

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
	<b>Итого</b>		<b>300</b>	<b>13,4</b>	<b>6,2</b>	<b>68,2</b>	<b>396</b>
	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
	<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>16,1</b>	<b>8,5</b>	<b>101,6</b>	<b>575</b>
	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
<b>Итого</b>			<b>225</b>	<b>2,42</b>	<b>0</b>	<b>68,1</b>	<b>239,00</b>
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
	<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>12,7</b>	<b>14,7</b>	<b>58,8</b>	<b>430</b>
	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
	<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>16,3</b>	<b>16,64</b>	<b>72,11</b>	<b>607,79</b>
	Полдник	1.Суп вермишелевый молочный.	250	5,47	4,74	17,95	150
		2. Хлеб пшеничный.	50	7,9	1,0	48,3	246
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>13,37</b>	<b>5,74</b>	<b>66,25</b>	<b>396</b>
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
	<b>Итого</b>		<b>300</b>	<b>13,37</b>	<b>5,74</b>	<b>66,25</b>	<b>396</b>
	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
	<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>23,8</b>	<b>20</b>	<b>103,47</b>	<b>707,56</b>
	Полдник	1. Лагман	100	5,80	6,50	11,71	124,01
		2.Хлеб пшеничный	50	7,9	1,0	48,3	246
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>13,7</b>	<b>7,50</b>	<b>60,01</b>	<b>370,01</b>
Четверг	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
		2. Хлеб пшеничный.	50	7,9	1,0	48,3
		<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>9,98</b>	<b>6,1</b>	<b>60,73</b>
	Обед	1.Гречка с куриной подливой	250	7,30	12,00	8,00
		2. Салат овощной (свекла, морковь, капуста, зеленый горох).	100	1,5	3,1	4,2
		3.Хлеб пшеничный.	50	7,9	1,0	48,3
		4.Чай полусладкий.	200	0,2	0,0	9,1
		<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>16,9</b>	<b>16,1</b>	<b>69,6</b>
	Полдник	1. Суп гороховый	250	5,56	3,68	17,61
		2.Хлеб пшеничный.	50	7,9	1,0	48,3
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>13,46</b>	<b>4,68</b>	<b>65,91</b>	<b>446</b>