

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд: платный обед

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Рацион: меню обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11; 11 и старше

№ реп.	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
<b>Обед</b>										
№160 с6 2017	Суп картофельный с рисом	225	6,00	7,00	18,00	155,40	17,00	52,00	21,00	1,00
№446.01 с6 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	113,00	19,00	2,00
№312.02 с6 2017	Пюре картофельное	110	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	1,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	235	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
№13049 с6 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	2,00	0,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>33,91</b>	<b>31,36</b>	<b>105,75</b>	<b>831,46</b>	<b>90,00</b>	<b>290,00</b>	<b>83,00</b>	<b>5,00</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Рацион: меню обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11; 11 и старше

№ реп.	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
<b>Обед</b>										
№133 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	225	5,00	7,00	14,00	136,20	34,00	42,00	20,00	1,00
№268 с6 2017	Шницель рубленый из говядины/свинины	60	16,00	20,00	8,00	274,40	17,00	131,00	19,00	2,00
№309 с6 2017	Макаронные изделия отварные	110	8,00	10,00	38,00	266,40	14,00	45,00	8,00	1,00
№13204 с6 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 с6 2017	Чай с сахаром	235	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	45	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>33,39</b>	<b>41,66</b>	<b>104,89</b>	<b>920,25</b>	<b>101,00</b>	<b>284,00</b>	<b>71,00</b>	<b>6,00</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Рацион: меню обед

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11; 11 и старше

№ реп.	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
<b>Обед</b>										
№35.01 с6 2017	Суп с фрикадельками	225	4,00	4,00	19,00	124,20	28,00	54,00	23,00	1,00
№13067 с6 2017	Рагу из мяса птицы	110	5,00	6,00	25,00	169,00	16,00	74,00	29,00	1,00
№13049 с6 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	2,00	0,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	235	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	45	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>635</b>	<b>17,39</b>	<b>12,66</b>	<b>87,69</b>	<b>529,89</b>	<b>66,00</b>	<b>175,00</b>	<b>69,00</b>	<b>3,00</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Рацион: меню обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11; 11 и старше

№ реп.	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
<b>Обед</b>										
№162 с6 2017	Суп картофельный с горохом	225	8,00	8,00	21,00	183,80	30,00	71,00	29,00	2,00
№63.01 с6 2017	Плов из мяса птицы	110	18,00	21,00	26,00	359,80	23,00	210,00	39,00	3,00
№13049 с6 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	10,00	8,00	4,00	0,00
№644 с6 2017	Компот из сухофруктов	235	5,00	0,00	33,00	145,40	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	45	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>635</b>	<b>39,28</b>	<b>31,66</b>	<b>107,29</b>	<b>862,60</b>	<b>82,00</b>	<b>333,00</b>	<b>87,00</b>	<b>6,00</b>