



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: пятница

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						
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 пшеничный	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			24,19	19,63	193,11	633,31
Обед						
44	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33
61	Суп картофельный с рисом	200	2,08	6	15,44	128,2
80,01	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	13,92	9,96	2,82	129,6
138	Пюре картофельное	150	4,9	4,6	35,6	172,4
1,21	Хлеб ржаной 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			26,4	22,7	104,2	669,8
Итого за день			50,59	42,29	297,27	1303,06



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень - зима

СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: пятница

Неделя: 2



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			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	200	7,15	5,093	42,7	249,32
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	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			22,15	17,85	188,20	603,92
Обед						
	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	55
61	Суп картофельный с рисом	250	2,6	2,5	19,3	112
80	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	13,92	16,96	2,82	169,6
148	Пюре картофельное	180/5	3,72	5,9	24	166
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			26,54	28,36	113,32	762,20
Итого за день			48,69	46,21	301,52	1366,12



