

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

| <b>День: четверг 25 февраля 2021 года.</b> |                                    |                     |              |             |                 |
|--|------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|-----------------|
| <b>Завтрак: 388,50 ккал</b>                |                                    |                     |              |             |                 |
| <b>Выход в гр.</b>                         | <b>Наименование</b>                | <b>Калорийность</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> |
| 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           |
| <b>Обед: 888,99 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 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            |

| День: пятница 26 февраля 2021 года. |  |              |       |       |          |
|-------------------------------------|--|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак: 509,44 ккал                |  |              |       |       |          |
| Выход в гр.                         | Наименование                             | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
| 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    |
| Обед: 847,63 ккал                   |  |              |       |       |          |
| Выход в гр.                         | Наименование                             | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
| Холодные закуски                    |  |              |       |       |          |
| 100                                 | Салат из свежих овощей                   | 108,92       | 1,36  | 8,09  | 7,65     |
| Первые блюда                        |  |              |       |       |          |
| 250                                 | Суп -пюре из овощей                      | 116,78       | 3,63  | 7,13  | 9,93     |
| Вторые блюда                        |  |              |       |       |          |
| 100                                 | Котлета рубленая из птицы                | 262,25       | 19,00 | 13,38 | 11,62    |
| Гарнир                              |  |              |       |       |          |
| 150/5                               | Картофельное пюре с маслом сливочным     | 221,28       | 5,40  | 6,34  | 28,40    |
| 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: суббота 27 февраля 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     |

Меню на неделю разработал:

Технолог: \_\_\_\_\_ Шетилова Г.В.;  
 Шеф-повар: \_\_\_\_\_ Головкина Л.Н.;  
 Директор: \_\_\_\_\_ Ерчева Н.В.

Меню согласовано:

Директор Предуниверсария \_\_\_\_\_ Воробьева И.В.  
 Руководитель Службы общественного питания \_\_\_\_\_