

"Утверждаю"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень-зима

"Согласовано"

Директор

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						
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 из свеклы отварной с раст.маслом	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

"Согласовано"
 Директор

День: вторник
 Неделя: I

№ рец.	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

"Согласовано"

Директор

День: среда

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						
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 картофельный с сол ог	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

"Согласовано"

Директор

День: четверг

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						
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 Пестрый	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: ст с 12 лет

Сезон: осень-зима

"Согласовано"

Директор

День: пятница

Неделя: I

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			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 порционнно	10	2,7	2,65	8	34,65
1	Масло сливочное порционнно	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	Икра морковная	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

№ рек.	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	Икра морковная	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

"Утверждаю"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: ст. с 12 лет

Сезон: осень-зима

"Согласовано"

Директор

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 свеклы отварной с раст.маслом	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 порционно	10	0,1	8,3	0,1	75
4,1	Сыр порционно	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 Здоровье	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.

"Согласовано"

Директор

Рацион: ст.с 12 лет

Сезон: осень-зима

День: пятница

Неделя: 2

№ 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 Пестрый	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