



УТВЕРЖДАЮ
И.П. Косухин С.В.
Косухин С.В.

Меню № 3 с 13 по 18 января 2025г.

Платое 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		
Понедельник								
	96 т *	Рассольник «Ленинградский»	200	1,6	4,07	19,6	85,88	29,30
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:			690	26,15	27,34	110,4	522,36	109,10
Вторник								
	149 п	Суп картофельный с фрикадельками	200	1,76	2,36	11,76	175,48	41,70
2 нед .	407 п *	Рагу из птицы	240	13,8	14,4	25,9	348	71,40
8 день	494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	5,50
Обед	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	6,00
	640 п *	Крендель сахарный	75	6,3	6,8	31,4	102	10,00
Итого:			765	25,76	28,56	108,86	803,98	134,60
Среда								
9 день	121 к *	Борщ «Сибирский»	200	3,55	5,11	14,16	127,75	25,20
Обед	268 т	Котлеты, биточки, шницели	90	11,6	11,7	26,4	202,2	55,00
	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:			720	26,02	27,33	108,28	743,31	116,10
Четверг								
10 день	113 т *	Суп - лапша домашняя	200	2,57	5,54	11,62	115,75	13,00
Обед	372 п	Голубцы ленивые	90	11,8	7,3	16,5	225,4	67,40
	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:			720	21,38	23,36	90,93	744,31	122,40
Пятница								
5 день	99 т	Суп из овощей	200	2,5	7,4	13,03	240	30,80
Обед	452 о	Рыба , запеченная с томатами	100	12,32	5,6	4,25	122,1	99,50
	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:			700	22,36	23,37	93,75	750,3	167,80
Суббота								
12 день	236 о	Суп Бразильский	200	7,22	6,456	28,32	145,4	30,00
Обед	579 о	Соус «Альфредо»	100	10,66	10,334	18,8	139,77	71,80
	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	100	6,6	14,36	41,12	320	10,00
Итого:			800	36,97	42,24	166,68	1027,42	130,00
Итого за неделю:			4395	158,64	172,2	678,9	4591,68	780,00

* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. _____