

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 рубленые из птицы 3	60	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 с6 2017	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	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			21,56	20,03	86,47	606,80	81,00	122,00	54,50	2,55
Итого за день			505	21,56	20,03	86,47	606,80	81,00	122,00	54,50

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	135	13,00	15,00	24,00	278,20	15,00	56,00	31,00	1,00
№183 с6 2017	Икра из свеклы	75	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	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	250	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			17,74	17,48	102,95	631,19	38,00	97,00	59,90	1,69
Итого за день			500	17,74	17,48	102,95	631,19	38,00	97,00	59,90

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 с6 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№190 с6 2017	каша "Дружба"	225	4,00	12,00	34,00	253,20	119,00	108,00	18,00	0,00
№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	215	0,10	0,00	15,00	58	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			12,90	19,36	72,55	513,23	342,00	149,00	45,50	0,69
Итого за день			500	12,90	19,36	72,55	513,23	342,00	149,00	45,50

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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										
№134 с6 2017	каша гречневая с молоком	255	12	9	98	501	132,00	172,00	27,00	1,00
№ 2 с6 2017	Бутерброд с джемом	40	1,00	2,00	8,00	52	156,00	147,00	25,00	1,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	58	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			13,10	11,00	121,00	611,50	300,00	323,00	56,00	2,00
Итого за день			510	13,10	11,00	121,00	611,50	300,00	323,00	56,00