

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

День: понедельник 28 сентября 2020 года.					
Завтрак 75,00 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 175,00 р. 932,68 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	<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

<b>День: вторник 29 сентября 2020 года.</b>					
<b>Завтрак 75,00 р. 370,34 ккал</b>					
<b>Выход в гр.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
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
<b>Обед 175,00 р. 881,27 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 картофельный с зеленым горошком и растительным маслом	125,70	1,71	7,32	13,14
	<b>Первые блюда</b>				
250	Суп куриный с овощами	112,63	9,13	4,13	9,75
	<b>Вторые блюда</b>				
120	Печень тушеная говяжья	133,60	13,36	6,24	6,00
	<b>Гарнир</b>				
150	Рис отварной	294,30	4,85	6,87	52,93
	<b>Напитки</b>				
200	Напиток из сухофруктов	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: среда 30 сентября 2020 года.

Завтрак 75,00 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 175,00 р. 1027,35ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Салат витаминный с растительным маслом	143,19	1,05	15,14	10,35
	<b>Первые блюда</b>				
250	Суп-пюре из овощей	188,67	8,03	8,57	19,83
	<b>Вторые блюда</b>				
100	Тефтели рыбные	182,88	13,92	6,24	17,76
	<b>Гарнир</b>				
150	Картофельное пюре	236,81	2,69	17,1	18,08
	<b>Напитки</b>				
200	Напиток витаминный	125,00	0,46	0,15	29,11
	<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 01 октября 2020 года

Завтрак 75,00 р. 379,19ккал

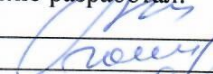
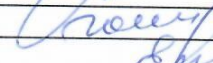

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
50	Булочка	161,90	2,93	3,8	29,0
150	Сосиска отварная	210,45	18,03	9,65	12,90
200	Чай с сахаром	6,84	0,00	0,00	15,98

Обед 175,00 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	Щи из свежей капусты	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: пятница 02 октября 2020 года.					
Завтрак 75,00 р. 326,84 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
75	Пирожок с джемом	233	5,31	3,66	44,61
100	Сок фруктовый	87	17,0	1,2	16,0
200	Чай с сахаром	6,84	0,00	0,00	15,98
Обед 175,00 р. 850,89 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>Холодные закуски</b>				
100	Винегрет с маслом	134,87	1,60	10,19	9,10
	<b>Первые блюда</b>				
250	Суп картофельный с фасолью	92,63	4,63	2,63	12,63
	<b>Вторые блюда</b>				
100	Котлета мясная	149,00	18,48	6,0	5,1
	<b>Гарнир</b>				
150	Капуста тушеная	139,05	3,75	6,45	16,50
	<b>Напитки</b>				
200	Напиток яблочный	86,38	0,06	0,06	21,35
	<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

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 