

Согласовано:

Директор _____
название учреждения

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского райпо"
Иванова О.Н. Дата: _____ г._____/_____
Ф.И.О.

Дата: _____ г.



12 дневное меню на 2023-2024 уч.год

Возрастная категория: с 12 лет и старше .

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	90	5,75	5,97		16,05
2.	173	Каша молоч.пшениная с маслом	210	320,3	8,53	12,28	43,61	15,10
3.	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	9,00
4.		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	1,71
5.	338	Фрукты	100	40	0,8	0,3	8,1	9,27
		Итого	555	644,2	19,72	21,22	86,12	51,13

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	43	Салат из белокочанной капусты.	100	86,07	1,48	5,08	8,98	5,51
2.	102	Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,13	5,33	19,5	4,31
3.	269/331	Котлеты рубленые с томатным соусом	100	172,94	8,34	10,46	11,9	33,58
4.	309	Макаронь отварные	200	267,03	7,24	6,52	43,61	7,90
5.		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	6,85
6.		Хлеб дарницкий	40	98	3,12	0,36		2,64
		Итого	890	805,33	25,85	27,85	92,57	60,79

Старший повар _____/_____

Бухгалтер о/п _____/Виноградова Л.В

Согласовано:

Директор _____
название учреждения/ _____
Ф.И.О.

Дата: _____ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского райпо"
Иванова О.Н.

Дата: _____ г.



12 дневное меню на 2023-2024 уч.год

Возрастная категория: с 12 лет и старше .

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	347,78	9,45	16,52	40,25	16,96
2.	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	9,83
3.	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	9,36
4.		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	3,41
5.		Итого	555	742,68	18,66	24,43	112,61	39,56

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	67	Винегрет овощной.	100	124,34	1,34	10,11	6,86	4,56
2.	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255	114,89	2,04	5,96	14,37	8,58
3.	279/331	Тефтели рубленые с томатным соусом	110	139,1	7,47	8,37	8,05	25,42
4.	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210	359,91	11,64	8,7	57,26	11,37
5.	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57		32,21	4,59
6.		Хлеб дарницкий	40	98	3,12	0,36		2,64
		Итого	915	962,29	26,18	33,5	118,75	57,16

Старший повар _____ / _____

Бухгалтер о/п  /Виноградова Л.В

Согласовано:

Директор _____
название учреждения

_____/_____
Ф.И.О.
Дата: _____ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского райпо"
Иванова О.Н. Дата: _____ г.



12 дневное меню на 2023-2024 уч.год

Возрастная категория: с 12 лет и старше .

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	74,8	0,05	8,25	0,08	7,20
2.	223	Запеканка творожная с повидлом	220	493,29	31,68	23,99	37,47	70,33
3.	377	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	3,24
4.		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	3,41
5.	338	Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	9,27
		Итого	570	767,45	35,33	32,99	81,99	93,45

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	81,19	1,59	4,99	7,12	7,43
2.	103	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	3,51
3.	227/330	Рыба припущенная со сметан. соусом	100	65,76	9,29	1,78	3,29	26,73
4.	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	15,52
5.	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36		28,06	11,84
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	12,00
6.		Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,75	3,30
		Итого	920	788,45	27,57	27,32	107,64	80,33

Старший повар _____/_____

Бухгалтер о/п _____/Виноградова Л.В

Согласовано:

Директор _____
название учреждения

Ф.И.О.
Дата: _____ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского райпо"
Иванова О.Н. Дата: _____ г.



12 дневное меню на 2023-2024 уч.год

Возрастная категория: с 12 лет и старше .

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	162,8	5,76	7,95	14,62	15,61
2.	175	Каша из риса и пшена с маслом	260	320,97	7,4	14,12	40,97	17,34
3.	376	Чай с сахаром	200	56,85	0,1	0,03	14,99	1,45
4.		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	3,41
		Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02	37,81

Обед

№ п/п	№ по С	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	4,41
2.	88	Щи из св. капусты с кар.со сметаной	255	98,12	1,85	5,94	8,26	7,39
3.	269/331	Биточки рубленые с томатным соусом	100	180,63	7,93	12,29	10,2	33,58
5.	309	Макаронны отварные	200	260,59	7,03	6,5	42,3	7,90
6.	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34		23,65	13,30
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	2,64
		Итого	895	797,6	21,42	31,33	106,48	69,22

Старший повар _____ / _____

Бухгалтер о/п _____ /Виноградова Л.В

Согласовано:

Директор _____
название учреждения

/ _____

Ф.И.О.

Дата: _____ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского райпо"
Иванова О.Н.

Дата: _____ г.



12 дневное меню на 2023-2024 уч.год

Возрастная категория: с 12 лет и старше .

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 с маслом	200	359,91	11,64	8,7	57,26	11,37
2.	15	Сыр порциями	25	90	5,75	5,95		16,05
3.	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	9,83
4.	338	Фрукты	100	40	0,8	0,3	8,1	9,27
5.		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	3,41
		Итого	565	728,11	25,02	18,47	110,61	49,93

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	4,56
2.	96	Рассольник Ленинградский со смет.	255	134,1	2,23	6,06	16,91	7,25
3.	290/330	Птица, тушенная в сметан соусе	100	113,6	14,42	19,99	2,95	25,86
4.	310	Картофель отварной	200	222,23	4,45	7,26	34,07	10,17
5.	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	5,73
6.		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	2,64
		Итого	925	778,83	25,52	44,1	102,86	56,21

Старший повар _____ / _____

Бухгалтер о/п

/Виноградова Л.В

Согласовано:

Директор _____
название учреждения

_____/_____
Ф.И.О.

Дата: _____ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского райпо"
Иванова О.Н.

Дата: _____ г.



12 дневное меню на 2023-2024 уч.год

Возрастная категория: с 12 лет и старше .

День 6(Суббота)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	182	Каша полбяная молочная с маслом	260	351,13	11,47	12,62	46,01	18,16
2.	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	12,00
3.	379	Кофейный напиток с молоком	200	157,27	3,35	2,7	26,54	9,00
4.		Хлеб пшеничный	50	119	3,08	0,4	24,3	4,27
5.		Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,13	43,43

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	45	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	5,51
2.	98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	4,92
3.	280/331	Фрикадельки мясные, тушеные в томатн соусе	105	161,44	8,37	9,52	11,52	34,02
4.	321	Макароны отварные	230	307,08	8,33	7,5	50,15	9,02
5.	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36		28,06	11,84
6.		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	2,64
		Итого	925	848,78	23,35	27,59	127,19	67,95

Старший повар _____ /

Бухгалтер о/п _____ /Виноградова Л.В

Согласовано:

Директор _____
название учреждения

Ф.И.О.
Дата: _____ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского райпо"
Иванова О.Н. Дата: _____ г.



12 дневное меню на 2023-2024 уч.год

Возрастная категория: с 12 лет и старше .

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	162,8	5,76	7,95	14,83	15,61
2.	174	Каша молоч.рисовая с маслом	210	281,28	5,89	11,16	38,83	17,81
3.	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	9,83
4.		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	1,71
5.	338	Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	9,27
		Итого	580	679,68	17,36	22,87	98,99	54,23

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	4,41
2.	102	Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,13	5,33	19,5	4,31
3.	269/331	Биточки рубленые с томатным соусом	100	180,63	7,93	12,29	10,2	33,58
4.	321	Капуста тушеная	230	159,17	4,78	6,18	21,78	28,52
5.	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08		31,33	14,31
6.		Хлеб дарницкий	40	98	3,12	0,36		2,64
		Итого	920	800,12	23,39	30,24	90,68	87,77

Старший повар _____ / _____

Бухгалтер о/л

/Виноградова Л.В

Согласовано:

Директор _____
название учреждения/ _____
Ф.И.О.
Дата: _____ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского райпо"
Иванова О.Н. Дата: _____ г.

12 дневное меню на 2023-2024 уч.год

Возрастная категория: с 12 лет и старше .

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.	215	409,5	28,74	21,95	23,41	62,06
2.	376	Чай с сахаром	200	56,85	0,1	0,03	14,99	1,45
3.	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	9,36
4.		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	3,41
5.	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	12,00
		Итого :	550	781,05	39,34	31,29	85,23	88,28

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	67	Винегрет овощной.	100	124,34	1,34	10,11	6,86	4,56
2.	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255	114,89	2,04	5,96	14,37	8,58
3.	294/331	Котлеты из филе птицы рубленные с томатным соусом	100	110,05	9,79	10,39	10,8	24,49
4.	304	Рис отварной	200	266,9	4,88	8,14	47,83	15,12
5.	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57		32,21	4,59
6.		Хлеб дарницкий	40	98	3,12	0,36		2,64
		Итого	895	840,23	21,74	34,96	112,07	59,98

Старший повар _____ / _____

Бухгалтер о/п _____ /Виноградова Л.В

Согласовано:

Директор _____
название учреждения

Ф.И.О.

Дата: _____ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского райпо"
Иванова О.Н. Дата: _____ г.

12 дневное меню на 2023-2024 уч.год

Возрастная категория: с 12 лет и старше .

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	74,8	0,05	8,25	0,08	7,20
2.	173	Каша молоч.пшеничная с маслом	210	320,3	8,53	12,28	43,61	15,10
3.		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	6,85
4.		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	3,41
6.	338	Фрукты	100	42	0,4	0,3	9,5	9,27
		Итого	560	565,3	12,56	21,25	81,21	41,83

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.	150	125,08	2,4	7,49	11,52	11,15
2.	111	Суп с макаронными изделиями	250	118,02	2,28	5,02	15,66	3,51
3.	234/330	Котлеты рыбные со сметан. соусом	100	118,76	7,21	5	10,92	18,75
4.	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	15,52
5.	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34		23,65	13,30
6.		Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,75	2,64
		Итого	980	802,59	20,66	30,67	109,73	64,87

Старший повар _____

Бухгалтер о/п _____

/Виноградова Л.В

Согласовано:

Директор _____
название учреждения/ _____
Ф.И.О.
Дата: _____ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского райпо"
Иванова О.Н. Дата: _____ г.

12 дневное меню на 2023-2024 уч.год

Возрастная категория: с 12 лет и старше .

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	146,2	2,33	8,49	14,66	9,76
2.	204	Макароны отварные с сыром	205	286,32	10,95	9,41	38,33	23,05
3.	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	9,83
4.		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	3,41
5.	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	12,00
6.	338	Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	9,27
		Итого	625	778,52	25,59	26,42	108,32	67,32

Обед

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	43	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	5,51
2.	106	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	4,92
3.	280/331	Фрикадельки из говяд., тушеные в томат.соусе	100	161,44	8,37	9,52	11,52	31,67
4.	303	Каша пшеничная вязкая	200	230,22	5,47	8,39	32,65	7,31
5.	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36		28,06	11,84
6.		Хлеб дарницкий	40	98	3,12	0,36		2,64
		Итого	890	794,32	20,69	28,32	95,49	63,89

Старший повар _____ / _____

Бухгалтер о/п _____ /Виноградова Л.В

Согласовано:

Директор _____
название учреждения

Ф.И.О.
Дата: _____ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского райпо"
Иванова О.Н. Дата: _____ г.



12 дневное меню на 2023-2024 уч.год

Возрастная категория: с 12 лет и старше .

День 11 (Пятница)

Завтрак

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	182	Каша полбяная молочная с маслом	260	351,13	11,47	12,62	46,01	18,16
2.	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	9,00
3.		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	3,41
4.	338	Фрукты	100	40	0,8	0,3	8,1	9,27
5.		Итого	600	632,63	18,43	15,75	98,24	39,84

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	4,41
2.	103	Суп картофельный с макаронными изд.	250	121,95	2,82	2,79	20,91	3,51
3.	290/330	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	113,6	14,42	19,99	2,95	25,86
4.	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,64	8,7	57,26	11,37
5.	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	5,73
6.		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	2,64
		Итого	890	869,87	33,31	38,24	131,06	53,52

Старший повар _____ / _____

Бухгалтер о/п _____ /Виноградова Л.В

Согласовано:

Директор _____
название учреждения

_____/_____
Ф.И.О.

Дата: _____ г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Общепит Аликовского райпо"
Иванова О.Н.

Дата: _____ г.



12 дневное меню на 2023-2024 уч.год

Возрастная категория: с 12 лет и старше .

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.молоком	200	284,54	5,54	7,6	48,71	13,66
2.	873	Каша ячневая молочная с маслом	250	328,16	9,08	12,06	45,16	15,84
3.	377	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	3,24
4.		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	1,71
5.	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	12,00
		Итого	710	782,26	21,38	24,45	119,07	46,45

Обед

№ п/п	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Цена,руб
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
1.	47	Салат из квашеной капусты.	150	125,08	2,4	7,49	11,52	11,15
2.	98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	4,92
3.	268/331	Шницель рубленый с томатным соусом	100	136,61	8,26	7,15	10,76	34,59
4.	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	15,52
5.	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34		23,65	13,30
6.		Хлеб дарницкий	40	98	3,12	0,36		2,64
		Итого	920	815,68	20,79	32,48	90,44	82,12

Старший повар _____ /

Бухгалтер о/п _____ /Виноградова Л.В