



"Університет"
ОДК "Обштит"
Верещатин А.А.

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

День: понедельник
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 Дружба молочная	180/5	5,6	7,6	29,5	209
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
272	Булочка Домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	3,38	0,45	21,6	103,95
1,05	Яблоко	150	0,22	0,14	14,6	46,00
Итого за Завтрак			20,10	23,19	134,83	816,95
Обед						
21	Салат Витаминный	60	0,98	2,7	6,67	54
53	Щи со сметаной	200/5	1,4	10,5	6,8	76
131	Плов из куриного филе	180	17,1	21,4	28,4	377
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			25,08	36,68	102,05	783,00
Итого за день			45,18	59,87	236,88	1599,95



"Согласовано"
Директор



День: вторник
Неделя: 1

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	6,06	105,4	155
211	Макаронные изделия отварные	150/5	9,5	7,3	49,2	288
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
1.21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
137,00	Уч.-почмак	85	8,5	8,3	21,3	195,5
Итого за Завтрак			33,0	23,4	216,0	838,1
Обед						
44	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33
54	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,5	5	12,4	95,2
96,02	Гуляш из отварной говядины	100	16,9	17,5	3,7	240
172	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,66	37,83	240
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			34,46	31,64	118,41	884,20
Итого за день			67,46	55,03	334,44	1722,30





Утверждено
ООО "Общепит"
Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 13 лет
Сезон: осень-зима

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	10,2	12,5	39,1	252
282	Чай с сахаром	200	0,1	1,3	9,1	35
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	2,6	28,8	138,6
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
302,00	Пирожки	30	1,10	1,14	18,70	65
Итого за Завтрак			16,12	17,68	110,33	536,60
Обед						
1,36	Салат Степной	60	1,6	3,5	6,7	95
1	Борщ со сметаной	200/5	4,36	8	12,28	180,7
101,01	Жаркое по домашнему из куриного филе	180	18,72	10,98	76,92	205,92
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			30,28	24,56	156,08	757,62
Итого за день			46,4	42,2	266,4	1294,2





День: четверг
Неделя: 1

реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
66	Суп с домашней лапшой	200	2,08	4,44	9,28	76,8
261	Сосиска в тесте	100	9,42	11,42	26,85	250
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
66,00	Сок	200	0,0	0,0	23,4	94,0
Итого за Завтрак			16,1	16,5	97,6	596,4
Обед						
22,01	Салат из моркови с яблоками	60	0,3	1,4	3,3	27
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,1	25,5	177
1,4	Тефтели тушеные в томатном соусе	60/40	5,76	5,1	5,1	90,6
148	Пюре картофельное	150/5	3,1	4,6	20,1	137
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			20,96	18,28	114,18	707,60
Итого за день			37,06	34,74	211,81	1304,00



Утверждено
 ООО "Общепит"
 Варежанин А.А.
 Рацион: с 7 до 11 лет
 Сезон: осень-зима

День: пятница
 Неделя: 1

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
1	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00
Итого за Завтрак			33,48	18,36	113,44	727,58
Обед						
25	Салат из свежых 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			55,38	44,47	228,92	1505,28





День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
194	Каша пшеничная молочная	180/5	10,5	14,3	31,9	243
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	9,1	35
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
1,33	Пицца	70	18,60	12,70	34,80	332
Итого за Завтрак			33,92	27,84	119,23	794,60
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,28	2,7	6,15	53,7
54	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,5	5	12,4	95,2
1	Гуляш куриный	90	15,4	9	2,4	101,3
211	Макаронные изделия отварные	150/5	9,5	7,1	49,2	288
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			34,28	25,68	130,33	814,20
Итого за день			68,2	53,5	249,6	1608,8



День: вторник
Неделя: 2

"Утверждено"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: 47 до 11 лет

Сезон: осень-зима

День: четверг
Неделя: 2



№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

127	Рагу овощное с мясом	150	12,4	14,8	19,5	247
269	Плюшка Новомосковская	100	5,85	4,35	38,25	218,25
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
127	Яблоко	150	0,2	0,1	14,6	46
Итого за Завтрак			23,07	19,89	110,28	684,85

Обед

44	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33
66	Суп с домашней лапшой	200	2,08	6,44	9,28	76,8
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	8,06	105,4	155
172	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,66	37,83	240
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			26,24	23,64	216,99	780,80
Итого за день			49,31	43,53	327,27	1465,65



"Утверждено"
 ООО "Общественное питание"
 Березагин А.А.

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

День: пятница
 Неделя: 2

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
320	Котлеты мясные в томатном соусе	60/40	9,1	11,06	105,4	155
211	Макаронные изделия отварные	150	9,19	6,871	47,61	278,71
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
127	Сок 0,2	200			23,4	94
Итого за Завтрак			24,19	19,63	216,51	727,31
Обед						
1	Салат Эдмунд	60	0,75	2,55	3,6	40
1	Суп картофельный с пшеном	200/5	2,1	6,1	15,5	190
80,01	Рыба тушеная в томатном соусе с	90	13,92	10,96	2,82	129,6
176	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,58	3,91	36,75	200
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
294	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
Итого за Обед			25,05	24,22	104,67	766,20
Итого за день			49,24	43,85	321,18	1493,51
Итого за период			525,16	483,74	2728,88	14984,46
Итого за период			52,52	48,37	272,89	1498,45

"Согласовано"
 Директор