

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

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

Рацион: с 7 до 11 лет

День: понедельник
Неделя: 1

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
191	Каша рисовая молочная вязкая 150/5	155	4,3	5,8	29,8
286	Плюшка Новомосковская 100	100	7,6	8,7	57,2
3	Бутерброд с сыром 45/10	55	7,9	4,75	24,2
299	Чай с молоком и сахаром 200	200	1,4	1,1	11,3
Итого за Завтрак			21,2	20,35	122,5

Обед					
64	Суп картофельный с лапшой домашней 250	250	2,87	2,75	17,87
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12
227	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	4,2	33,3
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			20,77	13,56	101,33

Итого за день	41,97	33,91	223,83
----------------------	-------	-------	--------

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

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима

Рацион: ст с 12 лет

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						
191	Каша рисовая молочная вязкая 200/5	205	5,7	7,8	39,8	253
286	Плюшка Новомосковская 100	100	7,6	8,7	57,2	330
299	Чай с молоком и сахаром 200	200	1,4	1,1	11,3	59
3	Бутерброд с сыром 45/10	55	7,9	4,75	24,2	172
Итого за Завтрак			22,6	22,35	132,5	814

Обед РП						
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12	128,8
227	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6,6	5,04	39,96	235,2
3	Бутерброд с сыром 45/10	55	7,9	4,75	24,2	172
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
Итого за Обед РП			23,8	15,86	94,88	625

Обед						
64	Суп картофельный с лапшой домашней 300	300	3,45	3,3	21,45	132
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12	128,8
227	Макаронные изделия отварные 180/5	185	6,6	5,04	39,96	235,2
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			22,45	14,95	111,57	681,3

Итого за день			68,85	53,16	338,95	2120,3
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------