

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: обеды

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
33	Суп- лапша	200/60	15	14	25	281		15	34	29	68	24	1
438,01	Мясо тушеное	70	18	12	9	214		3		12	125	19	2
513	Макаронные изделия отварные	140	8	10	38	266			21	14	101	68	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
13 049	овощи по сезону	20	1	1	2	21				1	1	1	
Итого за Обед			51	38	141	1086		18	56	68	343	127	7
Итого за день			51	38	141	1086		18	56	68	343	127	7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 0006097112715970920154076746145313182202372991
Подписан: Губерия Дмитрий Иванович
Действителен: с 01.08.2022 по 01.08.2023

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: обеды

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	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		11	30	30	71	29	2
472	сосиска отварная	110	12	16	18	260		3		16	137	24	2
312	Пюре картофельное	100	4	5	18	129			47	15	48	9	1
64	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	1
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11	1
Итого за Обед			32	30	123	870		23	79	110	344	98	7
Итого за день			32	30	123	870		23	79	110	344	98	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: обеды

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	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
340	Рыба тушеная с овощами	100	28	12	10	258	1	5		16	19	10	1
312	Пюре картофельное	120	5	6	20	150		21	29	36	78	26	1
13204	овощи по сезону	20	1	1	2	21							
644	Чай	200	1,2	0,4	18	77		1	20	12	4	4	
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11	1
Итого за Обед			48	27	113	869	1	46	49	111	200	77	4
Итого за день			48	27	113	869	1	46	49	111	200	77	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: обеды

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	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		15	18	17	52	21	1
442	Жаркое по-домашнему	150	18	21	29	371		31	48	31	191	47	3
13 049	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			32	27	117	820		47	67	63	294	85	6
Итого за день			32	27	117	820		47	67	63	294	85	6