



# МЕНЮ

## День 1 (Понедельник)

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход (гр.)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<b>ЗАВТРАК</b>		
<b>Холодные закуски</b>		
Масло сливочное	10	74,80
Сыр	20	71,66
<b>Щадящие блюда</b>		
Каша пшенная	150	240,00
<b>Вторые блюда</b>		
Йогурт «Фругурт»	110	75,00
<b>Напитки</b>		
Чай сладкий	200	40,00
<b>Выпечка</b>		
Хлеб пшеничный	50	116,90
<b>ОБЕД</b>		
<b>Холодные закуски</b>		
Салат из моркови	100	81,70
<b>Первые блюда</b>		
Суп с макаронными изделиями	250	100,13
<b>Вторые блюда</b>		
Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина)	280	627,58
Рис с овощами и суфле из птицы	180/100	251,64/260,00
<b>Напитки</b>		
Компот из смеси сухофруктов	200	196,38
<b>Выпечка</b>		
Хлеб пшеничный	50	116,90
Хлеб ржаной	50	137,94
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	200	96,00
Песочник с изюмом	50	213,00
Яблоко	200	94,00



# МЕНЮ

## День 2 (Вторник)

Наименование блюда	Выход (гр.)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>		
<b>Холодные закуски</b>		
Масло сливочное	10	74,80
Ветчина	20	56,00
<b>Вторые блюда</b>		
Оладья с джемом	150	439,00
<b>Напитки</b>		
Чай сладкий	200	40,00
<b>Выпечка</b>		
Хлеб пшеничный	50	116,90
<b>ОБЕД</b>		
<b>Холодные закуски</b>		
Салат из свежих помидор и огурцов	100	70,70
<b>Первые блюда</b>		
Борщ с говядиной	200	88,00
<b>Вторые блюда</b>		
Макароны отварные с птицей в сметанном соусе	180/100	246,6/194,40
Капуста тушеная с сосисками	280	326,00
<b>Напитки</b>		
Компот из ягод	200	13,34
<b>Выпечка</b>		
Хлеб пшеничный	50	116,90
Хлеб ржаной	50	137,94
<b>ПОЛДНИК</b>		
Молоко	200	106,00
Изделия кондитерские (зефир)	15	48,90

Составил: технолог ООО «ДРЦ»  
Плешакова Н.М.

Шеф-повар ООО «ДРЦ»  
Банний Е.А.



# МЕНЮ

## День 3 (Среда)

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход (гр.)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<b>ЗАВТРАК</b>		
<b>Холодные закуски</b>		
Масло сливочное	10	74,80
Сыр	20	71,66
<b>Щадящие блюда</b>		
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	202,00
<b>Вторые блюда</b>		
Йогурт «Фругурт»	110	75,00
<b>Напитки</b>		
Какао с молоком	200	125,11
<b>Выпечка</b>		
Хлеб пшеничный	50	116,90
<b>ОБЕД</b>		
<b>Холодные закуски</b>		
Винегрет	100	97,88
<b>Первые блюда</b>		
Щи из свежей капусты	250	96,00
<b>Вторые блюда</b>		
Овощное рагу с рыбной котлетой	150/80	213,00/204,80
Каша гречневая с гуляшом	180/100	292,50/221,00
<b>Напитки</b>		
Компот из свежих плодов	200	13,34
<b>Выпечка</b>		
Хлеб пшеничный	50	116,90
Хлеб ржаной	50	137,94
<b>ПОЛДНИК</b>		
Чай сладкий с лимоном	200/5	41,60
Кекс	50	315,00
Киви	100	47,00



# МЕНЮ

## День 4 (Четверг)

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход (гр.)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<b>ЗАВТРАК</b>		
<b>Холодные закуски</b>		
Масло сливочное	10	74,80
Ветчина	20	56,00
<b>Вторые блюда</b>		
Пудинг из творога	150	405,00
<b>Напитки</b>		
Чай сладкий	200	40,00
<b>Выпечка</b>		
Хлеб пшеничный	50	116,90
<b>ОБЕД</b>		
<b>Холодные закуски</b>		
Салат из свежих помидор с луком	100	77,70
<b>Первые блюда</b>		
Рассольник с птицей	250	117,90
<b>Вторые блюда</b>		
Жаркое по-домашнему	280	472,00
Макароны отварные с куриной котлетой	180/100	246,60/286,00
<b>Напитки</b>		
Компот из смеси сухофруктов	200	196,38
<b>Выпечка</b>		
Хлеб пшеничный	50	116,90
Хлеб ржаной	50	137,94
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	200	96,00
Изделия кондитерские (зефир в шоколаде)	15	59,40



# МЕНЮ

## День 5 (Пятница)

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход (гр.)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<b>ЗАВТРАК</b>		
<b>Холодные закуски</b>		
Масло сливочное	10	74,80
Сыр	20	71,66
<b>Щадящие блюда</b>		
Каша рисовая вязкая молочная	200	303,64
<b>Вторые блюда</b>		
Йогурт «Фругурт»	110	75,00
<b>Напитки</b>		
Чай сладкий	200	40,00
<b>Выпечка</b>		
Хлеб пшеничный	50	116,90
<b>ОБЕД</b>		
<b>Холодные закуски</b>		
Салат из б/к капусты с морковью	100	60,40
<b>Первые блюда</b>		
Картофельный суп с рыбными фрикадельками	250	152,25
<b>Вторые блюда</b>		
Рис отварной с куриным шашлычком	180/100	239,94/248,00
Картофель, запеченный с рыбным шницелем	180/100	332,64/248,00
<b>Напитки</b>		
Компот из ягод	200	13,34
<b>Выпечка</b>		
Хлеб пшеничный	50	116,90
Хлеб ржаной	50	137,94
<b>ПОЛДНИК</b>		
Сок яблочный	200	80,00
Кекс	50	315,00
Мандарин	100	98,00

Составил: технолог ООО «ДРЦ»  
Плешакова Н.М.

Шеф-повар ООО «ДРЦ»  
Банний Е.А.



# МЕНЮ

## День 6 (Понедельник)

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход (гр.)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<b>ЗАВТРАК</b>		
<b>Холодные закуски</b>		
Масло сливочное	10	74,80
Ветчина	20	56,00
<b>Вторые блюда</b>		
Яйцо диетическое сваренное вкрутую	1 шт.	62,80
Сосиска отварная	30	79,80
Огурец свежий	30	4,50
<b>Напитки</b>		
Чай сладкий	200	40,00
<b>Выпечка</b>		
Хлеб пшеничный	50	116,90
<b>ОБЕД</b>		
<b>Холодные закуски</b>		
Салат из свеклы с чесноком	100	92,80
<b>Первые блюда</b>		
Суп гороховый с мясом (говядина)	250	154,50
<b>Вторые блюда</b>		
Паста болоньезе	280	531,04
Картофельное пюре с куриной отбивной	180/100	131,67/248,00
<b>Напитки</b>		
Компот из свежих плодов	200	13,34
<b>Выпечка</b>		
Хлеб пшеничный	50	116,90
Хлеб ржаной	50	137,94
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	200	96,00
Изделия кондитерские (зефир)	15	48,90



# МЕНЮ

## День 7 (Вторник)

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход (гр.)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<b>ЗАВТРАК</b>		
<i>Холодные закуски</i>		
Масло сливочное	10	74,80
Сыр	20	71,66
<i>Щадящие блюда</i>		
Каша «Дружба»	200	272,73
<i>Вторые блюда</i>		
Йогурт «Фругурт»	110	75,00
<i>Напитки</i>		
Чай сладкий	200	40,00
<i>Выпечка</i>		
Хлеб пшеничный	50	116,90
<b>ОБЕД</b>		
<i>Холодные закуски</i>		
Овощной салат	100	70,70
<i>Первые блюда</i>		
Картофельный суп с куриными фрикадельками	250	187,71
<i>Вторые блюда</i>		
Рис отварной с птицей, тушенной с овощами	180/100	239,94/308,75
Макароны с овощами с говяжьими тефтельками	180/100	226,08/314,54
<i>Напитки</i>		
Компот из смеси сухофруктов	200	196,38
<i>Выпечка</i>		
Хлеб пшеничный	50	116,90
Хлеб ржаной	50	137,94
<b>ПОЛДНИК</b>		
Сок яблочный	200	80,00
Песочник с изюмом	50	213,00
Банан	200	182,00

Составил: технолог ООО «ДРЦ»  
Плешакова Н.М.

Шеф-повар ООО «ДРЦ»  
Банний Е.А.



# МЕНЮ

**День 8 (Среда)**

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход (гр.)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<b>ЗАВТРАК</b>		
<b>Холодные закуски</b>		
Масло сливочное	10	74,80
Ветчина	20	56,00
<b>Вторые блюда</b>		
Блинчики со сгущенкой	100/20	221,00
<b>Напитки</b>		
Чай сладкий	200	40,00
<b>Выпечка</b>		
Хлеб пшеничный	50	116,90
<b>ОБЕД</b>		
<b>Холодные закуски</b>		
Белокочанная капуста со свежим огурцом	100	73,90
<b>Первые блюда</b>		
Куриный суп с яйцом	250	125,00
<b>Вторые блюда</b>		
Картофельная котлета с куриным суфле	180/100	302,40/260,00
Каша гречневая с бефстроганов	180/100	292,50/290,00
<b>Напитки</b>		
Компот из ягод	200	13,34
<b>Выпечка</b>		
Хлеб пшеничный	50	116,90
Хлеб ржаной	50	137,94
<b>ПОЛДНИК</b>		
Молоко	200	106,00
Изделия кондитерские (пряник)	15	48,90

Составил: технолог ООО «ДРЦ»  
Плешакова Н.М.

Шеф-повар ООО «ДРЦ»  
Банний Е.А.





# МЕНЮ

**День 9 (Четверг)**

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход (гр.)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<b>ЗАВТРАК</b>		
<b>Холодные закуски</b>		
Масло сливочное	10	74,80
Сыр	20	71,66
<b>Щадящие блюда</b>		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	120,00
<b>Вторые блюда</b>		
Йогурт «Фругурт»	110	75,00
<b>Напитки</b>		
Какао с молоком	200	125,11
<b>Выпечка</b>		
Хлеб пшеничный	50	116,90
<b>ОБЕД</b>		
<b>Холодные закуски</b>		
Салат из свежих огурцов с яйцом	100	101,50
<b>Первые блюда</b>		
Картофельный суп с рыбными фрикадельками	250	152,25
<b>Вторые блюда</b>		
Запеченный картофель с сосиской	180/2 шт.	332,64/175,80
Макароны отварные с фаршем	180/100	246,60/320,00
<b>Напитки</b>		
Компот из свежих плодов	200	13,34
<b>Выпечка</b>		
Хлеб пшеничный	50	116,90
Хлеб ржаной	50	137,94
<b>ПОЛДНИК</b>		
Чай сладкий с лимоном	200/5	41,60
Кекс	50	315,00
Яблоко	200	94,00

Составил: технолог ООО «ДРЦ»  
Плешакова Н.М.

Шеф-повар ООО «ДРЦ»  
Банний Е.А.



# МЕНЮ

**День 10 (Пятница)**

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход (гр.)</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
<b>ЗАВТРАК</b>		
<b>Холодные закуски</b>		
Масло сливочное	10	74,80
Ветчина	20	56,00
<b>Вторые блюда</b>		
Сырники со сгущенкой	80/20	220,57
<b>Напитки</b>		
Чай сладкий	200	40,00
<b>Выпечка</b>		
Хлеб пшеничный	50	116,90
<b>ОБЕД</b>		
<b>Холодные закуски</b>		
Салат из огурца с перцем	100	74,10
<b>Первые блюда</b>		
Рассольник с птицей	250	117,90
<b>Вторые блюда</b>		
Плов с курицей	280	427,47
Картофель отварной с мясными биточками	180/100	134,64/314,54
<b>Напитки</b>		
Компот из смеси сухофруктов	200	196,38
<b>Выпечка</b>		
Хлеб пшеничный	50	116,90
Хлеб ржаной	50	137,94
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кефир	200	96,00
Изделия кондитерские (зефир в шоколаде)	15	59,40

Составил: технолог ООО «ДРЦ»  
Плешакова Н.М.

Шеф-повар ООО «ДРЦ»  
Банний Е.А.