



Верещагин А.А.



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	Пряник	80	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 из свеклы отварной с раст.маслом	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

День: вторник

Сезон: весна-лето

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						
137	Котлеты мясные 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	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			27,62	19,46	153,80	610,12
Итого за день			52,12	34,52	348,50	1252,72



"Утверждаю"
ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: весна-лето



"Согласовано"
Директор

День: среда

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						
302	Каша манная молочная жидкая	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 картофельный с сол ог	60	1,6	3,5	6,7	95
1	Борщ со сметаной	200/5	4,36	8	12,28	180,7
96	Гуляш из отварной говядины	100	16,9	17,5	3,7	240
101,01	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			20,22	19,24	116,99	791,70
Итого за день			35,2	35,8	208,6	1263,3

"Утверждаю"
ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет
Сезон: весна-лето

"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	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 Пестрый	60	0,3	1,4	3,3	27
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,1	25,5	177
1,4	Каша рисовая с куриным филе	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			24,97	24,15	121,58	722,10
Итого за день			41,07	40,61	195,81	1224,50



"Утверждаю"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 16 лет

Сезон: весна-лето



"Согласовано"

Директор

День: пятница

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 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 порционнo	10	2,7	2,65	8	34,65
1	Масло сливочное порционнo	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	Икра морковная	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
96	Тефтели тушеные в томатном соусе	60/40	5,76	5,1	5,1	90,6
118	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			17,9	20,2	108,1	763,2
Итого за день			49,57	38,20	205,32	1404,78



"Утверждаю"
ООО "Общепит"
Верещагин А.А.
Рацион: с 7 до 11 лет
Сезон: весна-лето



День: понедельник
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						
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	Икра морковная	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: весна-лето

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 сгуш	140/15	20,8	13,44	28,88	320
277	Печенье	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 свеклы отварной с раст.маслом	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: весна-лето



"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	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 Здоровье	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



"Утверждаю"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: весна-лето



"Согласовано"

Директор

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: весна-лето



Согласовано
Директор

День: пятница
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						
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 Пестрый	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
Итого за период			473,52	441,39	2523,09	13635,76
Итого за период			47,35	44,139	252,31	1363,576