

УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верецагин А.А.

МЕНЮ  
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

Рацион: ст с 12 лет

День: вторник  
Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------------|
|                         |                                          |                 | Б                    | Ж    | У     |                                      |
| 1                       | 2                                        | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |                 |                      |      |       |                                      |
| 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                               |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          |                 | 36,82                | 8,87 | 95,59 | 898,37                               |

|                         |                                  |     |       |       |       |        |
|-------------------------|----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| <b>Обед РП</b>          |                                  |     |       |       |       |        |
| 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 |
| <b>Итого за Обед РП</b> |                                  |     | 24,95 | 23,81 | 55,35 | 523,85 |

|                      |                                        |     |       |       |       |        |
|----------------------|----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                        |     |       |       |       |        |
| 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 |
| <b>Итого за Обед</b> |                                        |     | 28,19 | 26,81 | 77,91 | 657,05 |

|                      |  |  |       |       |        |         |
|----------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 89,96 | 59,49 | 228,85 | 2079,27 |
|----------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|