



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

День: Вторник

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															
7,36**	Свёкла отварная с растительным маслом	100	9	0,9	5,1	5,6	71,55	0,05	3,57		2,79	18,31	38,38	3,65	0,50
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
245/364*	Тефтели рыбные с соусом томатном	80/30	28	17,9	12,2	18,8	256,8	0,1	3,7	31,5	4,9	53,5	169	21,7	0,9
335*	Картофельное пюре	180	16	4	6,3	26,5	178,6	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	17	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2
441*	Напиток из плодов шиповника	200	11	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	45,30	43,60	142,20	1152,90	0,86	119,57	61,04	12,31	165,51	600,78	168,95	7,90

