

Утверждаю:
ИП Верещагин А.А. Верещагин А.А.



МЕНЮ



Рацион: с 7 до 11 лет

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						
131	ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 180	180	17,1	22,08	28,4	384
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/7	200/7	0,2		9,3	38
1	Печенье 60	60	9,84	10,08	41,1	270,6
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания 60	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			31,64	32,76	107,6	831,2
Обед						
	САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ 60	60	0,9	5	3,3	64
58	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной 200/5	200/5	1,6	4,96	10,32	95,2
323	Птица тушеная с овощами	180	12,87	15,57	12,6	242,1
311	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	200	0,2	0,1	21,2	130,6
1,08	Хлеб ржаной 60	60	9,15	1,84	38,98	177
Итого за Обед			24,72	27,47	86,4	708,9
Итого за день			56,36	60,23	194	1540,1

Шеф-повар

Утверждаю:

ИП Верещагин А.А.

Верещагин А.А.

МЕНЮ

Директор:

Согласовано:

Рацион: ст с 12 лет

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						
132,01	ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 200	200	18,9	24,5	31,6	426
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/7	200/7	0,2		9,3	38
1	Печенье 60	60	9,84	10,08	41,1	270,6
1,04	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный 80	80	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Завтрак			32,31	35,03	103,6	838,55
Обед РП						
323,01	Птица тушеная с овощами	200	14,3	17,3	269	14
311	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	200	0,2	0,1	21,2	130,6
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания 60	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед РП			19	18	319	283,2
Обед						
626	САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ 100	100	1,5	8,3	5,5	106
58	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ и сметаной 250/5	250/10	2,04	6,322	13,15	121,33
323,01	Птица тушеная с овощами	200	14,3	17,3	269	14
311	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	200	0,2	0,1	21,2	130,6
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,78	3,12	16,94	128
Итого за Обед			21,82	35,142	325,79	499,93
Итого за день			73,13	88,172	748,39	1621,68

Шеф-повар

СМ