



Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_  
 (ФИО директора)  
 Дата: 18.10.2022 г.



Утверждаю:  
 Генеральный директор ООО "Общепит Аликковского райпо"  
 / Иранова О.Н.  
 Дата: 18.10.2022 г.

**12 дневное меню**  
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.  
 Осенне- зимний сезон.

**День 8(Вторник)**

**Завтрак**

| № п/п | № по СР | Наименование блюда         | Выход (гр) | Пищевая ценность |              |              |              | Цена,руб     |
|-------|---------|----------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|       |         |                            |            | Ккал             | Белки        | Жиры         | Углевод      |              |
| 1.    | 71      | помидоры св.порциями       | 30         | 6,6              | 0,33         | 0,06         | 1,05         | 2,53         |
| 2.    | 279     | Тефтели рубленые с соусом  | 90(60/30)  | 197              | 8,56         | 14,11        | 9,07         | 22,88        |
| 3.    | 302     | Каша гречневая рассыпчатая | 150        | 271              | 8,76         | 6,62         | 43,08        | 7,51         |
| 4.    | 348     | Компот из св.яблок         | 200        | 109              | 0,16         | 0,16         | 27,87        | 4,15         |
| 5.    |         | Хлеб пшеничный             | 20         | 42               | 0,94         | 0,2          | 0,2          | 1,47         |
|       |         | <b>Итого</b>               | <b>490</b> | <b>625,6</b>     | <b>18,75</b> | <b>21,15</b> | <b>81,27</b> | <b>38,53</b> |

**Обед**

| № п/п | № по СР | Наименование блюда                 | Выход (гр) | Пищевая ценность |              |              |             | Цена,руб     |
|-------|---------|------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|       |         |                                    |            | Ккал             | Белки        | Жиры         | Углевод     |              |
| 1.    | 71      | Огурцы свежие порциями             | 60         | 12               | 0,48         | 0,12         | 3,12        | 5,30         |
| 2.    | 82      | Борщ с капустой, карт. со сметаной | 200/5      | 89               | 1,47         | 4,67         | 7,31        | 4,78         |
| 3.    | 294     | Котлеты из птицы рублен.с соусом   | 100(50/50) | 157              | 10,88        | 7,6          | 1,86        | 15,11        |
| 4.    | 304     | Рис отварной                       | 150        | 228              | 3,81         | 6,11         | 38,61       | 8,41         |
| 5.    | 349     | Компот из сухофруктов              | 200        | 60               | 0,07         | 0,02         | 15          | 4,81         |
| 6.    |         | Хлеб белый                         | 60         | 126              | 2,82         | 0,6          | 0,6         | 4,41         |
|       |         | <b>Итого</b>                       | <b>775</b> | <b>672</b>       | <b>19,53</b> | <b>19,12</b> | <b>66,5</b> | <b>42,82</b> |

Старший повар \_\_\_\_\_ / Чертова С.В.  
 Бухгалтер о/п \_\_\_\_\_ / Виноградова Л.В