

**Недельное меню рациона горячего питания (завтрак, обед)  
Общая стоимость комплексного завтрака и обеда составляет  
195 рублей 00 копеек**

<b>День: понедельник 16 сентября 2019 года.</b>					
<b>Завтрак 30,00 р. 326,84 ккал</b>					
<b>Выход в гр.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
75	Ватрушка с ягодным джемом	233	5,31	3,66	44,61
100	Йогурт молочный с фруктами	87	17,0	1,2	16,0
200	Чай с сахаром	6,84	0,00	0,00	15,98
<b>Обед 165,00 р. 946,93 ккал</b>					
<b>Выход в гр.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Салат из моркови с яблоком	109,75	1,18	7,08	9,28
	<b>Первые блюда</b>				
250	Суп из овощной Фитнес	116,78	3,63	7,13	9,93
	<b>Вторые блюда</b>				
100	Биточек рубленый куриный	152,50	12,4	6,90	10,20
	<b>Гарнир</b>				
150	Рис отварной	294,30	4,85	6,87	52,93
	<b>Напитки</b>				
200	Напиток клубничный	122,40	0,00	0,00	30,62
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
40	Хлеб пшеничный	104,80	3,00	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничный	46,40	1,12	0,22	9,88

День: вторник 17 сентября 2019г.					
Завтрак 30,00 р. 370,34 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
50	Кекс Столичный	316,5	5,31	15,75	38,46
100	Яблоко	47	0,4	0,4	9,8
200	Чай с сахаром	6,84	0,00	0,00	15,98
Обед 165,00 р. 835,79 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Холодные закуски</b>					
100	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	95,19	1,48	7,09	4,01
<b>Первые блюда</b>					
250	Бульон куриный с яйцом	97,28	4,61	7,36	3,13
<b>Вторые блюда</b>					
100/30	Шницель рубленный из говядины с томатным соусом	194,57	12,48	10,4	8,10
<b>Гарнир</b>					
150	Картофель отварной	165,54	2,91	6,76	23,29
<b>Напитки</b>					
200	Напиток из смородины	132,01	0,14	0,02	33,48
<b>Хлеб, выпечка</b>					
40	Хлеб пшеничный	104,80	3,00	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничный	46,40	1,12	0,22	9,88

День: среда 18 сентября 2019 г.					
Завтрак 30,00 р. 356,66ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы

75	Пирожок с клубникой и яблоком	196,2	3,5	1,2	27,50
200	Какао-напиток на молоке	160,46	9,4	8,5	10,83
<b>Обед 165,00 р. 836,30 ккал</b>					
<b>Выход в гр.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Салат картофельный со свежим огурцом и растительным маслом	132,60	1,71	7,32	13,14
	<b>Первые блюда</b>				
250	Щи из свежей капусты	68,94	3,08	3,06	7,46
	<b>Вторые блюда</b>				
75	Гуляш из мяса птицы	99,00	12,35	4,00	3,4
	<b>Гарнир</b>				
150	Макароны отварные	320,72	8,18	10,61	48,15
	<b>Напитки</b>				
200	Напиток фруктовый	63,84	0,00	0,00	15,98
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
40	Хлеб пшеничный	104,80	3,00	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничный	46,40	1,12	0,22	9,88

<b>День: четверг 19 сентября 2019г.</b>					
<b>Завтрак 30,00 р. 343,24 ккал</b>					
<b>Выход в гр.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
75/30	Сырник из творога с ягодным соусом	247,24	5,41	12	29,40
200	Сок фруктово-ягодный с трубочкой	96	0,56	0,0	27,89
<b>Обед 165,00 р. 920,15 ккал</b>					
<b>Выход в гр.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
	<b>Холодные закуски</b>				

100	Салат Осенний	105,11	1,78	5,26	12,58
	<b>Первые блюда</b>				
250	Суп картофельный с горохом	153,15	8,87	2,33	24,15
	<b>Вторые блюда</b>				
100	Котлета мясная рубленая	180,12	12,16	9,60	11,27
	<b>Гарнир</b>				
150	Каша гречневая рассыпчатая	266,74	7,60	8,15	40,76
	<b>Напитки</b>				
200	Чай с сахаром	63,84	0,00	0,00	15,98
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
40	Хлеб пшеничный	104,80	3,00	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничный	46,40	1,12	0,22	9,88

<b>День: пятница 20 сентября 2019г.</b>					
<b>Завтрак 30,00 р. 377,84 ккал</b>					
<b>Выход в гр.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
75	Булочка Свердловская с джемом	187,01	3,55	2,45	29,75
100	Йогурт молочный с фруктами	87	17,0	1,2	16,0
200	Чай с сахаром	6,84	0,00	0,00	15,98
<b>Обед 165,00 р. 915,16 ккал</b>					
<b>Выход в гр.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Салат из свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	108,92	1,36	8,09	7,65
	<b>Первые блюда</b>				
250	Суп с лапшой и зеленью	110,35	5,90	2,75	15,50
	<b>Вторые блюда</b>				
100	Тефтели рыбные	182,88	13,92	6,24	17,76

<b>Гарнир</b>					
150	Картофельное пюре	236,81	2,69	17,1	18,08
<b>Напитки</b>					
200	Напиток витаминный	125,00	0,46	0,15	29,11
<b>Хлеб, выпечка</b>					
40	Хлеб пшеничный	104,80	3,00	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничный	46,40	1,12	0,22	9,88

Меню на неделю разработал:

Технолог: \_\_\_\_\_ Щетилова Г.В.;  
 Шеф-повар: \_\_\_\_\_ Головкина Л.Н.;  
 Директор: \_\_\_\_\_ Ерчева Н.В.

Меню согласовано:

Директор Предуниверсария \_\_\_\_\_ Воробьева И.В.  
 Руководитель Службы общественного питания \_\_\_\_\_