



УТВЕРЖДАЮ

И.И. Косухин С.В.

Косухин С.В.

Меню № 2
с 16 по 21 сентября 2024 г.



Платное питание 12-18 лет. 95 руб								
Приём пищи	№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые В-ва			Энергети- ческая ценность	Цена
				бел-ки	жи-ры	угле- воды		
Понедельник								
1 нед.	454 л	Котлеты по - хлыновски	90	10,87	7,65	11,05	305,58	55,50
1 день	456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	2,00
Обед	309	Макаронные изделия отварные *	150	5,52	4,5	26,44	168,45	18,60
	106 п	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	0,6	1,14	7,2	12,00
	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	5,00
Итого:			550	20,67	18,47	81,01	678,14	96,60
Вторник								
1 нед.	292 т	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (горошек) *	240	16,98	15,02	26,8	378,4	73,40
2 день	106 п	Овощи натуральные (огурец)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	10,00
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	5,00
Итого:			520	21,12	20,05	67,35	561,1	93,90
Среда								
1 нед.	395 п	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	100	10,4	10,9	10	230	74,00
3 день	456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	2,00
	302 т	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	17,50
	342 т	Компот из свежих плодов или ягод *	200	1,5	0,3	15,9	108	7,50
		Хлеб иод.1 с*	50	3,8	5	24,6	117,5	5,00
Итого:			530	24,34	23,01	91,92	718,66	106,00
Четверг								
4 день	265 т	Плов (свинина)	240	16,1	16,2	49,9	454,05	61,00
Обед	106 п	Овощи натуральные (огурец)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	10,00
	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	5,00
Итого:			520	20,24	21,23	90,25	635,75	79,50
Пятница								
5 день	261 т	Печень,тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	12,81	9,03	24,45	265,9	53,90
Обед	312 т	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	206,25	22,60
	106 п	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	0,6	1,14	7,2	12,00
	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	5,00
Итого:			530	20,1	19,43	85,82	657,85	99,00
Суббота								
6 день	т-2020	Курица тушенная с морковью *	100	8,1	9,25	21,81	176,55	58,40
Обед	242 п	Каша перловая, рассыпчатая	150	5,51	4,51	12,44	138,45	18,40
	349 т	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	6,50
		Хлеб иод.1 с*	50	3,8	5	24,6	117,5	5,00
	564 п	Булочка домашняя *	60	6,3	6,8	31,4	102	6,70
Итого:			560	24,37	25,65	122,26	667,3	95,00
Итого за неделю:			3210	130,84	127,84	538,61	3918,8	570,00

* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. 