



Меню № 3 с 16 по 21 сентября 2024 г.

Платное питание 12-18 лет. 115 руб				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	Цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
Понедельник								
	54-9с ни	Суп картофельный с фасолью	200	1,77	4,22	13,6	88,6	17,00
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:			750	22,44	22,69	94,61	766,74	113,60
Вторник								
2 день	272 с	Суп кудрявый *	200	3,6	4,9	31,09	134,97	22,00
Обед	292 т	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (горошек) *	240	16,98	15,02	26,8	378,4	73,40
	106 п	Овощи натуральные (огурец)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	10,00
	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:			720	24,72	24,95	98,44	696,07	115,90
Среда								
3 день	142 п	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	4,29	17,43	124,83	17,00
Обед	395 п	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	100	10,4	10,9	10	230	74,00
	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:			730	26,01	27,3	109,35	843,49	123,00
Четверг								
4 день	248 о	Суп «Кубанский»	200	4,39	4,21	13,22	118,6	18,00
Обед	265 т	Плов (свинина)	240	16,1	16,2	49,9	454,05	61,00
	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:			720	24,63	25,44	103,47	754,35	97,50
Пятница								
5 день	131 п	Свекольник	200	2,4	4,5	9,3	93,77	26,00
Обед	261 т	Печень,тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	12,81	9,03	24,45	265,9	53,90
	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:			730	22,5	23,93	95,12	751,62	125,00
Суббота								
6 день	153 п	Суп картофельный с рыбными консервами*	200	6,8	6,05	21,82	80,4	20,00
Обед	т-2020	Курица тушенная с морковью *	100	8,1	9,25	21,81	176,55	58,40
	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:			760	31,17	31,7	144,08	747,7	115,00
Итого за неделю:			4410	151,47	156,01	645,07	4559,97	690,00

* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В.