

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верецагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: ст с 12 лет

День: пятница
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						
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7	105,4
148	Пюре картофельное 200/5	205	4,13	6,13	26,8	182,66
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
Итого за Завтрак			15,7	11,67	64,5	417,01

Обед РП						
100	Гуляш из отварной говядины 100	100	14,2	15,6	3,7	212
227	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6,6	5,04	39,96	235,2
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
Итого за Обед РП			24,8	21,23	83,7	632,5

Обед						
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 300/5	305	2,1	6,74	10,2	114
100	Гуляш из отварной говядины 100	100	14,2	15,6	3,7	212
227	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6,6	5,04	39,96	235,2
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
Итого за Обед			26,9	27,97	93,9	746,5

Итого за день			67,4	60,87	242,1	1796,01
---------------	--	--	------	-------	-------	---------