

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" _____ Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____

Рацион: с 7 до 11 лет

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						
208	Каша пшеничная молочная жидкая 150/5	155	5,6	6,6	26,4	187
328	Йогурт 0,1	100	4	2,5	3	84
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
Итого за Завтрак			13,07	9,58	60,1	399,95

Обед						
24	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60	0,98	2,7	6,67	56
67	Суп картофельный с бобовыми 250	250	7,75	5,12	31,87	211,25
140,02	Плов из куриного филе 150	150	15,75	20,25	26,85	354,75
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед			27,68	28,64	93,93	743,3

Итого за день	40,75	38,22	154,03	1143,25
----------------------	-------	-------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А

МЕНЮ
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: ст с 12 лет

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
208	Каша пшениная молочная жидкая 200/5	205	7,4	8,8	35,1	250
328	Йогурт 0,1	100	4	2,5	3	84
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
Итого за Завтрак			14,87	11,78	68,8	462,95

Обед РП						
24	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60	0,98	2,7	6,67	56
140	Плов из куриного филе 200	200	21	27	35,8	473
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед РП			25,18	30,27	71,01	650,3

Обед						
24	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60	0,98	2,7	6,67	56
67	Суп картофельный с бобовыми 300	300	9,3	6,15	38,25	253,5
140	Плов из куриного филе 200	200	21	27	35,8	473
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед			34,48	36,42	109,26	903,8

Итого за день	74,53	78,47	249,07	2017,05
----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------