

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

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____

Рацион: с 7 до 11 лет

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
104	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8
227	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	4,2	33,3
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44
Итого за Завтрак			14,22	13,37	67,64

Обед					
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2
64	Суп картофельный с лапшой домашней 250	250	2,87	2,75	17,87
145	Птица тушеная с соусе с овощами 200	200	20,08	13,39	20,08
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44
Итого за Обед			27,55	19,41	72,89

Итого за день	41,77	32,78	140,53
----------------------	--------------	--------------	---------------

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

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима

Рацион: ст с 12 лет

День: четверг
Неделя: 2

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____
Собольева Л.И.

№ 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	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8	123,4
227	Макаронные изделия отварные 200/5	205	7,33	5,6	44,4	261,33
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			16,32	14,68	80,9	513,68

Обед РП						
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2	54
145	Птица тушеная с соусе с овощами 200	200	20,08	13,39	20,08	288,69
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	96,3
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за Обед РП			24,58	16,66	54,82	463,99

Обед						
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2	54
64	Суп картофельный с лапшой домашней 300	300	3,45	3,3	21,45	132
145	Птица тушеная с соусе с овощами 200	200	20,08	13,39	20,08	288,69
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
6	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед			28,03	19,96	76,27	595,99

Итого за день			68,93	51,3	211,99	1573,66
----------------------	--	--	-------	------	--------	---------