



**Меню № 3  
с 10 по 14 марта 2025 г.**

| Платное питание 12-18 лет. 130 руб |             |  |               | Пищевые в-ва  |               |               | Энергетическая ценность | Цена          |
|------------------------------------|-------------|--|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|
| Приём пищи                         | № рецептуры | Наименование блюда                       | Вес блюда гр. | бел-ки        | жи-ры         | угле-воды     |                         |               |
| <b>Понедельник</b>                 |             |  |               |               |               |               |                         |               |
| 2 нед.                             | 222 о *     | Солянка сборная мясная                   | 200           | 11,6          | 9,77          | 2,38          | 122                     | 32,20         |
| 7 день                             | 605 о *     | « Ежики » куриные                        | 90            | 19,72         | 11,46         | 16,72         | 264,32                  | 59,80         |
| Обед                               | 199 м       | Пюре из бобовых с маслом (горох)         | 150           | 13,63         | 6,85          | 35,02         | 255                     | 16,50         |
|                                    | 107 п       | Овощи натуральные соленые                | 15            | 0,48          | 0,06          | 1,5           | 8,4                     | 5,20          |
|                                    | 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          |
| <b>Итого:</b>                      |             |  | <b>705</b>    | <b>49,33</b>  | <b>33,14</b>  | <b>95,22</b>  | <b>827,22</b>           | <b>123,20</b> |
| <b>Вторник</b>                     |             |  |               |               |               |               |                         |               |
| 2 нед.                             | 113 т *     | Суп - лапша домашняя                     | 200           | 3,6           | 4,9           | 31,09         | 134,97                  | 10,80         |
| 8 день                             | 259 т *     | Жаркое по-домашнему                      | 280           | 13,8          | 14,4          | 25,9          | 348                     | 119,50        |
| Обед                               | 465 п       | Маринад овощной со свеклой               | 30            | 0,66          | 5,45          | 4,46          | 69,54                   | 6,00          |
|                                    | 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          |
| <b>Итого:</b>                      |             |  | <b>760</b>    | <b>21,96</b>  | <b>29,75</b>  | <b>101,25</b> | <b>731,01</b>           | <b>147,80</b> |
| <b>Среда</b>                       |             |  |               |               |               |               |                         |               |
| 2 нед.                             | 82 т *      | Борщ с капустой и картофелем             | 200           | 1,44          | 3,93          | 8,7           | 83                      | 26,00         |
| 9 день                             | 255 т *     | Печень по – Строгоновски                 | 100           | 6,44          | 6,5           | 14,7          | 112,33                  | 59,80         |
| Обед                               | 309 *       | Макаронные изделия отварные              | 150           | 5,52          | 4,5           | 26,44         | 168,45                  | 20,00         |
|                                    | 349 т *     | Компот из смеси сухофруктов              | 200           | 0,66          | 0,09          | 32,01         | 132,8                   | 6,00          |
|                                    | *           | Хлеб иод.1 с                             | 50            | 3,8           | 5             | 24,6          | 117,5                   | 6,00          |
| <b>Итого:</b>                      |             |  | <b>700</b>    | <b>17,86</b>  | <b>20,02</b>  | <b>106,45</b> | <b>614,08</b>           | <b>117,80</b> |
| <b>Четверг</b>                     |             |  |               |               |               |               |                         |               |
| 2 нед.                             | 103 т *     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200           | 2,15          | 2,27          | 13,96         | 94,6                    | 19,00         |
| 10 день                            | 599 о *     | Фрикасе из курицы                        | 100           | 9,19          | 12,1          | 4,88          | 165,2                   | 56,30         |
| Обед                               | 302 т       | Каша гречневая рассыпчатая               | 150           | 8,59          | 6,09          | 38,64         | 243,75                  | 17,00         |
|                                    | 463 п       | Маринад овощной с томатом                | 30            | 1,18          | 5,45          | 5,39          | 35,52                   | 6,00          |
|                                    | 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          |
| <b>Итого:</b>                      |             |  | <b>730</b>    | <b>25,01</b>  | <b>30,91</b>  | <b>102,47</b> | <b>716,57</b>           | <b>107,80</b> |
| <b>Пятница</b>                     |             |  |               |               |               |               |                         |               |
| 2 нед.                             | 572 с *     | Суп кудрявый                             | 200           | 2,5           | 7,4           | 13,03         | 240                     | 37,00         |
| 5 день                             | 265 т *     | Плов                                     | 280           | 20,19         | 45,07         | 41,42         | 652,8                   | 98,40         |
| Обед                               | 115 п *     | Икра кабачковая пром пр.                 | 15            | 1,14          | 5,34          | 4,62          | 27,96                   | 6,50          |
|                                    | 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          |
| <b>Итого:</b>                      |             |  | <b>745</b>    | <b>27,73</b>  | <b>62,81</b>  | <b>98,87</b>  | <b>1099,26</b>          | <b>153,40</b> |
| <b>Суббота</b>                     |             |  |               |               |               |               |                         |               |
| 2 нед.                             | 146 о       | Суп харчо                                | 200           | 7,22          | 6,456         | 28,32         | 145,4                   | 25,00         |
| 12 день                            | 294 т *     | Котлеты, биточки, рубленые из птицы      | 90            | 2,84          | 4,08          | 11,32         | 76,2                    | 60,50         |
| Обед                               | 456 п       | Соус красный основной                    | 30            | 0,43          | 0,72          | 2,78          | 19,41                   | 2,50          |
|                                    | 309 *       | Макаронные изделия отварные              | 150           | 5,52          | 4,5           | 26,44         | 168,45                  | 20,00         |
|                                    | 465 п       | Маринад овощной со свеклой               | 50            | 0,66          | 5,45          | 4,46          | 69,54                   | 10,00         |
|                                    | 349 т *     | Компот из смеси сухофруктов              | 200           | 0,66          | 0,09          | 32,01         | 132,8                   | 6,00          |
|                                    | *           | Хлеб иод.1 с                             | 50            | 3,8           | 5             | 24,6          | 117,5                   | 6,00          |
| <b>Итого:</b>                      |             |  | <b>745</b>    | <b>27,73</b>  | <b>62,81</b>  | <b>98,87</b>  | <b>1099,26</b>          | <b>130,00</b> |
| <b>Итого за неделю:</b>            |             |  | <b>4385</b>   | <b>169,62</b> | <b>239,44</b> | <b>603,13</b> | <b>5087,4</b>           | <b>780,00</b> |

\* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. 