

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 2)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

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														
38/9	Пельмени отварные	180	18,2	18,2	34,7	363					34	78	1	
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
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8
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
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 610			21,66	18,71	81,59	575,28	0,12	6,8	6,39	0,66	57,1	113,04	14,04	3,62
Обед														
58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107	0,1	9,64	3		15,1	78,69	27,13	1,01
446,00	Котлеты куриные с томатным соусом	50/40	9,50	12,32	8,00	172,60	0,08	1,69	48,17	2,20	29,01	108,12	16,0	1,62
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	208	0,04		37,35	0,29	11,71	81,24	26,58	0,59
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
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	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 750			20,93	22,05	128,28	760,20	0,44	11,33	88,52	3,45	71,12	326,55	86,54	4,93
Итого за день			42,59	40,76	209,87	1335,48	0,56	18,13	94,91	4,11	128,22	439,59	100,58	8,55

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 2)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 1

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
38\83	Пельмени отварные	200	20	20	38,2	399					36	85	1	
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
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8
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
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 630			23,46	20,51	85,09	611,28	0,12	6,8	6,39	0,66	59,1	120,04	14,04	3,62
Обед														
58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107	0,1	9,64	3		15,1	78,69	27,13	1,01
446,10	Котлеты куриные с томатным соусом	50/50	9,60	12,78	8,63	179,93	0,08	1,7	48,17	2,20	29,01	108,12	16,0	1,62
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	250	0,05		45	0,35	14,06	97,5	31,9	0,7
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
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			22,59	23,95	142,20	835,53	0,49	11,34	96,17	3,66	75,47	349,31	93,26	5,29
Итого за день			46,05	44,46	227,29	1446,81	0,61	18,14	102,56	4,32	134,57	469,35	107,3	8,91