

Утверждаю:
ИП Верещагин А.А.



МЕНЮ

Составлено:
Директор:



Рацион: с 7 до 11 лет

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						
630	СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С повидлом 120/10	120/10	12,6	9,4	15,3	198
304	Кофейный напиток на молоке 200	200	3	4,8	16,6	101
1	Хлеб пшеничный 40	40	7,9	8,8	25,52	137,5
1	Масло сливочное порционно	10	6,1	8,3	11,1	75
1,33	Яблоко 150	150	0,22	0,14	14,63	150,4
Итого за Завтрак			29,82	31,44	83,15	661,9
Обед						
22,01	Салат из моркови с яблоками 60	60	0,3	1,4	3,3	27
66	СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ с картофелем 200	200	2,08	4,44	9,28	76,8
1,22	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ 180	180	24,28	6,31	36,84	304,33
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1,08	Хлеб ржаной 60	60	9,15	1,84	38,98	177
Итого за Обед			36,31	14,09	119,3	708,13
Итого за день			66,13	45,53	202,45	1370,03

Шеф-повар

С.А.У.

Утверждаю:

ИП Верещагин А.А. Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет



МЕНЮ

День: среда
Неделя: 2



№ 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						
322,02	СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С повидлом 180/10	180/10	20,8	13,44	28,88	320
304	Кофейный напиток на молоке 200	200	3	4,8	16,6	101
1	Хлеб пшеничный 40	40	7,9	8,8	25,52	137,5
1,33	Яблоко 150	150	0,22	0,14	14,63	150,4
1	Масло сливочное порционно	10	6,1	8,3	11,1	75
Итого за Завтрак			38,02	35,48	96,73	783,9
Обед РП						
66	СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ с картофелем 250	250	2,6	5,55	11,6	96
1	Сош Уч-почмак	75	10,7	10	26,9	238,3
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1	Хлеб пшеничный 40	40	7,9	8,8	25,52	137,5
Итого за Обед РП			21,7	24,45	94,92	594,8
Обед						
22	Салат из моркови с яблоками 100	100	0,3	1,4	3,3	27
66	СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ с картофелем 250	250	2,6	5,55	11,6	96
1,22	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ 180	180	24,28	6,31	36,84	304,33
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1,28	Хлеб ржаной 40	40	3,78	3,12	16,94	128
Итого за Обед			31,46	16,48	99,58	678,33
Итого за день			91,18	76,41	291,23	2057,03

Шеф-повар

С.М.К.