

Отрадь

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

День: понедельник 21 октября 2019 года.					
Завтрак 30,00 р. 335,84ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
75	Ватрушка с джемом	233	5,31	3,66	44,61
100	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. 932,68 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Холодные закуски					
100	Салат из свеклы с соленым огурцом	108,92	1,36	8,09	7,65
Первые блюда					
250	Суп из овощей	116,78	3,63	7,13	9,93
Вторые блюда					
100	Тефтели с рисом	171,22	12,12	4,94	19,56
Гарнир					
150	Макароны отварные	320,72	8,18	10,61	48,15
Напитки					
200	Напиток фруктовый	63,84	0,00	0,00	15,98
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 22 октября 2019 года.

Завтрак 30,00 р. 370,34 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
75	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. 881,27ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Салат картофельный с растительным маслом	125,70	1,71	7,32	13,14
	Первые блюда				
250	Суп куриный	112,63	9,13	4,13	9,75
	Вторые блюда				
120	Печень тушенная говяжья	133,60	13,36	6,24	6,00
	Гарнир				
150	Рис отварной	294,30	4,85	6,87	52,93
	Напитки				
200	Чай с сахаром	63,84	0,61	0,06	15,98
	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 23 октября 2019 года					
Завтрак 30,00 р. 362,48 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
75	Пирожок с клубникой	202,2	3,5	1,2	27,50
200	Какао-напиток на молоке	160,46	9,4	8,5	10,83
Обед 165,00 р. 905,67ккал					
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	Борщ Московский с мясом	96,94	6,16	4,84	7,37
	Вторые блюда				
250	Гуляш из говядины	85,20	14,40	1,60	3,30
	Гарнир				
150	Каша гречневая рассыпчатая	266,74	7,60	8,15	40,76
	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 24 октября 2019 года.

Завтрак 30,00 р. 327,00 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
75	Сырник из творога	231	5,25	12	25,5
200	Сок фруктово-ягодный с трубочкой	96	0,56	0,0	27,89

Обед 165,00 р. 896,5ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Холодные закуска					
100	Салат из моркови с яблоком	109,75	1,18	7,08	9,28
Первые блюда					
250	Суп-пюре куриный	188,67	8,03	8,57	19,83
Вторые блюда					
100	Тефтели рыбные	182,88	13,92	6,24	17,76
Гарнир					
150	Капуста тушеная	139,05	3,75	6,45	16,50
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: пятница 25 октября 2019 года.					
Завтрак 30,00 р. 326,84 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
75	Пирожок с 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
Обед 165,00 р. 850,89 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Холодные закуски					
100	Винегрет с маслом	134,87	1,60	10,19	9,10
Первые блюда					
250	Суп картофельный с фасолью	92,63	4,63	2,63	12,63
Вторые блюда					
75/75	Рагу из курицы с овощами	149,00	18,48	6,0	5,1
Гарнир					
150	Картофельное пюре	236,81	2,69	17,1	18,08
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 _____