

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтраки 2023г

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                           |                                |                 | Б                    | Ж            | У             |                                           | Ca                        | P             | Mg           | Fe          |
| 1                         | 2                              | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                         | 12                        | 13            | 14           | 15          |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                |                 |                      |              |               |                                           |                           |               |              |             |
| №243 с6 2017г             | Сосиска отварная               | 60              | 7,00                 | 14,00        | 0,20          | 175,76                                    | 31,00                     | 97,00         | 13,00        | 1,00        |
| №171 с6 2017              | Рис отварной 1                 | 150             | 8,30                 | 9,00         | 37,40         | 281,22                                    | 22,91                     | 172,70        | 24,86        | 1,82        |
| №1038 с6 2017             | овощи по сезону                | 30              | 1,00                 | 0,10         | 40,40         | 161,42                                    | 0,00                      | 8,00          | 10,40        | 0,30        |
| №13105 с6 2017            | Хлеб 1                         | 40              | 3,80                 | 2,36         | 23,55         | 137,33                                    | 11,00                     | 37,00         | 14,50        | 0,69        |
| №376 с6 2017              | Чай с сахаром 2                | 200/15          | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 57,70                                     | 11,10                     | 2,80          | 4,00         | 0,00        |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                |                 | <b>20,20</b>         | <b>25,46</b> | <b>116,55</b> | <b>813,43</b>                             | <b>76,01</b>              | <b>317,50</b> | <b>66,76</b> | <b>3,81</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                |                 | <b>20,20</b>         | <b>25,46</b> | <b>116,55</b> | <b>813,43</b>                             | <b>76,01</b>              | <b>317,50</b> | <b>66,76</b> | <b>3,81</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтраки 2023г

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|---------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                           |                                      |                 | Б                    | Ж            | У            |                                           | Ca                        | P             | Mg           | Fe          |
| 1                         | 2                                    | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                         | 12                        | 13            | 14           | 15          |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                      |                 |                      |              |              |                                           |                           |               |              |             |
| №13034 с6 2017            | Сыр                                  | 20              | 5,00                 | 5,00         | 0,00         | 65,00                                     | 200,00                    | 0,00          | 9,00         | 0,00        |
| №181 с6 2017              | Каша жидкая молочная из манной крупы | 150             | 4,00                 | 8,00         | 29,00        | 198,20                                    | 90,00                     | 81,00         | 14,00        | 0,00        |
| №382 с6 2017              | Какао с молоком 1                    | 200             | 3,00                 | 3,00         | 28,00        | 145,40                                    | 140,00                    | 90,00         | 15,00        | 0,00        |
| №13105 с6 2017            | Хлеб 1                               | 40              | 3,80                 | 2,36         | 23,55        | 125,93                                    | 11,00                     | 37,00         | 14,50        | 0,69        |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                      |                 | <b>15,80</b>         | <b>18,36</b> | <b>80,55</b> | <b>534,53</b>                             | <b>441,00</b>             | <b>208,00</b> | <b>52,50</b> | <b>0,69</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                      |                 | <b>15,80</b>         | <b>18,36</b> | <b>80,55</b> | <b>534,53</b>                             | <b>441,00</b>             | <b>208,00</b> | <b>52,50</b> | <b>0,69</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтраки 2023г

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                           |                                |                 | Б                    | Ж            | У            |                                           | Ca                        | P             | Mg           | Fe          |
| 1                         | 2                              | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                         | 12                        | 13            | 14           | 15          |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                |                 |                      |              |              |                                           |                           |               |              |             |
| №733 с6 2017              | Оладьи с молоком сгущенным     | 100/30          | 13                   | 11           | 27           | 254                                       | 132,00                    | 172,00        | 27,00        | 1,00        |
| №376 с6 2017              | Чай с сахаром 2                | 200/15          | 0,00                 | 0,00         | 15,00        | 57                                        | 12,00                     | 4,00          | 4,00         | 0,00        |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                |                 | <b>13,00</b>         | <b>11,00</b> | <b>42,00</b> | <b>310,60</b>                             | <b>144,00</b>             | <b>176,00</b> | <b>31,00</b> | <b>1,00</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                |                 | <b>13,00</b>         | <b>11,00</b> | <b>42,00</b> | <b>310,60</b>                             | <b>144,00</b>             | <b>176,00</b> | <b>31,00</b> | <b>1,00</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтраки 2023г

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                           |                                |                 | Б                    | Ж            | У             |                                           | Ca                        | P             | Mg           | Fe          |
| 1                         | 2                              | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                         | 12                        | 13            | 14           | 15          |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                |                 |                      |              |               |                                           |                           |               |              |             |
| №279 с62017               | Тефтели куриные 1              | 60              | 6,00                 | 8,00         | 7,00          | 122,60                                    | 10,00                     | 18,00         | 14,00        | 1,00        |
| №312 с62017               | Картофельное пюре 2            | 150             | 3,00                 | 9,16         | 22,00         | 178,04                                    | 41,00                     | 96,00         | 33,00        | 1,00        |
| №13049,01 с6 2017         | овощи по сезону                | 40              | 0,84                 | 0,10         | 40,40         | 157,78                                    | 0,00                      | 8,00          | 10,40        | 0,30        |
| №13105 с6 2017            | Хлеб 1                         | 40              | 3,80                 | 2,36         | 23,55         | 125,93                                    | 11,00                     | 37,00         | 14,50        | 0,69        |
| №376 с6 2017              | Чай с сахаром 2                | 200/15          | 0,00                 | 0,00         | 15,00         | 57,00                                     | 12,00                     | 4,00          | 4,00         | 0,00        |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                |                 | <b>13,64</b>         | <b>19,62</b> | <b>107,95</b> | <b>641,35</b>                             | <b>74,00</b>              | <b>163,00</b> | <b>75,90</b> | <b>2,99</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                |                 | <b>13,64</b>         | <b>19,62</b> | <b>107,95</b> | <b>641,35</b>                             | <b>74,00</b>              | <b>163,00</b> | <b>75,90</b> | <b>2,99</b> |