

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

День: понедельник 20 января 2020 года.					
Завтрак 30,00 р. 335,84 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
75	Ватрушка с творогом	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. 946,93 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуски				
100	Салат из моркови с яблоком	109,75	1,18	7,08	9,28
	Первые блюда				
250	Суп овощной Фитнес	116,78	3,63	7,13	9,93
	Вторые блюда				
100	Биточек рубленый куриный	152,50	12,4	6,90	10,20
	Гарнир				
150	Рис отварной	294,30	4,85	6,87	52,93
	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: вторник 21 января 2020г.					
Завтрак 30,00 р. 370,34 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
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	Углев оды
Холодные закуски					
100	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	95,19	1,48	7,09	4,01
Первые блюда					
250	Бульон куриный с яйцом и сырной гренкой	97,28	4,61	7,36	3,13
Вторые блюда					
100/30	Шницель рубленный из говядины с томатным соусом	194,57	12,48	10,4	8,10
Гарнир					
150	Картофель отварной	165,54	2,91	6,76	23,29
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

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. 836,30 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Холодные закуски					
100	Салат картофельный со свежим огурцом и растительным маслом	132,60	1,71	7,32	13,14
Первые блюда					
250	Щи из свежей капусты	68,94	3,08	3,06	7,46
Вторые блюда					
75	Гуляш из мяса птицы	99,00	12,35	4,00	3,4
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

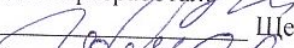
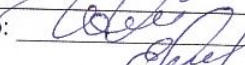

День: четверг 23 января 2020г.

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. 920,15 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Холодные закуски					
100	Салат Осенний	105,11	1,78	5,26	12,58
Первые блюда					
250	Суп картофельный с горохом	153,15	8,87	2,33	24,15
Вторые блюда					
100	Котлета мясная рубленая	180,12	12,16	9,60	11,27
Гарнир					
150	Каша гречневая рассыпчатая	266,74	7,60	8,15	40,76
Напитки					
200	Чай с сахаром	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: пятница 24 января 2020г.

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	16,0
200	Чай с сахаром	6,84	0,00	0,00	15,98
Обед 165,00 р. 915,16 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Холодные закуски					
100	Салат из свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	108,92	1,36	8,09	7,65
Первые блюда					
250	Суп с лапшой и зеленью	110,35	5,90	2,75	15,50
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

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 