

Согласовано:

Директор

_____ (ФИО директора)

Дата: _____ г.

_____ Дат



**Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.**

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.пшеничная с маслом | 200/10 | 285 | 7.51 | 11.72 | 37.05 | 10.75 |
| | 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 | 555 | 621.46 | 18.22 | 20.77 | 76.73 | 53.12 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Обед | 71 | Огурцы свежие порциями | 100 | 20 | 0.7 | 0.1 | 1.8 | 8.00 |
| | 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 148 | 5.49 | 5.27 | 16.54 | 2.54 |
| | 269 | Котлеты рубленые с соусом | 50/50/100 | 165 | 9.08 | 15.2 | 9.2 | 20.09 |
| | 309 | Макароны отварные | 200 | 282.66 | 7.14 | 10.5 | 39.9 | 12.13 |
| | | Чай с фруктовым соком | 200 | 95 | 0.34 | 0.02 | 24.53 | 3.40 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 91.96 | 2.24 | 0.44 | 19.78 | 2.24 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | Итого | 860 | 802.62 | 24.99 | 31.53 | 111.75 | 48.40 |
| | | | | | | | | 101.52 |

Старший повар _____
 Т.Ю.Архипова

Согласовано:

Директор

_____ (ФИО директора)

Дата: _____ г.



**Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше
 Осенне- зимний сезон.**

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 | 10/250/260 | 257.7 | 7.5 | 4.9 | 45.7 | 17.09 |
| | 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 | | 550 | 601.81 | 15.09 | 9.74 | 99.83 |
| Обед | 43 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 89 | 2.6 | 7.3 | 3.2 | 6.07 |
| | 82 | Борщ с капустой картофелем со смет. | 250/5 | 147 | 5.8 | 4.6 | 19.9 | 7.59 |

| | | | | | | | | |
|-------------|-----|---|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | | |
| Обед | 47 | Салат из квашеной капусты с раст.маслом | 100 | 13.3 | 0.8 | 0.1 | 1.6 | 9.62 |
| | 103 | Суп картофельный с макарон.изделиями | 250 | 146.2 | 2.8 | 5.3 | 20.8 | 3.02 |
| | 227 | Рыба припущенная с соусом | 50/50/100 | 139 | 13.81 | 5.76 | 2.73 | 19.73 |
| | 312 | Пюре картофельное | 200 | 206 | 4.2 | 7.4 | 29.3 | 10.09 |
| | 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 | 910 | 718.46 | 23.87 | 19.07 | 103.21 | 50.58 |

135.17

Старший повар _____
 Тех.подп. *Архипова* Т.Ю.Архипова

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



**Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше
 Осенне- зимний сезон.**

| 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 | 10/250/260 | 321.9 | 7.52 | 13.8 | 8.4 | 16.75 |

| | | | | | | | | |
|-------------|-----|---|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | 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 | 550 | 581.9 | 15.26 | 22.4 | 33 | 35.84 |
| | | | | | | | | |
| Обед | 52 | Салат из свеклы | 100 | 171 | 1.26 | 15.06 | 7.65 | 2.47 |
| | 88 | Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной | 250/5 | 98.7 | 1.83 | 5.93 | 7.78 | 6.04 |
| | 269 | Биточки рубленые с соусом | 50/50/100 | 165 | 9.08 | 9.46 | 10.66 | 21.51 |
| | 309 | Макароны отварные | 200 | 281.3 | 7.09 | 6.52 | 47.36 | 12.13 |
| | 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 | 915 | 943.96 | 22.07 | 37.41 | 127.64 | 51.32 |

87.16

Старший повар _____
 Техн. _____ Т.Ю.Архипова

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



Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.

| | | | |
|-------------------------|--|--|------------------|
| День 5 (Пятница) | | | |
| | | | Пищевая ценность |

| | № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | Цена | |
|----------------|---------|--------------------------------------|------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| Завтрак | 210 | каша ячневая молочная с маслом | 10/250 | 286 | 354.09 | 13.5 | 48.5 | 14.14 | |
| | 386 | яйцо вар | 40 | 61.84 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 7.14 | |
| | 382 | Кофейный напиток с молоком | 15/200 | 155.2 | 3.6 | 2.67 | 29.2 | 8.65 | |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 63 | 1.41 | 0.3 | 0.3 | 2.69 | |
| | | Итого | | 550 | 566.04 | 364.18 | 21.07 | 78.28 | 32.62 |
| Обед | 67 | Винегрет овощной | 100 | 16.5 | 2.9 | 10.3 | 15.4 | 7.90 | |
| | 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/5 | 140 | 2.33 | 6.3 | 17.3 | 7.70 | |
| | 260 | Гуляш из говядины | 50/50/100 | 191 | 14.75 | 13.14 | 3.3 | 41.87 | |
| | 310 | Картофель отварной | 200 | 212 | 4.04 | 6.57 | 32.6 | 9.00 | |
| | 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 | | 920 | 760.46 | 26.42 | 36.91 | 116.25 | 73.71 |
| | | | | | | | | | |

106.33

Старший повар _____

Технолог *Архипова* Т.Ю.Архипова

Согласовано:

Директор

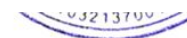
_____ (ФИО директора)

Дата: _____ г.



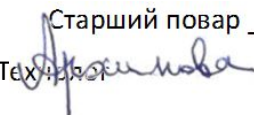
Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений

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



| День 7 (Понедельник) | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------|-------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | № 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 |
| | 174 | Каша молоч.рисовая с маслом | 200/10 | 298.7 | 6.09 | 11.01 | 6.9 | 15.09 |
| | 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 | 580 | 656.11 | 16.91 | 20.48 | 55.28 | 48.27 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Обед | 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 81.6 | 0.9 | 7.16 | 3.16 | 9.14 |
| | 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 147.5 | 5.88 | 4.66 | 19.95 | 2.54 |
| | 269 | Биточки рубленые с соусом | 50/50/100 | 165 | 9.08 | 9.46 | 10.66 | 21.51 |
| | 309 | Макароны отварные | 200 | 281 | 7.09 | 6.52 | 47.36 | 12.13 |
| | 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 | 910 | 890.06 | 26.23 | 28.24 | 131.87 | 60.27 |

108.54

Старший повар _____
Тех.подп.  Т.Ю.Архипова

Согласовано:
Директор



_____ (ФИО директора)
Дата: _____ г.



Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.

| День 8 (Вторник) | | | | | | | | |
|-------------------------|---------|-------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Цена |
| | | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | |
| завтрак | 330/223 | Запеканка творожная со сметан.соус. | 150/20/170 | 314.5 | 21.76 | 14.8 | 23.46 | 49.09 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 40 | 0.53 | 0 | 9.47 | 2.89 |
| | 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 156 | 2.4 | 3.87 | 27.83 | 7.55 |
| | | 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 |
| | | Итого : | 520 | 636.34 | 31.18 | 23.57 | 61.34 | 69.36 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| обед | 71 | Огурцы свежие порциями | 100 | 20 | 0.7 | 0.1 | 1.8 | 10.1 |
| | 82 | Борщ с капустой картофелем со смет. | 250/5 | 147 | 5.8 | 4.6 | 19.9 | 6.33 |
| | 294 | Котлеты из птицы рубленные с соусом | 50/50/100 | 157 | 10.88 | 7.6 | 1.86 | 12.24 |
| | 304 | Рис отварной | 200 | 280 | 4.87 | 7.17 | 48.91 | 10.58 |
| | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 60 | 0.07 | 0.02 | 15 | 4.83 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 91.96 | 2.24 | 0.44 | 19.78 | 2.24 |
| | | Итого | 915 | 755.96 | 24.56 | 19.93 | 107.25 | 46.32 |

115.68

Старший повар _____
 Т.Ю.Архипова

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



Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.

| День 9 (Среда) | | | | | | | | |
|-----------------------|---------|--|------------|------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Цена |
| | | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | 14 | Масло сл. порциями | 10 | 65.72 | 0.1 | 7.2 | 0.13 | 5.78 |
| | 173 | Каша молоч.пшенная с маслом | 200/10 | 285 | 7.51 | 11.72 | 37.05 | 13.66 |
| | | Чай с фруктовым соком | 200 | 95 | 0.34 | 0.02 | 24.53 | 3.4 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 63 | 1.41 | 0.3 | 0.3 | 2.69 |
| Завтрак 2 | 338 | Груша св. порциями | 100 | 34.13 | 0.3 | 0.23 | 7.73 | 17.75 |
| | | Итого | 560 | 542.85 | 9.66 | 19.47 | 69.74 | 43.28 |
| Обед | 47 | Салат из квашеной капусты с маслом раст. | 100 | 85.7 | 0.8 | 0.1 | 1.6 | 9.62 |
| | 111 | Суп с макаронными изд. | 200 | 100.13 | 2.98 | 2.83 | 15.7 | 1.65 |
| | 234 | Котлеты рыбные с соусом | 50/50/100 | 155 | 9.04 | 8.22 | 10.71 | 17.8 |
| | 312 | Пюре картофельное | 200 | 206 | 4.2 | 7.4 | 29.3 | 10.09 |
| | 348 | Компот из чернослива | 200 | 109 | 0.16 | 0.16 | 27.87 | 5.88 |

| | | | | | | | | |
|--|--|----------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 91.96 | 2.24 | 0.44 | 19.78 | 2.24 |
| | | Итого | 915 | 747.79 | 19.42 | 19.15 | 104.96 | 47.28 |

90.56

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

Согласовано:

Директор

_____ (ФИО директора)

Дата: _____ г.



Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.

| День 10 (Четверг) | | | | | | | | |
|--------------------------|---------|-------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Цена |
| | | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | 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 |
| | 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 |
| Обед | 43 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 89 | 2.6 | 7.3 | 3.2 | 7.43 |
| | 106 | Суп картофельный рыбный | 250/25 | 126 | 5.9 | 3.6 | 19.8 | 20.62 |

| | | | | | | | | |
|--|-----|---|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | 280 | Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | 50/50/100 | 140 | 8.83 | 8.63 | 7.54 | 22.63 |
| | 303 | Каша пшеничная вязкая | 200 | 205 | 5.6 | 6.4 | 30.6 | 13.07 |
| | 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 | 935 | 779.96 | 25.53 | 26.37 | 114.08 | 71.87 |

125.14

Старший повар _____
 Техн. _____ Т.Ю.Архипова

Согласовано:

Директор

_____ (ФИО директора)

Дата: _____ г.



Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.

| День 11(Пятница) | | | | | | | | |
|-------------------------|---------|--------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Цена |
| | | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | |
| завтрак | 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 |
| | | 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 | 100 | 20 | 0.8 | 0.2 | 5.2 | 10.92 |
| обед | 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 146.2 | 2.8 | 5.3 | 20.8 | 3.03 |
| | 260 | Гуляш из говядины | 50/50/100 | 191 | 14.75 | 13.14 | 3.3 | 41.87 |
| | 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 309.1 | 11.87 | 5.47 | 53.12 | 21.78 |
| | 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 | 910 | 799.86 | 32.99 | 24.55 | 112.07 | 84.84 |

128.17

Старший повар _____
Тех. Архипова Т.Ю.Архипова