

ИП Верещагин А.А.

Верецагин А.А.

Меню

Согласовано

Директор

ВЕРЕЩАГИН

Рацион: с 12 до 18 лет

Сезон: осень - зима

День: четверг

Неделя: 2

№ ре- сеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тически
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
97	Плов из куриного филе	200	21,06	21,2	48	348
283	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	100	4,5	0,6	28,8	138,6
1	Печенье	60	3,84	10,08	41,1	270,6
Итого за Завтрак			30,8	33,0	129,2	818,2
Обед						
17	Салат Школьный	100	1	4,5	14,5	100
56	Щи из свежей капусты с картофелем	250\10	1,74	5,061	11,71	97,99
96,03	Котлеты из говядины в томатном соусе	60\40	12,75	13,2	13,3	184,5
172	Пюре картофельное	180\5	11,2	7	46,2	296
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
282	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за Обед			31,89	31,77	123,79	858,49
Итого за день			62,69	64,75	252,99	1676,69