

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

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

Рацион: с 7 до 11 лет

День: четверг
Неделя: 1



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
#####	Плов из куриного филе 150	150	15,75	20,25	26,85
1	Огурцы соленные порционно 50	50	0,13	0,08	0,9
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1
5,03	Хлеб пшеничный витамин. 50	50	3,37	0,45	21,6
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44
Итого за Завтрак			22,45	21,35	77,89

Обед					
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,75	5,12	11,75
85,01	Фишболы рыбные в томатном соусе 60/40	100	12,5	9,2	39,2
183	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	155	8,4	5,4	34,6
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6
5	Хлеб пшеничный витамин. 45	45	3,37	0,45	21,6
Итого за Обед			26,92	20,22	127,75

Итого за день	49,37	41,57	205,64
----------------------	--------------	--------------	---------------

УТВЕРЖАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" Верещагин А.А.

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима

Рацион: ст с 12 лет

День: четверг
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						
140	Плов из куриного филе 200	200	21	27	35,8	473
1	Огурцы соленные порционно 50	50	0,13	0,08	0,9	4,4
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Завтрак			27,7	28,1	86,84	702,65

Обед РП						
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 300/5	305	2,1	6,15	14,1	118,5
276	Пицца Детская 100	100	26,57	18,2	49,8	474,28
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед РП			32,94	24,85	106,1	785,73

Обед						
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 300/5	305	2,1	6,15	14,1	118,5
85,01	Фишболы рыбные в томатном соусе 60/40	100	12,5	9,2	39,2	267
183	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185	10,6	6,8	46,3	312
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед			29,47	22,65	141,8	890,45

Итого за день			90,11	75,6	334,74	2378,83
----------------------	--	--	-------	------	--------	---------

СОГЛАСОВАНО:
Директор

А.А. Верещагин