Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд: платный обед

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)
Рацион: меню платный обед **День:** понедельник

Неделя: 1 **Возраст:7-11; 11 и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№160 сб 2017	Суп картофельный с рисом	225	6.00	7.00	18.00	155.40	17.00	52.00	21.00	1.00
№446.01 сб 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14.00	15.00	14.00	244.20	15.00	113.00	19.00	2.00
№312.02 сб 2017	Пюре картофельное 2	110	6.00	7.00	33.00	212.40	36.00	78.00	26.00	1.00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	235	0.10	0.00	15.00	57.70	12.00	4.00	4.00	0.00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3.80	2.36	23.55	137.33	7.00	40.00	11.00	1.00
№13049 сб 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4.00	0.00	0.80	19.04	3.00	3.00	2.00	0.00
Итого за Обед		690	33.90	31.36	104.35	826.07	90.00	290.00	83.00	5.00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: меню платный обед **День:** вторник

Неделя: 1 **Возраст:7-11; 11 и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№133 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	225	5,00	7,00	14,00	136,20	34,00	42,00	20,00	1,00
№268 сб 2017	Шницель рубленный из	60	16.00	20.00	8.00	274.40	17.00	131.00	19.00	2.00
№309 сб 2017	Макаронные изделия отварные	110	8.00	10.00	38.00	266.40	14.00	45.00	8.00	1.00
№13204 сб 2017	овощи по сезону(салат из свеклы)	30	0.00	2.00	2.00	25.60	17.00	22.00	9.00	1.00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	235	0.10	0.00	15.00	57.70	5.00	8.00	4.00	1.00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3.80	2.36	23.55	137.33	7.00	40.00	11.00	1.00
Итого за Обед		705	32.90	41.36	100.55	897.63	94.00	288.00	71.00	7.00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: меню платный обед **День:** среда

Неделя: 1 **Возраст:7-11; 11 и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№35.01 сб 2017	Суп с фрикадельками	230	4.00	4.00	20.00	128.00	28.00	54.00	23.00	1.00
№13067 сб 2017	Рагу из мяса птицы	110	5.00	6.00	25.00	169.00	16.00	74.00	29.00	1.00
№13049 сб 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4.00	0.00	0.80	19.04	3.00	3.00	2.00	
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	235	0.10	0.00	15.00	57.70	5.00	8.00	4.00	1.00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3.80	2.36	23.55	137.33	7.00	40.00	11.00	1.00
Итого за Обед		640	16.90	12.36	84.35	511.07	59.00	179.00	69.00	4.00

Рацион: меню платный обед **День:** четверг

Неделя: 1 **Возраст:7-11; 11 и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№162 сб 2017	Суп картофельный с горохом	225	8.00	8.00	21.00	183.80	30.00	71.00	29.00	2.00
№63,01 сб 2017	Плов из мяса птицы	110	18,00	21,00	26,00	359,80	23,00	210,00	39,00	3,00
№13049 сб 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4.00	0.00	0.80	19.04	10.00	8.00	4.00	0.00
№644 сб 2017	Компот из сухофруктов	235	5.00	0.00	33.00	145.40	12.00	4.00	4.00	0.00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3.80	2.36	23.55	137.33	7.00	40.00	11.00	1.00
		635								