

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

МЕНЮ  
Сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО: \_\_\_\_\_  
Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

День: четверг  
Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|------|-----------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж     | У    |                                   |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5     | 6    | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |       |      |                                   |
| 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                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |              | 25,28                | 33,48 | 77,4 | 759,5                             |

|                      |                                              |     |       |       |        |       |
|----------------------|----------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|-------|
| <b>Обед</b>          |                                              |     |       |       |        |       |
| 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 |
| <b>Итого за Обед</b> |                                              |     | 22,64 | 19,13 | 100,05 | 675,2 |

|                      |  |  |       |       |        |        |
|----------------------|--|--|-------|-------|--------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 47,92 | 52,61 | 177,45 | 1434,7 |
|----------------------|--|--|-------|-------|--------|--------|

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

МЕНЮ  
Сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

Рацион: ст с 12 лет

День: четверг  
Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |      | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|------|----------------------------------------|
|                         |                                |                 | Б                    | Ж     | У    |                                        |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                    | 5     | 6    | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                      |       |      |                                        |
| 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                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 32,45                | 42,35 | 99,5 | 1035,3                                 |

|                         |                          |     |       |       |        |        |
|-------------------------|--------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| <b>Обед РП</b>          |                          |     |       |       |        |        |
| 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    |
| <b>Итого за Обед РП</b> |                          |     | 34,38 | 36,53 | 106,08 | 1018,5 |

|                      |                                              |     |      |       |        |       |
|----------------------|----------------------------------------------|-----|------|-------|--------|-------|
| <b>Обед</b>          |                                              |     |      |       |        |       |
| 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 |
| <b>Итого за Обед</b> |                                              |     | 23,9 | 26,37 | 110,64 | 741,4 |



