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

Меню № 3
с 04 по 08 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						
1 нед .	96 т	Рассольник «Ленинградский»	200	1,6	4,07	9,6	85,88	21,00
1 нед .	294 т	Котлеты, биточки рубленные из птицы или к	90	15,7	15,08	14,65	257,4	57,00
1 день	456 п	Соус красный основной	30	0,43	0,12	2,77	19,41	2,00
Обед	309 т	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,51	26,44	168,45	14,00
	115 п	Икра кабачковая	15	0,19	0,88	0,76	11,89	6,00
	493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60	3,00
		Хлеб иод.1 с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,00
Итого:			**735**	**27,37**	**25,06**	**93,82**	**720,53**	**107,00**
1 нед .		***Вторник***						
2 день	82 т	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,7	83	18,50
Обед	80/331	Фрикадельки в соусе	140	10,82	25,76	15,08	339,88	62,00
	312 т	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	18,50
	306 т	Бобовые отварные (Горошек зеленый консер	10	0,28	2,72	5,78	59,2	6,00
	494 п	Чай с лимоном	200	1,4	3,8	3,7	55	5,00
		Хлеб иод.1 с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,00
Итого:			**750**	**20,8**	**41,41**	**78,26**	**791,83**	**114,00**
1 нед .		***Среда***						
3 день	113	Суп лапша домашняя	200	2,04	4,42	9,29	92,6	13,00
Обед	599 о	Фрикасе из курицы	150	13,79	18,15	7,33	247,8	74,00
	302 т	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,00
	463 п	Маринад овощной с томатом	30	0,39	1,81	1,79	25,1	4,00
	342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	7,00
		Хлеб иод.1 с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,00
Итого:			**780**	**28,77**	**31,03**	**109,53**	**841,35**	**116,00**
1 нед .		***Четверг***						
4 день	572 с	Суп кудрявый	150	1,73	2,4	11,73	75,46	19,50
Обед	265 т	Плов (свинина)	280	23,55	52,58	48,32	761,6	80,00
	107 п	Овощи натуральные соленые	20	0,16	0,02	0,5	2,8	7,00
	493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60	3,00
		Хлеб иод.1 с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,00
Итого:			**700**	**29,34**	**55,4**	**100,15**	**1017,36**	**113,50**
1 нед .		***Пятница***						
5 день	88 т	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,4	3,96	6,32	71,8	18,00
Обед	372 л	Рыба по - русски	120	19,49	13,5	7,69	229,48	50,00
	312 т	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,50
	465 п	Маринад овощной со свеклой	30	0,33	2,71	2,22	34,75	4,00
	494 п	Чай с лимоном	200	1,4	3,8	3,7	55	5,00
		Хлеб иод.1 с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,00
Итого:			**750**	**29,48**	**29,17**	**64,96**	**645,78**	**99,50**
1 нед .		***Суббота***						
6 день	149 п	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,4	4,3	8,6	147,9	18,00
Обед	580 о	Гуляш из мяса птицы	100	11,32	11,24	3,41	159,23	62,00
	242 п	Каша перловая, рассыпчатая	150	6,88	10,09	47,21	209,25	12,50
	342 т	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	7,00
		Хлеб иод.1 с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,00
	1013 о	Плюшка «Московская	50	3,5	3,7	21	131	6,50
Итого:			**700**	**29,06**	**29,89**	**132,7**	**879,48**	**110,00**
Итого за неделю:			**4415**	**164,82**	**211,96**	**579,42**	**4896,33**	**660,00**

* В блюде используются продукты вызывающии аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. _____