

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 10)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование	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														
493,03	Каша молочная	150/10	4,86	11,11	26,35	215	0,1	1,01	53,48	0,14	102,15	125,4	29,46	0,65
293	Компот из смеси	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
Итого за Завтрак		с/у	8,90	12,00	91,07	494,60	0,27	11,01	53,48	0,94	126,75	162,40	44,06	3,91
Обед														
21	Салат витаминный	80	1,3	3,6	8,9	72	0,02	11,1			30,82		15,74	0,77
65,08	Суп с гречневой	200	2,02	2,45	12,3	79,5	0,09	9,2	161,36	1,03	16,13	56,12	29,71	1,06
131,8	Плов из мяса птицы	180	15,21	16,65	27,28	266,18	0,11	3,97	247,98	3,23	22,42	182,75	42,29	1,51
305,11	Витаминизированн	200			23,5	95	0,3	20,1						
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/у	24,13	23,40	107,78	682,68	0,78	44,37	409,34	5,37	86,07	303,87	105,94	5,24
Итого за день			33,03	35,4	198,85	1177,28	1,05	55,38	462,82	6,31	212,82	466,27	150	9,15

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 10)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование	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														
493,21	Каша молочная	200/10	6,51	11,37	35,11	245	0,14	1,34	68,3	0,22	136,75	166,48	39,27	0,87
293	Компот из смеси	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
Итого за Завтрак			су	10,55	12,26	99,83	524,60	0,31	11,34	68,30	1,02	161,35	203,48	53,87
Обед														
21\1	Салат витаминный	100	1,6	4,6	11,1	90	0,03	11,1	2,49	1,87	38,53	26,55	19,68	0,96
65,11	Суп с гречневой	250	2,53	3,06	15,37	99,38	0,11	11,5	201,7	1,29	20,16	70,15	37,14	1,33
131,81	Плов из мяса птицы	200	16,9	18,5	30,3	296	0,12	4,4	275,6	3,58	24,9	203,05	46,98	1,67
305,11	Витаминизированн	200			23,5	95	0,3	20,1						
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-	40	3,2	0,4	18,4	120	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед			су	27,43	26,96	120,67	804,38	0,86	47,10	479,79	8,02	103,19	377,75	126,20
Итого за день				37,98	39,22	220,5	1328,98	1,17	58,44	548,09	9,04	264,54	581,23	10,29