

УТВЕРЖДАЮ:
 ООО "ОБЩЕПИТ" Верещагин А.А.

МЕНЮ
 Категория с 7 до 11 лет
 Сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО:
 Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

День: четверг
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
140	Плов из куриного филе 200	200	21	27	35,8	473
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
4	Кондитерское изделие 55 гр	55	2,4	4,25	22,2	144
Итого за Завтрак			26,87	31,73	88,7	745,95

Обед						
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,75	5,12	11,75	98,75
85	Рыбные биточки в томатном соусе 60/40	100	12,5	9,2	39,2	267
183	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	155	8,4	5,4	34,6	224
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			26,92	20,22	127,75	782,7

Итого за день			53,79	51,95	216,45	1528,65
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Категория дети с 12 лет
Сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: ст с 12 лет

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
140	Плов из куриного филе 250	250	26,25	33,75	44,75	591,25
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
4	Кондитерское изделие 55 гр	55	2,4	4,25	22,2	144
5	Хлеб пшеничный витамин.45	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Завтрак			32,12	38,48	97,65	864,2

Обед РП						
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 300/5	305	2,1	6,15	14,1	118,5
276	Пицца Детская 100	100	26,57	18,2	49,8	474,28
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			32,94	24,85	106,1	785,73

Обед						
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 300/5	305	2,1	6,15	14,1	118,5
85	Рыбные биточки в томатном соусе 60/40	100	12,5	9,2	39,2	267
183	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185	10,6	6,8	46,3	312
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			29,47	22,65	141,8	890,45

Итого за день			94,53	85,98	345,55	2540,38
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------