



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима



СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	8,06	105,4	155
211	Макаронные изделия отварные	150	9,19	6,871	47,61	278,71
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			22,89	15,53	190,91	607,31
Обед						
21	Салат Витаминный	60	0,98	2,7	6,67	54
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,1	25,5	169
0,01	Жаркое по домашнему из куриного филе	180	18,72	13,98	16,50	205,92
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			30,90	22,48	108,67	688,52
Итого за день			53,79	38,01	299,58	1295,83



УТВЕРЖДАЮ:
Верещагин А.А.
Рацион: ст с 12 лет
Сезон: осень - зима



СОГЛАСОВАНО:
Директор
День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	9,06	105,4	155
211	Макаронные изделия отварные	200	7,15	8,093	42,7	249,32
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			20,85	17,75	186,00	577,92
Обед						
21	Салат Витаминный	100	1,6	4,6	11,1	90
63	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	6,3	31,8	211
97	Жаркое по домашнему	200	18,72	16,98	26,8	300,6
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			33,72	29,96	129,88	877,60
Итого за день			54,57	47,71	315,88	1455,52



