



"Утверждаю"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима



"Согласовано"

Директор

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	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.

"Согласовано"
Директор

Рацион: ст с 12 лет
Сезон: осень-зима

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
194	Каша пшеничная молочная	200/5	13,22	18,11	35,44	297,66
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	9,1	35
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			18,04	18,95	87,97	517,26
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,3	89,4
54	Рассольник Ленинградский	250/10	3,1	6,2	15,4	119
1	Гуляш куриный	90	15,4	3	2,4	101,3
227	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			31,2	18,6	121,4	765,3
Итого за день			49,24	37,55	209,37	1282,56



