



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

**День 5( Пятница)**

**Завтрак**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево	
1.	14	масло сливочное порц.	10	65,72	0,1	7,2	0,13	5,59
2.	183	Каша молоч. гречневая с маслом	150/5	151,5	4,5	5,1	21,9	11,70
3.	378	Чай с молоком	200(150/50/15)	81	1,52	1,35	15,9	4,48
4.	338	мандарины св. порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	22,05
5.		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	2,94
		<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>389,18</b>	<b>8,17</b>	<b>14,06</b>	<b>44,34</b>	<b>46,76</b>

**Обед**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево	
1.	67	Винегрет овощной	60	9,95	1,74	6,18	9,24	2,21
2.	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	113	1,88	5,1	13,92	5,33
3.	280	Фрикадельки из говядины	105(55/50)	140	8,83	8,63	7,54	34,53
4.	310	Картофель отварной	150	159	3,03	4,93	24,49	6,64
5.	342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	4,15
6.		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	4,41
		<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>656,95</b>	<b>18,46</b>	<b>25,6</b>	<b>83,66</b>	<b>57,27</b>

Старший повар Чернова И.В.

Бухгалтер о/п Виноградова Л.В.