



Согласовано:

Директор

*Иванова О.Н.*

наименование учреждения

*Иванова О.Н.*

Ф.И.О.

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского района"  
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 С	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	16,17
2.	174	Каша молоч.рисовая с маслом	200/10	298,7	6,09	11,01	6,9	16,51
3.	382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26	8,60
4.		Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	1,57
5.	338	Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	9,48
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>656,11</b>	<b>16,91</b>	<b>20,48</b>	<b>55,28</b>	<b>52,33</b>

**Обед**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	52	Салат из свеклы отварной	100	89,85	1,35	6,08	7,87	3,66
2.	102	Суп картофельный с горохом	250	147,5	5,88	4,66	19,95	4,42
3.	269/331	Биточки рубленые с томатным соусом	100(50/50)	165	9,08	9,46	10,66	33,64
4.	309	Макароны отварные	200	281	7,09	6,52	47,36	8,19
5.	348	Компот из кураги	200	123	1,04		30,96	14,36
6.		Хлеб дарницкий	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,36
<b>Итого</b>			<b>890</b>	<b>898,31</b>	<b>26,68</b>	<b>27,16</b>	<b>136,58</b>	<b>66,63</b>

Старший повар *Иванова О.Н.*

Бухгалтер о/т *Л.В. Виноградова* /Виноградова Л.В

Согласовано:

Утверждаю:

Директор

*Иванова О.Н.*Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского района"  
Иванова О.Н.

Дата: \_\_\_\_\_ г.

название учреждения

*МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №1"*

Ф.И.О.

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 творож.со сметан.соус	150/20	314,5	21,76	14,8	23,46	48,08
2.	376	Чай с сахаром	200/15	40	0,53		9,47	1,21
3.	2	Бутерброд с повидлом	55	156	2,4	3,87	27,83	8,77
4.		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	3,15
5.	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	8,28
		<b>Итого :</b>	<b>520</b>	<b>636,34</b>	<b>31,18</b>	<b>23,57</b>	<b>61,34</b>	<b>69,48</b>

## Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	67	Винегрет овощной.	100	121,04	1,32	10,11	6,02	4,74
2.	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	250/5	147	5,8	4,6	19,9	7,86
3.	294/331	Котлеты из птицы рубленные с томатным соусом	100(50/50)	157	10,88	7,6	1,86	19,64
4.	304	Рис отварной	200	280	4,87	7,17	48,91	12,05
5.	349	Компот из сухофруктов	200	60	0,07	0,02	15	5,48
6.		Хлеб дарницкий	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,36
		<b>Итого</b>	<b>915</b>	<b>857</b>	<b>25,18</b>	<b>29,94</b>	<b>111,47</b>	<b>52,13</b>

Старший повар

*Иванова О.Н.*

Бухгалтер о/п

*Виноградова Л.В.* /Виноградова Л.В



Согласовано:

Директор

*Иванова О.Н.*  
название учреждения

*Иванова О.Н.*  
ф.и.о.

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского района"  
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	6,42
2.	173	Каша молоч.пшениная с маслом	200/10	285	7,51	11,72	37,05	15,41
3.		Чай с фруктовым соком	200(50/150)	95	0,34	0,02	24,53	6,31
4.		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	3,15
6.	338	Груша св. порциями	100	34,13	0,3	0,23	7,73	21,60
		<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>542,85</b>	<b>9,66</b>	<b>19,47</b>	<b>69,74</b>	<b>52,88</b>

**Обед**

№ п/п	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	47	Салат из квашеной капусты с маслом раст.	100	85,7	0,8	0,1	1,6	8,43
2.	111	Суп с макаронными изделиями	250	146,2	2,8	5,3	20,8	3,85
3.	234/330	Котлеты рыбные со сметан. соусом	100(50/50)	155	9,04	8,22	10,71	16,61
4.	312	Пюре картофельное	200	206	4,2	7,4	29,3	14,24
5.	348	Компот из чернослива	200	109	0,16	0,16	27,87	12,82
6.		Хлеб дарницкий	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,36
		<b>Итого</b>	<b>915</b>	<b>793,86</b>	<b>19,24</b>	<b>21,62</b>	<b>110,06</b>	<b>58,31</b>

Старший повар

*Иванова О.Н.*  
/Иванова О.Н.

Бухгалтер о/п

/Виноградова Л.В.



Утверждаю:  
Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского района"  
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	8,78
2.	204	Макароны отварные с сыром	125(100/20/5)	209	8,46	9,95	21,32	19,63
3.	382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26	8,60
4.		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	3,15
5.	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	8,28
6.	338	Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	9,48
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>558,97</b>	<b>19,13</b>	<b>23,02</b>	<b>55,38</b>	<b>57,91</b>

**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	3,27
2.	106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	132	1,88	4,15	11,55	11,38
3.	280/331	Фрикадельки из говяд., тушеные в томат.соусе	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	6,74
5.	348	Компот из изюма	200	128	0,36		33,16	4,44
6.		Хлеб дарницкий	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,36
<b>Итого</b>			<b>935</b>	<b>785,96</b>	<b>21,51</b>	<b>26,92</b>	<b>105,83</b>	<b>62,73</b>

Старший повар И.В.Иванова

Бухгалтер о/п Л.В.Виноградова



Согласовано:

Директор

Иванова О.Н.  
названия учреждения

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Ф.И.О.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского района"  
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	14,25
2.	379	Кофейный напиток с молоком	200	155,2	3,6	2,67	29,2	9,57
3.		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	3,15
4.	338	мандарины св. порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	15,60
5.		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>550,8</b>	<b>13,38</b>	<b>14,13</b>	<b>78,88</b>	<b>42,57</b>

## Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	52	Салат из свеклы отварной	100	89,85	1,35	6,08	7,87	3,66
2.	103	Суп картофельный с макаронными изд.	250	146,2	2,8	5,3	20,8	3,85
3.	290/331	Птица, тушенная в томатном соусе	100(50/50)	75	5,89	5,06	1,63	19,72
4.	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	309,1	11,87	5,47	53,12	10,86
5.	342	Компот из св.яблок	200	41,6	0,53		9,87	5,46
6.		Хлеб дарницкий	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,36
		<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>753,71</b>	<b>24,68</b>	<b>22,35</b>	<b>113,07</b>	<b>45,91</b>

Старший повар

Иванова Л.В.

Бухгалтер о/п

Иванова Л.В. /Иванова Л.В.



Согласовано:

Директор

*Иванова О.Н.*  
название учреждения

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Ф.И.О.

Утверждено:

Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского района"  
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 С	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	185	Запеканка рисовая со сгущ.моло	200	284,54	5,54	7,6	48,71	11,28
2.	377	Чай с лимоном	200/15/7	41,6	0,53		9,87	2,72
3.		Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	1,57
4.	440	Булочка творожная	100	262	13,08	6,06	3,08	13,18
5.	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	8,28
<b>Итого</b>			<b>532</b>	<b>692,98</b>	<b>25,17</b>	<b>18,46</b>	<b>62,14</b>	<b>37,04</b>

**Обед**

№ п/п	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	47	Салат из квашеной капусты.	100	83,39	1,6	4,99	7,68	8,43
2.	98	Суп крестьянский с крупой	250	132	1,88	4,15	11,55	4,31
3.	268/331	Шницель рубленый с томатным соусом	100(50/50)	165	9,08	9,46	10,66	36,90
4.	312	Пюре картофельное	200	206	4,2	7,4	29,3	14,24
5.	348	Компот из чернослива	200	136	0,57		34,41	12,82
6.		Хлеб дарницкий	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,36
<b>Итого</b>			<b>910</b>	<b>814,35</b>	<b>19,57</b>	<b>26,44</b>	<b>113,38</b>	<b>79,06</b>

Старший повар

*Иванова Л.Г.*

Бухгалтер о/п

*Виноградова Л.В.*



Согласовано:

Директор

*Иванова О.Н.*

наименование учреждения

*Муниципальное бюджетное учреждение*

Ф.И.О.

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского района"  
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		18,00
2.	173	Каша молоч.пшениная с маслом	200/10	285	7,51	11,72	37,05	15,41
3.	379	Кофейный напиток с молоком	200	155,2	3,6	2,67	29,2	9,57
4.		Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	1,57
5.	338	Мандарины св.порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	15,60
		<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>621,46</b>	<b>18,22</b>	<b>20,77</b>	<b>76,73</b>	<b>60,16</b>

**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	3,27
2.	102	Суп картофельный с горохом	250	147,5	5,88	4,66	19,95	3,56
3.	269/331	Котлеты рубленые с томатным соусом	100(50/50)	165	9,08	15,2	9,2	33,64
4.	309	Макароны отварные	200	282,66	7,14	10,5	39,9	8,19
5.		Чай с фруктовым соком	200(50/150)	95	0,34	0,02	24,53	6,31
6.		Хлеб дарницкий	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,36
		<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>871,12</b>	<b>27,28</b>	<b>38,12</b>	<b>116,56</b>	<b>57,32</b>

Старший повар

*Иванова О.Н.*

Бухгалтер о/н

*Виноградова Л.В.* /Виноградова Л.В



Согласовано:

Директор

Иванова О.Н.

наименование учреждения

Иванова О.Н.

Ф.И.О.

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского района"  
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 маслом	260(10/250)	257,7	7,5	4,9	45,7	16,62
2.	382	Какао с молоком	15/200/215	125,11	3,78	0,67	26	8,60
3.	2	Бутерброд с повидлом	55	156	2,4	3,87	27,83	8,77
4.		Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	1,57
5.		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>601,81</b>	<b>15,09</b>	<b>9,74</b>	<b>99,83</b>	<b>35,56</b>

**Обед**

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	67	Винегрет овощной.	100	121,04	1,32	10,11	6,02	4,74
2.	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	250/5	147	5,8	4,6	19,9	7,86
3.	279/331	Тефтели рубленые с томатным соусом	110(60/50)	197	8,56	14,11	9,07	23,97
4.	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	309,1	11,87	5,47	53,12	10,86
5.	349	Компот из смеси сухофруктов	200	116	0,44		28,88	5,48
6.		Хлеб дарницкий	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,36
		<b>Итого</b>	<b>925</b>	<b>982,1</b>	<b>30,23</b>	<b>34,73</b>	<b>136,77</b>	<b>55,26</b>

Старший повар

Иванова О.Н.

Бухгалтер о/п

Иванова Л.В.





Согласовано:

Директор

*Иванова О.Н.*

наименование учреждения

*Иванова О.Н.*

Ф.И.О.

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского района"  
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	6,42
2.	223	запеканка творожная с повидлом	200/20	540	29,2	22,12	56	65,92
3.	377	Чай с лимоном	200	41,6	0,53		9,87	2,72
4.		Хлеб пшеничный	40	1,41	0,3	0,3	63	3,15
5.	338	Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	9,48
		<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>682,03</b>	<b>30,43</b>	<b>29,92</b>	<b>136,35</b>	<b>87,69</b>

## Обед

№ п/п	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	13,3	0,8	0,1	1,6	8,43
2.	103	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	146,2	2,8	5,3	20,8	3,85
3.	227/330	Рыба припущенная со сметан. соусом	100(50/50)	139	13,81	5,76	2,73	22,47
4.	312	Пюре картофельное	200	206	4,2	7,4	29,3	14,24
5.	348	Компот из изюма	200	122	0,02	0,07	29	4,44
6.		Хлеб дарницкий	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,36
		<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>718,46</b>	<b>23,87</b>	<b>19,07</b>	<b>103,21</b>	<b>55,80</b>

Старший повар

*Иванова О.Н.*

Бухгалтер о/п

*Иванова О.Н.* /Виноградова Л.В



Согласовано:

Директор

И.И.И. Иванова О.Н.  
наименование учреждения

Иванова О.Н.  
Ф.И.О.

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского района"  
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	16,17
2.	175	Каша из риса и пшена с маслом	10/250	321,9	7,52	13,8	8,4	17,20
3.	376	Чай с сахаром	200	40	0,53		9,47	1,21
4.		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	3,15
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>581,9</b>	<b>15,26</b>	<b>22,4</b>	<b>33</b>	<b>37,72</b>

**Обед**

№ п/п	№ по С	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	3,66
2.	88	Щи из св. капусты с кар.со сметаной	250/5	98,7	1,83	5,93	7,78	6,30
3.	269/331	Биточки рубленые с томатным соусом	50/50/100	165	9,08	9,46	10,66	33,64
5.	309	Макароны отварные	200	281,3	7,09	6,52	47,36	8,19
6.	348	Компот из чернослива	200	136	0,57		34,41	12,82
		Хлеб дарницкий	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,36
<b>Итого</b>			<b>915</b>	<b>943,96</b>	<b>22,07</b>	<b>37,41</b>	<b>127,64</b>	<b>66,96</b>

Старший повар

Иванова О.Н.

Бухгалтер о/п

Виноградова Л.В.

Согласовано:

Утверждаю:

Директор

*Иванова О.Н.*Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского района"  
Иванова О.Н.

Дата: \_\_\_\_\_ г.

наименование учреждения

*Муниципальное казенное учреждение*

Ф.И.О.

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	10,86
2.	15	Сыр порциями	25	71,66	4,64	5,9		18,00
3.	382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26	8,60
4.	338	Мандарины св. порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	15,60
5.		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	3,15
		<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>615,47</b>	<b>22,76</b>	<b>12,52</b>	<b>89,6</b>	<b>56,20</b>

## 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	4,74
2.	96	Рассольник Ленинградский со смет.	250/5	140	2,33	6,3	17,3	7,44
3.	290/331	Птица, тушенная в томатном соусе	100(50/50)	75	5,89	5,06	1,63	19,72
4.	310	Картофель отварной	200	212	4,04	6,57	32,6	8,19
5.	342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	5,46
6.		Хлеб дарницкий	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,36
		<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>644,46</b>	<b>17,56</b>	<b>28,83</b>	<b>114,58</b>	<b>47,91</b>

Старший повар

*Иванова О.Н.*

Бухгалтер о/п

*Виноградова Л.В.* /Виноградова Л.В



Согласовано:

Директор И.И.Ч. Виноградова Л.В.  
название учрежденияИванова О.Н.  
Ф.И.О.

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского района"  
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	341,28	9,45	12,55	46,97	16,21
2.	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	8,28
3.	379	Кофейный напиток с молоком	15/200	155,2	3,6	2,67	29,2	9,57
4.		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	3,15
5.		<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>622,32</b>	<b>19,54</b>	<b>20,12</b>	<b>76,75</b>	<b>37,21</b>

## 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	3,27
2.	98	Суп крестьянский с крупой	250	132	1,88	4,15	11,55	4,31
3.	280/331	Фрикадельки мясные, тушеные в томатн соусе	100(55/50)	140	8,83	8,63	7,54	34,03
4.	321	Капуста тушенная	200	153,3	4,8	6,02	20,4	16,98
5.	348	Компот из изюма	200	128	0,36		33,16	4,44
6.		Хлеб дарницкий	40	91,96	2,24	0,44	19,78	2,36
		<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>918,86</b>	<b>23,14</b>	<b>29,84</b>	<b>131,93</b>	<b>65,39</b>

Старший повар

Иванова О.Н.

Бухгалтер о/п

/Виноградова Л.В.