

# Меню для лицез НИУ ВШЭ Пермь

Согласовано

Утверждаю

Директор филиала НИУ ВШЭ в Перми

Индивидуальный предприниматель

Г. Е. Володина

Е. Р. Мингалеев

Индивидуальный предприниматель  
Мингалеев Е.Р.

№ рецептуры	Блюдо	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>1 день</b>						
<b>обед</b>						
50/13	Салат из свеклы отварной	100,00	1,50	5,50	8,33	89,00
117/433/18	Суп из овощей со сметаной	25,00	1,96	6,00	9,30	99,00
412/13	Котлеты, биточки из кур припущенные	100,00	15,00	10,71	9,29	188,56
429/13	Картофельное пюре	180,00	3,78	7,92	19,62	165,60
518/13	Сок	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00
108/13	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
109/13	Хлеб ржаной	30,00	1,95	0,36	10,02	52,20
	<b>ИТОГО по обеду</b>	<b>820,00</b>	<b>27,50</b>	<b>30,93</b>	<b>91,52</b>	<b>756,86</b>
<b>2 день</b>						
<b>обед</b>						
107/13	Овощи натуральные солёные	100,00	0,80	0,10	1,70	13,00
131/13	Свекольник	250,00	2,18	4,45	12,03	97,00
405/13	Курица в соусе с томатом	90/60	17,00	16,87	5,13	240,00
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,26	9,42	44,50	303,66
510/13	Компот из апельсин и яблоч	200,00	0,50	0,20	22,20	93,00
108/13	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
109/13	Хлеб ржаной	30,00	1,95	0,36	10,02	52,20
	<b>ИТОГО по обеду</b>	<b>830,00</b>	<b>35,00</b>	<b>31,64</b>	<b>110,34</b>	<b>869,36</b>
<b>3 день</b>						
<b>обед</b>						
48/13	Салат из квашеной капусты с луком	100,00	1,60	10,10	3,00	109,00
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250,00	2,30	4,25	15,13	108,00
398/13	Печень по-строгановски	90/60	24,54	18,82	5,86	290,45

414/13	Рис отварной	180,00	4,43	7,30	40,57	245,52
508/13	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	27,00	110,00
108/13	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
109/13	Хлеб ржаной	30,00	1,95	0,36	10,02	52,20
	<b>ИТОГО по обеду</b>	<b>840,00</b>	<b>37,63</b>	<b>41,07</b>	<b>116,34</b>	<b>985,67</b>

**4 день**

**обед**

59/13	Салат из свежклы с чесноком	100,00	1,50	10,10	8,50	131,00
134/479/13	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,31	6,75	16,55	137,45
385/13	Рулет из говядины паровой	100	15,60	12,40	6,60	200,00
423/13	Капуста тушеная	90,00	3,30	3,24	3,52	56,70
429/13	Пюре картофельное	90,00	1,90	3,96	9,80	82,80
519/13	Напиток из шиповника	200,00	0,70	0,30	22,80	97,00
108/13	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
109/13	Хлеб ржаной	30,00	1,95	0,36	10,02	52,20
	<b>ИТОГО по обеду</b>	<b>820,00</b>	<b>29,57</b>	<b>37,35</b>	<b>92,55</b>	<b>827,65</b>

**5 день**

**обед**

32/13	Салат "летний"	100,00	2,30	7,30	6,00	99,00
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00
335/13	Суфле рыбное	100	16,00	4,80	2,60	118,00
29/13	Макаронные изделия отварные	180,00	6,80	0,82	34,85	173,88
518/13	Сок	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00
108/13	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
109/13	Хлеб ржаной	30,00	1,95	0,36	10,02	52,20
	<b>ИТОГО по обеду</b>	<b>890,00</b>	<b>32,11</b>	<b>18,70</b>	<b>96,21</b>	<b>688,58</b>

**6 день**

**обед**

17/13	Салат из свежих огурцов	100,00	0,70	10,10	2,00	102,00
154/13	Суп крестьянский с крупой	250	2,12	5,10	14,55	112,50
329/18	Бигус	280	30,10	30,24	7,00	420,00
510/13	Компот из апельсин и яблоч	200,00	0,50	0,20	22,20	93,00
108/13	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
109/13	Хлеб ржаной	30,00	1,95	0,36	10,02	52,20
	<b>ИТОГО по обеду</b>	<b>810,00</b>	<b>37,69</b>	<b>46,24</b>	<b>70,53</b>	<b>850,20</b>

**7 день**

**обед**

106/13	Огурцы свежие порционные	100,00	0,80	0,10	2,50	14,00
--------	--------------------------	--------	------	------	------	-------

128/479/13	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	250/5	1,96	5,75	10,83	103,10
369/13	Жаркое по-домашнему	280	33,08	29,52	23,22	482,36
511/13	Компот из черной смородины	200,00	0,30	0,10	17,20	71,00
108/13	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
109/13	Хлеб ржаной	30,00	1,95	0,36	10,02	52,20
	<b>ИТОГО по обеду</b>	<b>815,00</b>	<b>40,40</b>	<b>36,07</b>	<b>78,53</b>	<b>793,16</b>

**8 день**

**обед**

59/13	Салат из свеклы с чесноком	100,00	1,50	10,10	8,50	131,00
146/13	Суп картофельный с клецками	250	1,20	2,60	8,78	63,25
172/13	Клецки мучные	30	1,76	1,65	7,18	50,64
412/13	Котлеты, биточки из кур припущенные	100,00	15,00	10,71	9,29	188,56
423/13	Капуста тушеная	180,00	6,66	6,48	7,02	113,40
108/13	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
109/13	Хлеб ржаной	30,00	1,95	0,36	10,02	52,20
	<b>ИТОГО по обеду</b>	<b>840,00</b>	<b>31,38</b>	<b>32,34</b>	<b>85,75</b>	<b>761,55</b>

**9 день**

**обед**

48/13	Салат из квашеной капусты с луком	100,00	1,60	10,10	3,00	109,00
159	Суп-пюре из картофеля	250	4,85	6,45	24,75	176,25
405/13	Курица в соусе с томатом	90/60	17,00	16,87	5,13	240,00
291/13	Макаронные изделия отварные	180,00	6,80	0,82	34,85	173,88
510/13	Компот из апельсин и яблок	200,00	0,50	0,20	22,20	93,00
108/13	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
109/13	Хлеб ржаной	30,00	1,95	0,36	10,02	52,20
	<b>ИТОГО по обеду</b>	<b>840,00</b>	<b>35,01</b>	<b>35,04</b>	<b>114,71</b>	<b>914,83</b>

**10 день**

**обед**

106/13	Помидор свежий порционный	100,00	1,10	0,20	3,80	24,00
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
381/13	Котлета из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,26	9,42	44,50	303,66
519/13	Напиток из шиповника	200,00	0,70	0,30	22,80	97,00
108/13	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
109/13	Хлеб ржаной	30,00	1,95	0,36	10,02	52,20
	<b>ИТОГО по обеду</b>	<b>810,00</b>	<b>36,42</b>	<b>32,27</b>	<b>125,31</b>	<b>941,36</b>

**11 день**

обед									
50/13	Салат из свеклы отварной	100,00	1,50	5,50	8,33	89,00			
117/433/18	Суп из овощей со сметаной	25,00	1,96	6,00	9,30	99,00			
412/13	Котлеты, биточки из кур припущенные	100,00	15,00	10,71	9,29	188,56			
429/13	Картофельное пюре	180,00	3,78	7,92	19,62	165,60			
518/13	Сок	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00			
108/13	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50			
109/13	Хлеб ржаной	30,00	1,95	0,36	10,02	52,20			
	<b>ИТОГО по обеду</b>	<b>820,00</b>	<b>27,50</b>	<b>30,93</b>	<b>91,52</b>	<b>756,86</b>			
<b>12 День</b>									
<b>обед</b>									
107/13	Овощи натуральные солёные	100,00	0,80	0,10	1,70	13,00			
131/13	Свекольник	250,00	2,18	4,45	12,03	97,00			
405/13	Курица в соусе с томатом	90/60	17,00	16,87	5,13	240,00			
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,26	9,42	44,50	303,66			
510/13	Компот из апельсин и яблок	200,00	0,50	0,20	22,20	93,00			
108/13	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50			
109/13	Хлеб ржаной	30,00	1,95	0,36	10,02	52,20			
	<b>ИТОГО по обеду</b>	<b>830,00</b>	<b>35,00</b>	<b>31,64</b>	<b>110,34</b>	<b>869,36</b>			

Разработчик: Зав. производством Метелкин М.С.

