

Двухнедельная  
меню 5-9м



Утверждено:

Директору и.и.и.

Смирн. 1 Бюджет. документ  
98.

**Первая неделя**

**понедельник**

наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
каша пшениая на молоке	200/5	7,01	7,01	28,38	213	10,92
хлеб с маслом	10:30	2,4	8,5	14,7	148	5,7
кофейный напиток	200	3,77	3,93	25,95	153,92	4,94
фрукт(банан)	185	1,5	0,1	19,2	89	18,48
сыр(порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	8,9
итого		18,16	23,97	88,23	658,52	48,94

**вторник**

наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
рассольник со сметаной	250/10	4,8	6,5	20,2	156	12,99
молоко отварное	50	6,3	5,75	0,375	78,75	5,4
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
фрукт(яблоко)	185	0,7	0,7	17,7	81,6	11,47
кисель	200	1,4	0	29	122	1,48
итого		15,6	13,25	81,875	511,35	32,94

**среда**

наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
сложный гарнир	100/80	4,1	8,18	23,16	184,2	9,95
курица туш. в смет. соусе	100/50	22,06	18,23	5,88	276,25	29,62
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
салат из св.помид.и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	7,52
ломтик из с/фрит-ный	200	0,04	0	24,76	94,2	2,7
итого		29,58	32,86	72,13	701,85	51,39

**четверг**

наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
чай с сахаром	200	0,3	-	15,2	60	1,18
Масло	10	0	8,2	0,1	75	4,1
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
отварные макароны	200/5	7,36	6,02	35,26	224,6	3,95
колбаса отварная	75	9,6	16,65	1,125	193,125	24
итого		19,66	31,17	66,285	625,725	34,83

**пятница**

наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
тефтели из гов.с соусом	100/50	14,72	16,13	18,62	278,75	49,91
гречка отварная	200/5	9,94	7,48	47,78	307,26	6,36
винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,34
напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	4,74
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
итого		28,12	27,72	104,39	815,89	68,95

**вторая неделя**

**понедельник**

наименование блюда	Выход, гр	Б.	Ж.	У.	Ккал.	стоимость
творог. Зап.со сгущ.мол	200/20	41,24	30,52	48	414,21	34,69
кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	4,94
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
итого		45,04	32,82	85	603,21	41,23

**вторник**

наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
фрукт(банан)	185					18,48
жаркое по домаш. с гов.	200/50	34,42	9,34	27,44	331,26	49,64
чай	200	0,2	0	14	28	1,18
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
итого		37,02	9,64	56,04	432,26	70,9

## среда

наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
тефтели из рыб.с соус.	100/25	9,75	5,44	35,42	142,5	40,3
рис отварной с овощами	180	4,05	6,588	30,546	226,26	8,99
салат из св.помид.и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	7,52
компот из кураги вит-ный	200	0,04	0	24,76	94,2	4,88
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
итого		17,22	18,478	109,056	610,16	63,29

## четверг

наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
каша гречневая	200/5	9,94	7,48	47,78	307,26	6,36
котлета куриная с соусом	100	16,5	4,3	0,4	107	22,79
кисель	200	1,4	0	29	122	1,49
винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,34
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
итого		21,12	8,31	49,06	358,88	38,58

## пятница

наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
суп вермешелевыйс птицей	250/30	3,1	3,1	28,6	156,3	15,39
чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0	14	28	2,12
салат из свежей капусты	100	0,84	4,62	4,84	70,01	1,84
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
итого		6,54	8,02	62,04	327,31	20,95