



УТВЕРЖДАЮ

И.И. Косухин С.В.

Косухин С.В.



Меню № 3
с 23 по 28 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								
	96 т	Рассольник «Ленинградский»	200	1,6	4,07	19,6	85,88	20,00
2 нед.	274 т	Зразы, рубленые с яйцом *	90	6,62	17,06	18,08	258,98	56,00
7 день	199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	14,03	1,21	33,12		15,20
Обед	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,16	0,02	0,5	2,8	6,80
	493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом *	200	0,1		15	60	3,50
		Хлеб iod.1 с*	50	3,8	5	24,6	117,5	5,00
Итого:			710	26,31	27,36	110,9	525,16	106,50
Вторник								
	149 п	Суп картофельный с фрикадельками	200	1,76	2,36	11,76	175,48	22,50
2 нед.	407 п	Рагу из птицы *	240	13,8	14,4	25,9	348	54,50
8 день	106 п	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	0,6	1,14	7,2	12,00
Обед	494 п	Чай с лимоном*	200	0,1		15,2	61	5,50
		Хлеб iod.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	5,00
	640 п	Крендель сахарный *	75	6,3	6,8	31,4	102	6,00
Итого:			795	26,09	29,16	110	811,18	105,50
Среда								
2 нед.								
9 день	121 к	Борщ «Сибирский»	200	3,55	5,11	14,16	127,75	20,00
Обед	268 т	Котлеты, биточки, шницели	90	11,6	11,7	26,4	202,2	60,00
	456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	0,78	19,41	18,60
	309 т	Макаронные изделия отварные *	150	5,52	4,5	26,44	168,45	2,00
	54-4хз ни	Перец болгарский в нарезке	20	0,39	0,05	1,47	7,71	12,00
	342 м	Компот из свежих плодов или ягод	200	1,5	0,3	15,9	108	7,50
		Хлеб iod.1 с*	50	3,8	5	24,6	117,5	5,00
Итого:			740	26,41	27,38	109,75	751,02	125,10
Четверг								
2 нед.								
10 день	113 т	Суп - лапша домашняя	200	2,57	5,54	11,62	115,75	11,50
Обед	372 п	Г олубцы ленивые	90	11,8	7,3	16,5	225,4	51,00
	456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	2,00
	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
	493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом *	200	0,1		15	60	3,50
		Хлеб iod.1 с*	50	3,8	5	24,6	117,5	5,00
Итого:			750	21,71	23,96	92,07	751,51	107,60
Пятница								
2 нед.								
5 день	99 т	Суп из овощей	200	2,5	7,4	13,03	240	20,00
Обед	452 о	Рыба , запеченная с томатами (горбуша)*	100	12,32	5,6	4,25	122,1	69,00
	304 т	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	209,7	24,00
	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,16	0,02	0,5	2,8	6,80
	494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	5,50
		Хлеб iod.1 с*	50	3,8	5	24,6	117,5	5,00
Итого:			720	22,52	23,39	94,25	753,1	130,30
Суббота								
2 нед.								
12 день	236 о	Суп Бразильский	200	7,22	6,456	28,32	145,4	20,00
Обед	579 о	Соус «Альфредо» *	100	10,66	10,334	18,8	139,77	67,00
	302 т	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	17,50
	494 п	Чай с лимоном*	200	0,1		15,2	61	5,50
		Хлеб iod.1 с*	50	3,8	5	24,6	117,5	5,00
Итого:			700	30,37	27,88	125,56	707,42	115,00
Итого за неделю:			4415	153,41	159,13	642,53	4299,39	690,00

* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. 