

*Меню
обедов*

*Григорьевская
С.В. Макарова*



День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭП,ккал
Понедельник	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,6
	Греча отварная №43	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	715	28,16	26,05	121,32	833,29
	Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9
Вторник	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
	Соусный "Особые халва"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр поршамки	30	6,96	8,88	0	107,76
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	780	30,02	32,91	104,56	777,04
	Борщ №81	250	11,1	10,85	8,56	176,29
Среда	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Капуста тушеная №380	127	3	5,1	11,4	103,5
	Сыр поршамки	30	6,96	8,85	0	107,76
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	717	29,23	27,9	78,09	623,22
	Суп с бобовыми (119)	250	7,15	48,15	15,61	524,39
Четверг	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
	Соусный "Особые халва"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
	Сыр поршамки	10	2,32	2,95	0	35,83
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого	810	30,94	71,7	84,84	1050,95
	Суп картофельный №112	250	3,25	3,37	10,75	86,33
Макаронные изделия отварные с маслом №203		210	7,64	8,1	42,64	274,02

		Пятница		Суббота		Понедельник		Вторник		среда		пт	
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25							
	Сыр поршиани	30	6,96	8,85	0	107,76							
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02							
	Итого	790	25,77	21,42	111,18	683,38							
	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,8							
	Плов с курицей №291	200	16,95	10,47	35,73	304,95							
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25							
	Сыр поршиани	30	6,96	8,85	0	107,76							
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02							
	Итого	730	37,75	23,04	106,14	725,78							
	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190							
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	105	3,82	4,05	21,32	137,01							
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69							
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25							
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02							
	Итого	670	23,35	31,15	112,32	823,97							
	Расходник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9							
	Пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7	105							
	Соусики "Особые хаваль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46							
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИМИИ)	20	0,16	16,4	0,28	149,36							
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02							
	Итого	770	23,63	41,06	76,85	713,99							
	Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,76	4,95	7,9	83,19							
	Плов с курицей №291	200	16,95	10,47	35,73	304,95							
	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25							
	Сыр поршиани	30	6,96	8,85	0	107,76							
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02							
	Итого	780	33,59	25,37	101,42	711,17							
	Суп из овощей с фасолью №117	200	3,2	3,94	7,38	77,8							
	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65							
	Соусики "Особые хаваль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46							

Четве		Пятница		Суббота	
Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
Сыр поршми	30	6,96	8,85	0	107,76
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Итого	780	31,22	32,76	104,6	780,94
Борш №81	200	8,88	8,68	6,85	141,04
Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
Греча отварная №4,3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
Соус красный основной №422	50	1	1,3	3,09	28,06
Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ГОРЧИЖИМ) №14	10	0,08	8,2	0,14	74,68
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Итого	720	26,72	27,37	106,85	723,18
Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,6
Греча отварная №4,3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Итого	715	28,16	26,05	121,32	833,29