

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

Рацион: с 7 до 11 лет

МЕНЮ
Категория с 7 до 11 лет
Сезон осень-зима

День: среда
Неделя: 2



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
208	Каша пшеничная молочная жидкая 150/5	155	5,6	6,6	26,4
279	Ватрушка с творогом 100	100	11,57	7,08	39,42
299	Чай с молоком и сахаром 200	200	1,4	1,1	11,3
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6
Итого за Завтрак			21,94	15,23	98,72

Обед					
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/5	255	1,75	5,62	8,5
100	Гуляш из отварной говядины 100	100	14,2	15,6	3,7
187	Каша рисовая рассыпчатая 150/5	155	3,7	3,6	37,6
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6
Итого за Обед			23,92	25,32	92

Итого за день			45,86	40,55	190,72
----------------------	--	--	-------	-------	--------

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

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима

Рацион: ст с 12 лет

День: среда
Неделя: 2

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						
208	Каша пшенная молочная жидкая 200/5	205	7,4	8,8	35,1	250
279	Ватрушка с творогом 100	100	11,57	7,08	39,42	272,85
299	Чай с молоком и сахаром 200	200	1,4	1,1	11,3	59
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Завтрак			23,74	17,43	107,42	685,8

Обед РП						
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 300/5	305	2,1	6,74	10,2	114
277	Сосиска в тесте 100	100	9,42	11,42	26,85	250
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед РП			15,79	18,66	79,25	556,95

Обед						
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 300/5	305	2,1	6,74	10,2	114
100	Гуляш из отварной говядины 100	100	14,2	15,6	3,7	212
187	Каша рисовая рассыпчатая 180/5	185	4,44	9,64	45,12	241,2
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед			25,01	32,48	101,22	760,15

Итого за день			64,54	68,57	287,89	2002,9
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------