

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верецагин А.А.

Меню

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: с 7 до 11 лет
Сезон: осень - зима

День: понедельник

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						
227	Макаронные изделия отварные	150	8,5	14,2	33,3	196
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	7,4	8,1	17,6	97
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			21,8	24,0	91,0	492,6
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,28	2,7	6,15	53,7
54	Рассольник Ленинградский	200/5	1,7	4,8	12,3	104
320,02	Голубцы ленивые в томатном соусе	160/40	14,1	17,06	105,4	255
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			22,68	26,64	184,03	688,70
Итого за день			44,48	50,64	275,03	1181,30

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Меню

СОГЛАСОВАНО
Директор

Рацион: с 7 до 11 лет
Сезон: осень - зима

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
138	Пюре картофельное	150/5	3,1	4,6	20,1	137
96,01	Гуляш из отварной говядины	60	8,5	8,8	2,2	123
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			20,4	23,1	90,5	642,5
Обед						
17	Салат из моркови	60	0,6	3,7	8,7	60
53	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,4	4,5	6,8	126
137,02	Рыбные биточки в томатном соусе	60/40	5,4	3,1	7,6	127
176	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,7	3,6	37,6	201
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			15,8	15,5	98,8	690,6
Итого за день			36,2	38,6	189,3	1333,1

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Меню

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Сырники запеченные со сгущенным молоком	160/20	12,6	9,4	15,3	368
317	Напиток яблочный	200	0,3	0,3	23,5	89
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	100	4,5	0,6	28,8	138,6
1,69	Масло сливочное	20	0,1	8,3	0,1	75
Итого за Завтрак			17,5	18,6	67,7	670,4
Обед						
25	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66
66	Суп-лапша домашняя	200	2,08	4,44	9,28	116,8
101,01	Жаркое по домашнему	180	18,96	19	46,2	313,2
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			27,04	30,35	98,36	676,00
Итого за день			44,54	48,95	166,06	1346,40

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Меню

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: с 7 до 11 лет
Сезон: осень - зима

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,22	Каша гречневая рассыпчатая с куриным филе	180	24,28	16,31	46,84	304,33
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
1,18	Хлеб ржаной для детского питания	100	1,7	0,66	9,66	51,38
4,02	Сыр порционно	20	2,7	2,65	0,2	54,65
Итого за Завтрак			28,88	19,65	66,00	448,36
Обед						
1,36	Салат Степной	60	1	2,1	4	39
1	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,6	4,1	9,4	79
227	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196
320	Котлеты из говядины в томатном соусе	60/40	9,1	11,06	105,4	155
294	Компот из свежих яблок	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			21,9	22,2	198,1	675,6
Итого за день			50,78	41,81	264,10	1123,96

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Меню

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: с 7 до 11 лет
Сезон: осень - зима

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181	Каша овсяная Геркулес молочная вязкая	180/5	15,2	19,1	32	237,6
319	Кисель	200	0,2	0,1	20	76
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	100	4,5	0,6	28,8	138,6
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
Итого за Завтрак			20,12	19,94	95,43	498,20
Обед						
21	Салат Витаминный	60	0,98	2,7	6,67	56
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	4,1	25,5	169
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			29,88	30,96	120,75	885,00
Итого за день			50,0	50,9	216,2	1383,2

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Меню

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: с 7 до 11 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						
204,01	Каша манная молочная жидкая	180\5	14,5	17,02	21,06	248,6
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	100	4,5	0,6	28,8	138,6
4,01	Сыр порционно	15	2,7	2,65	12	34,65
Итого за Завтрак			21,8	20,3	71,0	446,9
Обед						
622	Салат Пестрый	60	0,6	2,7	52	6,4
1	Суп крестьянский с	200	1,8	3,9	10,1	94
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	7,4	8,1	17,6	97
227	Макаронные изделия отварные	150	8,5	14,2	33,3	196
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			23,9	31,0	173,2	669,4
Итого за день			45,7	51,3	244,1	1116,3

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Меню

СОГЛАСОВАНО
Директор

Рацион: с 7 до 11 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						
131	Плов из куриного филе	180	17,1	22,08	28,4	384
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	100	4,5	0,6	28,8	138,6
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
1,69	Масло сливочное	20	0,1	8,3	0,1	75
Итого за Завтрак			25,3	34,3	71,0	697,6
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,28	2,7	6,15	53,7
54	Рассольник Ленинградский	200/5	1,7	4,8	12,3	104
118	Рагу овощное с мясом	180	14,88	16,56	42,6	260
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			23,06	26,07	99,13	597,70
Итого за день			48,36	60,35	170,13	1295,30

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Меню

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: с 7 до 11 лет
Сезон: осень - зима

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
227	Макаронные изделия отварные	150	8,5	14,2	33,3	196
320	Котлеты из говядины в томатном соусе	60/40	9,1	11,06	105,4	155
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 Завтрак			22,8	27,3	176,8	531,0
Обед						
44	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33
1	Суп с крупой	200	2,1	2,1	15,5	90
138	Пюре картофельное	150/5	3,1	4,6	20,1	137
1,73	Гуляш куриный	90	15,66	16,92	23,4	230,4
294	Компот из свежих яблок	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			26,36	25,72	109,30	697,00
Итого за день			49,16	52,99	286,08	1228,00

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Меню

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Рацион: с 7 до 11 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						
101,01	Жаркое по домашнему	180	18,96	19	16,2	313,2
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
1	Печенье	60	3,84	10,08	41,1	270,6
Итого за Завтрак			28,7	30,8	97,4	783,4
Обед						
17	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
1	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,4	4,1	9,4	79
96	Гуляш из отварной говядины	90	12,75	13,2	13,3	184,5
172	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,4	5,4	34,6	224
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			28,35	27,41	104,08	727,50
Итого за день			57,05	58,19	201,48	1510,90

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

Меню

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: с 7 до 11 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						
66,02	Суп с домашней лапшой с фрикадельками	200/40	12,08	14,44	29,28	196,8
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
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			17,48	24,75	67,66	464,80
Обед						
1	Салат Здоровье	60	0,9	3,1	4,3	48
53	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,4	4,5	6,8	76
1,74	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
Итого за Обед			24,34	30,38	99,54	767,60
Итого за день			41,82	55,13	167,20	1232,40