

**«01» марта 2019 г.**

## **7-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Пансионата «София»**

# Понедельник

<i>Рацион: ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход (г)</i>
<i>Завтрак</i>		
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Сыр порционный</i>	<i>35</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Чай сладкий</i>	<i>200</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>
<i>9 ст.</i>	<i>Каша геркулесовая с сахаром</i>	<i>200/5</i>
<i>2-ой завтрак</i>		
<i>ЩД</i>	<i>Яйцо вареное</i>	<i>1 шт</i>
<i>ЩД</i>	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200</i>
<i>Обед</i>		
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Щи из свежей капусты на м/б со сметаной</i>	<i>400/10</i>
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Тефтели с соусом</i>	<i>100/50</i>
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Рис рассыпчатый</i>	<i>160</i>
<i>ОВД</i>	<i>Икра морковная</i>	<i>85</i>
<i>ОВД, 9 ст, ЩД</i>	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>200</i>
<i>ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>100</i>
<i>Полдник</i>		
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Чай сладкий</i>	
<i>ОВД</i>	<i>печенье</i>	<i>50</i>
<i>ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Фрукт</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Ужин</i>		
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Жаркое по-домашнему</i>	<i>250</i>
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Свёкла вареная</i>	<i>95</i>
<i>ОВД, 9 ст. ЩД</i>	<i>Кефир</i>	<i>200</i>
<i>ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>50</i>

# Вторник

<i>Рацион: ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход (г)</i>
<i>Завтрак</i>		
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Каша пшеничная</i>	<i>200/5</i>
<i>ОВД, ЩД, 9 ст</i>	<i>Масло сливочное</i>	<i>10</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Чай сладкий</i>	<i>200</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>
<i>2-ой завтрак</i>		
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Сыр</i>	<i>15</i>
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>
<i>ОВД</i>	<i>Чай сладкий</i>	<i>200</i>
<i>Обед</i>		
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Борщ на м/б со сметаной</i>	<i>400/10</i>
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Гуляш</i>	<i>100</i>
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Макароны отварные</i>	<i>180</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<i>200</i>
<i>ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>100</i>
<i>Полдник</i>		
<i>ОВД</i>	<i>Кисель</i>	<i>200</i>
<i>ОВД</i>	<i>Печенье</i>	<i>50</i>
<i>Ужин</i>		
<i>ОВД, 9 ст</i>	<i>Запеканка рисовая с печенью</i>	<i>160</i>
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Винегрет</i>	<i>170</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>
<i>ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Кефир</i>	<i>200</i>

# Среда

<i>Рацион: ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход (г)</i>
<i>Завтрак</i>		
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Омлет натуральный</i>	<i>125</i>
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Сыр порционный</i>	<i>35</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Чай сладкий</i>	<i>200</i>
<i>2-ой завтрак</i>		
<i>ЩД, 9 ст.</i>	<i>Яйцо вареное</i>	<i>1 шт.</i>
<i>ОВД</i>	<i>Чай сладкий</i>	<i>200</i>
<i>Обед</i>		
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Рассольник на к/б со сметаной</i>	<i>400/10</i>
<i>ОВД</i>	<i>Котлета куриная жареная</i>	<i>100</i>
<i>ОВД, 9 ст., ЩД</i>	<i>Греча рассыпчатая</i>	<i>130</i>
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Огурец консервированный</i>	<i>50</i>
<i>ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>100</i>
<i>ОВД</i>	<i>Чай сладкий</i>	<i>200</i>
<i>Полдник</i>		
<i>9 ст., ЩД</i>	<i>Фрукт</i>	<i>1 шт.</i>
<i>ОВД</i>	<i>Печенье</i>	<i>50</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Напиток из цикория</i>	<i>200</i>
<i>Ужин</i>		
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	<i>250</i>
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Икра кабачковая</i>	<i>100</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Чай сладкий</i>	
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>

# Четверг

<i>Рацион: ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход (г)</i>
<i>Завтрак</i>		
<i>ОВД, ЩД, 9ст</i>	<i>Масло сливочное порционное</i>	<i>10</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Каша геркулесовая</i>	<i>200/5</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Чай сладкий</i>	<i>200</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>
<i>2-ой завтрак</i>		
<i>ОВД</i>	<i>Сыр</i>	<i>30</i>
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>
<i>ОВД</i>	<i>Чай сладкий</i>	<i>200</i>
<i>Обед</i>		
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Суп вермишелевый с мясом</i>	<i>400/20</i>
	<i>Сосиска отварная</i>	
<i>ЩД, 9ст</i>	<i>Капуста тушеная</i>	<i>250</i>
<i>ЩД, ОВД</i>	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>200</i>
<i>ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>100</i>
<i>Полдник</i>		
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Сырники со сметаной</i>	<i>150/15</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Чай сладкий</i>	<i>200</i>
<i>Ужин</i>		
<i>ОВД</i>	<i>Котлета рыбная жареная</i>	<i>120</i>
<i>ОВД, 9ст</i>	<i>Картофельное пюре</i>	<i>250</i>
<i>ОВД, 9ст</i>	<i>Икра свекольная</i>	<i>85</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Кисель</i>	<i>200</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>36</i>

# Пятница

<i>Рацион: ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход (г)</i>
<i>Завтрак</i>		
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Каша манная</i>	<i>207/5</i>
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Сыр порционный</i>	<i>35</i>
<i>ЩД</i>	<i>Масло сливочное порционное</i>	<i>10</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Чай сладкий</i>	<i>200</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>
<i>2-ой завтрак</i>		
<i>ЩД</i>	<i>Печенье</i>	<i>50</i>
<i>ЩД</i>	<i>Чай Сладкий</i>	<i>200</i>
<i>Обед</i>		
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Суп гороховый с мясом</i>	<i>400/20</i>
<i>ОВД</i>	<i>Шницель жареный</i>	<i>100</i>
<i>ОВД</i>	<i>Макароны отварные с маслом сливочным</i>	<i>155</i>
<i>ОВД,, 9 ст.</i>	<i>Икра кабачковая</i>	<i>50</i>
<i>ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Чай сладкий</i>	<i>200</i>
<i>ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>100</i>
<i>Полдник</i>		
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Фрукт</i>	<i>1шт</i>
<i>ОВД,ЩД</i>	<i>Чай сладкий</i>	<i>200</i>
<i>ОВД</i>	<i>Печенье</i>	<i>50</i>
<i>Ужин</i>		
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Салат рыбный</i>	<i>170</i>
<i>ОВД</i>	<i>Запеканка творожная со сметаной</i>	<i>150/20</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>
<i>ОВД,ЩД</i>	<i>Какао с молоком</i>	<i>200</i>

# Суббота

<i>Рацион: ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход (г)</i>
<i>Завтрак</i>		
<i>ОВД</i>	<i>Суп вермишелевый молочный</i>	<i>400</i>
<i>ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Масло сливочное</i>	<i>10</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Чай сладкий</i>	<i>200</i>
<i>2-ой завтрак</i>		
<i>ЩД, 9 ст.</i>	<i>Яйцо вареное</i>	<i>1 шт.</i>
	<i>Чай сладкий</i>	<i>200</i>
<i>Обед</i>		
<i>ОВД, 9ст</i>	<i>Суп картофельный на м/б</i>	<i>400</i>
<i>ОВД, 9 ст., ЩД</i>	<i>Плов</i>	<i>250</i>
<i>ЩД, ОВД</i>	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>200</i>
<i>ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>100</i>
<i>Полдник</i>		
<i>ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Фрукты</i>	<i>1 шт.</i>
	<i>Напиток из цикория</i>	<i>200</i>
	<i>Печенье</i>	<i>50</i>
<i>Ужин</i>		
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Салат мясной</i>	<i>130</i>
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Запеканка капустная со сметаной</i>	<i>195/20</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>50</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Кисель</i>	<i>200</i>

# Воскресенье

<i>Рацион: ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход (г)</i>
<i>Завтрак</i>		
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Каша гречневая</i>	<i>205/5</i>
<i>ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Масло сливочное</i>	<i>10</i>
<i>ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>
<i>ОВД, ЩД,</i>	<i>Чай сладкий</i>	<i>200</i>
<i>2-ой завтрак</i>		
<i>ЩД, 9 ст.</i>	<i>Печенье</i>	<i>50</i>
<i>ОВД</i>	<i>Чай сладкий</i>	<i>200</i>
<i>Обед</i>		
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б</i>	<i>400</i>
<i>ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Рагу овощное с мясом</i>	<i>250</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Помидора консервированные</i>	<i>60</i>
<i>ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>100</i>
	<i>Кисель</i>	<i>200</i>
<i>Полдник</i>		
<i>ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Фрукты</i>	<i>1 шт.</i>
<i>ОВД</i>	<i>Печенье</i>	<i>50</i>
<i>ОВД</i>	<i>Чай сладкий</i>	<i>200</i>
<i>Ужин</i>		
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Свекла вареная</i>	<i>95</i>
<i>ОВД</i>	<i>Рыба жаренная порционная</i>	<i>140</i>
<i>ОВД, 9 ст.</i>	<i>Картофельное пюре</i>	<i>250</i>
<i>ОВД, ЩД, 9 ст.</i>	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>50</i>
<i>ОВД, ЩД</i>	<i>Чай сладкий</i>	<i>200</i>