



Примерное перспективное десятидневное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений г.Бирска и Бирского района на 2022 год

Сезон: осень/зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Возрастная категория: с 12 лет и старше



"Утверждено"
 ООО "Общепит"
 Верещагин А.А.
 Рацион: с 7 до 11 лет
 Сезон: осень-зима

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						
1	Каша Дружба молочная	180/5	5,6	7,6	29,5	209
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
272	Булочка Домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	3,38	0,45	21,6	103,95
Итого за Завтрак			19,88	23,05	120,20	770,95
Обед						
21	Салат Витаминный	60	0,98	2,7	6,67	54
53	Щи со сметаной	200/5	1,4	10,5	6,8	76
131	Плов из куриного филе	180	17,1	21,4	28,4	377
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			25,08	36,68	102,05	783,00
Итого за день			44,96	59,73	222,25	1553,95



"Утверждено"
 ООО "Общепит"
 Верещагин А.А.
 Район: с-7 до 11 лет
 Сезон: осень-зима

День: вторник
 Неделя: 1

№ реп.	Примем 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	6,06	105,4	155
211	Макаронные изделия отварные	150/5	9,5	7,3	49,2	288
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			24,5	15,1	194,7	642,6
Обед						
44	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33
54	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,5	5	12,4	95,2
96,02	Гуляш из отварной говядины	100	16,9	17,5	3,7	240
172	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,66	37,83	240
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			34,46	31,64	118,41	884,20
Итого за день			58,96	46,70	313,11	1526,80

"Согласовано"
 Директор

"Утверждено"
ООО "Общепит"
Верещагин А.А.

Рацион: с 7 по 11 лет
Сезон: осень-зима

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	10,2	12,5	39,1	252
282	Чай с сахаром	200	0,1	1,3	9,1	35
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	2,6	28,8	138,6
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
Итого за Завтрак			15,02	16,54	91,63	471,60
Обед						
1,36	Салат Степной	60	1,6	3,5	6,7	95
1	Борщ со сметаной	200/5	4,36	8	12,28	180,7
101,01	Жаркое по домашнему из куриного филе	180	18,72	10,98	76,92	205,92
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			30,28	24,56	156,08	757,62
Итого за день			45,3	41,1	247,7	1229,2



"Утверждено"

ООО "Общественит"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет
Сезон: осень-зима

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
66	Суп с домашней лапшой	200	2,08	4,44	9,28	76,8
261	Сосиска в тесте	100	9,42	11,42	26,85	250
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			16,1	16,5	74,2	502,4
Обед						
22,01	Салат из моркови с яблоками	60	0,3	1,4	3,3	27
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,1	25,5	177
1,4	Тефтели тушеные в томатном соусе	60/40	5,76	5,1	5,1	90,6
148	Пюре картофельное	150/5	3,1	4,6	20,1	137
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			20,96	18,28	114,18	707,60
Итого за день			37,06	34,74	188,41	1210,00





"Утверждено"
ООО "Общепит"
Верещагин А.А.
Рацион: с 7 до 11 лет
Сезон: осень-зима

День: пятница
Неделя: I

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Каша гречневая с куриным филе	200	24,28	6,31	36,84	304,33
317	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,5	89
4,1	Сыр порционно	10	2,7	2,65	8	34,65
1	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	80	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			31,68	17,96	97,24	641,58
Обед						
25	Салат из свежкл отварной с раст.маслом	60	0,83	3,975	2,98	63
65	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200/5	2,6	4,48	19,72	196,6
118	Рагу овощное с мясом	180	12,87	15,57	32,6	242,1
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			21,9	26,1	115,5	777,7
Итого за день			53,58	44,07	212,72	1419,28



Согласовано
Директор

"Утверждено"
 ООО "Общепит"
 Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет
 Сезон: осень-зима

День: понедельник
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
194	Каша пшеничная молочная	180/5	10,5	14,3	31,9	243
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	9,1	35
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
Итого за Завтрак			15,32	15,14	84,43	462,60
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,28	2,7	6,15	53,7
54	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,5	5	12,4	95,2
1	Гуляш куриный	90	15,4	9	2,4	101,3
211	Макаронные изделия отварные	150/5	9,5	7,1	49,2	288
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			34,28	25,68	130,33	814,20
Итого за день			49,6	40,8	214,8	1276,8



"Утверждено"
ООО "Общепит"

Верецагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

День: вторник
Неделя: 2

№ рек.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Сырники запеченные со сгущ	140/15	20,8	13,44	28,88	320
277	Корж молочный	100	4,87	8	46,12	275
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
319	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0,2	20	76
Итого за Завтрак			30,37	22,24	123,80	809,60
Обед						
17	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
53	Щи со сметаной	200/5	2,7	10,5	6,8	76
320	Котлеты мясные в томатном соусе	60/40	9,1	11,06	105,4	155
138	Пюре картофельное	150	4,9	2,6	35,6	172,4
317	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,5	89
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			22,5	28,9	209,0	707,4
Итого за день			52,87	51,18	332,78	1517,00



"Утверждено"
 ООО "Общепит"
 Верещагин А.А.
 Район: с 7 до 11 лет
 Сезон: осень-зима

День: среда
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
97	Жаркое по домашнему	200	18,72	16,98	26,8	300,6
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,1	9,3	37
4,1	Сыр порционно	10	2,7	2,65	8	34,65
1	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	80	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			26,12	28,63	73,00	585,85
Обед						
21	Салат Витаминный	60	0,98	2,7	6,67	54
1	Борщ со сметаной	200/5	4,36	8	12,28	108,7
123	Плов из говядины	180	12,7	11,9	32,5	299
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			23,64	24,68	111,63	737,70
Итого за день			49,76	53,31	184,63	1323,55

Согласовано
 Директор
 (Место для подписи и печати)

"Утверждено"
ООО "Общественный"
Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет
Сезон: осень-зима

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
127	Рагу овощное с мясом	150	12,4	14,8	19,5	247
269	Плюшка Новомосковская	100	5,85	4,35	38,25	218,25
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
Итого за Завтрак			22,85	19,75	95,65	638,85
Обед						
44	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33
66	Суп с домашней лапшой	200	2,08	6,44	9,28	76,8
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	8,06	105,4	155
172	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,66	37,83	240
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			26,24	23,64	216,99	780,80
Итого за день			49,09	43,39	312,64	1419,65



"Составовано"
Директор

"Утверждено"
ООО "Общедит"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
320	Котлеты мясные в томатном соусе	60/40	9,1	11,06	105,4	155
211	Макаронные изделия отварные	150	9,19	6,871	47,61	278,71
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
Итого за Завтрак			24,19	19,63	193,11	633,31
Обед						
1	Салат Здоровье	60	0,75	2,55	3,6	40
1	Суп картофельный с пшеном	200/5	2,1	6,1	15,5	190
80,01	Рыба тушеная в томатном соусе с	90	13,92	10,96	2,82	129,6
176	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,58	3,91	36,75	200
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
294	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
Итого за Обед			25,05	24,22	104,67	766,20
Итого за день			49,24	43,85	297,78	1399,51
Итого за период			490,42	458,89	2526,79	13875,76
Итого за период			49,04	45,89	252,68	1387,58





День: понедельник
Неделя: 1

"Утверждено"
ООО "Общепит"
Верещагин А.А.
Рацион: ст с 12 лет
Сезон: осень-зима

№ реп.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
210	Каша Дружба молочная	200/5	6,3	8,1	33,5	232
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
272	Булочка Домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			21,7	23,7	131,4	828,6
Обед						
21	Салат Витаминный	100	1,6	4,6	11,1	90
53	Щи со сметаной	250/10	1,75	13,12	9,5	95
131	Плов из куриного филе	180	17,1	21,4	28,4	377
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			26,05	41,20	109,18	838,00
Итого за день			47,75	64,90	240,58	1666,60



"Утверждено"
ООО "Общепит"
Верещагин А.А.

Рацион: с/с с 12 лет
Сезон: осень-зима

День: вторник
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	6,06	105,4	155
211	Макаронные изделия отварные	180\10	6,6	10,7	39,4	230
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			21,6	18,5	184,9	584,6
Обед						
	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	55
54	Рассольник Ленинградский	250/10	3,1	6,2	15,4	119
96,02	Гуляш из отварной говядины	100	16,9	17,5	3,7	240
172	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,66	37,83	240
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			35,56	33,74	124,31	930,00
Итого за день			57	52	309	1515



"Утверждаю"
 ООО "Общепит"
 Верещагин А.А.
 Рацион: ст с 12 лет
 Сезон: осень-зима

День: среда
 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						
302,01	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	13,7	18	43,1	324,4
1,33	Молоко	150	0,22	0,14	14,63	46
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			18,52	18,74	95,63	544,00
Обед						
1	Салат Степной	100	2,6	5,8	11,2	158
56	Борщ со сметаной	250/10	5,45	10	15,36	176,2
101,01	Жаркое по домашнему из куриного филе	180	18,72	10,98	77,92	205,92
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,68	1,815	26,57	142,08
Итого за Обед			31,95	28,70	162,25	803,20
Итого за день			50,47	47,44	257,88	1347,20



"Утверждено"
ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Район: ст с 12 лет
Сезон: осень-зима

День: четверг
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						
66	Суп с домашней лапшой	250	4,6	6,55	11,6	196
261	Сосиска в тесте	100	9,42	11,42	26,85	250
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			18,62	18,57	76,55	621,60
Обед						
22	Салат из моркови с яблоками	100	0,3	1,4	3,3	77
63	Суп картофельный с бобовыми	250	8,8	6,3	31,8	211
1,4	Тфтели тушеные в томатном соусе	60/40	5,76	10,1	5,1	90,6
138	Пюре картофельное	150	6,9	7,6	35,6	172,4
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			27,36	27,48	135,98	827,00
Итого за день			45,98	46,05	212,53	1448,60



Верещатин А.А.

Район: ст.с 12 лет

Сезон: осень-зима

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: осень-зима				Неделя: 1				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая		
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
1,58	Каша гречневая с куриным филе	250	24,28	7,31	36,84	304,33		
317	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,5	89		
4,1	Сыр порционно	10	2,7	2,65	8	34,65		
1	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75		
1,05	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	80	4,5	0,6	28,8	138,6		
Итого за Завтрак			31,68	18,96	97,24	641,58		
Обед								
25	Салат из свежеты отварной с раст. маслом	100	1,3	8,2	6,6	105		
65	Суп крестьянский с крупой	250/10	7,25	5,6	12,15	245,7		
118	Рагу овощное с мясом	180	12,87	15,57	72,6	242,1		
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			27,02	31,45	151,53	868,80		
Итого за день			58,70	50,41	248,77	1510,38		





"Утвърждаю"

ООО "Общениг"

Верещагин А.А.

Рацион: ет с 12-лет

Сезон: осень-зима

День: понедельник
Неделя: 2

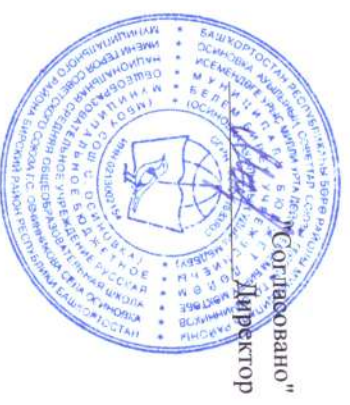
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
194	Каша пшеничная молочная	200/5	13,22	18,11	35,44	297,66
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	9,1	35
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			18,04	18,95	87,97	517,26
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,3	89,4
54	Рассольник Ленинградский	250/10	3,1	6,2	15,4	119
1	Уляш куриный	90	15,4	3	2,4	101,3
227	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			31,2	18,6	121,4	765,3
Итого за день			49,24	37,55	209,37	1282,56



"Утверждено"
ООО "Общепит"
Верещагин А.А.
Рацион: ст с 12. лет
Сезон: осень-зима

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
322	Сырники запеченные со сгущ	210/15	20,8	13,44	28,88	320
277	Корж молочный	100	4,87	8	46,12	275
319	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,1	20	76
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			30,27	22,14	123,80	809,60
Обед						
17	Салат из моркови	100	0,5	2,25	7,25	50
53	Щи со сметаной	250/10	1,75	13,12	8,5	195
320	Котлеты мясные в томатном соусе	60/40	13,1	11,06	105,4	155
138	Пюре картофельное	150	7,9	2,6	35,6	172,4
317	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,5	89
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			28,45	31,11	209,23	816,40
Итого за день			58,72	53,25	333,03	1626,00



"Согласовано"
Директор

"Утверждено"
 ООО "Общепит"
 Верещагин А.А.
 Рацион: ст с 12-лет
 Сезон: осень-зима

День: среда
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
97,01	Жаркое по домашнему из куриного филе	250	12	7	45,26	265,6
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,1	9,3	37
1	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75
4,1	Сыр порционно	10	2,7	2,65	8	34,65
1,05	Хлеб пшеничный витаминизированный для	80	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			19,4	18,8	91,5	550,9
Обед						
21	Салат Витаминный	100	1,6	4,6	11,1	90
56	Борщ со сметаной	250/10	8,45	10	15,36	168,2
123	Плов из говядины	180	12,7	11,9	32,5	299
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			27,75	27,20	118,96	816,80
Итого за день			47,15	45,95	210,42	1367,65

Согласовано
 Директор



"Українодієт"
ООО "Общепит"
Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень-зима

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
118	Рагу овощное с мясом	180	12,87	15,57	12,6	242,1
269	Плошка Новомосковская	100	5,85	4,35	38,25	218,25
1,05	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	80	4,5	0,6	28,8	138,6
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
Итого за Завтрак			23,32	20,52	88,75	633,95
Обед						
	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	55
66	Суп с домашней лапшой	250	2,6	5,55	11,6	96
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	16,06	105,4	155
172	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,66	5,66	37,83	240
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
Итого за Обед			27,66	30,27	222,03	805,60
Итого за день			51,0	50,8	310,8	1439,6



"Утверждено"
ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень-зима

День: пятница
Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
320	Котлеты мясные в томатном соусе	60/40	9,1	11,06	105,4	155
211	Макаронные изделия отварные	180\10	6,6	6,7	39,4	230
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
Итого за Завтрак			21,6	19,5	184,9	584,6
Обед						
1,48	Салат Здоровье	100	0,75	2,55	3,6	40
1	Суп картофельный с пшеном	250/10	2,63	2,625	19,38	212,5
80	Рыба тушеная в томатном соусе с	100	13,92	11,96	10,82	129,6
176	Каша рисовая рассыпчатая	150	5,58	9,91	36,75	200
294	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			27,58	27,75	116,55	788,70
Итого за день			49,18	47,21	301,45	1373,30
Итого за период			515,33	495,74	2634,02	14576,44
Итого за период			51,53	49,57	263,40	1457,64



Сорлясовано
Директор