

Согласовано:

Директор _____

(ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит
Аликовского райпо"

_____ / Иванова О.Н.

Дата: _____ г.

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.пшеничная 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	1,38
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	62,27

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	17,67
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	32,87
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	5,52
6.		Хлеб дарницкий.	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,07
		Итого	860	802,12	25,38	30,92	115,16	67,86

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 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.

День 2(Вторник)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	173	Каша мол. из овсяных хлопьев с	10/250/260	257,7	7,5	4,9	45,7	15,59
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	550	601,81	15,09	9,74	99,83	33,12

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	45	Салат из белокочанной капусты	100	89	2,6	7,3	3,2	2,58
2.	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	250/5	147	5,8	4,6	19,9	6,44
3.	279	Тефтели рубленые с соусом	110(60/50)	197	8,56	14,11	9,07	22,46
4.	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	309,1	11,87	5,47	53,12	10,01
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	925	950,06	31,51	31,92	133,95	48,36

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 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.

День 3(Среда)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	14	Масло сливочное порц.	10	65,72	0,1	7,2	0,13	5,59
2.	223	Запеканка творожная с повидлом	200/20	540	29,2	22,12	56	70,14
3.	377	Чай с лимоном	200	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	7,35	7,14
		Итого	570	648,73	30,13	29,62	129	87,59

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	47	Салат из квашеной капусты с	100	13,3	0,8	0,1	1,6	7,20
2.	103	Суп картофельный с	250	146,2	2,8	5,3	20,8	3,03
3.	227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	139	13,81	5,76	2,73	19,15
4.	312	Пюре картофельное	200	206	4,2	7,4	29,3	10,12
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	910	718,46	23,87	19,07	103,21	45,45

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 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.

День 4(Четверг)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	3	Бутерброд с сыром	50	157	5,8	8,3	14,83	14,13
2.	175	Каша из риса и пшена с маслом	10/250/260	321,9	7,52	13,8	8,4	16,08
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
		Итого	550	581,9	15,26	22,4	33	34,02

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	52	Салат из свеклы	100	171	1,26	15,06	7,65	2,58
2.	88	Щи из св. капусты с кар.со сметаной	250/5	98,7	1,83	5,93	7,78	5,22
3.	269	Биточки рубленые с соусом	50/50/100	165	9,08	9,46	10,66	32,87
5.	309	Макароны отварные	200	281,3	7,09	6,52	47,36	6,85
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	915	943,96	22,07	37,41	127,64	55,76

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 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.

День 5 (Пятница)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	309,1	11,87	5,47	53,12	10,01
2.	15	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	40	63	1,41	0,3	0,3	2,75
		Итого	565	615,47	22,76	12,52	89,6	58,96

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	67	Винегрет овощной	100	16,5	2,9	10,3	15,4	3,70
2.	96	Рассольник Ленинградский со смет.	250/5	140	2,33	6,3	17,3	6,39
3.	260	Гуляш из говядины	100(50/50)	191	14,75	13,14	3,3	51,74
4.	310	Картофель отварной	200	212	4,04	6,57	32,6	6,85
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	920	760,46	26,42	36,91	116,25	75,46

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 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.

День 6(Суббота)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	182	Каша ячневая молочная с маслом	10/250/260	286	354,09	13,5	48,5	15,37
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
5.		Итого	555	567,04	364,18	21,07	78,28	34,29

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	45	Салат из белокочанной капусты	100	273,6	5,03	10,6	39,5	2,58
2.	98	Суп крестьянский с крупой	250	132	1,88	4,15	11,55	3,66
3.	280	Фрикадельки мясные, тушеные в соусе	100(55/50)	140	8,83	8,63	7,54	33,11
4.	321	Капуста тушеная	200	153,3	4,8	6,02	20,4	14,10
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	910	918,86	23,14	29,84	131,93	59,40

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 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.

День 7 (Понедельник)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	3	Бутерброд с сыром	50	157	5,8	8,3	14,83	14,13
2.	174	Каша молоч.рисовая с маслом	200/10	298,7	6,09	11,01	6,9	15,70
3.	382	Какао с молоком	200	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	33,3	0,3	0,3	7,35	7,14
		Итого	580	656,11	16,91	20,48	55,28	46,84

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	81,6	0,9	7,16	3,16	15,17
2.	102	Суп картофельный с горохом	250	147,5	5,88	4,66	19,95	3,59
3.	269	Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	165	9,08	9,46	10,66	32,87
4.	309	Макароны отварные	200	281	7,09	6,52	47,36	6,85
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	890	890,06	26,23	28,24	131,87	72,90

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 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.

День 8 (Вторник)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	330/223	Запеканка творожная со сметан.соус.	150/20/170	314,5	21,76	14,8	23,46	51,49
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 :	520	636,34	31,18	23,57	61,34	69,79

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	17,67
2.	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	250/5	147	5,8	4,6	19,9	6,44
3.	294	Котлеты из птицы рубленые с соусом	100(50/50)	157	10,88	7,6	1,86	19,23
4.	304	Рис отварной	200	280	4,87	7,17	48,91	10,21
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	915	755,96	24,56	19,93	107,25	60,42

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 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.

День 9 (Среда)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	14	Масло сл. порциями	10	65,72	0,1	7,2	0,13	5,59
2.	173	Каша молоч.пшениная с маслом	200/10	285	7,51	11,72	37,05	13,85
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
6.	338	Груша св. порциями	100	34,13	0,3	0,23	7,73	15,23
		Итого	560	542,85	9,66	19,47	69,74	42,94

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	47	Салат из квашеной капусты с маслом	100	13,3	0,8	0,1	1,6	7,20
2.	111	Суп с макаронными изделиями	200	100,13	2,98	2,83	15,7	2,43
3.	234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	155	9,04	8,22	10,71	14,33
4.	312	Пюре картофельное	200	206	4,2	7,4	29,3	10,12
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	915	675,39	19,42	19,15	104,96	42,31

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 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.

День 10 (Четверг)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	65,72	0,1	7,2	0,13	7,65
2.	204	Макароньы 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
6.	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	Углеводы	
1.	43	Салат из белокочанной капусты	100	89	2,6	7,3	3,2	2,58
2.	106	Суп картофельный рыбный	250/25	126	5,9	3,6	19,8	9,52
3.	280	Фрикадельки из говядины, тушенные в	100(50/50)	140	8,83	8,63	7,54	34,53
4.	303	Каша пшеничная вязкая	200	205	5,6	6,4	30,6	6,50
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	935	779,96	25,53	26,37	114,08	59,08

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 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.

День 11 (Пятница)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
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
5.		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	Углеводы	
1.	71	Помидоры свежие порциями	100	20	0,8	0,2	5,2	14,25
2.	103	Суп картофельный с макаронными	250	146,2	2,8	5,3	20,8	3,03
3.	260	Гуляш из говядины	100(50/50)	191	14,75	13,14	3,3	51,74
4.	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	309,1	11,87	5,47	53,12	10,01
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	910	799,86	32,99	24,55	112,07	85,81

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 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.

День 12 (Суббота)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	185	Запеканка рисовая со сгущ.молоком	150	182	3,65	3,87	33,1	7,88
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	532	590,44	23,28	14,73	46,53	31,47

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	52	Салат из свеклы	100	171	1,26	15,06	7,65	2,58
2.	98	Суп крестьянский с крупой	250	132	1,88	4,15	11,55	3,66
3.	268	Шницель рубленый с соусом	100(50/50)	165	9,08	9,46	10,66	36,73
4.	312	Пюре картофельное	200	206	4,2	7,4	29,3	10,12
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	910	901,96	19,23	36,51	113,35	61,33

Старший повар _____ / _____

Бухгалтер о/п _____ /Виноградова Л.В