

Меню питания школьников с 7 до 11 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3-й день														
ЗАВТРАК														
195	Каша манная с изюмом	180	11	13,9	44,7	266,5	0,2	0,71	0,014	0,6	183,7	171,1	31,64	1,1
	Фрукты свежие по сезону	150	4,3	1,1	32,2	151		12	0	0,9	67,6	120,3	42,4	2
377	Чай с лимоном	200	0	0	42,1	148,6	0,13	1,6	0	0	10,4	6,6	0,5	0,1
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	1,3	169,9	0,2	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,7	94	168	13,2	0,5
	Всего	580	21,4	25,4	149,62	949	0,55	14,31	0,414	2,3	419,7	496	88,24	3,7
Обед														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	60	0,56	8,69	2,87	123,55	0,07	10,14	0,032	3,24	41,2	43,79	17,82	1,22
115	Суп рисовый с картофелем	250	5,2	10,66	35,63	244,75	0,05	0,86	0,099	0,08	95,3	87,2	20,88	1,6
268	Котлета мясо или птица	80	11,84	15,52	27,76	257,6	0,04	0,2	0	1,9	144,4	347,61	26	1,2
309	Капуста тушеная	150	3,9	13,49	23,8	183,4	0,05	32	0,005	1,51	196,07	142,5	19,98	1
357	Компот	200	0,32	0	38,04	166	0,02	0,41	0,08	0	48,74	215,3	17,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,006	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	810	54,82	53,92	181,58	1362,3	0,65	44,01	0,222	7,29	673,71	1146	159,14	8,31
	Итого	1390	76,22	79,32	331,2	2345,3	1,2	58,32	0,636	9,59	1093,41	1642	247,38	12,01

Меню питания школьников с 11 лет

№ ре ц	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	3-й день													
ЗАВТРАК														
195	Каша манная с изюмом	230	19	14,9	64,7	296,5	0,2	0,71	0,014	0,6	183,1	221,1	37,44	2,1
	Фрукты свежие по сезону	180	6,3	1,1	32,2	181	0,3	19	0	0,9	95,3	120,3	52,4	3,4
377	Чай с лимоном	200	0	0	42,1	148,6	0,2	1,6	0	0	10,32	6,6	0,5	0,1
13	Масло сливочное	20	0,1	16,4	1,3	269,9	0	0	0,7	0,2	64	60	0,5	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,7	94	168	13,2	0,5
	Всего	670	31,4	34,6	169,62	1109	0,72	21,31	0,714	2,4	419,7	576	104,04	6,1
Обед														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	100	1,56	10,09	2,87	150,55	0,17	10,14	0,04	4,24	61,2	73,62	17,82	1,92
115	Суп рисовый с картофелем	300	17,2	13,96	55,63	288,75	0,05	2,86	0,063	0,08	151,3	117,2	37,88	1,6
268	Котлета мясо или птица	100	13,84	16,82	32,76	287,6	0,07	0,2	0	1,83	167,3	256,11	36	2,2
309	Капуста тушеная	200	3,64	11,57	30,8	229,4	0,05	35	0,005	2,51	194,07	172,5	29,98	1,7
357	Компот	200	0,32	0	38,04	226	0,02	0,41	0,08	0	59,41	295	17,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,7	94	168	13,2	0,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,006	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	Всего	970	58,72	58	213,58	1613,3	0,71	49,01	0,194	9,66	781,28	1224,03	196,14	10,99
	Итого	1640	90,12	92,6	383,2	2722,3	1,43	70,32	0,908	12,06	1200,98	1800,03	300,18	17,09