



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: 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		B1	C	A	E	Ca	P	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	
99*	Суп картофельный с фасолью на кур.бульоне со сметаной	250/10	16	6,8	6,9	16,7	155,62	0,1	13,5	0,2	2,5	34,5	106,1	27,2	1,4	
254*	Сосиски отварные	100	28	14,3	10	14,7	205,51	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4	
331*	Макаронные изделия отварные	150	15	5,6	4,8	36	209,61	0,04	0	0	0,71	9,2	30,6	6,5	0,7	
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	15	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2	
441*	Напиток из плодов шиповника	200	12	0,7	0,3	24,4	103	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4	
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	38,44	34,58	150,09	1075,04	0,45	139,00	0,21	11,13	149,00	294,20	127,20	6,60

