

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: Осень-зима
Категория: Учащиеся 7-11 лет
Диета:

1-ая неделя/Понедельник															
№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
	Завтрак														
ШК00007	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,84	6,12	3,6	73	0,02	17,34	241,62	22,44	18,78	11,16	0,54		
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94	17,1	216	144	4,86		
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03		
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	11	2,57	3,23		39	0,01		28,6	96,8	55	3,67	0,15		
	Всего Завтрак	501	18,12	19,32	75,09	548	0,33	17,41	303,46	290,84	521,98	162,63	6,28		
	Обед														
ШК00031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,64	8,76	73	0,03	6,8	128,94	27,2	34,6	17	0,75		
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8									
ШК00107	Плов из отварной говядины	240	18,34	18,53	46,27	425	0,08	0,86	325,63	23,04	231,36	52,8	2,69		
ШК00137	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	0,01	2,25	3,67	11,7	9	8,1	0,18		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03		
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	2,6	1	12,8	71	0,03			26,67	60		2,1		
	Всего Обед	705	27,97	26,67	100,78	756	0,19	9,95	458,24	238,61	559,96	77,9	5,76		
	Всего в день		46,09	46	175,87	1304	0,53	27,36	761,7	529,45	1081,94	240,53	12,04		