

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтраки

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
№309 с6 2017	Макароны отварные	200	8,30	9,00	37,40	281,22	22,91	172,70	24,86	1,82
№1038 с6 2017	Овощи по сезону (салат витаминный)	30	1,00	0,10	40,40	161,42	0,00	8,00	10,40	0,30
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром	215	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>545</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>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтраки

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	225	4,00	8,00	29,00	198,20	119,00	108,00	18,00	0,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	57,70	11,10	2,80	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>12,90</b>	<b>15,36</b>	<b>67,55</b>	<b>458,23</b>	<b>341,10</b>	<b>147,80</b>	<b>45,50</b>	<b>0,69</b>
<b>Итого за день</b>			<b>500</b>	<b>12,90</b>	<b>15,36</b>	<b>458,23</b>	<b>341,10</b>	<b>147,80</b>	<b>45,50</b>	<b>0,69</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтраки

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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>										
№12,01 с6 2017	Макароны с сахаром	245	13	11	89	489,20	132,00	172,00	27,00	1,00
№ 2 с6 2017	Бутерброд с джемом	40	1,00	2,00	8,00	52,40	156,00	147,00	25,00	1,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>14,10</b>	<b>13,00</b>	<b>112,00</b>	<b>599,30</b>	<b>300,00</b>	<b>323,00</b>	<b>56,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>500</b>	<b>14,10</b>	<b>13,00</b>	<b>599,30</b>	<b>300,00</b>	<b>323,00</b>	<b>56,00</b>	<b>2,00</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтраки

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	60	6,00	8,00	7,00	122,60	10,00	18,00	14,00	1,00
№312 с62017	Картофельное пюре	175	3,00	9,16	22,00	178,04	41,00	96,00	33,00	1,00
№1038 с6 2017	Овощи по сезону (салат кваш кап)	40	0,84	0,10	40,40	157,78	0,00	8,00	10,40	0,30
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>13,74</b>	<b>19,62</b>	<b>107,95</b>	<b>653,45</b>	<b>74,00</b>	<b>163,00</b>	<b>75,90</b>	<b>2,99</b>
<b>Итого за день</b>			<b>530</b>	<b>13,74</b>	<b>19,62</b>	<b>653,45</b>	<b>74,00</b>	<b>163,00</b>	<b>75,90</b>	<b>2,99</b>