

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493,03	Каша молочная "Дружба" с маслом	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 сухофруктов	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 обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
Итого за Завтрак суммарная масса порции:500			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														
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06
65,08	Суп с гречневой крупой	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 (филе)	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
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
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 Обед суммарная масса порции: 730			25,55	25,07	102,04	679,95	0,54	20,65	410,84	7,96	90,33	355,63	112,39	6,11
Итого за день			34,45	37,07	193,11	1174,55	0,81	31,66	464,32	8,9	217,08	518,03	156,45	10,02
Итого за период			406,09	385,81	1877,89	12145,26	9,90	362,40	5743,99	85,09	2007,96	5178,46	1724,93	100,72
Итого за период			40,609	38,581	187,789	1214,526	0,99	36,24	574,399	8,509	200,796	517,846	172,493	10,072
Итого калорийность завтрака за период			169,67	152,82	804,83	5084,36	4,21	116,38	1236,30	26,56	1033,77	1889,41	584,86	41,01
Итого калорийность обеда за период			236,42	232,99	1073,06	7060,90	5,69	246,02	4507,69	58,53	974,19	3289,05	1140,07	59,71

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ ре- ц.	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														
493,21	Каша молочная "Дружба" с маслом	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 сухофруктов	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 обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
Итого за Завтрак суммарная масса порции:550			10,55	12,26	99,83	524,60	0,31	11,34	68,30	1,02	161,35	203,48	53,87	4,13
Обед														
25,27	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99	0,01	12,47	2,49	3,78	49,82	53,79	27,65	1,77
65,11	Суп с гречневой крупой	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 (филе)	200	16,9	18,5	30,3	296	0,12	4,4	275,6	3,58	24,9	203,05	46,98	1,67
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
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	120	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед суммарная масса порции: 830			27,70	30,78	107,02	786,27	0,54	28,37	479,79	9,93	114,78	404,99	134,17	7,00
Итого за день			38,25	43,04	206,85	1310,87	0,85	39,71	548,09	10,95	276,13	608,47	188,04	11,13
Итого за период			465,85	448,13	2091,86	13698,70	10,97	462,26	7015,91	93,96	2240,63	5716,44	1942,61	112,05
Итого за период			46,585	44,813	209,186	1369,87	1,097	46,226	701,591	9,396	224,063	571,644	194,261	11,205
Итого калорийность завтрака за период						5557,76								
Итого калорийность обеда за период						8140,94								