

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

День: понедельник 14 октября 2019 года.					
Завтрак 30,00 р. 326,84 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
75	Ватрушка с ягодным джемом	233	5,31	3,66	44,61
100	Йогурт молочный с фруктами	87	17,0	1,2	16,00
200	Чай с сахаром	6,84	0,00	0,00	15,98
Обед 165,00 р. 888,17 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Винегрет овощной с маслом	134,87	1,60	10,19	9,10
	Первые блюда				
250	Рассольник Ленинградский	113,35	2,36	5,68	13,40
	Вторые блюда				
100	Гуляш из мяса птицы	90,00	14,20	1,20	5,60
	Гарнир				
150	Каша гречневая рассыпчатая	266,74	7,60	8,15	40,76
	Напитки				
200	Напиток из смородины	132,01	0,14	0,02	33,48
	Хлеб, выпечка				
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 15 октября 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. 883,73ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Холодные закуски					
100	Салат Мозаика	118,90	2,87	7,37	10,15
Первые блюда					
250	Щи из свежей капусты	68,94	3,08	3,06	7,46
Вторые блюда					
100/30	Тефтели рыбные	182,88	13,92	6,24	17,76
Гарнир					
150	Картофельное пюре	236,81	2,69	17,10	18,08
Напитки					
200	Напиток витаминный	125,00	0,46	0,15	29,11
Хлеб, выпечка					
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 16 октября 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
Обед 165,00 р. 906,15ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Холодные закуски					
100	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	120,20	0,70	12,08	2,20
Первые блюда					
250	Суп картофельный с фасолью	92,63	4,63	2,63	12,63
Вторые блюда					
75	Азу из говядины	99,00	12,35	4,00	3,4
Гарнир					
150	Макароны отварные	320,72	8,18	10,61	48,15
Напитки					
200	Напиток вишневый	122,40	0,00	0,00	30,62
Хлеб, выпечка					
40	Хлеб пшеничный	104,80	3,00	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничный	46,40	1,12	0,22	9,88

День: четверг 17 октября 2019г.

Завтрак 30,00 р. 343,24 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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
Обед 165,00 р. 919,23ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Холодные закуски					
100	Салат Витаминный с растительным маслом	183,19	1,05	15,14	10,37
Первые блюда					
250	Суп из овощей	116,78	3,63	7,13	9,93
Вторые блюда					
100	Котлета мясная рубленая	180,12	12,16	9,60	11,27
Гарнир					
150	Картофель отварной	165,54	2,91	6,76	23,29
Напитки					
200	Напиток клубничный	122,40	0,00	0,00	30,62
Хлеб, выпечка					
40	Хлеб пшеничный	104,80	3,00	1,16	20,56
20	Хлеб ржано-пшеничный	46,40	1,12	0,22	9,88

День: пятница 18 октября 2019г.					
Завтрак 30,00 р. 289,85 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
75	Булочка Свердловская с джемом	187,01	3,55	2,45	29,75
200	Сок фруктово-ягодный с трубочкой	96	0,56	0,0	27,89
200	Чай с сахаром	6,84	0,00	0,00	15,98
Обед 165,00 р. 869,51ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Холодные закуски					
100	Салат из моркови с сахаром	106,75	1,18	7,08	9,28
Первые блюда					
250	Бульон куриный с яйцом	97,28	4,61	7,36	3,13
Вторые блюда					
100	Печень тушеная (говяжья)	133,60	13,36	6,24	6,00
Гарнир					
150	Рис отварной	294,30	4,85	6,87	52,93
Напитки					
200	Напиток яблочный	86,38	0,06	0,06	21,35
Хлеб, выпечка					
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 _____