

"Утверждаю"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень-зима

День: понедельник

Неделя: 1

"Согласовано"

Директор

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
210	Каша Дружба молочная	200/5	6,3	8,1	33,5	232
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
272	Булочка Веснушка	100	7,3	11,7	55,4	358
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			21,7	23,7	131,4	828,6
Обед						
21	Салат Витаминный	100	1,6	4,6	11,1	90
53	Щи со сметаной	250/10	1,75	13,12	9,5	95
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			26,05	41,20	109,18	838,00
Итого за день			47,75	64,90	240,58	1666,60



"Утверждаю"
ООО "Общепит"
Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет
Сезон: осень-зима

День: вторник
Неделя: 1

"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						
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	6,06	105,4	155
211	Макаронные изделия отварные	180\10	6,6	10,7	39,4	230
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			21,6	18,5	184,9	584,6
Обед						
	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	55
54	Рассольник Ленинградский	250/10	3,1	6,2	15,4	119
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			35,56	33,74	124,31	930,00
Итого за день			57	52	309	1515

"Утверждаю"
 ООО "Общепит"
 Верещагин А.А.

Рацион: ст. с 12 лет
 Сезон: осень-зима

День: среда
 Неделя: 1

"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						
302,01	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	13,7	18	43,1	324,4
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			18,52	18,74	95,63	544,00
Обед						
1	Салат Степной	100	2,6	5,8	11,2	158
56	Борщ со сметаной	250/10	5,45	10	15,36	176,2
101,01	Жаркое по домашнему из куриного филе	180	18,72	10,98	77,92	205,92
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,68	1,815	26,57	142,08
Итого за Обед			31,95	28,70	162,25	803,20
Итого за день			50,47	47,44	257,88	1347,20

"Утверждаю"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень-зима

День: четверг

Неделя: I

"Согласовано"

Директор

№ рец.	Прием 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	250	4,6	6,55	11,6	196
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 пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			18,62	18,57	76,55	621,60
Обед						
22	Салат из моркови с яблоками	100	0,3	1,4	3,3	77
63	Суп картофельный с бобовыми	250	8,8	6,3	31,8	211
1,4	Тефтели тушеные в томатном соусе	60/40	5,76	10,1	5,1	90,6
138	Пюре картофельное	150	6,9	7,6	35,6	172,4
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			27,36	27,48	135,98	827,00
Итого за день			45,98	46,05	212,53	1448,60



Утверждаю
ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: с 12 лет
Сезон: осень-зима



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 порционнo	10	2,7	2,65	8	34,65
1	Масло сливочное порционнo	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



"Утверждаю"
ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет
Сезон: осень-зима



"Согласовано"
Директор

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием 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	200/5	13,22	18,11	35,44	297,66
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	9,1	35
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			18,04	18,95	87,97	517,26
Обед						
6	Салат из белокачанной капусты	100	2,2	4,5	10,3	89,4
54	Рассольник Ленинградский	250/10	3,1	6,2	15,4	119
1	Гуляш куриный	90	15,4	3	2,4	101,3
227	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			31,2	18,6	121,4	765,3
Итого за день			49,24	37,55	209,37	1282,56



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						
322	Сырники запеченные со сгущ	210/15	20,8	13,44	28,88	320
277	Корж молочный	100	4,87	8	46,12	275
319	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,1	20	76
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			30,27	22,14	123,80	809,60
Обед						
17	Салат из моркови	100	0,5	2,25	7,25	50
53	Щи со сметаной	250/10	1,75	13,12	8,5	195
320	Котлеты мясные в томатном соусе	60/40	13,1	11,06	105,4	155
138	Пюре картофельное	150	7,9	2,6	35,6	172,4
317	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,5	89
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			28,45	31,11	209,23	816,40
Итого за день			58,72	53,25	333,03	1626,00

"Утверждаю"
ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет
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						
97,01	Жаркое по домашнему из куриного филе	250	12	7	45,26	265,6
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,1	9,3	37
1	Масло сливочное порционнно	10	0,1	8,3	0,1	75
4,1	Сыр порционнно	10	2,7	2,65	8	34,65
1,05	Хлеб пшеничный витаминизированный для	80	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			19,4	18,8	91,5	550,9
Обед						
21	Салат Витаминный	100	1,6	4,6	11,1	90
56	Борщ со сметаной	250/10	8,45	10	15,36	168,2
123	Плов из говядины	180	12,7	11,9	32,5	299
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			27,75	27,20	118,96	816,80
Итого за день			47,15	45,95	210,42	1367,65



"Утверждаю"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень-зима



"Согласовано"

Директор

День: четверг

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						
118	Рагу овощное с мясом	180	12,87	15,57	12,6	242,1
269	Шанежка наливная	100	5,85	4,35	38,25	218,25
1,05	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	80	4,5	0,6	28,8	138,6
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
Итого за Завтрак			23,32	20,52	88,75	633,95
Обед						
	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	55
66	Суп с домашней лапшой	250	2,6	5,55	11,6	96
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	16,06	105,4	155
172	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,66	5,66	37,83	240
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
Итого за Обед			27,66	30,27	222,03	805,60
Итого за день			51,0	50,8	310,8	1439,6

"Утверждаю"
ООО "Общепит"

Верещатин А.А.

Рацион: с 12 лет

Сезон: осень-зима

День: пятница

Неделя: 2

"Согласовано"
Директор

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			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	180\10	6,6	6,7	39,4	230
1,21	Хлеб пшеничный 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
Итого за Завтрак			21,6	19,5	184,9	584,6
Обед						
1,48	Салат Здоровье	100	0,75	2,55	3,6	40
1	Суп картофельный с пшеном	250/10	2,63	2,625	19,38	212,5
80	Рыба тушеная в томатном соусе с	100	13,92	11,96	10,82	129,6
176	Каша рисовая рассыпчатая	150	5,58	9,91	36,75	200
294	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			27,58	27,75	116,55	788,70
Итого за день			49,18	47,21	301,45	1373,30