

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

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