



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

Рацион:

День: Среда
Неделя: 1

Сезон:
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	Салат из моркови вареной с маслом	60	8	1,2	4,6	0,1	67,2	0,4	0,28	3,96	0,1	0	0,1	1,96	0,01
76*	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/10	21	1,9	4,9	10,4	105	11	0,22	0,2	52	58	25	1,3	1,2
315/366*	Биточки куриные с соусом молочным	80/50	29	14,8	14,6	10,2	223	0,05	6,4	0,2	0,5	97,6	123,2	20,8	1,6
325*	Рис отварной	180	12	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 (Пряник)	40	15	2,26	2,94	22,32	125	0	90	0	0,4	1,06	8,6	27	0,4
к/к	Фрукты сезонные	100	17	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0,01	0,2	34	23	13	0,3
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	7	0,2	0,2	27,9	115	0	51,6	0	0,1	7	4	4	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	30,76	36,74	152,52	1069,50	11,68	208,50	4,47	54,90	209,56	265,40	137,06	7,11

