



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

Рацион:

День: Пятница

Сезон:

Неделя: 1

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
Обед															
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
92*	Суп картофельный с рыбой	250/20	21	5,1	3,8	19,3	145,68	0,2	22,6	147,5	0	93,6	74,8	24,5	1,5
283*	Тефтели мясные с соусом томатным	60/50	25	13,44	12,24	11,64	343,2	0,12	1,56	0	5,52	31,32	146,4	22,44	3,36
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	16	4,3	5,3	45	247	0,1	0	0,04	0,4	16,6	103,7	34,6	0,8
к/к	Печенье сахарное	40	7	4,8	7,2	11,5	144	0,1	0	0	0,62	15,7	72,3	14,9	1,1
к/к	Фрукты сезонные	100	18	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	6	0,3	0	15,2	61	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
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
Итого за Обед			117	34,18	33,92	149,43	1198,18	0,72	93,96	147,55	9,74	239,62	461,80	171,94	9,46

