

"Утверждено"
ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

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

"Согласовано"
Директор

День: пятница
Неделя: I

№ 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 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 свеклы 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



"Утверждаю"
ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень-зима



"Согласовано"

Директор

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			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 свеклы 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