

**Недельное меню рациона горячего питания  
(завтрак, обед)  
Общая стоимость комплексного завтрака, обеда  
составляет 300 рублей 00 копеек**

<b>День: вторник 09 марта 2021 года.</b>					
<b>Завтрак: 509,44 ккал</b>					
<b>Выход в гр.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
75	Сырник из творога	308,00	7,00	16,00	34,00
10	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	32,80	0,72	0,85	5,55
200	Чай с сахаром	63,84	0,00	0,00	15,98
40	Хлеб пшеничный	104,80	3,00	1,16	20,56
<b>Обед: 847,63 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 свежих овощей	108,92	1,36	8,09	7,65
<b>Первые блюда</b>					
250	Суп -поре из овощей	116,78	3,63	7,13	9,93
<b>Вторые блюда</b>					
100	Котлета рубленая из птицы	262,25	19,00	13,38	11,62
<b>Гарнир</b>					
150/5	Картофельное пюре с маслом сливочным	221,28	5,40	6,34	28,40
<b>Напитки</b>					
200	Сок фруктовый ДП	92,00	2,00	0,20	20,20
<b>Хлеб, выпечка</b>					
20	Хлеб ржано-пшеничный	46,40	1,12	0,22	9,88

День: четверг 11 марта 2021 года.					
Завтрак: 646,94 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
45	Сырок глазированный	382,3	7,5	23,1	36,1
100	Натуральный фрукт	96	0,56	0,0	27,89
200	Чай с сахаром	63,84	0,00	0,00	15,98
40	Хлеб пшеничный	104,80	3,00	1,16	20,56
Обед: 809,68 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Холодные закуски					
100	Салат картофельный с помидорами и растительным маслом	125,70	1,71	7,32	13,14
Первые блюда					
250	Бульон куриный с яйцом (яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую)	98,78	4,61	7,36	3,13
Вторые блюда					
100/10	Кнели куриные паровые	152,50	12,4	6,9	10,20
Гарнир					
150	Рис припущенный	294,3	4,85	6,87	52,93
Напитки					
200	Сок фруктовый ДП	92,00	2,00	0,20	20,20
Хлеб, выпечка					
20	Хлеб ржано-пшеничный	46,40	1,12	0,22	9,88

День: пятница 12 марта 2021 года.					
Завтрак: 603,93 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
150	Омлет натуральный запечённый или паровой	403,13	33,42	21,81	18,31
200	Сок фруктово-ягодный с трубочкой	96	0,56	0,0	27,89
40	Хлеб пшеничный	104,80	3,00	1,16	20,56
Обед: 835,21 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-пюре куриный	188,67	8,03	8,57	19,83
Вторые блюда					
100	Бифштекс мясной	287,50	22,38	21,75	0,38
Гарнир					
150	Капуста тушеная	139,05	3,75	6,45	16,50
Напитки					
200	Чай с сахаром	63,84	0,00	0,00	15,98
Хлеб, выпечка					
20	Хлеб ржано-пшеничный	46,40	1,12	0,22	9,88

День: суббота 13 марта 2021 года.					
Завтрак: 388,50 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
60/20	Сосиска отварная со свежим огурцом	117,85	5,37	40,47	0,91
100	Йогурт молочный с фруктами	102,01	17,0	1,2	16,0
200	Чай с сахаром	63,84	0,00	0,00	15,98
40	Хлеб пшеничный	104,80	3,00	1,16	20,56
Обед: 888,99 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Холодные закуски</b>					
100	Салат из отварной свеклы с курагой	134,87	1,60	10,19	9,10
<b>Первые блюда</b>					
250	Суп картофельный с горохом	145,26	6,40	4,43	18,25
<b>Вторые блюда</b>					
75/50	Гуляш мясной	203,52	13,10	12,40	8,90
<b>Гарнир</b>					
150	Макаронные изделия	266,94	7,58	6,60	39,91
<b>Напитки</b>					
200	Сок фруктовый ДП	92,00	2,00	0,20	20,20
<b>Хлеб, выпечка</b>					
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 \_\_\_\_\_

*Воробьева И.В.*  
 20.03.2021