

Примерное меню комплексного обеда

Первая неделя

Понедельник	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
Салат Сочный (св.кап., болг. пер.) с р/м	120	1,4	4,1	3,3	67,5
Суп лапша домашняя	250	8,8	8,6	26,7	219,8
Бефстроганов из куриных грудок	150	10,7	3,7	4,5	111,7
Каша гречневая	180	8,7	7,8	42,6	160
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	68
Хлеб/батон	20	1,5	0,6	10,3	4,66/5,28
Вторник					
Салат из свежей капусты с морковью с р/м	120	2,0	5,1	5,9	78,5
Суп гороховый	250	9,7	2,7	30,8	186,3
Плов из мяса (птицы)	250	22,8	19,6	54,3	288,7
Сок	200	0	0	22,0	92,0
Хлеб/батон	20	1,5	0,6	10,3	4,66/5,28
Среда					
Салат «Радуга» (пом.,огур., болг. пер.) с р/м	120	1,1	7,1	4,2	79,4
Щи	250	3,1	3,1	7,5	68,9
Котлеты рубленые из цыплят	150	20,1	14,7	24,5	310,5
Картофельное пюре	180	3,2	13,4	21,9	225,2
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	16,5	69,00
Хлеб/батон	20	1,5	0,6	10,3	4,66/5,28
Четверг					
Винегрет	120	1,8	10,1	9,8	118,6
Борщ	250	6,2	5,4	7,7	91,5
Грудки куриные запеченные под. овощ.	150	21,2	14,7	18,7	310,5
Спагетти отварные	180	10,0	9,2	59,1	365,0
Кисель	200	0	0	100,0	310,0
Хлеб/батон	20	1,5	0,6	10,3	4,66/5,28
Пятница					
Салат из свеклы с р/м	120	1,0	4,2	8,0	108,9
Рассольник	250	6,0	5,4	7,7	91,5
Гуляш из говядины	100	2,9	6,5	6,9	115,7
Макаронные изделия отварные	180	10,0	8,2	59,1	345,0
Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	7,9	29,3
Хлеб/батон	20	1,5	0,6	10,3	4,66/5,28
Суббота					
Салат из свежих овощей (пом., огур.) с р/м	120	1,4	8,1	6,7	88,4
Суп гречневый	250	1,8	5,2	16,5	77,1
Сосиска отварная	110	12,1	26,3	1,8	260,0
Рис отварной	180	5,6	9,8	62,9	362,5
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	16,5	69,00
Хлеб/батон	20	1,5	0,6	10,3	4,66/5,28

Вторая неделя

Понедельник	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из свеклы с р/м	120	2,0	8,4	18,0	100,2
Суп рисовый с картофелем	250	3,5	1,3	10	65,3
Тефтели рыбные	160	21,4	8,5	10,9	205,6
Вермишель отварная	180	10,0	9,2	59,1	365,0

Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	68
Хлеб/батон	20	1,5	0,6	10,3	4,66/5,28
Вторник					
Икра кабачковая	120	1,4	5,4	9,0	83,0
Суп с макаронными изделиями	250	8,8	8,6	26,7	219,8
Рыба тушеная в томате с овощами	250	39,9	12,8	2,2	248,9
Рис припущенный	180	5,6	9,8	62,9	362,5
Сок	200	0	0	22,0	92,0
Хлеб/батон	20	1,5	0,6	10,3	4,66/5,28
Среда					
Капуста квашеная с р/м	120	1,3	5,0	8,0	24,5
Суп рыбный	250	4,8	3,3	13,5	102,3
Жаркое по-домашнему	250	22,2	12,1	26,9	240,0
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	16,5	69,00
Хлеб/батон	20	1,5	0,6	10,3	4,66/5,28
Четверг					
Салат картофельный с зеленым горошком	120	2,4	3,3	15,2	68,0
Суп овощной	250	3,3	5,4	9,8	100,8
Куры тушеные	100	27,7	6,7	0,5	177
Спагетти отварные	180	10,0	8,2	59,1	345,0
Кисель	200	0	0	100,0	310,0
Хлеб/батон	20	1,5	0,6	10,3	4,66/5,28
Пятница					
Овощи в нарезке – огурец свежий	120	1,2	0,2	3,8	21,0
Суп крестьянский с крупой и фрикад.	250	7,6	3,9	19,5	143,7
Биточки (мясо или птица)	100	14,9	21,2	13,8	209,0
Капуста тушеная	180	3,8	6,9	16,1	150,8
Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	7,9	29,3
Хлеб/батон	20	1,5	0,6	10,3	4,66/5,28
Суббота					
Салат из моркови с р/м	120	1,3	3,1	9,1	80,5
Борщ с картофелем и фасолью	250	6,2	5,4	7,7	108,5
Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	8,4	180,5
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,7	7,8	42,6	332,1
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	16,5	69,00
Хлеб/батон	20	1,5	0,6	10,3	4,66/5,28