

117447 г. Москва, ул. Каховка, дом 10, корп. 3, помещение II

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

День: понедельник 15 февраля 2021 года.					
Завтрак 75,00 р. 599,74 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
150	Запеканка из творога	503,10	9,45	34,50	38,70
		32,80	0,72	0,85	5,55
10	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности				
200	Чай с сахаром	63,84	0,00	0,00	15,98
Обед 225,00 р. 843,01 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Холодные закуски					
100	Салат Мозаика	118,9	2,87	7,37	10,15
Первые блюда					
250	Суп картофельный с фрикадельками	143,08	7,59	3,90	19,40
Вторые блюда					
100	Рыба (филе) припущенная	101,02	23,42	0,88	0,00
Гарнир					
150	Картофельное пюре	236,81	2,69	17,10	18,08
Напитки					
200	Сок фруктовый ДП	92,00	2,00	0,20	20,20
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 16 февраля 2021 года.					
Завтрак 75,00 р. 515,33 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
150	Омлет натуральный с ветчиной	403,13	33,42	21,81	18,31
100	Яблоко	47,00	0,4	0,4	9,8
200	Чай с лимоном	65,20	0,04	0,00	16,10
Обед 225,00 р. 909,43ккал					
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				
75/50	Печень тушеная говяжья с овощами	133,60	13,36	6,24	6,00
	Гарнир				
150	Рис отварной	294,30	4,85	6,87	52,93
	Напитки				
200	Сок фруктовый ДП	92,00	2,00	0,20	20,20
	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 18 февраля 2021 года.					
Завтрак 75,00 р. 373,69 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
60	Сырник из творога	231,45	5,25	12	25,5
20	Соус ягодный	16,24	0,16	0,00	3,90
200	Кефир порционный	126,00	5,80	5,00	8,00
Обед 225,00 р. 966,59 ккал					
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 из овощей	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	Фиточай	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 19 февраля 2021 года					
Завтрак 75,00 р. 378,39 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
50	Кекс творожный или кекс с цукатами	200,55	1,30	8,75	27,20
200	Биойогурт фруктовый питьевой	114,00	8,20	3,00	11,80
200	Чай с сахаром	63,84	0,00	0,00	15,98
Обед 225,00 р. 993,69 ккал					
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 из свежей капусты с картофелем	96,94	6,16	4,84	7,37
	Вторые блюда				
100	Азу из говядины	90,00	14,20	1,20	5,60
	Гарнир				
150	Каша гречневая рассыпчатая	266,74	7,60	8,15	40,76
	Напитки				
200	Сок фруктовый ДП	92,00	2,00	0,20	20,20
	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: суббота 20 февраля 2020 года.					
Завтрак 75,00 р. 413,59 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
60	Изделия колбасные вареные (сарделька или сосиска) для школьного питания отварные	210,70	11,17	17,84	1,27
150	Капуста тушеная	139,05	3,75	6,45	16,50
200	Фиточай	63,84	0,00	0,00	15,98
Обед 225,00 р. 814,84 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					
100	Шницель рубленый куриный	178,60	11,90	9,00	11,50
Гарнир					
150	Картофель отварной с зеленью	165,54	2,91	6,76	23,29
Напитки					
200	Сок фруктовый ДП	92,00	2,00	0,20	20,20
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.

Генеральный директор ООО «Врест»

Г.С.Ерчев