

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Меню

Согласовано
Директор

Рацион: с 12 до 18 лет

Сезон: осень - зима

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
211	Макаронные изделия отварные	200	17,33	15,22	43,77	281,3
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	1,4	3,1	7,6	67
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			24,63	20,02	91,47	547,90
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,25	4,5	10,3	90
54	Рассольник Ленинградский	250/10	2,1	6	15,4	130
320,02	Голубцы ленивые в томатном соусе	160/40	16,1	17,06	105,4	285
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			26,05	29,64	191,28	781,00
Итого за день			50,68	49,66	282,75	1328,90

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Меню

Согласовано
Директор

Рацион: с 12 до 18 лет

Сезон: осень - зима

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тически
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
148	Пюре картофельное	180/5	3,72	5,9	24	166
1	Гуляш из отварное говядины	75	10,6	11	2,7	153,8
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
1,29	Печенье	30	3,6	7,65	30,15	202,5
Итого за Завтрак			23,12	26,56	94,93	702,30
Обед						
17	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,75	5,6	8,5	95
137,02	Рыбные биточки в томатном соусе	60/40	5,4	3,1	7,6	167
1	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	14,44	14,32	45,12	241,2
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			27,29	28,15	113,82	779,80
Итого за день			50,41	54,71	208,75	1482,10

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Меню

Согласовано
Директор

Рацион: с 12 до 18 лет
Сезон: осень - зима

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тически
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
322	Сырники запеченные со сгущенкой	240/20	20,8	13,44	28,88	320
1,69	Масло сливочное	20	0,1	8,3	0,1	75
317	Напиток яблочный	200	0,2	0,2	23,5	89
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	100	7,5	1,0	28,8	138,6
Итого за Завтрак			28,6	22,9	81,3	622,6
Обед						
25	Салат из свеклы	100	1,3	8,2	8	110
66	Суп-лапша домашняя	250	2,6	5,55	11,6	196
97	Жаркое по домашнему	200	21,06	21,2	78	348
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			30,16	36,96	135,68	834,00
Итого за день			58,76	59,90	216,96	1456,60

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Меню

Согласовано
Директор

Рацион: с 12 до 18 лет

Сезон: осень - зима

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тически
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,7	Каша гречневая с куриным филе	230	24,28	16,31	36,84	394,33
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
4,02	Сыр порционнo	20	2,7	2,65	17	39,65
1,18	Хлеб ржаной для детского питания	100	1,7	0,66	9,66	51,38
Итого за Завтрак			28,88	19,65	72,80	523,36
Обед						
1,75	Салат Степной	100	1,6	3,5	6,6	65
56	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,75	5,1	11,8	208,75
211	Макаронные изделия отварные	180	16,45	15,1	40	235
320	Котлеты из говядины в томатном соусе	60/40	9,1	11,06	105,4	155
294	Компот из свежих	200	0,2	0,1	17,2	68
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			33,6	35,5	209,8	870,4
Итого за день			62,48	55,11	282,60	1393,71

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Меню

Согласовано
Директор

Рацион: с 12 до 18 лет

Сезон: осень - зима

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тически
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Каша овсяная молочная Геркулес	200/5	18,1	19,8	35,6	284
319	Кисель	200	0,2	0,2	20	76
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			23,02	20,74	99,03	544,60
Обед						
21	Салат Витаминный	100	1,6	4,6	10,8	93,3
63	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	5,1	31,8	211
131	Плов из куриного филе	180	17,1	22,08	28,4	384
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			32,1	33,9	131,2	964,3
Итого за день			55,12	54,60	230,21	1508,90

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Меню

Согласовано
Директор

Рацион: с 12 до 18 лет

Сезон: осень - зима

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,72	Каша манная молочная жидкая	220/10	15	17,8	35,4	284
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
4,02	Сыр порционнo	20	2,7	2,65	11	34,65
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	100	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			22,3	21,1	84,3	482,3
Обед						
622,01	Салат Пестрый	100	1	4,5	86,66	10,6
65	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,3	5,2	12,6	131,6
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	11,4	13,1	7,6	167
211	Макаронные изделия отварные	180	6,45	5,1	40	235
317	Напиток яблочный	200	0,2	0,2	23,5	89
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			26,45	30,08	199,34	788,20
Итого за день			48,75	51,16	283,64	1270,45

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Меню

Согласовано
Директор

Рацион: с 12 до 18 лет

Сезон: осень - зима

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
132,02	Плов из куриного филе	230	22	28,2	37,4	494,5
1,69	Масло сливочное	20	0,1	8,3	0,1	75
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	100	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			30,2	40,4	80,0	808,1
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,25	4,5	10,3	101
54	Рассольник Ленинградский	250/10	5,1	6	15,4	230
118	Рагу овощное с мясом	180	14,88	16,56	51,1	265
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			27,43	29,07	114,90	775,50
Итого за день			57,63	69,47	194,90	1583,60

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верецагин А.А.

Меню

Согласовано
Директор

Рацион: с 12 до 18 лет

Сезон: осень - зима

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тически
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
211	Макаронные изделия отварные	180	16,45	15,1	40	265
320	Котлеты из говядины в томатном соусе	60/40	9,1	11,06	105,4	185
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
1,18	Хлеб ржаной для детского питания	100	1,7	0,66	9,66	51,38
Итого за Завтрак			27,35	26,85	164,16	526,38
Обед						
	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	55
1,76	Суп с крупой	250	2,6	2,6	19,4	117,5
148	Пюре картофельное	180/5	3,72	5,9	48	166
1,77	Гуляш куриный	100	15,66	16,92	3,4	230,4
294	Компот из свежих	200	0,2	0,1	17,2	68
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			27,98	28,42	124,00	775,50
Итого за день			55,33	55,27	288,16	1301,88

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Меню

Согласовано
Директор

Рацион: с 12 до 18 лет

Сезон: осень - зима

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
97	Жаркое по домашнему	200	21,06	21,2	48	348
283	Чай с молоком и	200	1,4	1,1	11,3	61
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	100	4,5	0,6	28,8	138,6
1	Печенье	60	3,84	10,08	41,1	270,6
Итого за Завтрак			30,8	33,0	129,2	818,2
Обед						
17	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100
56	Борщ с капустой и кртофелем	250/10	1,74	5,061	11,71	97,99
96,03	Гуляш из отварной говядины	100	12,75	13,2	9,3	184,5
172	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,08	6,3	41,52	266,4
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за Обед			30,77	31,07	115,11	828,89
Итого за день			61,57	64,05	244,31	1647,09

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Меню

Согласовано
Директор

Рацион: с 12 до 18 лет

Сезон: осень - зима

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
66,03	Суп с домашней лапшой с	310	12,6	15,55	51,6	296
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
1	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
Итого за Завтрак			17,4	24,5	89,8	547,6
Обед						
1,48	Салат Здоровье	100	1,5	5,1	7,2	80
53	Ши из свежей капусты с картофелем	250/10	3,75	5,6	13,5	95
1,74	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			27,29	33,48	109,14	818,60
Итого за день			56,59	73,16	245,54	1852,4