

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Верещагин А.А. _____ Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: ст с 12 лет

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда ИНН	Масса порции	Пищевые вещества в 1 г				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	С	В	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
101	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ 220	220	23,16	23,32	19,8		520,3
298	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,1	0,03	9,1		25
1	Бутерброд с маслом 45/10	55	2,4	8,6	14,6		146
502	Кондитерское изделие 80 гр	80	6,79	10,4	56		344
Итого за Завтрак			32,45	42,35	99,5		1035,3

Обед РП							
101	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ 220	220	23,16	23,32	19,8		520,3
298	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,1	0,03	9,1		25
1,2	Хлеб ржаной 45	45	3,82	1,48	21,78		115,2
1,23	Сош Булочка Домашняя 100	100	7,3	11,7	55,4		358
Итого за Обед РП			34,38	36,53	106,08		1018,5

Обед							
58	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной 300/10	310	2,64	7,2	18,44		156
82	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ 100	100	12,1	8	4,7		140
187	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	4,44	9,64	45,12		241,2
309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,9	0,05	20,6		89
1,2	Хлеб ржаной 45	45	3,82	1,48	21,78		115,2
Итого за Обед			23,9	26,37	110,64		741,4

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Верещагин А.А. _____ Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон осень-зима

Рацион: с 7 до 11 лет

День: четверг
Неделя: 2

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						
101,06	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ 200	200	18,96	19	22,2	395
298	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,1	0,03	9,1	25
1	Бутерброд с маслом 45/10	55	2,4	8,6	14,6	146
502,01	Кондитерское изделие 45 гр	45	3,82	5,85	31,5	193,5
Итого за Завтрак			25,28	33,48	77,4	759,5

Обед						
58	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной 250/5	255	2,12	6	15,37	130
82	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ 100	100	12,1	8	4,7	140
187	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/5	155	3,7	3,6	37,6	201
309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,9	0,05	20,6	89
1,2	Хлеб ржаной 45	45	3,82	1,48	21,78	115,2
Итого за Обед			22,64	19,13	100,05	675,2

Итого за день			47,92	52,61	177,45	1434,7
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------