

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
506,26	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/30	8,66	12,10	8,33	177,10	0,07	3,66	47,64	2,79	30,82	103,73	16,7	1,53	
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	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Завтрак		суммарная масса порции:505		18,29	17,57	70,30	511,93	0,45	6,46	71,03	4,11	60,26	277,02	109,49	5,80
Обед															
ттк 66,64	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(филе)	250/20	11,37	12,52	15,68	148	0,07	1,8	200	2,26	14,56		12,47	1,15	
206/1	Плов с изюмом	180	4,14	16,11	46,44	348,3	0,05	1,6	37,35	0,29	18,43	81,24	36,11	0,8	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед		суммарная масса порции: 710		20,31	29,23	102,12	679,30	0,49	13,40	237,35	3,51	47,69	139,74	65,38	3,60
Итого за день			38,6	46,8	172,42	1191,23	0,94	19,86	308,38	7,62	107,95	416,76	174,87	9,4	

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 7)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,08	4,16	62,64	2,85	31,69	105,20	17,5	1,57		
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		
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07		
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			20,13	18,03	80,60	564,57	0,53	6,96	86,18	4,38	65,00	307,34	126,75	6,59
Обед																
ттк 66,65	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(филе)	250/30	15,67	16,14	15,71	170	0,07	1,8	207	2,34	15,09	11,4	12,47	1,19		
206	Плов с изюмом	250	5,8	22,4	64,5	483	0,07	2,27	37,35	0,29	25,6	81,24	50,17	1,11		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10								
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: 800			27,07	39,24	125,71	862	0,55	14,07	244,35	3,74	57,39	157,64	80,84	4,2
Итого за день					47,2	57,27	206,31	1426,57	1,08	21,03	330,53	8,12	122,39	464,98	207,59	10,79

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 8)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ттк 129,17	Суп картофельный с горохом и гренками,с мясом птицы (филе)	250/20/30	21,37	15,71	37,19	240	0,39	12,11	261,9	2,46	53,59	108,03	47,52	3,58