

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
80,55	Рыба, тушенная с	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13	0,08	1,99	401,53	3,12	32,68	147,92	39,13	0,66	
302,00	Каша гречневая	150/5	4,77	4,86	21	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,2	2,55	
285	Чай с лимоном и	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Завтрак			су	19,58	12,60	69,43	468,96	0,50	4,79	424,92	4,59	64,12	327,71	133,35	5,18
Обед															
ттк 66,64	Суп-	250/20	7,77	4,65	12,59	124,1	0,07	1,8	200	2,26	14,56		12,47	1,15	
206/1	Плов с изюмом	180	4,14	16,11	46,44	348,3	0,05	1,6	37,35	0,29	18,43	81,24	36,11	0,8	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			с	17,51	21,46	104,81	682,30	0,38	3,40	237,35	3,66	49,99	146,24	66,78	3,88
Итого за день				37,09	34,06	174,24	1151,26	0,88	8,19	662,27	8,25	114,11	473,95	200,13	9,06

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 7)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
80,62	Рыба, тушенная с	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	30,04	446,15	3,46	45,28	164,48	43,48	0,73	
175,12	Каша гречневая	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05	
285	Чай с лимоном и	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Завтрак			су	21,55	13,60	73,92	503,92	0,53	32,84	469,69	4,99	78,59	366,62	152,72	5,75
Обед															
ттк 66,65	Суп-	250/30	15,67	16,14	15,71	170	0,07	1,8	207	2,34	15,09	11,4	12,47	1,19	
206	Плов с изюмом	250	5,8	22,4	64,5	483	0,07	2,27	37,35	0,29	25,6	81,24	50,17	1,11	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			с	27,07	39,24	125,99	862,9	0,4	4,07	244,35	3,74	57,69	157,64	80,84	4,23
Итого за день				48,62	52,84	199,91	1366,82	0,93	36,91	714,04	8,73	136,28	524,26	233,56	9,98