

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 4)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	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															
1,25	Огурец соленый	60	0,57	0,1	2,4	12	0,02	15		0,2				2,8	
131,8	Плов из мяса птицы	180	15,21	16,65	27,28	266,18	0,11	3,97	247,98	3,23	22,42	182,75	42,29	1,51	
302	Напиток из плодов	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80			11,1		2,96	0,57	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Завтрак			су	21,18	17,55	86,98	533,18	0,36	98,97	247,98	4,39	48,22	241,25	62,05	6,53
Обед															
25,23	Салат из свеклы с	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06	
53,42	Щи из свежей	200/10	1,36	4,48	6,72	72,8	0,05	24,04	172,62	1,55	37,98	41,52	17,16	0,62	
38/9	Пельмени отварные	180	18,2	18,2	34,7	363					34	78	1		
294,01	Компот из свежих	200	0,16	0,16	18,89	68	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			сул	25,64	28,51	97,19	724,17	0,29	35,52	176,12	4,86	123,41	214,68	55,15	4,26
Итого за день				46,82	46,06	184,17	1257,35	0,65	134,49	424,1	9,25	171,63	455,93	117,2	10,79

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 4)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование	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															
1,26	Огурец соленый	100	0,95	0,2	4	20	0,02	25		0,2				2,8	
131,81	Плов из мяса птицы	200	16,9	18,5	30,3	296	0,12	4,4	275,6	3,58	24,9	203,05	46,98	1,67	
302	Напиток из плодов	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80			11,1		2,96	0,57	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Завтрак			су	23,25	19,50	91,60	571,00	0,37	109,40	275,60	4,74	50,70	261,55	66,74	6,69
Обед															
25,27	Салат из свеклы с ра	100	1,87	8,42	10,97	126,99	0,02	12,47	2,49	3,78	49,82	53,79	27,65	1,77	
53,05	Щи из свежей	250/10	1,7	5,6	8,4	91	0,05	24,04	172,62	1,55	37,98	41,52	17,16	0,62	
38\83	Пельмени отварные	200	20	20	38,2	399					36	85	1		
294,01	Компот из свежих	200	0,16	0,16	18,89	68	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			суп	29,33	34,88	112,26	854,99	0,34	40,51	177,11	6,52	147,35	249,71	67,61	5,22
Итого за день				52,58	54,38	203,86	1425,99	0,71	149,91	452,71	11,26	198,05	511,26	134,35	11,91