

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

День: понедельник 09 марта 2020 года.					
Завтрак 30,00 р. 335,84ккал					
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. 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 10 марта 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 11 марта 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
Холодные закуски					
100	Салат из моркови с яблоком и медом	203,75	1,18	7,08	9,28
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

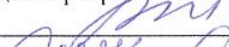
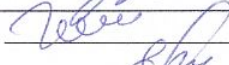

День: четверг 12 марта 2020 года.

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 13 марта 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  Веробьева И.В.
 Руководитель Службы общественного питания 