

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	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
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	
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	
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	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Завтрак			сум	19,44	17,25	70,1	511,43	0,46	1,69	71,42	3,51	55,65	279,87	108,01	5,85
Обед															
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	
80,55	Рыба, тушенная с	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13	0,08	1,99	401,53	3,12	32,68	147,92	39,13	0,66	
211,06	Макаронные	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06	
305,11	Витаминизированн	200			23,5	95	0,3	20,1							
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	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			сум	23,14	16,30	112,73	690,20	0,75	23,29	584,03	6,88	71,81	271,85	70,57	3,75
Итого за день				42,58	33,55	182,83	1201,63	1,21	24,98	655,45	10,39	127,46	551,72	178,58	9,60

Рацион: 12 лет и старше

День: понедельник

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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
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	
175,12	Каша гречневая	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
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	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Завтрак		сум	21,28	17,71	80,41	564,08	0,53	2,19	86,57	3,79	60,38	310,19	125,27	6,63	
Обед															
66,62	Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,44	5,31	0,43	
80,62	Рыба, тушенная с	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	30,04	446,15	3,46	45,28	164,48	43,48	0,73	
211,06	Макаронные	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06	
305,11	Витаминизированн	200			23,5	95	0,3	20,1							
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
421,11	Хлеб ржано-	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого за Обед		су	26,32	18,31	126,16	774,33	0,84	51,64	668,65	8,00	90,84	310,23	81,58	4,42	
Итого за день				47,60	36,02	206,57	1338,41	1,37	53,83	755,22	11,79	151,22	620,42	206,85	11,05