



Утверждаю:  
 Генеральный директор ООО "Общепит  
 Аликовского райпо  
 / Иванова О.Н.

Дата 14.09.2022

**12 дневное меню**

Возрастная категория: с 12 лет и старше  
 Осенне- зимний сезон.

**День 3(Среда)**

**Завтрак**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево	
1.	14	Масло сливочное порц. Запеканка творожная с	10	65,72	0,1	7,2	0,13	5-56
2.	223	повидлом	200/20	540	29,2	22,12	56	57-19
3.	377	Чай с лимоном	200/15/7	41,6	0,53	0	9,87	2-25
4.		Хлеб пшеничный	40	1,41	0,3	0,3	63	2-94
5.	338	Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	7-87
		<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>648,73</b>	<b>30,13</b>	<b>29,62</b>	<b>129</b>	<b>75-81</b>

**Обед**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево	
1.	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	13,3	0,8	0,1	1,6	8-75
2.	103	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	146,2	2,8	5,3	20,8	3-10
3.	227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	139	13,81	5,76	2,73	17-46
4.	312	Пюре картофельное	200	206	4,2	7,4	29,3	9-70
5.	348	Компот из изюма	200	122	0,02	0,07	29	4-37
6.		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	4-41
		<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>752,5</b>	<b>24,45</b>	<b>19,23</b>	<b>84,03</b>	<b>47-79</b>

Старший повар Черткова Д.В.  
 Бухгалтер о/п Виноградова Л.В.