

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: меню платный обед

День: четверг

Неделя: 2

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										
№162 с6 2017	Суп картофельный с горохом	225	8.00	8.00	21.00	183.80	16.00	32.00	8.00	
№499.02 с6 2017	Котлета рубленая из птицы 3	60	15.00	14.00	14.00	239.20	17.00	13.00	19.00	1.00
№165 с6 2017	Рис отварной	120	10.00	10.00	35.00	263.00	7.20	66.00	21.60	0.00
№64 с6 2017	Салат из свежей капусты	30	1.00	2.00	3.00	33.40	4.00	13.00	4.00	0.00
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	235	0.10	0.00	15.00	57.70	12.00	4.00	4.00	0.00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	45	3.80	2.36	23.55	137.33	7.00	40.00	11.00	1.00
		715								
Итого за Обед			37,90	36,36	111,55	914,43	63,20	168,00	67,60	2,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: меню платный обед

День: пятница

Неделя: 2

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	0	14	15
Обед										
2 015	Суп картофельный с крупой	230	8.00	8.00	26.00	202.80	29.00	68.00	24.00	1.00
№466.01 с6 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14.00	15.00	14.00	244.20	15.00	106.00	19.00	2.00
№514.01с6 2017	Каша гречневая вязкая	110	20.00	15.00	18.00	283.40	4.00	2.00	0.00	0.00
№13049 с6 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4.00	0.00	0.80	19.04	4.00	4.00	3.00	0.00
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	235	0.10	0.00	15.00	57.70	5.00	8.00	4.00	1.00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	45	3.80	2.36	23.55	137.33	7.00	40.00	11.00	1.00
		700								
Итого за Обед			49.90	40.36	97.35	944.47	64.00	228.00	61.00	5.00