

ООО "КУЛИНАР"



И.О. директора И.В. Кухмалева
 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	79-00						
	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
Итого за Завтрак		500	27	17	89	554	
Обед	118-52						
	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	
Итого за Обед		760	26	21	116	745	
Полдник	59-27						
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	Мандарин 100	100	1		8	98	811
Итого за Полдник		320	5	2	36	249	
Итого за день		1 580	58	40	241	1548	

Зав. столовой _____

Савицкая И. В.



И.О. директора И.В. Кухтаев

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	118-52						
	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
Итого за Завтрак		550	33	29	98	660	
Обед	137-78						
	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	
Итого за Обед		850	31	21	141	859	
Полдник	68-88						
	Печенье 50	50	10	6	33	225	
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	Мандарин 100	100	1		8	98	811
Итого за Полдник		350	11	6	56	384	
Итого за день		1 750	75	56	295	1903	

Зав. столовой