УТВЕРЖДАЮ
ИП Косухин С.В.
_____ Косухин С.В.

Меню № 3
с 26 февраля по 01 марта 2024 г.

Платое питание 12-18 лет. 110 руб				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	Цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	углеводы		
		Понедельник						
2 нед.	153	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,06	5,7	29,12	171,25	19,60
2 нед.	605 о	« Ежики » куриные	90	5,94	15,28	11,52	108,01	54,00
7 день	199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	9,74	0,96	19,37	116,4	11,20
Обед	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	7,00
	493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60	3,00
		Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	2,00
Итого:			**685**	**25,22**	**24,5**	**88,81**	**522,81**	**96,80**
		Вторник						
2 нед.	101 м	Суп картофельный с крупой гречневой	200	7,1	7,5	28,8	208,6	13,00
2 нед.	260 м	Гуляш (свинина	90	7,73	9,22	26,78	228,8	52,00
8 день	309	Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,51	12,44	138,45	13,00
Обед	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	7,00
	494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	5,00
		Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	2,00
	916 о	Кекс лимонный	50	7,9	8	17	255	17,20
Итого:			**735**	**30,9**	**31,85**	**114,8**	**965**	**109,20**
		Среда						
2 нед.	121 к	Борщ «Сибирский»	200	5,96	6,5	25,7	146,25	17,00
2 нед.	399	Оладьи из печени по – кунцевски	90	11,63	11,12	3,2	290,6	49,10
9 день	312	Пюре картофельное	150	2,04	3,2	13,62	91,5	17,00
	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	7,00
	342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	6,50
		Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	2,00
Итого:			**685**	**22,31**	**23,48**	**73,52**	**666,5**	98,60
2 нед.		***Четверг***						
4 день	146 о	Суп харчо	200	5,48	5,38	21,8	184,25	20,20
10 день	562	Жульен из курицы с орехами	100	9,46	15,06	31,23	170,81	86,40
Обед	302 м	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,05	1,01	2,36	100,65	14,30
	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	7,00
	493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60	3,00
		Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	2,00
Итого:			**695**	**23,65**	**24,07**	**84,97**	**588,86**	**132,90**
2 нед.		***Пятница***						
5 день	146 м	Суп картофельный с клецками	200	7,1	6,5	27,7	151,75	13,00
5 день	259 м	Жаркое по-домашнему	280	15,12	15,34	40,3	239,77	89,00
Обед	106 п	Овощи натуральные (огурец)	10	0,48	0,06	1,5	8,4	3,50
	494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	5,00
		Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	2,00
Итого:			**715**	**24,7**	**24,4**	**97**	**519,67**	**112,50**
2 нед.		***Суббота***						
12 день	99 м	Суп из овощей	200	7,22	6,456	28,32	145,4	20,00
12 день	405 п	Курица в соусе с томатом	120	10,66	10,334	18,8	139,77	66,00
Обед	381 о	Ризотто	100	5,43	5,58	22,12	139,8	15,50
	342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	6,50
		Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	2,00
Итого:			**645**	**25,51**	**24,97**	**98,74**	**554,72**	**110,00**
Итого за неделю:			**4160**	**152,29**	**153,27**	**557,84**	**3817,56**	**660,00**

* В блюде используются продукты вызывающии аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. _____