Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 4)

Рацион: ШК 7-11 лет **День:** четверг

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
17\3	Свекла отварная порционная	60	1,05	0,07	6	28,9		3			24,4	28	14,3	
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	27,28	266,18	0,11	3,97	247,98	3,23	22,42	182,75	42,29	1,51
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак	суммарная масса порции: 500		21,06	17,32	73,28	478,08	0,48	16,97	247,98	4,19	61,52	269,25	73,39	3,16
Обед														
17\7	Зеленый горошек отварные	60	1,77	0,12	3,3	22	0,01	6	0,9	1,52	12		12,35	0,41
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73	0,05	24,04	172,62	1,55	37,98	41,52	17,16	0,62
38/9	Пельмени отварные	180	18,2	18,2	34,7	363					34	78	1	
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	68	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед	суммарная масса порции: 710		26,61	23,94	94,55	677,73	0,29	34,04	175,52	4,11	105,53	182,42	50,91	3,61
Итого за день			47,67	41,26	167,83	1155,81	0,77	51,01	423,5	8,3	167,05	451,67	124,3	6,77

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 4)

Рацион: ШК 12 лет и старше **День:** четверг

Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
17\5	Свекла отварная порционная	100	1,75	0,13	10	48,16		5			20,7	46,6	23,3	1,5
131,81	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	18,5	30,3	296	0,12	4,4	275,6	3,58	24,9	203,05	46,98	1,67
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак	суммарная масса порции: 560		23,45	19,23	80,30	527,16	0,49	19,40	275,60	4,54	60,30	308,15	87,08	4,82
Обед														
17\8	Зеленый горошек отварные	100	2,95	0,2	5,5	36,67	0,02	10	0,9	1,52	20		20,58	0,68
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,05	24,04	172,62	1,55	37,98	41,52	17,16	0,62
38\83	Пельмени отварные	200	20	20	38,2	399					36	85	1	
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	68	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед	суммарная масса порции: 830		30,74	26,76	107,5	770,53	0,34	38,04	175,52	4,26	117,53	195,92	60,54	4,13
Итого за день			54,19	45,99	187,8	1297,69	0,83	57,44	451,12	8,8	177,83	504,07	147,62	8,95