|  |  |
| --- | --- |
| Утверждаю:директор ГПО АУ ЯО Ярославского колледжа сервиса и дизайна \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кидалинская М.И. |  |
|  **Понедельник** |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **Холодные блюда** |  |
| С-т "Аппетитный" (капуста, ветчина, кукуруза, р\ масло) | 100гр. |  |
| Б/Ж/У/Ккал 3,3 7,4 5,5 98 |   |  |
| **Горячее** |  |  |
| Шницель из свинины (75 гр.) | 75 |  |
| Б/Ж/У/Ккал 10,8 15,89 4,62 204,4 |   |  |
| **Гарниры** |  |  |
| Макароны отварные | 160гр. |  |
| Б/Ж/У 5.60/0.64/37.12 Ккал 179.20 |   |  |
| Хлеб | 1кусок |  |
| Б/Ж/У/Ккал 5.20 1.20 16.00 100.00 |   |  |
| **Напитки** |  |  |
| Чай с сахаром | 1 пак. |  |
| Б/Ж/У/Ккал 0.0 0.0 19.51 73.36 |   |  |
| Итого: | 57,69 руб. |

 |  |
|  **Вторник** |
|

|  |
| --- |
| **Холодные блюда** |
| С-т "Полонинский" (капуста, огур.св., б\перец, помид., редька, масло) | 100гр. |
| Б/Ж/У/Ккал 6 5,8 1,1 84 |  |
| **Горячее** |  |
| Курица тушеная по-веронски (75/20 гр) | 75 |
| Б/Ж/У/Ккал 7,1 7,7 2 115 |  |
| **Гарниры** |  |
| Рис отварной | 160гр. |
| Б/Ж/У 3.52/0.80/39.84 Ккал 185.60 |  |
| Хлеб | 1кусок |
| Б/Ж/У/Ккал 5.20 1.20 16.00 100.00 |  |
| **Напитки** |  |
| Чай с сахаром | 1 пак. |
| Б/Ж/У/Ккал 0.0 0.0 19.51 73.36 |  |

 |  |
| Итого: | 57,69 руб. |
| **Среда****Холодные блюда** |
| Винегрет кубанский (картофель, свекла, морковь, соленый огурец, кв.капуста, помидоры, р/м) | 100гр. |
| Б/Ж/У/Ккал 2,6 1,3 14 61,2 |   |
| **Горячее** |  |
| Ежики со сметаной (100 гр.) | 75 |
| Б/Ж/У/Ккал 11,6 16 6,2 216,3 |   |
| **Гарниры** |  |
| Гречка отварная | 160 гр. |
| Б/Ж/У 6.40/1.60/33.60 Ккал 176.00 |   |
| Хлеб | 1кусок |
| Б/Ж/У/Ккал 5.20 1.20 16.00 100.00 |   |
| **Напитки** |  |
| Чай с сахаром | 1 пак. |
| Б/Ж/У/Ккал 0.0 0.0 19.51 73.36 |   |
| Итого: 57,69 руб.  |
|  **Четверг**

|  |  |
| --- | --- |
| **Холодные блюда** |  |
| Капуста по-корейски | 100гр. |  |
| Б/Ж/У/Ккал 1,5 7,0 7,9 87 |   |  |
| **Горячее** |  |  |
| Котлета "Столичная" (курица, фаршированная сыром, болгарским перцем, зеленью, в хрустящих сухариках) (75 гр.) | 75 |  |
| Б/Ж/У/Ккал 17,7 21 3,1 292 |   |  |
| **Гарниры** |  |  |
| Макароны отварные | 160гр. |  |
| Б/Ж/У 5.60/0.64/37.12 Ккал 179.20 |   |  |
| Хлеб | 1кусок |  |
| Б/Ж/У/Ккал 5.20 1.20 16.00 100.00 |   |  |
| **Напитки** |  |  |
| Чай с сахаром | 1 пак. |  |
| Б/Ж/У/Ккал 0.0 0.0 19.51 73.36 |   |  |

Итого: 57,69 руб |
|  **Пятница**  |
|

|  |
| --- |
| **Холодные блюда** |
| С-т "Коул слоу" (капуста, морковь, сметана, м-з, смесь перцев) | 100гр. |
| Б/Ж/У/Ккал 2 0,6 8,2 42,9 |   |
| **Горячее** |  |
| Биточки из говядины по-восточному (75 гр.) | 60 |
| Б/Ж/У/Ккал 16,2 4 4,4 108,2 |   |
| **Гарниры** |  |
| Картофельное пюре | 160гр. |
| Б/Ж/У 4.00/6.72/23.52 Ккал 169.60 |   |
| Хлеб | 1кусок |
| Б/Ж/У/Ккал 5.20 1.20 16.00 100.00 |   |
| **Напитки** |  |
| Чай с сахаром | 1 пак. |
| Б/Ж/У/Ккал 0.0 0.0 19.51 73.36 |   |

 |  |
| Итого: | 57,69 руб. |