

Недельное меню рациона горячего питания (завтрак, обед)
Общая стоимость комплексного завтрака, обеда оставляет 290 рублей 00 копеек

День: Среда 01 сентября 2021 года					
Завтрак 70,00 р. 373,69 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
75	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 220,00 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: Четверг 02 сентября 2021 года					
Завтрак 70,00 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	Биоогурт фруктовый питьевой	114,00	8,20	3,00	11,80
200	Чай с сахаром	63,84	0,00	0,00	15,98
Обед 220,00 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				
75/50	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: Пятница 03 сентября 2021 года					
Завтрак 70,00 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 220,00 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 рубленный 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  Кухарук Н.Г.

Меню согласовано:

Директор Предуниверсария  Воробьева И.В.

Ген. Директор ООО «ПРОДЛИНИЯ»  Шувалов А.Г.

