



Меню № 3 с 23 по 25 января 2023 г.

Комплексное питание 12-18 лет. 95 руб				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	Цена
Приём пищи	№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле- воды		
		Понедельник						
2 нед .	113 *	Суп лапша домашняя	200	7,06	10,792	36,12	298,25	12,50
7 день	268 *	Котлеты, биточки, шницели	90	5,78	5,09	4,12	228,8	52,00
Обед	456 *	Соус красный	30	0,05	0,72	2,78	19,41	2,00
	199 м	Пюре из бобовых с маслом	100	6,98	3	9,23	138,45	8,50
	106 п	Овощи натуральные (огурец)	10	0,66	0,12	2,28	14,4	3,40
	388 м	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,278	20,76	88,2	10,00
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	4,00
Итого:			680	25	25	99,89	905,01	92,40
		Вторник						
2 нед .	101 м	Суп картофельный с крупой гречневой	200	7,1	6,5	7,7	156,25	14,50
8 день	54-27*	Капуста тушеная с мясом птицы	240	12,96	13,35	34,19	358,01	69,20
Обед	106 п	Овощи натуральные (помидор)	15	0,48	0,06	1,5	8,4	5,20
	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,66	0,09	32,01	115,63	12,00
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	4,00
Итого:			705	25	25	100	755,79	104,90
		Среда						
2 нед .	102 м	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,48	7,38	15,8	228,25	14,50
9 день	343 *	Рыба тушеная в томате совощами	80	2,48	5,25	7,7	221	42,50
	309 *	Макароны отварные с маслом	100	5,51	4,51	12,44	138,45	9,20
	106 п	Овощи натуральные (огурец)	10	0,66	0,12	2,28	14,4	3,40
	54-33-х	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,1	17,2	71	11,60
	*	Хлеб иод.1 с	50	1,9	2,5	12,3	58,75	4,00
	426 *	Булочка с повидлом обсыпная	50	4,72	1,92	17,2	86,08	7,60
Итого:			690	23,05	21,78	84,92	817,93	92,80

* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. 



Меню № 3 с 26 по 28 января 2023 г.

Комплексное питание 12-18 лет. 95 руб			Пищевые в-ва				Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле- воды		
2 нед .		Четверг						
10 день	82 *	Борщ с капустой и картофелем	200	7,1	6,5	7,7	301,75	20,50
Обед	297 *	Фрикадельки из кур	90	13,31	12,53	28,68	251,4	43,00
	456 *	Соус красный	30	0,05	0,72	2,78	19,41	2,00
	302 м	Каша гречневая рассыпчатая	100	0,06	0,09	10,64	203,75	12,00
	106 п	Овощи натуральные (помидор)	15	0,48	0,06	1,5	8,4	5,20
	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,1	24,1	98	10,00
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	4,00
Итого:			685	25	25	100	1000,21	96,70
2 нед .		Пятница						
11 день	101 м	Суп картофельный с крупой рисовой	200	7,22	6,456	15,32	115,4	15,00
Обед	259 м	Жаркое по-домашнему	240	12,66	13,334	37,79	439,77	57,30
	106 п	Овощи натуральные (огурец)	10	0,66	0,12	2,28	14,4	3,40
	349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	20,01	172,63	8,50
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	4,00
Итого:			700	25	25	100	859,7	88,20
2 нед .		Суббота						
12 день	99 *	Суп из овощей	200	3,49	3,49	9,06	101	20,40
Обед	395	Сосиски отварные	130	11,57	11,22	34,42	276,55	50,00
	456 *	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	2,00
	309 *	Макароны отварные с маслом	100	5,51	4,51	12,44	138,45	9,20
	112	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	5,00
	*	Хлеб иод.1 с	25	3,8	5	24,6	117,5	2,00
	564 *	Булочка "Домашняя"	60	4,5	7,8	36,2	233	6,40
Итого:			745	29,02	32,74	134,7	946,91	95,00
Итого за неделю:			4205	152,07	154,52	619,51	5285,55	570,00

* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. _____