

Согласовано:
Директор _____

(ФИО директора)
Дата: _____ г.

Утверждаю:
Генеральный директор ООО "Общепит
Аликовского райпо"

/ Иванова О.Н.
Дата: _____ г.

12 дневное меню

Возрастная категория: с 7 – 11 лет .
Осенне- зимний сезон.

День 1(Понедельник)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	15	Сыр порциями	25	71,66	4,64	5,9		15,65
2.	173	Каша молоч.пшениная с маслом	150/5	222,8	6,17	7,9	4,85	8,99
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	1,38
5.	338	Мандарины св.порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	22,05
		Итого	500	559,26	16,88	16,95	44,53	57,41

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	71	Огурцы свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	10,60
2.	102	Суп картофельный с горохом	200	118	4,71	3,73	15,96	2,88
3.	269	Котлеты рубленые с томатным соусом	100(50/50)	165	9,08	15,2	9,2	32,87
4.	309	Макароны отварные	150	211	5,32	4,89	35,52	5,17
5.		Чай с фруктовым соком	15/150/50	95	0,34	0,02	24,53	5,52
6.		Хлеб дарницкий.	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,07
		Итого	765	692,96	22,17	24,4	108,11	59,10

Старший повар _____ / _____

Бухгалтер о/п _____ /Виноградова Л.В

Согласовано:
Директор _____

(ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:
Генеральный директор ООО "Общепит
Аликовского райпо"

_____/ Иванова О.Н.

Дата: _____ г.

12 дневное меню

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

День 2(Вторник)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с м	10/200/210	208,24	6,1	4	36,96	13,59
2.	382	Какао с молоком	15/200/215	125,11	3,78	0,67	26	8,49
3.	2	Бутерброд с повидлом	55	156	2,4	3,87	27,83	7,66
4.		Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	1,38
5.		Итого	500	552,35	13,69	8,84	91,09	31,12

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	45	Салат из белокочанной капусты	60	49	0,54	4,3	1,9	1,55
2.	82	Борщ с капустой картофелем со сметан	200/5	118	4,71	3,73	15,96	5,31
3.	279	Тефтели рубленные с томатным соусом	110(60/50)	197	8,56	14,11	9,07	22,46
4.	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	271	8,76	6,62	43,08	7,51
5.	349	Компот из смеси сухофруктов	200	116	0,44		28,88	4,80
6.		Хлеб дарницкий.	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,07
		Итого	780	842,96	25,25	29,2	118,67	43,69

Старший повар _____ / _____

Бухгалтер о/п _____ /Виноградова Л.В

Согласовано:
Директор _____

(ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:
Генеральный директор ООО "Общепит
Аликовского райпо"

_____/ Иванова О.Н.

Дата: _____ г.

12 дневное меню

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

День 3(Среда)

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.	223	Запеканка творожная с повидлом	130/20	405	21,92	16,59	42	46,56
3.	377	Чай с лимоном	200/15/7	41,6	0,53		9,87	1,97
4.		Хлеб пшеничный	40	1,41	0,3	0,3	63	2,75
5.	338	Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,55	7,14
		Итого	486	513,73	22,85	24,09	115	64,01

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	47	Салат из квашеной капусты с раст.мас.	60	8	0,48	0,06	0,96	4,32
2.	103	Суп картофельный с макарон.изд.	200	117	2,26	4,3	16,68	2,43
3.	227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	139	13,81	5,76	2,73	19,15
4.	312	Пюре картофельное	150	155	3,22	5,56	22	7,62
5.	348	Компот из изюма	200	122	0,02	0,07	29	3,89
6.		Хлеб дарницкий.	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,07
		Итого	770	632,96	22,03	16,19	91,15	39,47

Старший повар _____/_____

Бухгалтер о/п _____/Виноградова Л.В

Согласовано:
Директор _____

(ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:
Генеральный директор ООО "Общепит
Аликовского райпо"

_____/ Иванова О.Н.

Дата: _____ г.

12 дневное меню

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

День 4 (Четверг)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	3	Бутерброд с сыром	50	157	5,8	8,3	14,83	14,13
2.	175	Каша из риса и пшена с маслом	10/200/210	260	6,08	11,18	6,79	13,98
3.	376	Чай с сахаром	200	40	0,53		9,47	1,06
4.		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	2,75
5.		Итого	500	520	13,82	19,78	31,39	31,93

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	52	Салат из свеклы	60	103	0,76	9,04	4,59	1,55
2.	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сме	200/5	79	1,46	4,75	6,22	4,35
3.	269	Биточки рубленые с томатным соусом	50/50/100	165	9,08	9,46	10,66	32,87
5.	309	Макароны отварные	150	211	5,32	4,89	35,52	5,17
6.	348	Компот из чернослива	200	136	0,57		34,41	6,18
		Хлеб дарницкий.	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,07
		Итого	755	785,96	19,43	28,58	111,18	52,18

Старший повар _____ / _____

Бухгалтер о/п _____ /Виноградова Л.В

Согласовано:
Директор _____

(ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:
Генеральный директор ООО "Общепит
Аликовского райпо"

_____ / Иванова О.Н.

Дата: _____ г.

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.	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	271	8,76	6,62	43,08	7,51
2.	173	Сыр порциями	25	71,66	4,64	5,9		15,65
3.	382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26	8,49
4.	338	Мандарины св. порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	22,05
5.		Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	1,38
		Итого	500	577,37	19,65	13,67	79,56	55,08

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	2,22
2.	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	113	1,88	5,1	13,92	5,38
3.	260	Гуляш из говядины	100(50/50)	191	14,75	13,14	3,3	51,74
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	4,71
6.		Хлеб дарницкий.	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,07
		Итого	775	673,91	23,8	29,95	98,6	72,75

Старший повар _____ / _____

Бухгалтер о/п _____ /Виноградова Л.В

Согласовано:
Директор _____

(ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:
Генеральный директор ООО "Общепит
Аликовского райпо"

_____/ Иванова О.Н.

Дата: _____ г.

12 дневное меню

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

День 6(Суббота)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	182	Каша ячневая молочная с маслом	10/200/210	286	7,31	10,98	39,2	13,41
2.	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	6,83
3.	379	Кофейный напиток с молоком	15/200/215	155,2	3,6	2,67	29,2	9,35
4.		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	2,75
		Итого	505	567,04	17,4	18,55	68,98	32,34

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	45	Салат из белокочанной капусты	60	164,2	3,02	6,36	23,7	1,55
2.	98	Суп крестьянский с крупой со смет.	200/5	106	1,51	3,32	9,24	3,11
3.	280	Фрикадельки мясные в соусе.	105(55/50)	140	8,83	8,63	7,54	30,80
4.	321	Капуста тушенная	150	115	3,6	4,52	15,3	10,44
5.	348	Компот из изюма	200	128	0,36		33,16	3,89
6.		Хлеб дарницкий.	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,07
		Итого	775	745,16	19,56	23,27	108,72	51,86

Старший повар _____/_____

Бухгалтер о/п _____/Виноградова Л.В

Согласовано:
Директор _____

(ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:
Генеральный директор ООО "Общепит
Аликовского райпо"

_____ / Иванова О.Н.

Дата: _____ г.

12 дневное меню

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

День 7(Понедельник)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	3	Бутерброд с сыром	50	157	5,8	8,3	14,83	14,13
2.	174	Каша молоч.рисовая с маслом	150/5	220,5	4,5	8,13	5,12	10,38
3.	382	Какао с молоком	200(150/50/15)	125,11	3,78	0,67	26	8,49
4.		Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	1,38
5.	338	Яблоки св.порциями	100(50/50)	33,3	0,3	0,3	7,35	7,14
		Итого	525	577,91	15,32	17,6	53,5	41,52

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	49	0,54	4,3	1,9	9,10
2.	102	Суп картофельный с горохом	200	118	4,71	3,73	15,96	2,88
3.	269	Биточки рубленые с томатным соусом	100(50/50)	165	9,08	9,46	10,66	32,87
4.	309	Макаронны отварные	150	211	5,32	4,89	35,52	5,17
5.	348	Компот из кураги	200	123	1,04		30,96	12,36
6.		Хлеб дарницкий.	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,07
		Итого	770	757,96	22,93	22,82	114,78	64,44

Старший повар _____ / _____

Бухгалтер о/п _____ /Виноградова Л.В

Согласовано:
 Директор _____

 (ФИО директора)
 Дата: _____ г.

Утверждаю:
 Генеральный директор ООО "Общепит
 Аликовского райпо"
 _____ / Иванова О.Н.
 Дата: _____ 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	Углево.	
1.	330/223	Запеканка творожная со сметан.соус.	130/20	277,5	19,2	13,1	20,7	44,76
2.	376	Чай с сахаром	200/15	40	0,53		9,47	1,06
3.	2	Бутерброд с повидлом	55	156	2,4	3,87	27,83	7,66
4.		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	2,75
5.	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	6,83
		Итого :	500	599,34	28,62	21,87	58,58	63,05

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	71	Огурцы свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	10,60
2.	82	Борщ с капустой, карт. со сметаной	200/5	89	1,47	4,67	7,31	5,31
3.	294	Котлеты из птицы рублен.с соусом	100(50/50)	157	10,88	7,6	1,86	19,23
4.	304	Рис отварной	150	228	3,81	6,11	38,61	7,66
5.	349	Компот из сухофруктов	200	60	0,07	0,02	15	4,80
6.		Хлеб дарницкий.	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,07
		Итого	755	637,96	18,95	18,96	85,68	49,66

Старший повар _____ / _____

Бухгалтер о/п _____ /Виноградова Л.В

Согласовано:
 Директор _____

 (ФИО директора)
 Дата: _____ г.

Утверждаю:
 Генеральный директор ООО "Общепит
 Аликковского райпо"
 _____ / Иванова О.Н.
 Дата: _____ г.

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

День9 (Среда)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	14	Масло сл. порциями	10	65,72	0,1	7,2	0,13	5,59
2.	173	Каша молоч.пшениная с маслом	150/5	234	6,41	8,3	5,09	8,99
3.		Чай с фруктовым соком	200(50/150)	95	0,34	0,02	24,53	5,52
4.		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	2,75
5.	338	Груша св. порциями	100	34,13	0,3	0,23	7,73	15,23
		Итого	505	491,85	8,56	16,05	37,78	38,08

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	47	Салат из квашеной капусты с маслом р	60	8	0,48	0,06	0,96	4,32
2.	88	Щи из свежей капусты с картофелем с	200/5	79	1,46	4,75	6,22	4,35
3.	234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	155	9,04	8,22	10,71	14,33
4.	312	Пюре картофельное	150	155	3,22	5,56	22	7,62
5.	348	Компот из чернослива	200	109	0,16	0,16	27,87	6,18
6.		Хлеб дарницкий.	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,07
		Итого	775	597,96	16,6	19,19	87,54	38,86

Старший повар _____ / _____

Бухгалтер о/п _____ /Виноградова Л.В

Согласовано:
Директор _____

(ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:
Генеральный директор ООО "Общепит
Аликовского райпо"

_____ / Иванова О.Н.

Дата: _____ г.

12 дневное меню

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

День 10 (Четверг)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	65,72	0,1	7,2	0,13	7,65
2.	204	Макароны отварные с сыром	125/100/20/5	209	8,46	9,95	21,32	19,75
3.	382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26	8,49
4.		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	2,75
5.	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	6,83
	338	Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	7,14
		Итого	545	558,97	19,13	23,02	55,38	52,61

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	43	Салат из белокочанной капусты	60	103	0,76	9,04	4,59	1,55
2.	106	Суп картофельный рыбный	200/12,5	107	4,57	2,8	15,3	5,99
3.	280	Фрикадельки мясные в соусе	100(50/50)	140	8,83	8,63	7,54	30,80
4.	303	Каша пшеничная вязкая	150	154	4,21	4,8	22,99	4,73
5.	348	Компот из изюма	200	128	0,36		33,16	3,89
6.		Хлеб дарницкий.	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,07
		Итого	782,5	723,96	20,97	25,71	103,36	49,03

Старший повар _____ / _____

Бухгалтер о/п _____ /Виноградова Л.В

Согласовано:
Директор _____

(ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:
Генеральный директор ООО "Общепит
Аликовского райпо"

_____ / Иванова О.Н.

Дата: _____ г.

12 дневное меню

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

День 11 (Пятница)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	182	Каша ячневая молочная с маслом	10/200/210	286	7,31	10,98	39,2	13,41
2.	379	Кофейный напиток с молоком	200	155,2	3,6	2,67	29,2	9,35
3.		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	2,75
4.	338	Мандарины св. порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	22,05
		Итого	550	550,8	13,38	14,13	78,88	47,56

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	71	Помидоры свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	8,55
2.	103	Суп картофельный с макаронными изд	200	117	2,26	4,3	16,68	2,43
3.	260	Гуляш из говядины	100(50/50)	191	14,75	13,14	3,3	51,74
4.	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	271	8,76	6,62	43,08	7,51
5.	342	Компот из св.яблок	200	41,6	0,53		9,87	4,71
6.		Хлеб дарницкий.	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,07
		Итого	770	724,56	29,02	24,62	95,83	77,00

Старший повар _____ / _____

Бухгалтер о/п _____ /Виноградова Л.В

Согласовано:
Директор _____

(ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:
Генеральный директор ООО "Общепит
Аликовского райпо"

_____ / Иванова О.Н.

Дата: _____ г.

12 дневное меню

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

День 12 (Суббота)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	185	Запеканка рисовая со сгущ.молоком	100/20	182	3,65	3,87	33,1	6,91
2.	377	Чай с лимоном	200/15/7	41,6	0,53		9,87	1,97
3.		Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	1,38
4.	440	Булочка творожная	100	262	13,08	6,06	3,08	13,41
5.	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	6,83
		Итого	502	590,44	23,28	14,73	46,53	30,49

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углево.	
1.	52	Салат из свеклы	60	103	0,76	9,04	4,59	1,55
2.	98	Суп крестьянский с крупой	200	106	1,51	3,32	9,24	3,11
3.	268	Шницель рубленый с томатным соусом	50/50/100	165	9,08	9,46	10,66	36,73
4.	312	Пюре картофельное	150	155	3,22	5,56	22	7,62
5.	348	Компот из чернослива	200	136	0,57		34,41	6,18
6.		Хлеб дарницкий.	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,07
		Итого	770	756,96	17,38	27,82	100,68	57,25

Старший повар _____ / _____

Бухгалтер о/п _____ /Виноградова Л.В