

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "ОБЩЕПИТ"

Верецагин А.А.

МЕНЮ

Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

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						
1	Каша гречневая с куриным филе 200	200	24,28	6,31	36,84	530,5
316,01	Напиток с витаминами " Вита Лайт НК" 200	200			8,5	35
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Завтрак			30,75	7,3	86,38	765,75

Обед						
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2	54
63	Суп картофельный с макаронными изд 250	250	2,7	2,5	18,8	111
101,05	Жаркое по-домашнему 150	150	15,13	15,47	13,83	255,67
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 Обед			22,6	21,15	69,53	549,62

Итого за день			53,35	28,45	155,91	1315,37
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верецагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: ст с 12 лет

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						
1	Каша гречневая с куриным филе 250	250	30,35	7,88	46,05	663,12
316,01	Напиток с витаминами " Вита Лайт НК" 200	200			8,5	35
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Завтрак			36,82	8,87	95,59	898,37

Обед РП						
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2	54
101	Жаркое по-домашнему 200	200	20,18	20,63	18,45	340,9
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 Обед РП			24,95	23,81	55,35	523,85

Обед						
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2	54
63	Суп картофельный с макаронными изд 300	300	3,24	3	22,56	133,2
101	Жаркое по-домашнему 200	200	20,18	20,63	18,45	340,9
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 Обед			28,19	26,81	77,91	657,05

Итого за день			89,96	59,49	228,85	2079,27
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------