



"Утверждаю"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима



"Согласовано"

Директор

День: понедельник

Неделя: 1

№ 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						
1	Каша Дружба молочная	180/5	5,6	7,6	29,5	209
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
272	Булочка Веснушка	100	7,3	11,7	55,4	358
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	3,38	0,45	21,6	103,95
Итого за Завтрак			19,88	23,05	120,20	770,95
Обед						
21	Салат Витаминный	60	0,98	2,7	6,67	54
53	Щи со сметаной	200/5	1,4	10,5	6,8	76
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			25,08	36,68	102,05	783,00
Итого за день			44,96	59,73	222,25	1553,95

"Утверждаю"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима*

День: вторник

Неделя: 1

"Согласовано"

Директор

№ реп.	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	150/5	9,5	7,3	49,2	288
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			24,5	15,1	194,7	642,6
Обед						
44	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33
54	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,5	5	12,4	95,2
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			34,46	31,64	118,41	884,20
Итого за день			58,96	46,70	313,11	1526,80

"Утверждаю"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

День: среда

Неделя: 1

"Согласовано"

Директор

№ 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	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	10,2	12,5	39,1	252
282	Чай с сахаром	200	0,1	1,3	9,1	35
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	2,6	28,8	138,6
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
Итого за Завтрак			15,02	16,54	91,63	471,60
Обед						
1,36	Салат Степной	60	1,6	3,5	6,7	95
1	Борщ со сметаной	200/5	4,36	8	12,28	180,7
101,01	Жаркое по домашнему из куриного филе	180	18,72	10,98	76,92	205,92
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			30,28	24,56	156,08	757,62
Итого за день			45,3	41,1	247,7	1229,2



"Утверждаю"
ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

День: четверг

Неделя: 1



"Согласовано"
Директор

№ 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	200	2,08	4,44	9,28	76,8
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 витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			16,1	16,5	74,2	502,4
Обед						
22,01	Салат из моркови с яблоками	60	0,3	1,4	3,3	27
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,1	25,5	177
1,4	Тефтели тушеные в томатном соусе	60/40	5,76	5,1	5,1	90,6
148	Пюре картофельное	150/5	3,1	4,6	20,1	137
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			20,96	18,28	114,18	707,60
Итого за день			37,06	34,74	188,41	1210,00

"Утверждаю"
ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет
Сезон: осень-зима

День: пятница
Неделя: 1

"Согласовано"
Директор

№ 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						
1	Каша гречневая с куриным филе	200	24,28	6,31	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 витаминизированный для детского питания пшеничный	80	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			31,68	17,96	97,24	641,58
Обед						
25	Салат из свеклы отварной с раст.маслом	60	0,83	3,975	2,98	63
65	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200/5	2,6	4,48	19,72	196,6
118	Рагу овощное с мясом	180	12,87	15,57	32,6	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			21,9	26,1	115,5	777,7
Итого за день			53,58	44,07	212,72	1419,28

"Утверждаю"
ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет
Сезон: осень-зима

День: понедельник
Неделя: 2

"Согласовано"
Директор

№ 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						
194	Каша пшеничная молочная	180/5	10,5	14,3	31,9	243
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	9,1	35
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
Итого за Завтрак			15,32	15,14	84,43	462,60
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,28	2,7	6,15	53,7
54	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,5	5	12,4	95,2
1	Гуляш куриный	90	15,4	9	2,4	101,3
211	Макаронные изделия отварные	150/5	9,5	7,1	49,2	288
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			34,28	25,68	130,33	814,20
Итого за день			49,6	40,8	214,8	1276,8

"Утверждаю"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

День: вторник

Неделя: 2

"Согласовано"

Директор

№ 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						
	Сырники запеченные со сгущ	140/15	20,8	13,44	28,88	320
277	Корж молочный	100	4,87	8	46,12	275
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
319	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0,2	20	76
Итого за Завтрак			30,37	22,24	123,80	809,60
Обед						
17	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
53	Щи со сметаной	200/5	2,7	10,5	6,8	76
320	Котлеты мясные в томатном соусе	60/40	9,1	11,06	105,4	155
138	Пюре картофельное	150	4,9	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			22,5	28,9	209,0	707,4
Итого за день			52,87	51,18	332,78	1517,00

"Утверждаю"
ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет
Сезон: осень-зима

День: среда
Неделя: 2

"Согласовано"
Директор

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
97	Жаркое по домашнему	200	18,72	16,98	26,8	300,6
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,1	9,3	37
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 витаминизированный для детского питания пшеничный	80	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			26,12	28,63	73,00	585,85
Обед						
21	Салат Витаминный	60	0,98	2,7	6,67	54
1	Борщ со сметаной	200/5	4,36	8	12,28	108,7
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
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			23,64	24,68	111,63	737,70
Итого за день			49,76	53,31	184,63	1323,55



Верещагин А.А.



День: четверг
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						
127	Рагу овощное с мясом	150	12,4	14,8	19,5	247
269	Шанежка наливная	100	5,85	4,35	38,25	218,25
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
Итого за Завтрак			22,85	19,75	95,65	638,85
Обед						
44	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33
66	Суп с домашней лапшой	200	2,08	6,44	9,28	76,8
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	8,06	105,4	155
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			26,24	23,64	216,99	780,80
Итого за день			49,09	43,39	312,64	1419,65

"Утверждаю"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

День: пятница

Неделя: 2

"Согласовано"

Директор

№ 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