

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 3)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ттк 66,64	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(филе)	250/20	11,37	12,52	15,68	148	0,07	1,8	200	2,26	14,56		12,47	1,15
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						
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: 545			18,84	19,41	69,55	455,05	0,6	21,97	246,3	3,31	130,46	120	34,77	2,88
Обед														
516/1	Маринад овощной без томата	60	0,67	5,32	5,92	74,25	0,02	1,32	800	2,4	14,32	27,74	16,96	0,36
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	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе)	150	9,62	11,75	17,58	190	0,15	22,08	10,2	2,5	19,9	139,98	34,48	2,13
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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 Обед суммарная масса порции: 740			23,56	22,54	100,87	674,26	0,75	35,05	1072,10	8,32	92,39	334,25	108,60	7,05
Итого за день			42,4	41,95	170,42	1129,31	1,35	57,02	1318,4	11,63	222,85	454,25	143,37	9,93

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 3)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

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		В1	С	А	Е	Са	Р	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