

"Утверждаю"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

"Согласовано"

Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

День: пятница

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						
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						
1	Салат Здоровье	60	0,75	2,55	3,6	40
1	Суп картофельный с пшеном	200/5	2,1	6,1	15,5	190
80,01	Рыба тушеная в томатном соусе с	90	13,92	10,96	2,82	129,6
176	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,58	3,91	36,75	200
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	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			25,05	24,22	104,67	766,20
Итого за день			49,24	43,85	297,78	1399,51

"Утверждаю"

ООО "Общепит"

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)			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



