



Верещагин А.А.



День: понедельник
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						
210	Каша Дружба молочная	150/5	4,7	6,1	25,1	174
1,15	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	35	2,12	0,3	14,4	68,79
1	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
Итого за Завтрак			10,52	18,00	53,30	417,79
Обед						
24	Салат Витаминный	40	0,6	1,8	7,3	37
57	Щи со сметаной	150/5	1	3,2	16,1	56
140,01	Плов из куриного филе	120	25,4	30,4	26	481
309	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
1,2	Хлеб ржаной	45	2,94	1,12	16,94	89,6
Итого за Обед			30,84	36,57	86,94	752,60
Полдник						
1,23	Сош Булочка Домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358
299	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59
Итого за Полдник			8,7	12,8	66,7	417,0
Итого за день			50,06	67,37	206,94	1587,39



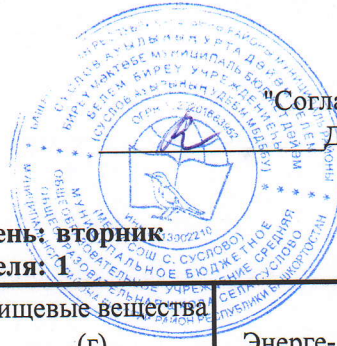
"Утверждаю"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: Меню ДО

Сезон: осень-зима



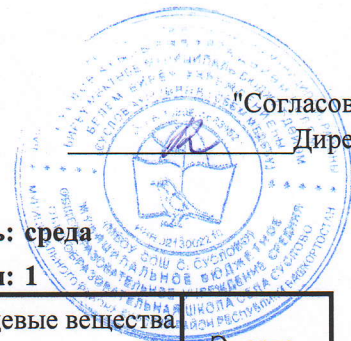
"Согласовано"

Директор

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						
208	Каша пшенная молочная	150/5	9,6	11,6	26,4	257
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
1,15	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	30	2,12	0,3	14,4	68,79
Итого за Завтрак			11,82	11,93	49,90	350,59
Обед						
44	Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22
58	Рассольник Ленинградский со	150/5	1,3	3,5	9,2	77
96,01	Гуляш из отварной говядины	60	16,9	17,5	3,7	240
1	Каша гречневая рассыпчатая	120/5	6,75	4,32	27,68	179,2
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,2	Хлеб ржаной	45	2,94	1,12	16,94	89,6
Итого за Обед			28,89	27,44	91,62	728,80
Полдник						
319	Кисель плодово-ягодный	200	1,1	1,2	20	76
1,29	Печенье	30	3,6	7,65	30,15	202,5
1,15	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	35	2,47	0,35	16,8	80,26
Итого за Полдник			7,17	9,20	66,95	358,76
Итого за день			47,88	48,57	208,47	1438,15



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

"Согласовано"
Директор

Рацион: Меню ДС
Сезон: осень-зима

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
207	Каша рисовая молочная	150/5	6,8	9,9	23,7	224
1,15	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	35	2,47	0,35	16,8	80,26
299	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59
Итого за Завтрак			10,67	11,35	51,80	363,26
Обед						
1,38	Салат Степной	40	1,6	3,5	6,7	65
60,01	Борщ со сметаной	150/5	3	4,9	7	188
97,02	Жаркое по домашнему из куриного	120	10,5	16	40,7	174,2
309	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
1,2	Хлеб ржаной	45	2,94	1,12	16,94	89,6
Итого за Обед			18,94	25,57	91,94	605,80
Полдник						
298	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
335	Сырники запеченные со сгущ	70\8	20,8	13,44	28,88	320
1,12	Батон	40	3,9	1,6	35,6	172,4
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
Итого за Полдник			25,02	15,21	88,21	563,40
Итого за день			54,63	52,13	231,95	1532,46

"Утверждаю"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

"Согласовано"

Директор

Рацион: Меню ДС
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						
192	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	150/5	6,1	7,4	26,7	198
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
1,15	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	35	2,47	0,35	16,8	80,26
1	Масло сливочное порционнo	10	0,1	8,3	0,1	75
Итого за Завтрак			10,07	17,15	54,90	414,26
Обед						
20	Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40
67	Суп картофельный с бобовыми	150	4,5	3,1	17,5	152
1,4	Тефтели тушеные в томатном соусе	60/40	7,76	9,1	5,1	90,6
148	Пюре картофельное	120	2,4	6,7	16,1	119
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,04	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед			18,93	21,25	97,30	626,55
Полдник						
298	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Сош булочка Дорожная	100	8,3	7,9	27,25	174
1,15	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	35	2,47	0,35	16,8	80,26
Итого за Полдник			10,87	8,28	53,15	279,26
Итого за день			39,87	46,68	205,35	1320,07

"Утверждаю"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: Меню ДС

Сезон: осень-зима

"Согласовано"

Директор

День: пятница

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						
204	Каша манная молочная жидкая	150/5	7,8	10,9	27,6	198
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
1,15	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	35	2,47	0,35	16,8	80,26
Итого за Завтрак			10,47	11,28	53,70	342,00
Обед						
25	Салат из свеклы отварной с раст.маслом	40	0,61	3,71	2,98	47,25
69,01	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150/5	1,4	3,1	27,6	167
127,01	Рагу овощное с мясом	120	12,4	13,8	10,5	217
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,2	Хлеб ржаной	45	2,94	1,12	16,94	89,6
Итого за Обед			17,85	21,83	89,22	641,85
Полдник						
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
1,12	Батон	40	3,9	1,6	35,6	172,4
4,1	Сыр порционнно	10	2,7	2,65		34,65
1	Масло сливочное порционнно	10	0,1	8,3	0,1	75
Итого за Полдник			10,3	15,9	49,4	382,1
Итого за день			38,62	48,96	192,32	1365,90



Верещагин А.А.



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						
209	Каша пшеничная молочная вязкая	150/5	8,6	10	27,4	181
1,15	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	35	2,47	0,35	16,8	80,26
298	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за Завтрак			11,17	10,38	53,30	286,26
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	40	0,85	1,8	4,1	35,8
58	Рассольник Ленинградский со	150/5	1,3	3,5	9,2	77
1,43	Гуляш куриный	60	15,4	12	2,4	101,3
224	Макаронные изделия отварные	120	7,6	5,7	39,4	230
309	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
1,04	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед			29,42	23,50	97,30	637,05
Полдник						
2	Сош Плюшка Новомосковская	100	7,85	7,35	38,25	218,25
298	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
1,32	Фрукт	200	0,09	2	19	112
Итого за Полдник			8,04	9,38	66,35	355,25
Итого за день			48,63	43,26	216,95	1278,56

"Утверждаю"
ООО "Общепит"

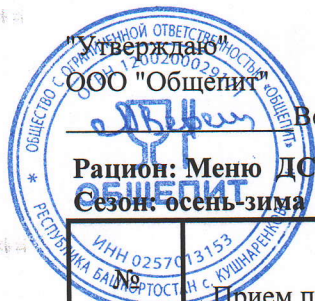
Верещагин А.А.

"Согласовано"
Директор

Рацион: Меню ДС
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						
192	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	150/5	6,1	10,4	26,7	198
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
1,12	Батон	40	3,9	1,6	35,6	172,4
Итого за Завтрак			10,2	12,0	71,6	408,4
Обед						
20	Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40
57	Щи со сметаной	150/5	1	3,2	5,1	156
320	Котлеты мясные в томатном соусе *	60/40	9,1	11,06	105,4	155
148	Пюре картофельное	120	4,4	3,7	16,1	109
1,2	Хлеб ржаной	45	2,94	1,12	16,94	89,6
317	Напиток яблочный	200			23,5	89
Итого за Обед			17,84	20,88	172,84	638,60
Полдник						
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1	Сош Корж молочный	100	4,87	8	46,12	275
1,15	Хлеб пшеничный	35	2,47	0,35	16,8	80,26
Итого за Полдник			7,44	8,35	72,02	390,26
Итого за день			35,48	41,26	316,46	1437,26



"Утверждаю"
ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: Меню ДС
Сезон: осень-зима



"Согласовано"
Директор

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						
207	Каша рисовая молочная	150/5	7,8	11,9	25,7	227
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1,15	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	35	2,47	0,35	16,8	80,26
Итого за Завтрак			10,37	12,25	51,60	342,00
Обед						
24	Салат Витаминный	40	0,6	1,8	4,3	37
60,01	Борщ со сметаной	150/5	2	5,9	9	158
123,01	Плов из говядины	150	12,62	10,9	28,74	249,16
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,2	Хлеб ржаной	45	2,94	1,12	16,94	89,6
Итого за Обед			18,66	19,82	90,18	654,76
Полдник						
1	Масло сливочное порционнo	10	1,1	8,3	0,1	75
4,1	Сыр порционнo	10	3,7	2,65	7,6	44,65
1,04	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	45	3,37	0,45	21,6	111,95
298	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за Полдник			8,27	11,43	38,40	256,60
Итого за день			37,3	43,5	180,2	1253,4

"Утверждаю"
ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: Меню ДС
Сезон: осень-зима

День: четверг
Неделя: 2

"Согласовано"
Директор

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
299	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59
1,15	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	35	2,47	0,35	16,8	80,26
Итого за Завтрак			24,67	14,89	56,98	459,26
Обед						
44	Винегрет овощной	40	0,5	2,9	2,9	22
70	Суп с домашней лапшой	150	1,7	2,6	7,9	62
137	Биточки из мяса птицы в томатном	60/40	9,1	8,06	105,4	155
183	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,4	5,4	34,6	224
309	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
1,2	Хлеб ржаной	45	2,94	1,12	16,94	89,6
Итого за Обед			23,54	20,13	188,34	641,60
Полдник						
269	Плюшка Новомосковская	100	7,85	8,35	38,25	231,25
298	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за Полдник			7,95	8,38	47,35	256,25
Итого за день			56,16	43,40	292,67	1357,11

"Утверждаю"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: Меню ДО

Сезон: осень-зима

День: пятница

Неделя: 2

"Согласовано"

Директор

№ 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						
210	Каша Дружба молочная	150/5	4,7	8,1	25,1	174
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
1,15	Хлеб пшеничный	35	2,47	0,35	16,8	80,26
Итого за Завтрак			10,77	11,75	55,60	354,26
Обед						
1	Салат Здоровье	40	0,6	2	2,9	32
1,59	Суп картофельный с пшеном	150/5	2,1	2,1	15,5	90
80,01	Рыба тушеная в томатном соусе с	90	13,92	7,96	2,82	129,6
176,01	Каша рисовая рассыпчатая	120\5	3,58	7,91	36,75	200
294	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
1,04	Хлеб витаминизированный для	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед			23,77	20,52	96,77	623,55
Полдник						
1,29	Печенье	30	3,6	7,65	30,15	202,5
299	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59
1,04	Хлеб витаминизированный для	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Полдник			8,37	9,20	63,05	365,45
Итого за день			42,91	41,47	215,42	1343,26