



**Меню № 3**  
**с 26 по 31 января 2026 г.**

Платное питание 12-18 лет. 140 руб				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	Цена
Приём пищи	№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле- воды		
		Понедельник						
	287 о*	Щи «Новгородские»	200	1,6	4,07	19,6	85,88	22,00
2 нед .	274 т*	Фрикадельки из кур	90	6,62	17,06	18,08	258,98	65,00
6 день	199 м*	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	14,03	1,21	33,12		17,00
Обед	106 п	Овощи натуральные	25	0,24	0,03	0,75	4,2	11,40
	54-2гн2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	2,50
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	6,00
Итого:			715	26,49	27,37	102,6	492,96	123,90
		Вторник						
	113 т*	Суп - лапша домашняя	200	1,76	2,36	11,76	175,48	20,00
2 нед .	265 п	Плов ( свинина )	280	13,8	14,4	25,9	348	96,40
7 день	106 п	Овощи натуральные	25	0,24	0,03	0,75	4,2	11,40
Обед	494 п*	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	6,50
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	6,00
Итого:			755	19,7	21,79	78,21	706,18	140,30
		Среда						
	131 п	Свекольник	200	3,55	5,11	14,16	127,75	36,00
2 нед .	465 л*	Тефтели из печени и риса с соусом	110	11,6	11,7	26,4	202,2	64,20
8 день	309 т*	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,44	168,45	18,00
Обед	106 п	Овощи натуральные	25	0,24	0,03	0,75	4,2	11,40
	349 т*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	115,63	7,00
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	6,00
Итого:			735	25,37	26,43	124,4	735,73	142,60
		Четверг						
	96 т*	Рассольник «Ленинградский»	200	2,57	5,54	11,62	115,75	25,00
2 нед .	405 п*	Курица в соусе с томатом	120	11,8	7,3	16,5	225,4	70,40
9 день	302 т*	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	16,00
Обед	106 п	Овощи натуральные	25	0,24	0,03	0,75	4,2	11,40
	54-2гн2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	2,50
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	6,00
Итого:			745	27,2	23,96	98,51	733	131,30
		Пятница						
	54-9 2020 г	Суп картофельный с фасолью	200	2,5	7,4	13,03	240	22,00
2 нед .	263 т	Рагу из свинины	280	12,32	5,6	4,25	122,1	116,00
10 день	106 п	Овощи натуральные	25	0,24	0,03	0,75	4,2	11,40
Обед	494 п*	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	6,50
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	6,00
Итого:			755	18,96	18,03	57,83	544,8	161,90
		Суббота						
	146 о	Суп харчо	200	7,22	6,456	28,32	145,4	25,00
2 нед .	614 о*	Бифштекс нежность	90	10,66	10,334	18,8	139,77	82,00
12 день	309 т*	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,44	168,45	18,00
Обед	456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	2,00
	349 т*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	115,63	7,00
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	6,00
Итого:			720	27,91	27,1	132,95	706,16	140,00
Итого за неделю:			4425	145,63	144,68	594,5	3918,83	840,00

\* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. 