



УТВЕРЖДАЮ
ИИ Косухин С.В.
Косухин С.В.

Меню № 2 с 13 по 18 января 2025 г.

Платное питание 12-18 лет. 105 руб				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	Цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
Понедельник								
2 нед.	274 т *	Зразы, рубленые с яйцом	90	6,62	17,06	18,08	258,98	53,80
7 день	199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	14,03	1,21	33,12		16,50
Обед	493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60	3,50
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	6,00
Итого:			490	24,55	23,27	90,8	436,48	79,80
Вторник								
2 нед.	407 п *	Рагу из птицы	240	13,8	14,4	25,9	348	71,40
8 день	м. прои	Кондитерское изделие	40	1,12	1,32	31	140	25,00
Обед	494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	5,50
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	6,00
Итого:			530	18,82	20,72	96,7	666,5	107,90
Среда								
2 нед.	268 т	Котлеты, биточки, шницели	90	11,6	11,7	26,4	202,2	55,00
9 день	456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	0,78	19,41	20,00
	309 т *	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,44	168,45	2,50
	342 м *	Компот из свежих плодов или ягод	200	1,5	0,3	15,9	108	7,40
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	6,00
Итого:			520	22,47	22,22	94,12	615,56	90,90
Четверг								
2 нед.								
10 день	372 п	Голубцы ленивые	90	11,8	7,3	16,5	225,4	67,40
Обед	456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	2,50
	312 т *	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	206,25	30,00
	493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60	3,50
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	6,00
Итого:			520	18,81	17,82	79,31	628,56	109,40
Пятница								
2 нед.								
5 день	452 о *	Рыба , запеченная с томатами (горбуша)	100	12,32	5,6	4,25	122,1	99,50
Обед	304 т	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	209,7	26,00
	494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	5,50
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	6,00
Итого:			500	19,86	15,97	80,72	510,3	137,00
Суббота								
2 нед.								
12 день	579 о	Соус «Альфредо»	100	10,66	10,334	18,8	139,77	71,80
Обед	302 т	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	11,70
	494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	3,50
		Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	3,00
	426 т *	Булочка с повидлом обсыпная	75	4,95	10,77	30,84	240	15,00
Итого:			575	28,1	32,194	128,08	802,02	105,00
Итого за неделю:			3135	132,61	132,19	569,73	3659,42	630,00

* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. _____ 