



Меню № 3 с 05 по 07 сентября 2022 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								
1 нед.	96 м	Суп картофельный макаронами	200	3,01	0,85	18,89	119,01	13,00
1 день	268 м	Котлеты, биточки, шницели	90	8,74	13,41	12,65	188,52	52,00
Обед	456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	2,00
	302 м	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,05	1,01	2,36	140,65	12,30
	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	4,40
	342	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,48	0,06	1,5	8,4	7,60
		Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	4,00
	579	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	11,20
Итого:			750	26,71	28,41	103,58	840,89	106,50
Вторник								
1 нед.	136 п	Солянка	150	12,2	9,3	13,5	137,15	28,50
2 день	407 п	Рагу из птицы	240	7,68	10,49	5,11	148,53	52,00
Обед	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	4,40
	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:			660	25	25	65,5	590,21	97,40
Среда								
1 нед.	82 м	Борщ с капустой и картофелем	200	7,1	6,5	7,79	214,6	20,40
3 день	279	Тефтели	90	6,79	5,11	10,89	127,2	45,70
	456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	2,00
	309 м	Макароны отварные с маслом	100	6,58	7,51	28,34	168,45	9,20
	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	4,40
	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:			690	25	25	100	753,56	95,70

Технолог : Голоскокова С. В. _____



Меню № 3 с 08 по 09 сентября 2022 г.

Комплексное питание 12-18 лет. 95 руб			Пищевые в-ва				Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
<i>1 нед .</i>			<i>Четверг</i>					
<i>4 день</i>	101 м	Суп картофельный с крупой гречневой	200	7,1	6,5	7,7	111	14,50
<i>Обед</i>	294 м	Котлеты рубленые из птицы	90	9,85	7,8	40,71	252,25	44,50
	456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	2,00
	429 п	Картофельное пюре	100	3,06	4,8	20,43	137,25	16,00
	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	4,40
	342	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,48	0,06	1,5	8,4	7,60
		Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	4,00
<i>Итого:</i>			690	25	25	100	660,21	93,00
<i>1 нед .</i>			<i>Пятница</i>					
<i>5 день</i>	88	Щи со свежей капусты с картофелем	200	6,74	6,51	4,89	166,25	20,00
<i>Обед</i>	265 м	Плов из свинины	240	13,32	13,34	49	612	45,50
	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	4,40
	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
<i>Итого:</i>			710	25	25	100	1076,78	82,40
<i>1 нед .</i>			<i>Суббота</i>					
<i>6 день</i>	54-9	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	6,05	21,82	115,4	18,00
<i>Обед</i>	395	Сосиски отварные	65	5,1	3,25	24,81	276,55	25,00
	321	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	4,89	77	18,50
	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	4,40
	54-33 – хн	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,1	17,2	71	11,60
		Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	4,00
	540	Ватрушка с повидлом	75	6,3	6,8	4,4	162	13,50
<i>Итого:</i>			710	25	25	100	833,85	95,00
<i>Итого за неделю:</i>			4210	151,71	153,41	569,08	4755,5	570,00

Технолог : Голоскокова С. В. 