

УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верецагин А.А.

МЕНЮ  
Сезон зима-весна

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

Рацион: с 7 до 11 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
<b>Завтрак</b>						
140	Плов из куриного филе 200	200	21	27	35,8	473
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3	38
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
<b>Итого за Завтрак</b>			27,67	28,02	86,14	711,25

<b>Обед</b>						
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,75	5,12	11,75	98,75
85,01	Фишболы рыбные в томатном соусе 60/40	100	12,5	9,2	39,2	267
183	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	155	8,4	5,4	34,6	224
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
<b>Итого за Обед</b>			26,12	20,2	116,25	718,7

<b>Итого за день</b>			53,79	48,22	202,39	1429,95
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------