

УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ"

Ворещагин А.А

МЕНЮ  
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО  
Директор

Рацион: ст с 12 лет

День: среда  
Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|
|                         |                                   |                 | Б                    | Ж     | У     |                                           |
| 1                       | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                         |
| <b>Завтрак</b>          |                                   |                 |                      |       |       |                                           |
| 204                     | Каша манная молочная жидкая 200/5 | 205             | 5                    | 7,8   | 23,4  | 184                                       |
| 1,2                     | Яблоко 130                        | 130             | 0,22                 | 0,14  | 14,63 | 150,4                                     |
| 298                     | Чай с сахаром 200                 | 200             | 0,1                  | 0,03  | 9,1   | 25                                        |
| 3                       | Бутерброд с сыром 45/10           | 55              | 7,9                  | 4,75  | 24,2  | 172                                       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   |                 | 13,22                | 12,72 | 71,33 | 531,4                                     |

|                         |                                                   |     |       |       |       |       |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|
| <b>Обед РП</b>          |                                                   |     |       |       |       |       |
| 104                     | Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40 | 100 | 5,52  | 8,6   | 5,8   | 123,4 |
| 146                     | Пюре картофельное 180/5                           | 185 | 3,72  | 5,52  | 24,12 | 164,4 |
| 309                     | Компот из смеси сухофруктов 200                   | 200 | 0,9   | 0,05  | 20,6  | 89    |
| 6,05                    | Хлеб ржано-пшеничный 50                           | 50  | 3,1   | 0,54  | 19,44 | 96,3  |
| <b>Итого за Обед РП</b> |                                                   |     | 13,24 | 14,71 | 69,96 | 473,1 |

|                      |                                                   |     |       |       |       |       |
|----------------------|---------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|
| <b>Обед</b>          |                                                   |     |       |       |       |       |
| 58                   | Рассольник Ленинградский со сметаной 300/5        | 305 | 2,64  | 7,2   | 18,44 | 156   |
| 104                  | Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40 | 100 | 5,52  | 8,6   | 5,8   | 123,4 |
| 146                  | Пюре картофельное 180/5                           | 185 | 3,72  | 5,52  | 24,12 | 164,4 |
| 309                  | Компот из смеси сухофруктов 200                   | 200 | 0,9   | 0,05  | 20,6  | 89    |
| 6,05                 | Хлеб ржано-пшеничный 50                           | 50  | 3,1   | 0,54  | 19,44 | 96,3  |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                   |     | 15,88 | 21,91 | 88,4  | 629,1 |

|                      |       |       |        |        |
|----------------------|-------|-------|--------|--------|
| <b>Итого за день</b> | 42,34 | 49,34 | 229,69 | 1633,6 |
|----------------------|-------|-------|--------|--------|