

ООО "КУЛИНАР"



И.О. директора И.В. Кухмарева  
 СОГЛАСОВАНО  
 ДИРЕКТОР УЧРЕЖДЕНИЯ  
 ДАТА 12.05

(лист 10)

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<b>79-00</b>						
	Огурец консервированный 50 доп. гарнир ко второму блюду	50	1		5	24	151,1
	Макаронные изделия отварные 150	150	9	4	45	265	291,01
	Филе куриное запеченое 50	50	12	12		121	439,07
	Чай из шиповника	200	1		12	55	376
	Батон йодированный 50	50	4	1	27	89	28,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>89</b>	<b>554</b>	
Обед	<b>118-52</b>						
	Огурцы свежие 60	60			1	6	71,02
	Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой 250	250	6	4	26	164	150,05
	Жаркое по-домашнему (говядина) 200	200	16	14	29	311	259,05
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	3	37	152	402
	хлеб пшеничный 25	25	2		12	59	28,07
хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05	
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>116</b>	<b>745</b>	
Полдник	<b>59-27</b>						
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	Мандарин 100	100	1		8	98	811
<b>Итого за Полдник</b>		<b>320</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	<b>249</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 580</b>	<b>58</b>	<b>40</b>	<b>241</b>	<b>1548</b>	

Зав. столовой \_\_\_\_\_

*Савицкая И.В.*



И.О. директора И.В. Кухтаева  
 СОГЛАСОВАНО  
 ДИРЕКТОР УЧРЕЖДЕНИЯ



(лист 11)

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариант

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<b>118-52</b>						
	Огурец консервированный 50 доп. гарнир ко второму блюду	50	1		5	24	151,1
	Макаронные изделия отварные 180	180	10	11	54	369	291
	Филе куриное запеченое 70	70	17	17		123	439,06
	Чай из шиповника	200	1		12	55	376
	Батон йодированный 50	50	4	1	27	89	28,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>98</b>	<b>660</b>	
Обед	<b>137-78</b>						
	Огурцы свежие 100	100	1		2	9	71,11
	Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой 250	250	6	4	26	164	150,05
	Жаркое по-домашнему (говядина) 200	200	16	14	29	311	259,05
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	3	37	152	402
	хлеб пшеничный 50	50	4		25	118	28,03
хлеб ржаной 50	50	3		22	105	32,02	
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>31</b>	<b>21</b>	<b>141</b>	<b>859</b>	
Полдник	<b>68-88</b>						
	Печенье 50	50	10	6	33	225	
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	Мандарин 100	100	1		8	98	811
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>56</b>	<b>384</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 750</b>	<b>75</b>	<b>56</b>	<b>295</b>	<b>1903</b>	

Зав. столовой \_\_\_\_\_