



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

Рацион:

День: Среда
Неделя: 2

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	100	8	1,93	5,13	23,34	147,26	0,06	37,75	0,09	4,40	45,11	47,93	19,01	0,74
99/73*	Суп картофельный с горохом, курицей и гречками	250/10/10	21	11,4	10,2	19,7	216,3	0,3	11,9	29,5	2,1	17,5	180	33,8	2,1
283*	Тефтели мясные с соусом томатным	60/50	24	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	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	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2
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
Итого за Обед			117	39,53	38,21	193,40	1392,45	0,80	237,61	29,64	14,72	171,49	538,93	211,05	10,20

