

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

рацион: обеды

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
160	Суп картофельный с рисом	200	6	7	18	155		15	18	17	52	21	1
446	Котлета из говядины	70	16	17	16	278		1		16	114	20	2
312	Пюре картофельное	120	5	6	20	150		21	29	36	78	26	1
644	Компот из сухофруктов	200	5		33	145		1	20	12	4	4	
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11	1
13 049	овощи по сезону	20	1	1	2	21		1		3	3	2	
Итого за Обед			41	32	138	976		39	67	91	291	84	5
Итого за день			41	32	138	976		39	67	91	291	84	5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 0000001112710700201540764145313182202372991
Подписан: Г.И.Иванов, Дмитрий Иванович
Действителен: с 01.08.2022 по 01.08.2023

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: обеды

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
133	Борщ с капустой и картофелем	200	5	7	14	136		16		34	42	20	1
268	Шницель рубленый из говядины	60	16	20	8	274			9	17	131	19	2
332	Макаронные изделия отварные	140	8	10	38	266			44	14	45	8	1
13116	овощи по сезону	30	1	1	2	21		3		10	13	6	0
713	Чай	200	1,2	0,4	18	77			1	5	8	4	
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11	1
Итого за Обед			39	39	129	1002		21	54	95	289	72	7
Итого за день			39	39	129	1002		21	54	95	289	72	7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: обеды

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
163	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	4	19	124		16	12	28	54	23	1
499	Котлета рубленая из птицы	60	15	14	14	239		1		13	10	15	1
145	Картофель отварной	130	5	6	25	169		25	25	16	74	29	1
13 116	овощи по сезону	20	1	1	2	21		1		3	3	2	
713	Чай	200	1,2	0,4	18	77			1	5	8	4	1
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11	1
Итого за Обед			34	26	127	857		43	38	72	189	84	5
Итого за день			34	26	127	857		43	38	72	189	84	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: обеды

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
162	Суп картофельный с горохом	200	8	8	21	184		11	30	30	71	29	2
443.01	Плов из мяса птицы	170	18	21	26	360		1	21	20	186	34	2
13204	овощи по сезону	20	1	1	2	21		6		10	8	4	
644	Компот из сухофруктов	200	5		33	145		1	20	12	4	4	
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11	1
Итого за Обед			40	31	131	937		19	73	82	333	87	6
Итого за день			40	31	131	937		19	73	82	333	87	6