

Основное (организованное меню) и пищевая ценность, приготавливаемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 3)
 Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ТТК 66,65	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(филе)	250/30	15,67	16,14	15,71	170	0,07	1,8	207	2,34	15,09	11,4	12,47	1,19		
1,3	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	5,07	6,59	16,57	146,05	0,11	0,07	46,3	0,54	107,2	81	9,7	0,83		
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1								
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 565	23,94	23,13	74,18	499,05	0,64	21,97	253,3	3,56	133,89	144,4	38,97	3,22		
Обед																
516\3	Маринад овощной без томата	100	1,2	8,9	9,8	123	0,04	2,2	1200	2,4	23,87	27,74	28,27	0,6		
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88		
684/1	Жаркое по-домашнему из мяса птицы(филе)	200	12,82	15,66	23,44	253	0,2	29,44	13,6	3,3	26,5	186,64	45,97	2,84		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
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: 840	28,09	30,13	116,11	812,01	0,86	43,29	1475,50	9,27	110,54	387,41	132,80	8,25		
			52,03	53,26	190,29	1311,06	1,5	65,26	1728,8	12,83	244,43	531,81	171,77	11,47		