

Утверждено  
 Директор ООО "РАЦИОН" *Р. Я. Марганович*  


Утверждаю

Генеральный директор  
 ООО "РАЦИОН"  
*/Ялчигулов Рим Марганович/*

# МЕНЮ

4 октября 2022 г.

7-11 лет

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                        | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                     |                                           |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                     |                                           |        |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 336                 | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ С РАСТИТЕЛЬНЫМ<br>МАСЛОМ | 30     | 0,4               | 1,8     | 2,1              | 26                                       |
| 2008                          |                     | ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ                  | 120    | 14,2              | 16      | 2                | 209                                      |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                   | 200    | 0,2               |         | 10,1             | 42                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ, СОРТ                 | 50     | 3,8               | 0,3     | 25,1             | 118                                      |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА                                   | 100    | 3                 | 1       | 4,2              | 40                                       |
| Итого                         |                     |                                           |        | 21,6              | 19,1    | 43,5             | 435                                      |
| Обед                          |                     |                                           |        |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 54                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ                | 60     | 0,7               | 3,1     | 5,9              | 55                                       |
| 2012                          | 63                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И<br>ГРЕНКАМИ | 200/15 | 6,6               | 4,6     | 29               | 182                                      |
| 2012 г.                       | 115                 | РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ                      | 160    | 12,1              | 10,7    | 11,9             | 186                                      |
|                               |                     | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                | 200    |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ, СОРТ                 | 40     | 3,1               | 0,2     | 20,1             | 95                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                      | 40     | 2,6               | 0,4     | 17               | 82                                       |
| Итого                         |                     |                                           |        | 25,1              | 19      | 83,9             | 600                                      |
| Всего                         |                     |                                           |        | 46,7              | 38,1    | 127,4            | 1035                                     |

Бухгалтер  Сабангулова Динара Минигалиевна

Технолог  Морозова С.В.

Повар \_\_\_\_\_





