

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

Рацион: с 7 до 11 лет

День: вторник
Неделя: 2



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12
148	Пюре картофельное 150/5	155	3,1	4,6	20,1
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6
Итого за Завтрак			15,07	11,1	61,12

Обед					
24	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60	0,98	2,7	6,67
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,75	5,12	11,75
#####	Плов из куриного филе 150	150	15,75	20,25	26,85
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			22,48	28,66	85,31

Итого за день	37,55	39,76	146,43
----------------------	-------	-------	--------

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

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима

Рацион: ст с 12 лет

День: вторник
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						
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12	128,8
148	Пюре картофельное 200/5	205	4,13	6,13	26,8	182,66
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3	38
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Завтрак			16,1	12,63	67,82	453,41

Обед РП						
140	Плов из куриного филе 200	200	21	27	35,8	473
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 РП			25	27,59	75,84	658,3

Обед						
24	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60	0,98	2,7	6,67	56
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 300/5	305	2,1	6,15	14,1	118,5
140	Плов из куриного филе 200	200	21	27	35,8	473
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			28,08	36,44	96,61	832,8

Итого за день			69,18	76,66	240,27	1944,51
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

