

Меню от 06.03-19.03.2022
Примерное двухнедельное меню горячего питания

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31	52,73
	Итого	410	14,56	11,96	72,54	495,13
2 день	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,3	8,9	32	238
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Итого	465	13,26	17,85	78,44	530,51
3 день	Каша рисовая молочная жидкая	180	6,6	9,2	31,9	237
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31	52,73
	Итого	365	14,36	19,89	75,53	540,98
4 день	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	485	15,01	21,75	88,74	537,21
5 день	Запеканка из творога	100	17,96	11,43	20,14	255,22
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31	52,73
	Итого	285	25,72	22,12	63,77	559,2
6 день	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31	52,73
	Итого	410	14,56	11,96	72,54	495,13
7 день	Рис отварной	200	5,74	1,46	56,44	251,14
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	535	16,45	17,16	102,88	624,15
8 день	Запеканка из творога	100	17,96	11,43	20,14	255,22
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31	52,73
	Итого	285	25,72	22,12	63,77	559,2
9 день	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,3	8,9	32	238
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Итого	465	13,26	17,85	78,44	530,51
10 день	Каша рисовая молочная жидкая	180	6,6	9,2	31,9	237
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31	52,73
	Итого	365	14,36	19,89	75,53	540,98

11 день	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	485	15,01	21,75	88,74	537,21
12 день	Рис отварной	200	5,74	1,46	56,44	251,14
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		80,5
	Итого	535	16,45	17,16	102,88	624,15

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Щи Мясные	200	10	11	18	150
	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,23
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	585	17,89	30,13	113,02	690,64
2 день	Рассольник с зеленью	200	7	10	38	280
	Макароны запеченные с сыром	102,5				136
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Итого	587,5	12,96	18,95	84,44	708,51
3 день	Борщ Мясной	200	10	11	18	150
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	605	20,11	31,99	113,15	714,04
4 день	Щи из свежей капусты с зеленью	200	5	11	18	190
	Макароны запеченные с сыром	102,5				136
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	587,5	11,32	19,95	106,32	737,41
5 день	Щи из свежей капусты с зеленью	200	5	11	18	190
	Плов с курицей	150	17,8	13,7	27,32	304
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Итого	610	26,79	33,4	79,69	727,76
6 день	Щи Мясные	200	10	11	18	150
	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,23
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	585	17,89	30,13	113,02	690,64
7 день	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	605	15,11	30,99	115,15	754,04

де нь	Рассольник с зеленью	200	7	10	38	280
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	485	13,32	18,95	126,32	691,41
ден ь	Щи из свежей капусты с зеленью	200	5	11	18	190
	Плов с курицей	150	17,8	13,7	27,32	304
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Итого	610	26,79	33,4	79,69	727,76
ден ь	Рагу овощное	200	2,2	16	13,4	202
	Макароны запеченные с сыром	102,5				136
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	587,5	8,52	24,95	101,72	749,41
ден ь	Борщ Мясной	200	10	11	18	150
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Салат из свежих огурцов и помидоров	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	595	19,69	34	109,26	713,61
ден ь	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	605	15,11	30,99	115,15	754,04