

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтраки 2023г

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№499,02 с6 2017	Котлеты рубленные из птицы 3	70	11,00	15,00	12,00	224,60	34,00	28,00	19,00	1,00
№64 с6 2017	Салат из свежей капусты	40	1,00	2,00	4,00	37,20	23,00	16,00	8,00	0,00
№302 с62017	Каша пшеничная	150	5,66	0,67	31,92	149,97	1,00	37,00	9,00	0,86
№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
Итого за Завтрак 1			21,46	20,03	86,47	594,70	81,00	122,00	54,50	2,55
Итого за день			21,46	20,03	86,47	594,70	81,00	122,00	54,50	2,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтраки 2023г

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№291 с6 2017	Плов из птицы 1	130	13,00	15,00	24,00	278,20	15,00	56,00	31,00	1,00
№183 с6 2017	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,84	0,12	40,40	157,96	0,00	0,00	10,40	0,00
№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
Итого за Завтрак 1			17,64	17,48	102,95	619,09	38,00	97,00	59,90	1,69
Итого за день			17,64	17,48	102,95	619,09	38,00	97,00	59,90	1,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтраки 2023г

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№13034 с62017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№181 с62017	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,00	8,00	29,00	198,20	90,00	81,00	14,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	125,93	11,00	37,00	14,50	0,69
№382 с6.2017	Какао с молоком 1	200	3,00	3,00	28,00	145,40	140,00	90,00	15,00	0,00
Итого за Завтрак 1			15,80	18,36	80,55	534,53	441,00	208,00	52,50	0,69
Итого за день			15,80	18,36	80,55	534,53	441,00	208,00	52,50	0,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтраки 2023г

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№733 с6 2017	Оладьи с молоком сгущенным	100/30	13	11	27	293	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
Итого за Завтрак 1			13,00	11,00	42,00	349,60	144,00	176,00	31,00	1,00
Итого за день			13,00	11,00	42,00	349,60	144,00	176,00	31,00	1,00

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 0000807112715070020154070746145313182202372901
Подписан: Губернатор Самарской области
Действителен с 01.08.2022 по 01.08.2023