

Утверждаю: _____

ИП Верещагин А.А.

Меню

Согласовано _____

Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: весна - лето

День: среда

Неделя: 1

№ 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						
195	Каша молочная "Артек" 180/5	180/5	7,3	7,4	37,5	251
1,21	Хлеб пшеничный 60	60	4,5	0,6	28,8	138,6
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
Итого за Завтрак			21,84	18,08	116,7	698,2
Обед						
33	САЛАТ ПЕСТРЫЙ 60	60	0,6	3	6,2	56
65	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	200	12,22	4,85	27,1	194
125	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ 180	180	15,72	18,88	28,55	300,48
300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2		10,9	35,5
1,08	Хлеб ржаной 60	60	9,15	1,84	38,98	177
Итого за Обед			37,89	28,57	111,73	762,98
Итого за день			59,73	46,65	228,43	1461,18

Утверждаю
ИП Верещагин А.А. Андрей
Рацион: с 12 лет
Сезон: весна - лето

Меню

Согласовано: _____
Директор

День: среда
Неделя: 1

№ 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						
195	Каша Артек молочная	200/5	8,18	11,09	41,72	305,45
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,19		8,99	36,71
25	Хлеб пшеничный	100				
1	Печенье	60	9,84	10,08	41,1	270,6
Итого за Завтрак			18,21	21,17	91,81	612,76
Обед						
33	САЛАТ ПЕСТРЫЙ	100	1	5,1	10,4	98,2
65	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10,3	8,05	33,9	223
118,02	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	14,88	16,56	19,5	275
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		10,9	35,5
1,08	Хлеб ржаной	60	9,15	1,84	38,98	177
Итого за Обед			35,53	31,55	113,68	808,7
Итого за день			81,56	78,77	303,11	2112,67



