

**Недельное меню рациона горячего питания (завтрак, обед)
Предуниверсарий**

День: Понедельник 13.09.2021					
Полдник Ккал:203					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углево ды
150	Апельсин	43	0,9	0,1	8,1
200	Компот клубничный	57			
Обед Ккал:907,9					
	Холодные закуски				
100	Капуста с огурцом	30,3	1,1	1,6	2,9
Первые блюда					
250	Суп овощной с курицей	127	13,9	6,1	7,1
Вторые блюда					
220	Ленивые голубцы	174	6,5	12,5	8,6
Напитки					
200	Морс клубничный	57			
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 14.09.2021					
Полдник Ккал:229					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
100	Грушка	47	0,4	0,3	10,3
200	Сок яблочный ДП	92	2	0,2	20,2
Обед Ккал:976,2					
Выход в гр.	Холодные закуски				
100	Винегрет	130,1	1,7	10,3	8,2
Первые блюда					
250	Щи из квашеной капусты	28,7	0,8	1,7	2,6
Вторые блюда					
100	Котлеты домашние	178,4	10	12,8	5,8
Гарнир					
150	Гречка	266,74	7,6	8,15	40,76
Напитки					
200	Морс облепиховый	44,91	0,1	0,2	0,2
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

Директор Предуниверсарий
Технолог
Ген. Директор



**Недельное меню рациона горячего питания (завтрак, обед)
Предуниверсарий**

День: среда 15.09.2021					
Полдник Ккал:323					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углево ды
100	Пирог с капустой	214	4,4	7,1	33,6
200	Шиповник	109	1,6	0,7	22,4
Обед Ккал:1011					
	Холодные закуски				
100	Овощной микс	90,2	1,9	6	7,5
Первые блюда					
250	Щи из зеленой капусты	45,5	5,2	1,9	1,7
Вторые блюда					
100	Куриная отбивная	90,2	1,9	6	7,5
Гарнир					
150	Макароны	157,7	5,8	0,9	30,6
Напитки					
200	Компот ягодный	17,9	0,1	0	4,4
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 16.09.2021					
Полдник Ккал:282					
Выход в гр.	Наименование	Калорийност ь	Белки	Жиры	Углевод ы
150	Пирог с картошкой	190	5,5	5	31,5
200	Компот из сухофруктов	92	2	0,2	20,2
Обед Ккал: 1035,4					
	Холодные закуски				
100	Оливье с курицей	160,5	5,8	12,1	7,5
Первые блюда					
250	Борщ	57,7	3,8	2,9	4,3
Вторые блюда					
250	Азу по-домашнему с картофелем	214	11,9	14,2	10,2
Напитки					
200	Компот из сухофруктов	41,3	0,1	0	10,4
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

Директор Предуниверсарий
Технолог
Ген. Директор



Недельное меню рациона горячего питания (завтрак, обед)

Предуниверсарий

День: Пятница 17.09.2021					
Полдник Ккал:389					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углево ды
150	Плюша Московская	330	7,6	8,7	57,2
200	Компот яблочный	59			
Обед Ккал:1092,94					
Холодные закуски					
100	Морковь с сыром	264	8,5	23,6	5,5
Первые блюда					
250	Суп с перловкой и курицей	113,7	9,7	3	11,9
Вторые блюда					
220	Плов с говядиной	219	8,1	4,3	39,1
Напитки					
200	Компот ягод	59			
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

Директор Предуниверсарий

Технолог

Ген. Директор

