

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: меню обед

День: четверг
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										
№162 сб 2017	Суп картофельный с горохом	225	8.00	8.00	21.00	183.80	16.00	32.00	8.00	
№499.02 сб 2017	Котлета рубленая из птицы	60	15.00	14.00	14.00	239.20	17.00	13.00	19.00	1.00
№165 сб 2017	Рис отварной	120	10.00	10.00	35.00	263.00	7.20	66.00	21.60	0.00
№64 сб 2017	Салат из свежей капусты	30	1.00	2.00	3.00	33.40	4.00	13.00	4.00	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		715	38,39	36,66	115,89	937,05	63,20	168,00	67,60	2,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: меню обед

День: пятница
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	0	14	15
Обед										
2 015	Суп картофельный с крупой (пшено)	230	8.00	8.00	26.00	202.80	29.00	68.00	24.00	1.00
№466.01 сб 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14.00	15.00	14.00	244.20	15.00	106.00	19.00	2.00
№514.01сб 2017	Каша гречневая вязкая	110	20.00	15.00	18.00	283.40	4.00	2.00	0.00	0.00
№13049 сб 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4.00	0.00	0.80	19.04	4.00	4.00	3.00	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		700	50,39	40,66	101,69	967,09	71,00	224,00	61,00	0,00