

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 8)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

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														
тк 129,16	Суп картофельный с горохом и гречками, с мясом птицы (филе)	250/20/20	13,45	4,7	31,6	225,3	0,38	11,96	261,9	2,46	50,09	108,03	47,52	3,55
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,1	Бутерброд с маслом	30\10	2,48	7,55	16,63	144,1	0,1		45	0,55	8,4	22,5	4,2	0,77
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 560			18,33	12,55	85,53	530,4	0,9	32,06	306,9	3,52	67,19	169,53	64,32	5,22
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
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73	0,05	24,02	167,27	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61
97,64	Жаркое по-домашнему с говядиной	180	11,56	16	21,08	257,88	0,18	26,46	12	3	23,88	168,07	41,35	2,55
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,04	1,3	22,12	0,01	108,57	116,2	31	1,01
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	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 720			23,11	30,18	83,86	680,86	0,55	53,10	1001,39	8,06	197,05	415,48	124,22	6,43
Итого за день			41,44	42,73	169,39	1211,26	1,45	85,16	1308,29	11,58	264,24	585,01	188,54	11,65

305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,1	Бутерброд с маслом	30\10	2,48	7,55	16,63	144,1	0,1		45	0,55	8,4	22,5	4,2	0,77
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак суммарная масса порции:570			26,25	23,56	91,12	545,1	0,91	32,21	306,9	3,52	70,69	169,53	64,32	5,25
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
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250\10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77
97,65	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	12,74	15,52	23,48	284,94	0,2	29,49	13,61	3,31	26,51	185,83	45,92	2,82
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,04	1,3	22,12	0,01	108,57	116,2	31	1,01
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: 850			26,77	34,32	101,99	820,80	0,68	63,03	1448,83	9,08	225,83	464,65	150,21	7,65
Итого за день			53,02	57,88	193,11	1365,9	1,59	95,24	1755,73	12,6	296,52	634,18	214,53	12,9