



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима



СОГЛАСОВАНО:

Директор

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						
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	8,06	105,4	155
211	Макаронные изделия отварные	150	9,19	6,871	47,61	278,71
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			22,89	15,53	190,91	607,31
Обед						
21	Салат Витаминный	60	0,98	2,7	6,67	54
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,1	25,5	169
0,01	Жаркое по домашнему из куриного филе	180	18,72	13,98	16,50	205,92
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			30,90	22,48	108,67	688,52
Итого за день			53,79	38,01	299,58	1295,83

Шунов Б.А.



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 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						
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	9,06	105,4	155
211	Макаронные изделия отварные	200	7,15	8,093	42,7	249,32
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			20,85	17,75	186,00	577,92
Обед РП						
97	Жаркое по домашнему	200	18,72	16,98	26,8	300,6
261	Сосиска в тесте	100	9,42	11,42	26,85	250
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,08	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед РП			33,74	30,48	113,83	826,60
Обед						
21	Салат Витаминный	100	1,6	4,6	11,1	90
63	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	6,3	31,8	211
97	Жаркое по домашнему	200	18,72	16,98	26,8	300,6
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			33,72	29,96	129,88	877,60
Итого за день			54,57	47,71	315,88	1455,52

Исход. Вру



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима



СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: вторник

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						
1,4	Тефтели тушеные в томатном соусе	60/40	5,76	9,8	5,1	90,6
138	Пюре картофельное	150	4,9	3,6	35,6	172,4
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			16,56	15,10	80,80	462,60
Обед						
44	Винегрет овощной 60	60	0,8	1,4	7,8	63
54	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,5	6	12,4	195,2
96	Гуляш из отварной говядины	90	16,9	17,5	3,7	240
183	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,4	5,4	34,6	224
294	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			33,90	32,48	104,68	945,20
Итого за день			50,46	47,58	185,48	1407,80

Шуновар

В.А.А.



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

ОБЩЕПИТ

Сезон: осень - зима

День: вторник

Неделя: 1



СОГЛАСОВАНО:

Директор

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,4	Тефтели тушеные в томатном соусе	60/40	8,76	10,1	5,1	190,6
138	Пюре картофельное	200	6,5	6,4	47,46	229,86
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			19,86	17,10	90,66	596,06
Обед РП						
96,02	Гуляш из отварной говядины	100	16,9	17,5	3,7	240
172	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,12	6,48	41,52	268,8
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
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 РП			33,74	30,48	113,83	826,6
Обед						
	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	80
54	Рассольник Ленинградский	250/10	3,1	6,2	15,4	119
96,02	Гуляш из отварной говядины	100	16,9	17,5	3,7	240
172	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,12	6,48	41,52	268,8
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			20,12	17,06	124,30	743,80
Итого за день			39,98	34,16	214,96	1339,86

м.п. повср Огу

УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: среда

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						
1	Борщ со сметаной	200/5	4,36	8	12,28	108,7
276	Пицца	70	18,6	12,7	34,8	332
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			27,56	21,30	85,18	616,30
Обед						
1,36	Салат Степной	60	1,6	3,5	6,7	95
66	Суп с домашней лапшой	200	2,08	4,44	9,28	76,8
131	Плов из куриного филе	180	17,1	21,4	28,4	377
317	Напиток яблочный	200			23,5	89
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			25,28	29,94	96,68	776,40
Итого за день			52,84	51,24	181,86	1392,70

Гарновар

Гарновар



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень - зима

День: среда

Неделя: 1



СОГЛАСОВАНО:

Директор

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност ь (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
56	Борщ со сметаной	250/8	5,45	10	15,36	166,2
276	Пицца	70	18,6	12,7	34,8	332
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			28,65	23,30	88,26	673,80
Обед РП						
1	Плов из куриного филе	200	19,04	23,7	31,55	418,88
1	Кекс столичный	85	4,8	8,5	48,4	288
317	Напиток яблочный	200			23,5	89
1,08	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед РП			28,94	34,18	132,43	950,88
Обед						
1	Салат Степной	100	2,6	5,8	13,2	158
66	Суп с домашней лапшой	250	2,6	5,55	13,6	96
1	Плов из куриного филе	200	19,04	23,7	32,55	418,88
317	Напиток яблочный	200			23,5	89
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	55	4,68	1,815	26,57	142,08
Итого за Обед			28,92	36,87	109,42	903,96
Итого за день			57,57	60,17	197,68	1577,76

Исполн

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима



СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: четверг

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						
1	Каша Дружба молочная	180/5	5,6	7,6	29,5	209
272	Булочка Домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			17,5	19,9	122,8	740,6
Обед						
17	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
1	Суп картофельный с клецками	200	3	2,9	12	176
118	Рагу овощное с мясом	180	12,87	15,57	19,6	242,1
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			22,07	23,25	100,48	754,10
Итого за день			39,57	43,15	223,28	1494,70

информация



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень - зима



СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
210	Каша Дружба молочная	200/5	6,3	8,1	33,5	232
272	Булочка Домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			18,2	20,4	126,8	763,6
Обед РП						
118	Рагу овощное с мясом	200	14,3	17,3	14	269
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,05	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
276	Пицца	70	18,6	12,7	34,8	332
Итого за Обед РП			37,9	30,7	108,8	860,6
Обед						
17	Салат из моркови	100	0,5	2,25	7,25	50
1	Суп картофельный с клецками	250	3,5	6,375	15	197
118	Рагу овощное с мясом	200	18,3	18,3	113	269
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			27,3	27,6	195,3	775,6
Итого за день			45,5	48,0	322,1	1539,2

М/повар

В/уч



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: пятница

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						
323	Птица тушеная с овощами	180	12,87	15,57	13,6	242,1
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			17,69	16,31	66,33	463,70
Обед						
25	Салат из свеклы отварной с раст.маслом	60	0,83	3,975	2,98	63
53	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,36	7,48	6,72	72,8
1,22	Каша гречневая с куриным филе	180	24,28	16,31	36,84	304,33
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			32,07	29,85	106,72	716,13
Итого за день			49,76	46,16	173,05	1179,83

Шульцов

Гуля



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень - зима



СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
323,01	Птица тушеная с овощами	200	14,3	17,3	38	369
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			19,12	18,04	90,73	590,60
Обед РП						
53	Щи со сметаной	250/10	1,75	13,12	8,5	95
257	Уч-почмак	85	8,42	8,33	21,34	195,5
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	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 РП			15,17	22,15	89,84	550,1
Обед						
25	Салат из свеклы отварной с раст.маслом	100	1,3	8,2	6,6	105
53	Щи со сметаной	250/10	1,75	13,12	8,5	195
1	Каша гречневая с куриным филе	200	24,28	6,31	36,84	304,33
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			32,33	28,33	111,94	863,93
Итого за день			51,45	46,37	202,67	1454,53

Шповар Бру

УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
204,01	Каша манная молочная жидкая	180\5	10,2	8	26,76	193,9
272	Булочка Домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			25,6	23,6	124,7	790,5
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,28	2,7	6,15	53,7
61,01	Суп картофельный с крупой	200	2,08	6	18,44	95,6
1	Гуляш куриный	90	13,86	7,8	2,16	91,17
211	Макаронные изделия отварные	150	9,19	6,871	47,61	278,71
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			32,01	25,45	134,54	795,18
Итого за день			57,61	49,05	259,20	1585,68

инноватор

От

УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень - зима

День: понедельник

Неделя: 2

СОГЛАСОВАНО:

Директор

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
204	Каша манная молочная жидкая	200/5	5	7,8	23,4	184
272	Булочка Домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			20,4	23,4	121,3	780,6
Обед РП						
1	Гуляш куриный	100	15,4	3	2,4	101,3
211	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
272	Булочка Домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358
Итого за Обед РП			34,3	20,1	157,2	948,9
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,3	89,4
61,02	Суп картофельный с крупой	250	2,6	7	23,05	139,5
1	Гуляш куриный	90	13,86	10,7	2,16	91,17
211	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			30,26	27,60	134,91	809,67
Итого за день			50,66	51,00	256,21	1590,27

м/с новар

РП



День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
66	Суп с домашней лапшой	200	2,08	4,44	9,28	76,8
261	Сосиска в тесте	100	9,42	11,42	26,85	250
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
Итого за Завтрак			16,1	16,5	74,0	500,4
Обед						
21	Салат Витаминный	60	0,98	2,7	6,67	54
54	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,5	5	12,4	95,2
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	8,06	105,4	155
176	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	4,58	6,91	36,75	200
317	Напиток яблочный	200			23,5	89
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			21,66	23,27	213,52	731,80
Итого за день			37,76	39,73	287,55	1232,20

гиповес

В.В.



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень зима



СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
66	Суп с домашней лапшой	250	4,6	5,55	11,6	96
261	Сосиска в тесте	100	9,42	12,42	26,85	250
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			18,62	18,57	76,35	519,60
Обед РП						
54	Рассольник Ленинградский	250/10	3,1	6,2	15,4	119
276	Пицца	70	18,6	12,7	34,8	332
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед РП			26,3	19,5	88,1	624,6
Обед						
21	Салат Витаминный	100	1,6	4,6	11,1	90
54	Рассольник Ленинградский	250/10	3,1	6,2	15,4	119
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	8,06	105,4	155
1	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	7,44	8,32	45,12	241,2
317	Напиток яблочный	200			23,5	89
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			25,74	27,78	229,32	832,80
Итого за день			44,36	46,35	305,67	1352,40

Исполнитель

Б.А.

УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
97	Жаркое по домашнему из куриного филе	150	7,5	11	16,7	124,2
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37
269	Плюшка Новомосковская	100	5,85	4,35	38,25	218,25
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			17,95	15,45	93,05	518,05
Обед						
22,01	Салат из моркови с яблоками	60	0,3	1,4	3,3	27
1	Борщ со сметаной	200/5	4,36	8	12,28	108,7
123	Плов из говядины	180	13,7	12,9	32,5	299
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			23,36	23,00	108,08	694,30
Итого за день			41,31	38,45	201,13	1212,35

Шварцман В.А.



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень - зима

День: среда

Неделя: 2



СОГЛАСОВАНО:

Директор

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
97	Жаркое по домашнему	200	18,72	16,98	26,8	300,6
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37
269	Плюшка Новомосковская	100	5,85	4,35	38,25	218,25
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			29,17	21,93	103,15	694,45
Обед РП						
123	Плов из говядины	180	12,7	11,9	32,5	299
261	Сосиска в тесте	100	9,42	11,42	26,85	250
1,21	Хлеб ржаной 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 РП			27,12	24,02	119,35	808,6
Обед						
22	Салат из моркови с яблоками	100	1,3	1,4	3,3	52
56	Борщ со сметаной	250/8	5,45	10	17,36	166,2
123	Плов из говядины	180	15,7	14,9	32,5	299
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			27,45	27,00	113,16	776,80
Итого за день			56,62	48,93	216,31	1471,25

Шунов

В.В.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Сырники запеченные со сгущ	140/15	20,8	13,44	28,88	320
4,1	Сыр порционн	10	2,7	2,65		34,65
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
Итого за Завтрак			28,1	16,7	66,8	528,3
Обед						
1	Салат Здоровье	50	0,62	2,125	3	33,33
1	Суп крестьянский с крупой	200	3,7	4,12	10,01	84,81
323	Птица тушеная с овощами	180	12,87	15,57	12,6	242,1
317	Напиток яблочный	200			23,5	89
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			22,29	23,80	78,09	604,24
Итого за день			50,39	40,49	144,87	1132,49

Итого за день



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень - зима

День: четверг

Неделя: 2



СОГЛАСОВАНО:

Директор

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
322	Сырники запеченные со сгущ	210/15	20,8	15,44	28,88	330
4,1	Сыр порционно	10	2,7	2,65	10,1	34,65
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
Итого за Завтрак			28,1	18,7	76,9	538,3
Обед РП						
323,01	Птица тушеная с овощами	200	14,3	17,3	269	14
317	Напиток яблочный	200			23,5	89
4,1	Сыр порционно	10	2,7	2,65		34,65
1	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед РП			21,6	28,85	321,4	351,25
Обед						
1	Салат Здоровье	50	0,62	2,125	3	33,33
65,02	Суп крестьянский с крупой	250	5,1	6,1	12,4	165
323,01	Птица тушеная с овощами	200	16,3	17,3	114	369
317	Напиток яблочный	200			23,5	89
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			26,52	26,13	181,70	794,93
Итого за день			54,62	44,82	258,58	1333,18

Ш/повар

Ш/повар



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима



СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
320	Котлеты мясные в томатном соусе	60/40	9,1	11,06	105,4	155
211	Макаронные изделия отварные	150	9,19	6,871	47,61	278,71
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
Итого за Завтрак			24,19	19,63	193,11	633,31
Обед						
44	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33
61	Суп картофельный с рисом	200	2,08	6	15,44	128,2
80,01	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	13,92	9,96	2,82	129,6
138	Пюре картофельное	150	4,9	4,6	35,6	172,4
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
294	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
Итого за Обед			26,4	22,7	104,2	669,8
Итого за день			50,59	42,29	297,27	1303,06

Исходный



ОТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень - зима



СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
320	Котлеты мясные в томатном соусе	60/40	9,1	11,06	105,4	155
211	Макаронные изделия отварные	200	7,15	5,093	42,7	249,32
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
Итого за Завтрак			22,15	17,85	188,20	603,92
Обед РП						
80	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	13,92	6,96	2,82	129,6
148	Пюре картофельное	180/5	3,72	5,9	24	166
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
269	Плюшка Новомосковская	100	5,85	4,35	38,25	218,25
Итого за Обед РП			28,49	17,91	125,07	773,45
Обед						
	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	55
61	Суп картофельный с рисом	250	2,6	2,5	19,3	112
80	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	13,92	6,96	2,82	169,6
148	Пюре картофельное	180/5	3,72	5,9	24	166
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			26,54	28,36	113,32	762,20
Итого за день			48,69	46,21	301,52	1366,12

г. Ижевск