



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню обеда  
для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 117 руб.

Рацион:

День: Понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>															
к/к	Огурец соленый	30	16	0,64	3,08	11,09	74,6	0	21,8	0,01	1,8	36,1	26,3	12,3	0,5
100*	Суп картофельный с макарон.изд. с мясом птицы	250/10	19	7,8	7,5	49	186	0,1	5,2	0,2	2,1	29,8	150	20,7	1,2
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	50/50	28	15,5	11,5	3,6	180	0,06	9	0,08	2,4	41	144	19	1
325*	Рис отварной	180	13	4,6	7,3	48,2	256,3	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7
к/к	Кондитерские изделия (Зефир)	30	7	7,2	10,8	17,25	216	0,15	0	0	0,93	23,55	108,45	22,35	1,65
к/к	Фрукты сезонные	100	18	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0,01	0,2	34	23	13	0,3
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	8	0,6	0,1	35,7	131	0,02	51,4	0,01	0,5	21	23	16	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	8	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9
<b>Итого за Обед</b>			<b>117</b>	42,14	42,48	198,24	1221,9	0,56	147,4	0,41	9,53	197,35	556,25	172,35	7,95

