

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
Рацион: обеды

День: четверг

Неделя: 2

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		1	24	17	10	9	
499	Котлета рубленая из птицы	75	17	16	16	273		1		17	13	19	1
165	Рис отварной	120	9	9	34	246			20	6	55	18	
64	овощи по сезону	20	1	1	2	21		2		4	13	4	
713	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			44	35	140	1027		5	64	63	135	65	2
Итого за день			44	35	140	1027		5	64	63	135	65	2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 0000007112715070020154070746145313182202272091
Подписан: Губернатор Дмитрий Иванович
Действителен: с 01.08.2022 по 01.08.2023

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: пятница

Неделя: 2

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													
5	Суп картофельный с крупой (пшено)	200/10	2	5	15	110		15	34	29	68	24	1
466	Котлета из говядины/свинины	65	16	17	16	278		1		15	106	19	2
514,01	Каша пшеничная вязкая	150	20	15	18	283			31	4	2		
13 116	овощи по сезону	20	1	1	2	21		1		4	4	3	
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			48	39	118	996		17	66	64	228	61	5
Итого за день			48	39	118	996		17	66	64	228	61	5