

СОГЛАСОВАНО

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №13"



Согласовано
руководитель
школы
Т.М. Кудрякова

Директор ООО "Комплекс-Плюс"

02.09.2020

Дневник питания и пищевого рациона учащихся возрастной категории старше 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр	Ккал	Белки	Жиры	Угле- воды	Вита- мины (мг)	Вита- мины (мг)	Вита- мины (мг)	Мине- ралы (мг)	Мине- ралы (мг)	Мине- ралы (мг)	Мине- ралы (мг)	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	

1 неделя

1 день														
1	Омлет натуральный	150	250,5	15,53	19,725	2,72	0,067	0,23	182,7	4,01	12,9	236,78	18,3	2,69
2	Сосиска отварная	30	79,8	3,33	7,17	0,48	0,01				6,6	36,28	3,92	0,47
3	Чай с сахаром	200	56	0,18	0,04	13,66		0,02			3,95	6,24	3,33	0,66
4	Выпечка дрож./печенье/пряники	50/30	188	4,06	6,3	28,69	0,05	0,08	3,25	2,08	23,16	41,85	7,11	0,44
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	39,53	1,38	0,17	8,17								
	Итого		613,8	24,48	33,41	53,72	0,127	0,33	186	6,09	46,61	321,2	32,66	4,26
2 день														
1	Овощи свежие/соленые порционные	50	9	0,72	0,04	1,47	0,02	1		0,05	4,4	13,48	4,57	0,15
2	Котлета из птицы	100	172	17,81	6,99	9,44	0,02	0,4		2,97	10,92	16,37	3,56	0,3
3	Макароны отварные с маслом сливоч.	185	301	6,4	10,2	42,18	0,07		27,12	1,03	22,51	51,21	9,09	0,95
4	Сок фруктовый	200	88			22								
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	39,53	1,38	0,17	8,17								
	Итого		609,5	26,31	17,4	83,26	0,11	1,4	27,12	4,05	37,83	81,06	17,22	1,4
3 день														
1	Сыр порционный	20	48	3,27	3,9		0,01	0,04	23,4	0,08	116,16	65,25	4,57	0,13
2	Запеканка из творога с повидлом	170	347	29,39	11,56	31,38	0,06	0,33	51	0,39	216,53	288,87	31,61	0,97
3	Какао с молоком	200	131	3,64	2,73	22,9	0,03	0,52	6	0,01	110,63	101,09	26,97	0,9

