

Согласовано:

Директор

_____ (ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:

Директор ООО

Дата: _____



Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Возрастная категория: с 7 – 11 лет .

День 1(Понедельник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	15	сыр порциями	25	71.66	4.64	5.9	0	14.53
	173	Каша молоч.пшениная с маслом	150/5	222.8	6.17	7.9	4.85	10.25
	379	Кофейный напиток с молоком	200	155.2	3.6	2.67	29.2	8.65
		Хлеб пшеничный	20	63	1.41	0.3	0.3	1.34
	338	Мандарины св.порциями	100	46.6	1.06	0.18	10.18	17.85
		Итого	500	559.26	16.88	16.95	44.53	52.62
Обед	71	Огурцы свежие порциями	60	12	0.48	0.12	3.12	4.90
	102	Суп картофельный с горохом	200	118	4.71	3.73	15.96	2.54
	269	Котлеты рубленые с соусом	50/50/100	165	9.08	15.2	9.2	20.09
	309	Макароньы отварные	150	211	5.32	4.89	35.52	9.09
		Чай с фруктовым соком	15/150/50	95	0.34	0.02	24.53	3.40
		Хлеб ржано-пшеничный	40	91.96	2.24	0.44	19.78	2.24
		Итого	765	692.96	22.17	24.4	108.11	42.26
								94.88

Старший повар _____

Технолог  Т.Ю.Архипова

Согласовано:

Утверждаю:



Директор

_____ (ФИО директора)

Дата: _____ г.

Директор ООО

Дата: _____



Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Возрастная категория: с 7 – 11 лет .

День 2 (Вторник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена	
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	10/200/210	208.24	6.1	4	36.96	13.68	
	382	Какао с молоком	15/200/215	125.11	3.78	0.67	26	7.73	
	2	Бутерброд с повидлом	55	156	2.4	3.87	27.83	7.55	
		Хлеб пшеничный	20	63	1.41	0.3	0.3	1.34	
		Итого		500	552.35	13.69	8.84	91.09	30.30
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	60	49	0.54	4.3	1.9	3.91	
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	200	118	4.71	3.73	15.96	6.39	
	279	Тефтели рубленые с соусом	60/50/110	197	8.56	14.11	9.07	26.60	
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	231.86	8.9	4.1	39.84	16.34	
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	116	0.44	0	28.88	4.83	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	91.96	2.24	0.44	19.78	2.24	
		Итого		780	803.82	25.39	26.68	115.43	60.31
									90.62

Старший повар _____

Технолог  Т.Ю.Архипова

Согласовано:

Директор

_____ (ФИО директора)

Утверждаю:

Директор ОС



Дата: _____ г.

Дата: _____

**Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .**



День 3 (Среда)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	65.72	0.1	7.2	0.13	5.78
	223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	405	21.9	16.59	42	41.68
	377	Чай с лимоном	200/15/7	41.6	0.53	0	9.87	3.69
		Хлеб пшеничный	40	63	1.41	0.3	0.3	2.69
	338	Яблоки св.порциями	100	33.3	0.3	0.3	7.35	6.83
		Итого	522	608.62	24.24	24.39	59.65	60.67
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	51.42	1.02	3	5.07	5.77
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	117	2.26	4.3	16.68	2.42
	227	Рыба припущенная с соусом	50/50/100	139	13.81	5.76	2.73	19.73
	312	Пюре картофельное	150	155	3.22	5.56	22	7.53
	348	Компот из изюма	200	122	0.02	0.07	29	5.88
		Хлеб ржано-пшеничный	40	91.96	2.24	0.44	19.78	2.24
			Итого	770	676.38	22.57	19.13	95.26

104.24

Старший повар _____

Технолог *Архипова* Т.Ю.Архипова

Согласовано:

Директор

_____ (ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:

Директор ООО

Дата: _____



Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных уч.
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .



День 4 (Четверг)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	157	5.8	8.3	14.83	13.51
	175	Каша из риса и пшена с маслом	10/200/210	260	6.08	11.18	6.79	13.43
	376	Чай с сахаром	200	40	0.53	0	9.47	2.89
		Хлеб пшеничный	40	63	1.41	0.3	0.3	2.69
		Итого	500	520	13.82	19.78	31.39	32.52
Обед	52	Салат из свеклы	60	103	0.76	9.04	4.59	1.48
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	200/5	79	1.46	4.75	6.22	4.75
	269	Биточки рубленые с соусом	50/50/100	165	9.08	9.46	10.66	21.51
	309	Макароны отварные	150	211	5.32	4.89	35.52	9.09
	348	Компот из чернослива	200	136	0.57	0	34.41	6.93
		Хлеб ржано-пшеничный	40	91.96	2.24	0.44	19.78	2.24
		Итого	755	785.96	19.43	28.58	111.18	46.00

78.52

Старший повар _____

Технолог *Архипова* Т.Ю.Архипова

Согласовано:

Директор _____

_____(ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:

Директор ООО _____

Дата: _____



Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных уч.
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .

День 5 (Пятница)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	182	каша ячневая молочная с маслом	10/200	286	7.31	10.98	39.2	14.14
	209	ЯЙЦО ВАРЕН	40	62.84	5.08	4.6	0.28	7.14
	379	Кофейный напиток с молоком	15/200	155.2	3.6	2.67	29.2	8.65
		Хлеб пшеничный	20	63	1.41	0.3	0.3	1.34
		Итого	530	567.04	17.4	18.55	68.98	31.27
	67	Винегрет овощной	60	75.06	0.84	6.02	2.46	4.72
Обед	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	113	1.88	5.1	13.92	6.20
	260	Гуляш из говядины	50/50/100	191	14.75	13.14	3.3	41.87
	310	Картофель отварной	150	159	3.03	4.93	24.49	6.74
	342	Компот из св.яблок	200	109	0.16	0.16	27.87	5.00
		Хлеб ржано-пшеничный	40	91.96	2.24	0.44	19.78	2.24
		Итого	775	739.02	22.9	29.79	91.82	66.77

98.04

Старший повар _____

Технолог *Архипова* Т.Ю.Архипова

Согласовано:

Директор

_____ (ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:

Директор ООО _____

Дата: _____



Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Возрастная категория: с 7 – 11 лет .

День 7 (Понедельник)

Пищевая ценность

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Цена
	3	Бутерброд с сыром	50	157	5.8	8.3	14.83	13.51
Завтрак	174	Каша молоч.рисовая с маслом	150/5	220.5	4.5	8.13	5.12	11.32
	382	Какао с молоком	200	125.11	3.78	0.67	26	10.15
		Хлеб пшеничный	20	42	0.94	0.2	0.2	2.69
	338	Яблоки св.порциями	100	33.3	0.3	0.3	7.35	6.83
		Итого	525	577.91	15.32	17.6	53.5	44.50
	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	49	0.54	4.3	1.9	5.53
Обед	102	Суп картофельный с горохом	200	118	4.71	3.73	15.96	2.54
	269	Биточки рубленые с соусом	50/50/100	165	9.08	9.46	10.66	21.51
	309	Макароны отварные	150	211	5.32	4.89	35.52	9.09
	348	Компот из кураги	200	123	1.04	0	30.96	12.71
		Хлеб ржано-пшеничный	40	91.96	2.24	0.44	19.78	2.24
		Итого	770	757.96	22.93	22.82	114.78	53.62

98.12

Старший повар _____

Технолог *Архипова* Т.Ю.Архипова

Директор _____

(ФИО директора)

Дата: _____ г.

Директор ООО _____

Дата: _____

**Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .**

День 8 (Вторник)

Пищевая цен



	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	65.72	0.1	7.2	0.13	7.79
	204	Макароны отварные с сыром	25/100/20/5	209	8.46	9.95	21.32	19.05
Завтрак	382	Какао с молоком	200	125.11	3.78	0.67	26	7.73
		Хлеб пшеничный	40	63	1.41	0.3	0.3	2.69
	209	Яйцо вареное	40	62.84	5.08	4.6	0.28	7.14
	338	Яблоки св.порциями	100	33.3	0.3	0.3	7.35	8.87
		Итого	545	558.97	19.13	23.02	55.38	53.27
завтрак 2								
	43	Салат из белокочанной капусты	60	103	0.76	9.04	4.59	3.91
	106	Суп картофельный рыбный	200/12,5	107	4.57	2.8	15.3	16.50
Обед	280	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	50/50/100	140	8.83	8.63	7.54	22.63
	303	Каша пшеничная вязкая	150	154	4.21	4.8	22.99	10.24
	348	Компот из изюма	200	128	0.36	0	33.16	5.88
		Хлеб ржано-пшеничный	40	91.96	2.24	0.44	19.78	2.24
		Итого	782.5	723.96	20.97	25.71	103.36	61.40

114.67

Старший повар _____
Технолог *Архипова* Т.Ю.Архипова

Согласовано:
Директор _____ (ФИО директора)
Дата: _____ г.

Утверждаю:
Директор ООО _____
Дата: _____



Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .

День 11 (Пятница)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
	182	Каша ячневая молочная с маслом	10/200/210	286	7.31	10.98	39.2	14.14
	379	Кофейный напиток с молоком	200	155.2	3.6	2.67	29.2	8.65
Завтрак		Хлеб пшеничный	40	63	1.41	0.3	0.3	2.69
	338	мандарины св. порциями	100	46.6	1.06	0.18	10.18	17.85
		Итого	550	550.8	13.38	14.13	78.88	43.33
	71	Помидоры свежие порциями	60	12	0.48	0.12	3.12	5.29
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	117	2.26	4.3	16.68	2.42
	260	Гуляш из говядины	50/50/100	191	14.75	13.14	3.3	41.87
Обед	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	271	8.76	6.62	43.08	16.34
	342	Компот из св.яблок	200	41.6	0.53	0	9.87	5.00
		Хлеб ржано-пшеничный	40	91.96	2.24	0.44	19.78	2.24
		Итого	770	724.56	29.02	24.62	95.83	73.16

116.49

Старший повар _____

Технолог

Архипова

Т.Ю.Архипова