



Двенадцатидневное меню

1 неделя

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Энергетич. ценность (ккал)	Стоимость блюда в рублях
Понедельник				
1	Мясо птицы отварное	100	252	36,47
2	Макароны отварные	150	181	6,53
3	Хлеб пшеничный	80	190	4,65
4	Чай с сахаром	200	28	2,33
	итого	530		49,98
Вторник				
1	Борщ со сметаной	250	183	24,71
2	Хлеб пшеничный	80	190	4,65
3	Чай с сахаром	200	28	2,33
	итого	530		31,69
Среда				
1	Каша рисовая молочная	230	459	19,63
2	Кондитерские изделия	30	60	10,40
3	Хлеб пшеничный	80	190	4,65
4	Чай с сахаром	200	28	2,33
	итого	540		37,01
Четверг				
1	Рагу овощное с мясом птицы	240	457	57,20
2	Хлеб пшеничный	80	190	4,65
3	Чай с сахаром	200	28	2,33
4	итого	520		64,18
Пятница				
1	Рыба тушеная в томате с овощами	100	116	47,20
2	Картофельное пюре	150	86	17,86
3	Хлеб пшеничный	80	190	4,65
4	Чай с сахаром	200	28	2,33
	итого	530		71,85
Суббота				
1	Суп молочный с макаронами	230	147	11,97
2	Масло сливочное порционно	10	36	5,90
3	Сыр порционно	15	32	9,46
4	Кофейный напиток с молоком	200	105	11,64
5	Хлеб пшеничный	80	190	4,65
	итого	535		43,62
	Итого за 6 дней			305,95

2 неделя

		Понедельник			
1	Мясо птицы отварное	100		252	36,47
2	Каша пшеничная с маслом сл.	160		290	5,51
3	Хлеб пшеничный	80		190	4,65
4	Чай с сахаром	200		28	2,33
	итого	540			48,96
		Вторник			
1	Рассольник	250		163	14,90
2	Хлеб пшеничный	80		190	4,65
3	Чай с сахаром	200		28	2,33
	итого	530			21,88
		Среда			
1	Рагу овощное с мясом птицы	240		457	57,20
2	Хлеб пшеничный	80		190	4,65
3	Чай с сахаром	200		28	2,33
	итого	520			64,18
		Четверг			
1	Котлета	80		170	54,31
2	Каша гречневая с маслом сл.	160		169	10,73
3	Хлеб пшеничный	80		190	4,65
4	Чай с сахаром	200		28	2,33
	итого	520			72,02
		Пятница			
1	Суп с макаронными изделиями	300		283	12,41
2	Хлеб пшеничный	80		190	4,65
3	Чай с сахаром	200		28	2,33
	итого	540			19,39
		Суббота			
1	Каша рисовая молочная	230		459	19,63
2	Масло сливочное порционно	10		36	5,90
3	Сыр порционно	15		32	9,46
4	Кофейный напиток с молоком	200		105	11,60
5	Хлеб пшеничный	80		190	4,65
	итого	535			51,24
	Итого за 6 дней				270,05
	Итого за 12 дней				576

Составил _____

