

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" _____
Верецагин А.А.

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

Рацион: с 7 до 11 лет

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
241	Сырники со сгущенным молоком 120/20	140	20,06	7,74	29,12
1,2	Яблоко 130	130	0,22	0,14	14,63
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1
Итого за Завтрак			23,75	8,36	74,45

Обед					
58	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5	255	2,12	6	15,37
104	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8
148	Пюре картофельное 150/5	155	3,1	4,6	20,1
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44
Итого за Обед			14,74	19,79	81,31

Итого за день	38,49	28,15	155,76
----------------------	-------	-------	--------



УТВЕРЖАЮ:
ООО " ОБЩЕПИТ." Верещагин А.А.

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима

Рацион: ст с 12 лет

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						
241	Сырники со сгущенным молоком 180/20	200	29,3	10,74	38,24	364,8
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
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Завтрак			32,99	11,36	83,57	644,15

Обед РП						
58	Рассольник Ленинградский со сметаной 300/5	305	2,64	7,2	18,44	156
277	Сосиска в тесте 100	100	9,42	11,42	26,85	250
5	Сок 200	200			23,4	94
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед РП			15,16	19,16	88,13	596,3

Обед						
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	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед			15,88	21,91	88,4	629,1

Итого за день			64,03	52,43	260,1	1869,55
----------------------	--	--	-------	-------	-------	---------

