

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

МЕНЮ  
Сезон весна-лето

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

Рацион: ст с 12 лет

День: среда  
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>          |                                   |                 |                      |       |       |                                        |
| 322,03                  | СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩ 180/20 | 180/20          | 20,8                 | 13,44 | 28,88 | 320                                    |
| 298                     | ЧАЙ С САХАРОМ 200                 | 200             | 0,1                  | 0,03  | 9,1   | 25                                     |
| 1                       | Хлеб пш 45                        | 45              | 1,44                 | 0,18  | 8,77  | 43,56                                  |
| 1,33                    | Яблоко 150                        | 150             | 0,22                 | 0,14  | 14,63 | 150,4                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   |                 | 22,56                | 13,79 | 61,38 | 538,96                                 |

|                         |                                       |     |       |       |       |        |
|-------------------------|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| <b>Обед РП</b>          |                                       |     |       |       |       |        |
| 70                      | СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ с картофелем 300 | 300 | 3,14  | 5,1   | 13,94 | 135    |
| 276                     | СОШ Пицца Детская                     | 100 | 26,6  | 18,2  | 49,8  | 474    |
| 309                     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200       | 200 | 0,9   | 0,05  | 20,6  | 89     |
| 1                       | Хлеб пш 45                            | 45  | 1,44  | 0,18  | 8,77  | 43,56  |
| <b>Итого за Обед РП</b> |                                       |     | 32,08 | 23,53 | 93,11 | 741,56 |

|                      |                                                    |     |       |       |       |       |
|----------------------|----------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|
| <b>Обед</b>          |                                                    |     |       |       |       |       |
| 25                   | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 100 | 100 | 1,8   | 4,9   | 3,8   | 77    |
| 70                   | СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ с картофелем 300              | 300 | 3,14  | 5,1   | 13,94 | 135   |
| 1,79                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ 200                  | 200 | 24,28 | 6,31  | 36,84 | 530,5 |
| 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> |                                                    |     | 33,94 | 17,84 | 96,96 | 946,7 |

|                      |  |  |       |       |        |         |
|----------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 88,58 | 55,16 | 251,45 | 2227,22 |
|----------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|