



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

Рацион:

День: Вторник
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															
7,36**	Свёкла отварная с растительным маслом	100	10	0,9	5,1	5,6	71,55	0,05	3,57	0	2,79	18,31	38,38	3,65	0,50
98*	Суп картофельный с рисом на кур. бульоне	250	17	3,1	4,9	29,6	178,3	0,2	26,3	0	0	110,6	75	27,6	2
258*	Жаркое по-домашнему со свининой	200	46	16,4	20,8	21,6	399	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4
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
436*	Напиток из апельсинов с витамином "С"	200	11	0,2	0	25,7	105	0,01	50,13	0	0,1	8	5	3	0
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	31,00	40,30	129,70	1080,55	1,06	136,20	0,00	7,11	214,81	393,08	151,15	8,10

