

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

| <b>День: понедельник 13 января 2020 года.</b> |                                   |                     |              |             |                 |
|---|-----------------------------------|---------------------|--------------|-------------|-----------------|
| <b>Завтрак 30,00 р. 398,54ккал</b>            |                                   |                     |              |             |                 |
| <b>Выход в гр.</b>                            | <b>Наименование</b>               | <b>Калорийность</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> |
| 75  | Ватрушка с творогом               | 295,70              | 10,10        | 10,39       | 41,51           |
| 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           |
| <b>Обед 165,00 р. 932,68 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 | 108,92              | 1,36         | 8,09        | 7,65            |
|   | <b>Первые блюда</b>               |                     |              |             |                 |
| 250   | Суп из овощей                     | 116,78              | 3,63         | 7,13        | 9,93            |
|   | <b>Вторые блюда</b>               |                     |              |             |                 |
| 100   | Тефтели с рисом                   | 171,22              | 12,12        | 4,94        | 19,56           |
|   | <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            |

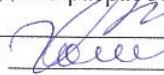
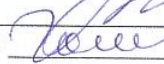
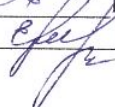
| День: вторник 14 января 2020 года. |   |              |       |       |          |
|------------------------------------|---|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак 30,00 р. 370,34 ккал       |   |              |       |       |          |
| Выход в гр.                        | Наименование  | 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 зеленым горошком и растительным маслом | 125,70       | 1,71  | 7,32  | 13,14    |
| Первые блюда                       |   |              |       |       |          |
| 250                                | Суп куриный с овощами                                       | 112,63       | 9,13  | 4,13  | 9,75     |
| Вторые блюда                       |   |              |       |       |          |
| 120                                | 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 из сухофруктов                                      | 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: среда 15 января 2020 года |                                    |              |       |      |          |
|---------------------------------|------------------------------------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак 30,00 р. 377,84 ккал    |                                    |              |       |      |          |
| Выход в гр.                     | Наименование                       | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 150                             | Блины                              | 284          | 7,6   | 4,6  | 48,9     |
| 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. 926,23ккал       |                                    |              |       |      |          |
| Выход в гр.                     | Наименование                       | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|                                 | <b>Холодные закуски</b>            |              |       |      |          |
| 100                             | Салат из моркови с яблоком и медом | 203,75       | 1,18  | 7,08 | 9,28     |
|                                 | <b>Первые блюда</b>                |              |       |      |          |
| 250                             | Борщ Московский с мясом            | 96,94        | 6,16  | 4,84 | 7,37     |
|                                 | <b>Вторые блюда</b>                |              |       |      |          |
| 250                             | Гуляш из говядины                  | 85,20        | 14,40 | 1,60 | 3,30     |
|                                 | <b>Гарнир</b>                      |              |       |      |          |
| 150                             | Каша гречневая рассыпчатая         | 266,74       | 7,60  | 8,15 | 40,76    |
|                                 | <b>Напитки</b>                     |              |       |      |          |
| 200                             | Напиток вишневый                   | 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: четверг 16 января 2020 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. 1027,35ккал         |  |              |       |       |          |
| Выход в гр.                        | Наименование                           | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
| Холодные закуски                   |  |              |       |       |          |
| 100                                | Салат витаминный с растительным маслом | 143,19       | 1,05  | 15,14 | 10,35    |
| 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                                | Картофельное пюре                      | 236,81       | 2,69  | 17,1  | 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: пятница 17 января 2020 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                                | Капуста тушеная            | 139,05       | 3,75  | 6,45  | 16,50    |
| 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 \_\_\_\_\_

