

Утверждаю:

ИП Верещагин А.А.

Меню

Согласовано

Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: весна - лето

День: вторник

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                         |                                          |                 | Б                       | Ж     | У      |                                      |
| 1                       | 2                                        | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                    |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |                 |                         |       |        |                                      |
| 1,4                     | Тефтели тушеные в томатном соусе 60/40 * | 60/40           | 5,76                    | 5,1   | 5,1    | 90,6                                 |
| 183                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/5         | 150/5           | 8,89                    | 6,64  | 38,58  | 268,9                                |
| 300                     | ЧАЙ С САХАРОМ 200                        | 200             | 0,2                     |       | 10,9   | 35,5                                 |
| 1                       | Масло сливочное порционно                | 10              | 6,1                     | 8,3   | 11,1   | 75                                   |
| 1                       | Хлеб пшеничный 40                        | 40              | 7,9                     | 8,8   | 25,52  | 137,5                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          |                 | 28,85                   | 28,84 | 91,2   | 607,5                                |
| <b>Обед</b>             |                                          |                 |                         |       |        |                                      |
| 46                      | Икра морковная 60                        | 60              | 1                       | 4,8   | 7,3    | 81                                   |
| 68                      | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200/5           | 200/5           | 12,59                   | 6,22  | 34,3   | 185,8                                |
| 158                     | ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ                      | 150             | 2,51                    | 11,4  | 15,86  | 185,67                               |
| 311                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200               | 200             | 0,2                     | 0,1   | 21,2   | 95                                   |
| 1,08                    | Хлеб ржаной 60                           | 60              | 9,15                    | 1,84  | 38,98  | 177                                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          |                 | 25,45                   | 24,36 | 117,64 | 724,47                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                          |                 | 54,3                    | 53,2  | 208,84 | 1331,97                              |

Утверждаю  
ИП Верещагин А.А.

Меню

Согласовано:

Директор

Рацион: с 12 лет  
Сезон: весна - лето

День: вторник  
Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|----------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|
|                         |                                  |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           |
| 1                       | 2                                | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         |
| <b>Завтрак</b>          |                                  |                 |                         |       |        |                                           |
| 1,4                     | Тефтели тушеные в томатном соусе | 60/40           | 5,76                    | 5,1   | 5,1    | 90,6                                      |
| 183                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ       | 180/5           | 10,6                    | 6,8   | 46,3   | 312                                       |
| 300                     | ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200             | 0,2                     |       | 10,9   | 35,5                                      |
| 1                       | Масло сливочное порционнo        | 10              | 6,1                     | 8,3   | 11,1   | 75                                        |
| 1,21                    | Хлеб пшеничный                   | 60              | 4,5                     | 0,6   | 28,8   | 138,6                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                  |                 | 27,16                   | 20,8  | 102,2  | 651,7                                     |
| <b>Обед РП</b>          |                                  |                 |                         |       |        |                                           |
| 66,03                   | ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ              | 200             | 7,6                     | 5,55  | 17,6   | 186                                       |
| 311                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК           | 200             | 0,2                     | 0,1   | 21,2   | 95                                        |
|                         | Масло сливочное порционнo        | 10              |                         |       |        |                                           |
| 1,21                    | Хлеб пшеничный                   | 60              | 4,5                     | 0,6   | 28,8   | 138,6                                     |
| <b>Итого за Обед РП</b> |                                  |                 | 19,6                    | 17,95 | 123    | 777,6                                     |
| <b>Обед</b>             |                                  |                 |                         |       |        |                                           |
| 46                      | Икра морковная                   | 100             | 3,7                     | 7,9   | 8,8    | 122                                       |
| 66,03                   | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ         | 250\5           | 7,6                     | 5,55  | 17,6   | 186                                       |
| 158                     | ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ              | 180             | 6,1                     | 11,6  | 21,2   | 198                                       |
| 311                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК           | 200             | 0,2                     | 0,1   | 21,2   | 95                                        |
| 1,08                    | Хлеб ржаной                      | 60              | 9,15                    | 1,84  | 38,98  | 177                                       |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                  |                 | 26,75                   | 26,99 | 107,78 | 778                                       |
| <b>Итого за день</b>    |                                  |                 | 73,51                   | 65,74 | 332,98 | 2207,3                                    |