

СОГЛАСОВАНО: Директор: Сев

УТВЕРЖДАЮ: ООО "Общественное питание"  
Директор Е.С. Подгорнова

**МЕНЮ** на 10/2  
**2021**



Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

№ рецептур	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>										
210/07	Омлет натуральный	150	14,50	18,06	15,32	282,00	200	19,67	24,51	20,79	383,00
376/07	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	200	0,10	0,00	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	40	3,16	0,40	19,38	93,00
	Итого завтрак:		16,97	18,36	44,81	412,14		22,93	24,91	55,17	536,00
	<b>ОБЕД</b>										
71/15	Овощи соленые (огурцы)	60	0,32	0,04	0,68	5,20	100	0,60	0,10	1,20	8,70
99/07	Суп овощной	200	2,02	5,89	5,58	83,00	250	2,02	5,89	5,58	83,00
295/07 331/07	Котлеты из птицы соусом сметанно томатным	110	12,60	11,52	10,88	196,00	110	12,60	11,52	10,88	196,00
305/07	Рис припущенный	150	3,60	6,38	39,30	236,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00
348/07	Компот из сушеных яблок	200	0,38	0,00	31,40	127,00	200	0,38	0,00	31,40	127,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	30/40	5,40	0,74	39,08	185,00	40/50	5,40	0,74	39,08	185,00
	Итого обед:		24,32	24,57	126,92	832,20		25,32	30,90	135,30	917,70
	<b>ПОЛДНИК</b>										
424/07	Булочка домашняя	100	7,50	13,20	60,90	392,00	100	7,50	13,20	60,90	392,00
ГОСТ	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	107,00	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого полдник:		13,30	18,20	70,50	499,00		13,30	18,20	70,50	499,00
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		54,59	61,13	242,23	1743,34		61,55	74,01	260,97	1952,70

зав производством

Сев