

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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														
233,17	Мясо птицы ,	40/40	17,6	16	2,6	224	0,1	3,84	96,8	0,86	19,5	5,61	21,06	1,37
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69	0,04		37,35	0,29	11,71	81,24	26,58	0,59
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
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
Итого за Завтрак			сум	23,93	30,1	68,38	640,07	0,24	6,64	179,29	1,71	42,71	110,89	52,68
Обед														
53,39	Щи из свежей	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63	0,05	24,02	167,27	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61
80,62	Рыба, тушенная с	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	2,21	446,15	3,46	35,96	164,48	43,48	0,73
211,05	Макаронные	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
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			с	22,79	16,89	109,65	675,72	0,44	26,23	635,92	6,80	100,43	308,63	85,65
Итого за день				46,72	46,99	178,03	1315,79	0,68	32,87	815,21	8,51	143,14	419,52	138,33

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ШК 11-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	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														
233,17	Мясо птицы ,	40/40	17,6	16	2,6	224	0,1	3,84	96,8	0,86	19,5	5,61	21,06	1,37
613	Рис припущенный	200	5,3	8,35	54,53	314,16	0,06		47,25	0,4	16,13	113,4	37,21	0,82
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
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
Итого за Завтрак		сум	26,24	32,01	89,45	750,54	0,3	6,64	189,19	1,97	49,13	149,55	64,71	3,28
Обед														
53,08	Щи из свежей	250/5	1,9	4,95	8,93	88,76	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76
80,62	Рыба, тушенная с	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	2,21	446,15	3,46	35,96	164,48	43,48	0,73
211,05	Макаронные	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
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		с	23,14	17,73	111,40	691,85	0,45	32,23	676,40	7,18	107,73	317,49	89,71	4,08
Итого за день			49,38	49,74	200,85	1442,39	0,75	38,87	865,59	9,15	156,86	467,04	154,42	7,36