|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. | | | |