

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
Комплексные завтраки и обеды  
Возрастная группа с 7 до 11 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
266	Каша пшеничная молочная жидкая или "Дружба" с маслом	1,200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0	0,11	1,46	23	119	20	0,9
106	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		72,8	0,04	0,07	0,03	0,03	53	50	4	0,15
"Каравай"	Хлеб пшеничный	1/63	4,32	0,76	18,98	127	0,06	0	0,2	0,61	12	39,5	8,4	0,55
293	Сок	200	2	2	5,8	36	0,02	7,9	0,2	0,2	14	14	8	1,6
504	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,4	0	0	16	8	6	0,8
582	Булочка "Домашняя"	1/60	6,67	7,16	21,98	177,98	0,09	0,12	0	0,72	11	45,71	17	0,85
	Итого		24,25	24,16	97,16	475,4	0,27	12,49	0,54	3,02	129	276,21	63,4	4,85

1 день

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ОБЕД														
36	Салат из свежих огурцов	1/60	0,72	10,08	3	173,66	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55
131	Борщ из свежей капусты	1/200/20	2,63	6,66	29,51	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,85	51,77	39,62	1,05
297	Рожки отварные	1/150	13,83	7,27	27,59	192,54	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
386	Биточки мясные	1/80	13,76	8,18	15,74	176,75	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
162	Компот из сухофруктов	1/200	8,7	7,4	4,5	123,1	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
Каравай	Хлеб ржаной	1/28	2,25	0,33	23,9	102,6	0	4,4	0	0	16	8	6	0,8
	Итого		41,89	39,92	101,24	879,76	0,2	24,37	0,11	9,38	192,2	254,86	95,18	5,56
	Всего		66,14	64,08	198,4	1355,16	0,47	36,86	0,65	12,4	321,2	531,07	158,58	10,41