

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 3)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
56,14	Борщ со сметаной, с	250/10/20	7,25	5,42	11,7	123,3	0,07	20,07	223	1,96	47,04	91,71	43,12	1,43	
1,3	Бутерброд с маслом	30\5\10	5,07	6,59	16,57	146,05	0,11	0,07	46,3	0,54	107,2	81	9,7	0,83	
305,11	Витаминизированн	200			23,5	95	0,3	20,1							
421,11	Хлеб ржано-	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого за Завтрак			суп	15,52	12,41	70,17	452,35	0,64	40,24	269,3	3,18	165,84	224,71	69,62	3,46
Обед															
21	Салат витаминный	80	1,3	3,6	8,9	72	0,02	11,1			30,82		15,74	0,77	
129,14	Суп картофельный с	250/20	7,9	4,3	31,5	199	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88	
684	Жаркое по-	150	9,62	11,75	17,58	190	0,15	22,08	10,2	2,5	19,9	139,98	34,48	2,13	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
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	24,42	20,35	103,76	670,90	0,79	44,83	272,10	6,07	110,89	313,01	108,78	7,71
Итого за день				39,94	32,76	173,93	1123,25	1,43	85,07	541,4	9,25	276,73	537,72	178,4	11,17

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 3)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
56,15	Борщ со сметаной, с	250/10/30	10,02	6,3	10,31	136,45	0,07	20,16	223,7	1,96	47,04	91,71	43,12	1,43	
1,28	Бутерброд с маслом	30\10\10	5,11	10,21	16,63	179,1	0,11	0,07	68,8	0,59	108,4	82,5	9,7	0,84	
305,11	Витаминизированн	200			23,5	95	0,3	20,1							
421,11	Хлеб ржано-	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого за Завтрак			суп	18,33	16,91	68,84	498,55	0,64	40,33	292,5	3,23	167,04	226,21	69,62	3,47
Обед															
21\1	Салат витаминный	100	1,6	4,6	11,1	90	0,03	11,1	2,49	1,87	38,53	26,55	19,68	0,96	
129,14	Суп картофельный с	250/20	7,9	4,3	31,5	199	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88	
684/1	Жаркое по-	200	12,82	15,66	23,44	253	0,2	29,44	13,6	3,3	26,5	186,64	45,97	2,84	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
421,11	Хлеб ржано-	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого за Обед			суп	28,72	25,36	116,42	773,90	0,89	52,19	277,99	8,91	128,10	399,22	128,41	8,91
				47,05	42,27	185,26	1272,45	1,53	92,52	570,49	12,14	295,14	625,43	198,03	12,38