

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет на осенне-зимний период

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,37	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62
302,00	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,2	2,55
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 Завтрак суммарная масса порции: 505			19,44	17,25	70,1	511,43	0,46	1,69	71,42	3,51	55,65	279,87	108,01	5,85
Обед														
66,63	Суп-лапша (вермишель)	200	2,22	4,23	12,49	97,08	0,04	1,2	160	1,8	6,11	9,12	4,25	0,38
80,55	Рыба, тушенная с овощами(филе минтая)	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
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
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			23,14	16,30	112,73	690,20	0,75	23,29	584,03	6,88	71,81	271,85	70,57	3,75
Итого за день			42,58	33,55	182,83	1201,63	1,21	24,98	655,45	10,39	127,46	551,72	178,58	9,60

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше на осенне-зимний период

Рацион: I 12 лет и старше

День: понедельник

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,36	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65
175,12	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05
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 Завтрак суммарная масса порции: 555			21,28	17,71	80,41	564,08	0,53	2,19	86,57	3,79	60,38	310,19	125,27	6,63
Обед														
66,62	Суп-лапша (вермишель)	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,44	5,31	0,43
80,62	Рыба, тушеная с овощами(филе минтая)	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
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
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	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед суммарная масса порции: 820			26,32	18,31	126,16	774,33	0,84	51,64	668,65	8,00	90,84	310,23	81,58	4,42
Итого за день			47,60	36,02	206,57	1338,41	1,37	53,83	755,22	11,79	151,22	620,42	206,85	11,05