37,35	0,29	11,71	81,24	26,58	0,59	
302	Напиток из плодов	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80			11,1		2,96	0,57	
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	20,74	23,13	115,70	730,78	0,44	95,13	258,62	5,04	91,94	311,34	84,13	5,25
Итого за день				34,01	36,27	218,38	1313,29	0,65	99,24	350,65	6,56	286,53	484,65	112,76	9,76

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 6)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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															
211,5	Макаронные	200	11,78	15,72	41,27	354,97	0,11	0,14	107,45	1,09	217,95	174,71	20,55	1,13	
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8	
293	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	
Итого за Завтрак		су	15,62	16,31	110,89	653,57	0,23	4,14	113,7	1,74	238,55	208,21	32,75	4,74	
Обед															
54,13	Рассольник	250/10	2,1	5,2	15,4	119	0,11	16,79	213,7	1,99	29,58	77,83	26,97	1,01	
445,36	Котлеты мясные с	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65	
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	250	0,05		45	0,35	14,06	97,5	31,9	0,7	
302	Напиток из плодов	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80			11,1		2,96	0,57	
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
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	22,82	25,88	133,82	832,53	0,51	98,98	321,87	5,72	101,31	349,92	96,90	5,83	
Итого за день				38,44	42,19	244,71	1486,1	0,74	103,12	435,57	7,46	339,86	558,13	129,65	10,57