

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: меню обед

День: пятница

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
Обед										
№133 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	225	5.00	7.00	14.00	136.20	29.00	68.00	24.00	1.00
№243 сб 2017г	Сосиска отварная	60	7.00	14.00	0.20	175.76	31.00	97.00	13.00	1.00
№309 сб 2017	Макаронные изделия отварные	140	4.00	4.00	19.00	124.20	14.00	101.00	68.00	2.00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	235	0.11	0.00	16.40	63.09	12.00	4.00	4.00	0.00
№13105 сб 2017	Хлеб	45	4.28	2.66	26.49	154.56	7.00	40.00	11.00	1.00
№13204 сб 2017	овощи по сезону (салат из свеклы)	30	0.00	2.00	2.00	25.60	2.00	2.00	2.00	0.00
Итого за Обед		735	20,39	29,66	78,09	679,41	95,00	312,00	122,00	5,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: меню обед

День: понедельник

Неделя: 2

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
Обед										
№160 сб 2017	Суп картофельный с рисом	225	6.00	7.00	18.00	155.40	30.00	71.00	29.00	2.00
№446.01 сб 2017	Котлета из говядины/свинины	60	13.09	17.45	19.60	283.89	17.45	149.40	26.18	2.20
№312.02 сб 2017	Пюре картофельное	110	6.00	7.00	33.00	212.40	15.00	48.00	9.00	1.00
№64 сб 2017	Салат из свежей капусты	30	1.00	2.00	3.00	33.40	25.00	32.00	15.00	1.00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	235	0.11	0.00	16.40	63.09	12.00	4.00	4.00	0.00
№13105 сб 2017	Хлеб	45	4.28	2.66	26.49	154.56	7.00	40.00	11.00	1.00
Итого за Обед		705	30,48	36,11	116,49	902,74	106,45	344,40	94,18	7,20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: меню обед

День: вторник

Неделя: 2

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
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
№243 сб 2017г	Сосиска отварная	60	7.00	14.00	0.20	175.76	31.00	97.00	13.00	1.00
№312.02 сб 2017	Пюре картофельное	110	6.00	7.00	33.00	212.40	36.00	78.00	26.00	1.00
№13204 сб 2017	овощи по сезону (зеленый горошек)	20	1.00	0.00	1.40	9.32	5.00	16.00	5.00	0.00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	235	0.11	0.00	16.40	63.09	12.00	4.00	4.00	0.00
№13105 сб 2017	Хлеб	45	4.28	2.66	26.49	154.56	7.00	40.00	11.00	1.00
Итого за Обед		695	23,39	30,66	91,49	751,33	125,00	277,00	79,00	4,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: меню обед

День: среда

Неделя: 2

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
Обед										
№114 сб 2017	Рассольник ленинградский	225	4.00	4.00	19.00	124.20	17.00	52.00	21.00	1.00
№13140.01 сб 2017	Жаркое по-домашнему свинина	120	13.00	16.00	24.00	287.20	31.00	191.00	47.00	3.00
№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
№376 сб 2017	Чай с сахаром	235	0.11	0.00	16.40	63.09	12.00	4.00	4.00	0.00
№13105 сб 2017	Хлеб	45	4.28	2.66	26.49	154.56	7.00	40.00	11.00	1.00
Итого за Обед		645	25,39	22,66	86,69	648,09	70,00	290,00	85,00	5,00