

МЕНЮ (2 неделя)

Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша пшениная на сгущеном молоке с маслом сливочным	150	159,7	175/5	186,35
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	35/5	120,29
	Чай с сахаром	170	31,73	200	37,3
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	64	180	97,2
Обед	Капуста тушеная	30	23,7	50	39,5
	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	150/15	88,41	155/25	158,42
	Шницель рубленый	50	116,67	70	160,12
	Каша рисовая рассыпчатая	110	160,6	130	189,8
	Напиток из шиповника	150	66,68	180	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
Полдник	Булочка дорожная	60	217,2	70	249,17
	Чай с лимоном	150	29	180	34,8
Пищевая ценность	Белки	30,6		43,8	
	Жиры	32,1		42,7	
	Углеводы	171,9		213,6	
	Калорийность	1108,2		1424,3	

Вторник	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	116,16	180	130,68
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14	30/15	125,65
	Какао с молоком	150	63,96	200	95,71
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	62,04	180	74,45
Обед	Икра свекольная	30	30,03	50	50,05
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	108,9	180	130,68
	Тефтели со сметанно- томатным соусом	60	91,34	80	114,8
	Картофельное пюре	110	104,13	150	142
	Компот из изюма	150	61,78	180	74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой	60	148,2	100	247
	Соус фруктовый	15	8,65	10	5,76
	Чай с сахаром	150	28	180	33,6
Пищевая ценность	Белки	37,6		53,4	
	Жиры	34,1		46,3	
	Углеводы	125,9		164,2	
	Калорийность	960,4		1295,8	

Среда	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	158,3	170/5	179,4
	Бутерброд с повидлом	30/8	89,53	37,5/13	123,26
	Чай с молоком и сахаром	160	47,25	200	61,69
2 завтрак	Печенье сахарное	10	41,70	20	83,4
	Ряженка	120	61,69	150	77,12
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	24,4	50	40,7
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	160	160,64	200	200,8
	Птица тушеная в соусе с овощами	160	134,22	200	198,99
	Компот из яблок	150	52	180	54,82
	Хлеб пшеничный	30	71,1	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	132,00	70	154,00
	Сок в ассортименте	150	64	180	76
Пищевая ценность	Белки	36,2			42,1
	Жиры	23,7			35,1
	Углеводы	184,8			210,6
	Калорийность	1093,9			1392,6

Четверг	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150	126,79	180/5	155,82
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	35/5	120,29
	Кофейный напиток с молоком	170	75,23	200	87,11
2 завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100	43	100	43
Обед	Икра морковная	30	28,11	50	46,85
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150	89,7	200	119,6
	Рыба отварная	50	40,78	80	64,0
	Макаронные изделия отварные	110	113,7	130	134,4
	Напиток из шиповника	150	66,68	180	80,02
	Хлеб пшеничный	30	71,1	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
Полдник	Сырники из творога	70	163,8	100	234
	Соус молочный сладкий	20	20,3	15	15,21
	Чай с сахаром	150	28	180	33,6
Пищевая ценность	Белки	37,6		59,9	
	Жиры	34,1		35,5	
	Углеводы	125,9		176,8	
	Калорийность	960,4		1276,3	

Пятница	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	150/3	130	180/5	156
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14	30,15	125,65
	Какао с молоком	160	74,63	200	95,71
2 завтрак	Кефир	120	61,69	150	77,12
Обед	Огурцы соленые	30	4,2	50	7
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150	78,75	180	94,5
	Котлета мясная	60	137,25	80	183
	Картофельное пюре	110	104,13	150	142
	Компот из апельсинов	150	64,77	180	77,72
	Хлеб пшеничный	30	71,1	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	37,5	71,3
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	188,4	150	235,5
	Чай с сахаром	150	28	180	33,6
Пищевая ценность	Белки	43,0			59,9
	Жиры	37,8			35,5
	Углеводы	137,3			176,8
	Калорийность	1080,1			1276,3