

Утверждаю директор УПКОП

Коврыгина Е.Н.

Заведующий производственный комплекс
общественного питания
ул. Гагдкова-14а
Волгоградский ГАУ

Примерное меню на 7 дней

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак					
Омлет с мясными продуктами	120	17,84	23,30	0,56	283,22
Масло порция	20	2,27	6,77	11,80	118,68
Хлеб пшеничный	70	7,5	0,8	49,20	235,0
Чай с сахаром	200	9,83	17,08	14,97	59,85
Печенье "Спаржа" (фруктовое)	60	3,24	14,98	32,94	275,93
Обед					
Салат из свежей капусты с зел. горошком	100	2,27	6,77	11,80	118,68
Суп-Харчо	250	8,25	7,59	8,52	130,77
Мясо птицы отварное	30	11,13	2,39	0,05	66,02
Поджарка из птицы	50/25	17,81	8,43	3,23	160,46
Каша рассыпчатая (гречка)	150	7,73	10,11	37,68	263,23
Хлеб пшеничный	70	7,5	0,8	49,20	235,0
Сок порция	200	0,80	0,80	19,60	84,00
Полдник					
Кефир порция	250				80,00
Струдель с изюмом	100	0,69	10,38	4,52	110,18
Ужин					
Огурец свежий	50				15,00
Плов из птицы	50/200	15,25	15,56	21,00	264,09
Хлеб пшеничный	70	7,5	0,8	49,20	235,0
Компот из сухофруктов	200			23,95	95,76
Рулет с капучино	100			30,7	12,28
Завтрак					
Запеканка "Нежная" со сметаной	100/20	18,19	15,14	14,93	272,58
Масло порция	20	2,27	6,77	11,80	118,68
Сыр порция	200	26,3	26,6	0,05	350,00
Хлеб пшеничный	70	7,5	0,8	49,20	235,0
Какао с молоком	200	3,64	3,25	31,06	167,35
Обед					
Винегрет с зеленым горошком	100	1,66	15,33	8,54	181,32
Щи из св. капусты с картофелем.	250	7,64	5,30	11,96	127,72
Мясо птицы отварное	30	11,13	2,39	0,05	66,02
Котлета куриная домашняя	90	19,67	37,96	10,40	462,58
Спагетти отварные	150	0,08	8,11	0,01	73,36
Хлеб пшеничный	70	7,5	0,8	49,20	235,0
Компот из сухофруктов	200			23,95	95,76
Пирожное "Полоска песочная"	50	0,67	10,57	10,39	135,18
Полдник					
Яблоко свежее весовое	250				47,00
Пицца с колбасными изд.	100	14,64	24,95	39,07	439,40
Ужин					
Помидоры свежие	50				14,00
Печень жареная с овощами	50/50	10,02	17,97	8,76	237,78
Картофельное пюре на молоке	150	3,79	13,3,6	25,60	237,99
Хлеб пшеничный	70	7,5	0,8	49,20	235,0
Чай с сахаром	200	9,83	17,08	14,97	59,85
Кекс шахматный	100	8,05	34,78	90,26	693,71

Завтрак

Каша молочная рисовая	200/10	1,37	9,89	17,58	151,92
Масло порция	20	2,27	6,77	11,80	118,68
Хлеб пшеничный	70	7,5	0,8	49,20	235,0
Какао с молоком	200	3,64	3,25	31,06	167,35
Пирожное "Нан Бухарский"	80	0,24	5,95	13,87	110,01

Обед

Салат из свежих овощей (помидор,огурец,перец,заправка)	100	0,75	5,09	2,64	92,83
Суп гороховый.	250	10,79	7,03	25,27	178,56
Мясо птицы отварное	30	11,13	2,39	0,05	66,02
Люля-кебаб из птицы	100	38,82	14,20	0,89	287,47
Хлеб пшеничный	70	7,5	0,8	49,20	235,0
Макаронные изделия отварные	150	7,59	5,76	47,75	278,29
Кисель порция	200	0,1		7,04	26,91
Печенье "Спаржа" (молоко сгущ.)	70	3,59	16,58	30,85	286,80

Полдник

Кефир порция	250				80,00
Струдель с изюмом	100	0,69	10,38	4,52	110,18

Ужин

Лапша Удон гречневая с курицей	210	22,31	46,57	42,45	636,50
Хлеб пшеничный	70	7,5	0,8	49,20	235,0
Чай с сахаром	200	9,83	17,08	14,97	59,85
Пирожное "Слойка с конфитюром" 50г	50	0,13	0,03	5,70	25,88

Завтрак

Каша гречневая молочная	200/10	9,06	11,35	41,56	296,39
Масло порция	20	2,27	6,77	11,80	118,68
Сыр порция	200	26,3	26,6	0,05	350,00
Хлеб пшеничный	70	7,5	0,8	49,20	235,0
Чай с сахаром	200	9,83	17,08	14,97	59,85
Пирожное "Нан Бухарский"	80	0,24	5,95	13,87	110,01

Обед

Салат из свежей капусты с болгарским перцем	100	1,57	5,10	8,17	85,66
Борщ из св. капусты с картофелем.	250	6,21	5,03	14,45	129,07
Мясо птицы отварное	30	11,13	2,39	0,05	66,02
Ватрушка куриная с грибами	125	24,97	16,33	11,92	295,73
Спагетти отварные	150	0,08	8,11	0,01	73,36
Хлеб пшеничный	70	7,5	0,8	49,20	235,0
Компот из сухофруктов	200			23,95	95,76
Пирожное "Слойка с конфитюром" 50г	50	0,13	0,03	5,70	25,88

Полдник

Апельсин свежий весовой	200				43,00
Кулебяка с капустой и мясом	100	5,09	5,52	30,99	193,77

Ужин

Скобянка с курицей	300	35,14	21,78	68,53	611,64
Хлеб пшеничный	70	7,5	0,8	49,20	235,0
Чай с сахаром	200	9,83	17,08	14,97	59,85
Пирожное "Кольцо песочное"	80	0,11	20,71	0,19	187,69

Завтрак

Омлет натуральный	105	10,18	13,30	0,61	162,75
Масло порция	20	2,27	6,77	11,80	118,68
Ветчина порция	30	7,01	6,48	0,05	86,34

Хлеб пшеничный	70	7,5	0,8	49,20	235,0
Чай с сахаром	200	9,83	17,08	14,97	59,85
Слойка с фруктовой начинкой	75	4,71	20,62	37,82	357,15
Обед					
Салат из свежей капусты с огурцом	100	1,52	5,09	8,30	86,00
Суп картофельный с фасолью.	250	5,91	3,23	23,05	146,73
Мясо птицы отварное	30	11,13	2,39	0,05	66,02
Плов из птицы	50/200	15,25	15,56	21,00	264,09
Хлеб пшеничный	70	7,5	0,8	49,20	235,0
Сок порция	200	0,80	0,80	19,60	84,00
Полдник					
Лепёшка сырная	150	18,45	29,32	52,26	548,39
Сок порция	200	0,80	0,80	19,60	84,00
Ужин					
Огурец свежий	50	19,83	16,17	19,47	302,64
Котлеты "Любимые"	100	1,62	7,63	14,10	115,94
Рис отварной	150	7,5	0,8	49,20	235,0
Хлеб пшеничный	70	3,64	3,25	31,06	167,35
Какао с молоком	200	8,31	13,08	60,78	394,76
Плюшка московская	100	0,55	0,49	0,92	10,13
Завтрак					
Каша молочная пшенная	200/10	5,84	9,76	39,24	268,30
Масло порция	20	2,27	6,77	11,80	118,68
Сыр порция	200	26,3	26,6	0,05	350,00
Хлеб пшеничный	70	7,5	0,8	49,20	235,0
Кофе 3-в-1 Петровская слобода	200	9,83	17,08	14,97	59,85
Пирожное "Кольцо песочное"	80	0,11	20,71	0,19	187,69
Обед					
Салат из свежей капусты с огурцом	100	1,52	5,09	8,30	86,00
Суп-лапша куриная	250	9,44	4,39	11,46	131,54
Мясо птицы отварное	30	11,13	2,39	0,05	66,02
Тефтели	100/20	14,45	28,74	4,80	347,92
Макаронные изделия отварные	150	7,59	5,76	47,75	278,29
Хлеб пшеничный	70	7,5	0,8	49,20	235,0
Сок порция	200	0,80	0,80	19,60	84,00
Полдник					
Струдель с изюмом	100	0,69	10,38	4,52	110,18
Сок порция	200	0,80	0,80	19,60	84,00
Ужин					
Огурец свежий	50	19,83	16,17	19,47	302,64
Рагу из цыплят с грибами	300	15,62	28,32	21,11	400,26
Чай с сахаром	200	9,83	17,08	14,97	59,85
Печенье "Спаржа" (молоко сгущ.)	70	3,59	16,58	30,85	286,80

Завтрак					
Сосиски отварные с кетчупом	100/10	13,66	21,37		256,71
Масло порция	20	2,27	6,77	11,80	118,68
Хлеб пшеничный	70	7,5	0,8	49,20	235,0
Кофе 3-в-1 Петровская слобода	200	9,83	17,08	14,97	59,85
Пирожное "Нан Бухарский"	80	0,24	5,95	13,87	110,01
Обед					
Огурец свежий	50	19,83	16,17	19,47	302,64
Рассольник ленинградский.	250	3,46	3,14	25,82	145,75
Мясо птицы отварное	30	11,13	2,39	0,05	66,02
Котлета по-киевски	128	24,56	45,05	23,59	599,19

Рис отварной	150	7,5	0,8	49,20	235,0
Хлеб пшеничный	70	7,5	0,8	49,20	235,0
Сок порция	200	0,80	0,80	19,60	84,00
Полдник					
Пирожное "Полоска песочная"	50	0,67	10,57	10,39	135,18
Сок порция	200	0,80	0,80	19,60	84,00
Ужин					
Помидоры свежие	50				14,00
Котлета "Студенческая"	130	24,54	34,08	23,25	499,18
Картофель запеченный (из вареного)	150	3,79	13,3,6	25,60	237,99
Чай с сахаром	200	9,83	17,08	14,97	59,85
Плюшка московская	100	0,55	0,49	0,92	10,13