



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима



СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Борщ со сметаной	200/5	4,36	8	12,28	108,7
276	Пицца	70	18,6	12,7	34,8	332
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			27,56	21,30	85,18	616,30
Обед						
1,36	Салат Степной	60	1,6	3,5	6,7	95
66	Суп с домашней лапшой	200	2,08	4,44	9,28	76,8
131	Плов из куриного филе	180	17,1	21,4	28,4	377
317	Напиток яблочный	200			23,5	89
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			25,28	29,94	96,68	776,40
Итого за день			52,84	51,24	181,86	1392,70



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень - зима



СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
56	Борщ со сметаной	250/8	5,45	10	15,36	166,2
276	Пицца	70	18,6	12,7	34,8	332
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			28,65	23,30	88,26	673,80
Обед						
1	Салат Степной	100	2,6	5,8	13,2	158
66	Суп с домашней лапшой	250	2,6	5,55	13,6	96
1	Плов из куриного филе	200	19,04	23,7	32,55	418,88
317	Напиток яблочный	200			23,5	89
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	55	4,68	1,815	26,57	142,08
Итого за Обед			28,92	36,87	109,42	903,96
Итого за день			57,57	60,17	197,68	1577,76



