

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	В1
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1,25	Огурец соленый	60	0,57	0,1	2,4	12	0,02
131,8	Плов из мяса птицы	180	15,21	16,65	27,28	266,18	0,11
302	Напиток из плодов	200	0,6	0,2	27	111	0,01
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1
1,2	Хлеб ржано-	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12
Итого за Завтрак сум			21,18	17,55	86,98	533,18	0,36
Обед							
25,23	Салат из свеклы с	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01
53,42	Щи из свежей	200/10	1,36	4,48	6,72	72,8	0,05
38/9	Пельмени отварные	180	18,2	18,2	34,7	363	
294,01	Компот из свежих	200	0,16	0,16	18,89	68	0,01
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12
Итого за Обед сум			25,64	28,51	97,19	724,17	0,29
Итого за день			46,82	46,06	184,17	1257,35	0,65

Возраст: 7-11 лет

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
9	10	11	12	13	14	15
15		0,2				2,8
3,97	247,98	3,23	22,42	182,75	42,29	1,51
80			11,1		2,96	0,57
		0,45	6	19,5	4,2	0,75
		0,51	8,7	39	12,6	0,9
98,97	247,98	4,39	48,22	241,25	62,05	6,53
7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06
24,04	172,62	1,55	37,98	41,52	17,16	0,62
			34	78	1	
4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
		0,45	6	19,5	4,2	0,75
		0,51	8,7	39	12,6	0,9
35,52	176,12	4,86	123,41	214,68	55,15	4,26
134,49	424,1	9,25	171,63	455,93	117,2	10,79

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

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	B1
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
506,25	Тефтели из	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,08
211,06	Макаронные	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12
Итого за Завтрак сум			20,5	17,3	93,6	610,5	0,4
Обед							
56,13	Борщ с капустой и	250/10	1,7	5	11,6	97	0,06
80,62	Рыба, тушенная с	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08
497,03	Каша гречневая	180/5	10,85	7,18	49,00	303,55	0,37
294,01	Компот из свежих	200	0,16	0,16	18,89	68	0,01
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14
421,11	Хлеб ржано-	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16
Итого за Обед сум			29,29	20,92	122,06	780,54	0,82
Итого за день			49,82	38,17	215,67	1391,07	1,23

ист 9)

Возраст: 12 лет и старше

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
9	10	11	12	13	14	15
4,16	62,64	2,85	31,69	105,20	17,5	1,57
	22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06
			0,3			0,03
		0,45	6	19,5	4,2	0,75
		0,51	8,7	39	12,6	0,9
4,2	85,1	4,8	65,0	220,0	44,7	4,3
19,89	221,7	1,96	45,28	54,52	24,42	1,13
30,04	446,15	3,46	45,28	164,48	43,48	0,73
	23,93	0,62	22,10	214,27	143,0	4,82
4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
		0,6	8	26	5,6	1
		0,68	11,6	52	16,8	1,2
53,93	693,78	7,40	139,11	515,67	236,88	9,81
58,09	778,92	12,21	204,12	735,68	281,58	14,12