



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

День 1 (Понедельник)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	15	Сыр порциями	25	71,66	4,64	5,9		15,65
2.	173	Каша молоч.пшениная с маслом	200/10	285	7,51	11,72	37,05	13,85
3.	379	Кофейный напиток с молоком	200	155,2	3,6	2,67	29,2	9,35
4.		Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	1,47
5.	338	Мандарины св.порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	22,05
		Итого	555	621,46	18,22	20,77	76,73	62,37

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	71	Огурцы свежие порциями	100	20	0,7	0,1	1,8	9,50
2.	102	Суп картофельный с горохом	200	147,5	5,88	4,66	19,95	2,88
3.	269	Котлеты рубленые с томатным соусом	100(50/50)	165	9,08	15,2	9,2	34,30
4.	309	Макароны отварные	200	282,66	7,14	10,5	39,9	6,85
5.		Чай с фруктовым соком	200(50/150)	95	0,34	0,02	24,53	5,69
6.		Хлеб ржано-пшеничный	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,94
		Итого	860	802,12	25,38	30,92	115,16	62,16

Старший повар Иванова О.Н., Чертова А.В.

Бухгалтер о/п Иванова О.Н. /Виноградова Л.В