

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

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | сум | 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 | | су | 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 приготавливаемых 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 | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 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 | | | сум | 18,33 | 16,91 | 68,84 | 498,55 | 0,64 | 40,33 | 292,5 | 3,23 | 167,04 | 226,21 | 69,62 |
| 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 | | | сум | 28,72 | 25,36 | 116,42 | 773,90 | 0,89 | 52,19 | 277,99 | 8,91 | 128,10 | 399,22 | 128,41 |
| | | | | 47,05 | 42,27 | 185,26 | 1272,45 | 1,53 | 92,52 | 570,49 | 12,14 | 295,14 | 625,43 | 198,03 |