

Утверждаю

И.о.директора \_\_\_\_\_ М.У.Идалова

## НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

День	Прием пищи	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Понедельник	Завтрак	1.Суп рисовый на мясном бульоне.	250	5,5	5,2	19,9	150
		2.Хлеб пшеничный.	50	7,9	1,0	48,3	246
	Итого		300	13,4	6,2	68,2	396
	Обед	1. Макароны по-флотски.	180	6,5	4,4	40,0	233
		2.Салат овощной (свекла, морковь, капуста, зеленый горох).	100	1,5	3,1	4,2	60
		3. Хлеб пшеничный.	50	7,9	1,0	48,3	246
		4.Чай полусладкий.	200	0,2	0,0	9,1	36
	Итого		530	16,1	8,5	101,6	575
	Полдник	1.Булочки свежие.	25	2,40	0,00	59,00	203,00
		2.Чай полусладкий /Компот.	200	0,2	0,0	9,1	36
	Итого		225	2,42	0	68,1	239,00
Вторник	Завтрак	1.Сырный суп на мясном бульоне.	100	4,8	13,7	10,5	184
		2. Хлеб пшеничный.	50	7,9	1,0	48,3	246
	Итого		150	12,7	14,7	58,8	430
	Обед	1.Гречка с куриной подливой.	250	7,30	12,00	8,00	261,00
		2.Салат из моркови.	60	0,90	3,64	6,71	64,79
		3. Хлеб пшеничный.	50	7,9	1,0	48,3	246
		4.Чай полусладкий.	200	0,2	0,0	9,1	36
	Итого		560	16,3	16,64	72,11	607,79
	Полдник	1.Суп вермишелевый молочный.	250	5,47	4,74	17,95	150
		2. Хлеб пшеничный.	50	7,9	1,0	48,3	246
Итого		300	13,37	5,74	66,25	396	
Среда	Завтрак	1.Суп молочный вермишелевый.	250	5,47	4,74	17,95	150
		2. Хлеб пшеничный.	50	7,9	1,0	48,3	246
	Итого		300	13,37	5,74	66,25	396
	Обед	1.Плов мясной	200	14,8	16,0	40,1	372
		2.Салат из капусты.	60	0,90	3,00	5,97	53,56
		3.Хлеб пшеничный.	50	7,9	1,0	48,3	246
		4.Чай полусладкий.	200	0,2	0,0	9,1	36
	Итого		510	23,8	20	103,47	707,56
	Полдник	1. Лагман	100	5,80	6,50	11,71	124,01
		2.Хлеб пшеничный	50	7,9	1,0	48,3	246
Итого		150	13,7	7,50	60,01	370,01	
Четве рг	Завтрак	1.Суп рисовый молочный.	205	2,49	4,36	29,70	167,88

		2.Хлеб пшеничный	50	7,9	1,0	48,3	246
	<b>Итого</b>		<b>255</b>	<b>10,39</b>	<b>5,36</b>	<b>78</b>	<b>413,88</b>
	Обед	1.Макароны с мясной подливой.	180	6,5	4,4	40,0	233
		2. Салат овощной.	60	1,17	6,19	5,49	79,71
		3.Хлеб пшеничный	50	7,9	1,0	48,3	246
		4.Чай полусладкий	200	0,2	0,0	9,1	36
	<b>Итого</b>		<b>490</b>	<b>15,77</b>	<b>11,59</b>	<b>102,89</b>	<b>594,71</b>
	Полдник	1.Суп фасолевый на мясном бульоне.	250	2	18,088	18,188	270
		2.Хлеб пшеничный	50	7,9	1,0	48,3	246
	<b>Итого</b>		<b>300</b>	<b>9,9</b>	<b>19,088</b>	<b>66,488</b>	<b>516</b>
Пятница	Завтрак	1.Борщ красный мясной.	250	2,08	5,1	12,43	159
		2. Хлеб пшеничный.	50	7,9	1,0	48,3	246
	<b>Итого</b>		<b>300</b>	<b>9,98</b>	<b>6,1</b>	<b>60,73</b>	<b>405</b>
	Обед	1.Гречка с куриной подливой	250	7,30	12,00	8,00	261,00
		2. Салат овощной (свекла, морковь, капуста, зеленый горох).	100	1,5	3,1	4,2	60
		3.Хлеб пшеничный.	50	7,9	1,0	48,3	246
		4.Чай полусладкий.	200	0,2	0,0	9,1	36
	<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>16,9</b>	<b>16,1</b>	<b>69,6</b>	<b>282</b>
	Полдник	1. Суп гороховый	250	5,56	3,68	17,61	200
		2.Хлеб пшеничный.	50	7,9	1,0	48,3	246
	<b>Итого</b>		<b>300</b>	<b>13,46</b>	<b>4,68</b>	<b>65,91</b>	<b>446</b>