

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

<u>Понедельник</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Энерг. ценность, ккал.</u>
	1 ДЕНЬ	
Завтрак:	Каша молочная из риса и пшена с маслом сливочным	135,92
	Сыр порционно	106,68
	Хлеб	156,62
	Чай с сахаром и лимоном	63,16
	Итого	462,38
Обед:	Суп крестьянский с рыбными консервами	124,5
	Сосиска отварная	149,0
	Макароны отварные с	147,00

	маслом	
	Соус томатный	44,00
	Сок фруктовый	88,0
	Банан	200,0
	Хлеб пшеничный	156,62
	Хлеб ржано-пшеничный	48,52
	Итого	920,79
Всего за понедельник		1383,17 ккал.
2 ДЕНЬ		
Вторник	Наименование блюда	Энерг. ценность, ккал.
Завтрак:	Омлет натуральный с маслом сливочным	312,00
	Колбаса п/к порционно	127,00
	Хлеб	156,62
	Чай с сахаром	60,00
	Итого	655,62
	Суп с макаронными изд. и картофелем на к/бул.	96,00
	Горбуша тушеная в томате с овощами	157,84
	Картофельное пюре	91,31
	Компот из сухофруктов	124,00
	Хлеб ржано-пшеничный	48,52
	Хлеб	156,62
	Яблоко	78
	Итого	752,29
Всего за вторник		1407,81 ккал.

3 ДЕНЬ		
СРЕДА	Наименование блюда	Энерг. ценность, ккал.
Завтрак:	Сырники из творога с молоком сгущ.	386,00
	Булочка домашняя	395,23
	Чай с сахаром и лимоном	63,16
	Итого	844,39
Обед:	Щи с св.капустой и картофелем на курином бульоне	157,50
	Шницель натуральный рубленный	224,6
	Пюре гороховое	114,36
	Хлеб	156,62
	Хлеб ржано- пшеничный	48,52
	Компот из свежих яблок	114,56
	Банан	200,00
	Итого	1016,19
Всего за среду		1860,58 ккал.
4 ДЕНЬ		
ЧЕТВЕРГ	Наименование блюда	Энерг. ценность, ккал.
Завтрак:	Каша молочная из пшена с маслом	204,00
	Яйцо вареное	63,00
	Хлеб	156,62
	Чай с сахаром	60,0
	Итого	483,62
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150,14
	Филе куриное	141,47

Всего за четверг		186,00
		156,62
		48,52
		101,6
		140,00
		924,36
		1407,97 ккал.
5 ДЕНЬ		Энерг. Ценность, ккал.
ПЯТНИЦА	Наименование блюда	267,00
Завтрак:	Плов с куриным филе	6,00
	Помидоры свежие	156,62
	Хлеб	156,00
	Кофейный напиток с молоком сгущ.	585,62
	Итого	217,55
		242,28
Обед:	Рассольник ленинградский	
	Гуляш из отварной говядины	77,00
	Капуста тушеная	156,62
	Хлеб	48,52
	Хлеб ржано-пшеничный	124,00
	Компот из сухофруктов	865,97
	Итого	1451,59 ккал.
Всего за пятницу		

6 ДЕНЬ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Наименование блюда	Энерг. ценность, ккал.
Завтрак:	Каша овсяная с маслом	161,00
	Сыр порционно	72,00
	Хлеб	156,62
	Чай с сахаром с молоком	87,00
	Итого	476,62
Обед:	Суп с говядиной тушеной	105,00
	Сосиска отварная	149,00
	Каша гречневая	186,00
	Соус острый	44,00
	Компот из св. ягод	182,00
	Хлеб	156,62
	Хлеб ржано- пшеничный	48,52
	Яблоко	78,00
	Итого	949,14
Всего за понедельник		1425,76 ккал.

7 ДЕНЬ		
ВТОРНИК	Наименование блюда	Энерг. ценность, ккал.
Завтрак:	Запеканка творожная со сметаной	248,00
	Колбаса порционно	127,00
	Хлеб	156,62
	Чай с сахаром , лимоном	63,16
	Итого	585,62
Обед:	Борщ на курином бульоне со сметаной	105,00
	Жаркое по- домашнему из	224,60

	курицы	156,62
	Хлеб	48,52
	Хлеб ржано-пшеничный	124,00
	Компот из сухофруктов	200,00
	Банан	858,74
	Итого	1444,36 ккал.
Всего за вторник		
8 ДЕНЬ		
СРЕДА	Наименование блюда	Энерг. ценность, ккал.
		186,00
Завтрак:	Каша манная с маслом	63,00
	Яйцо отварное	156,62
	Хлеб	60,00
	Чай с сахаром	465,62
	Итого	167,00
Обед:	Суп гороховый на к/б	104,00
	Биточки рыбные	163,00
	Каша рисовая	44,00
	Соус томатный	156,62
	Хлеб	48,52
	Хлеб ржано-пшеничный	182,00
	Компот из св. ягод	53,5
	Йогурт	918,64
	Итого	

ЧЕТВЕРГ	Наименование блюда	Энерг. ценность, ккал.
	9 ДЕНЬ	
Завтрак:	Омлет натуральный с маслом	312,00
	Огурец свежий	15,00
	Хлеб	156,62
	Кофейный напиток с молоком сгущ.	156,00

	Итого	639,62
Обед:	Щи с св.капустой и картофелем на курином бульоне	157,50
	Котлета	129,00
	Макароны отварные	147,00
	Соус томатный	44,00
	Хлеб	156,62
	Хлеб ржано-пшеничный	48,52
	Напиток из шиповника	101,60
	Вафельный торт	375,00
	Итого	1159,24
Всего за четверг		1798,86 ккал.

10 ДЕНЬ

ПЯТНИЦА	Наименование блюда	Энерг. ценность, ккал.
Завтрак:	Каша молочная из риса и пшена с маслом	135,92
	Пирожок	395,23
	Хлеб	156,62
	Сок разливной	88,00
	Итого	585,62
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150,14
	Плов из говядины	239,00
	Хлеб	156,62
	Хлеб ржано-пшеничный	48,52
	Компот из св. ягод	182,00
	Яблоко	78,00
	Итого	854,28
Всего за пятницу		1439,90 ккал.

Заказчик

Руководитель МКУ «Комитет
социального развития, семьи, опеки и
попечительства администрации
городского округа Чапаевск»

Исполнитель

Директор ООО ШИК °

_____/ О.А. Быкова /
(подпись) (расшифровка)

_____/ Р.А. Шамяионов /
(подпись) (расшифровка)