

УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ  
Сезон зима-весна

Рацион: с 7 до 11 лет

День: пятница  
Неделя: 1

СОГЛАСОВАНО  
Директор

| №<br>реп                | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|------|----------------------------------------|
|                         |                                              |                 | Б                    | Ж     | У    |                                        |
| 1                       | 2                                            | 3               | 4                    | 5     | 6    | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                              |                 |                      |       |      |                                        |
| 104                     | Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40 | 100             | 8,1                  | 5,06  | 7    | 105,4                                  |
| 148                     | Пюре картофельное 150/5                      | 155             | 3,1                  | 4,6   | 20,1 | 137                                    |
| 298                     | Чай с сахаром 200                            | 200             | 0,1                  | 0,03  | 9,1  | 25                                     |
| 5.03                    | Хлеб пшеничный витамин.50                    | 50              | 3,37                 | 0,45  | 21,6 | 103,95                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                              |                 | 14,67                | 10,14 | 57,8 | 371,35                                 |

|                      |                                                    |     |       |       |       |       |
|----------------------|----------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|
| <b>Обед</b>          |                                                    |     |       |       |       |       |
| 57                   | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/5 | 255 | 1,75  | 5,62  | 8,5   | 95    |
| 100                  | Гуляш из отварной говядины 100                     | 100 | 14,2  | 15,6  | 3,7   | 212   |
| 227                  | Макаронные изделия отварные 150/5                  | 155 | 5,5   | 4,2   | 33,3  | 196   |
| 309                  | Компот из смеси сухофруктов 200                    | 200 | 0,9   | 0,05  | 20,6  | 89    |
| 6.05                 | Хлеб ржано-пшеничный 50                            | 50  | 3,1   | 0,54  | 19,44 | 96,3  |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                    |     | 25,45 | 26,01 | 85,54 | 688,3 |

|                      |       |       |        |         |
|----------------------|-------|-------|--------|---------|
| <b>Итого за день</b> | 40,12 | 36,15 | 143,34 | 1059,65 |
|----------------------|-------|-------|--------|---------|