



Меню № 3
с 06 по 11 января 2025г.

Платое питание 12-18 лет. 130 руб				Пищевые в/в			Энергетическая ценность	Цена
Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
Понедельник								
	54-9с ни	Суп картофельный с фасолью	200	1,77	4,22	13,6	88,6	24,00
1 нед.	454 л	Котлеты по - хлыновски	90	10,87	7,65	11,05	305,58	58,00
1 день	456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	2,50
Обед	309 *	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,44	168,45	20,00
	493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60	3,50
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	6,00
Итого:			720	22,11	22,09	93,47	759,54	114,90
Вторник								
1 нед.								
2 день	272 с *	Суп кудрявый	200	3,6	4,9	31,09	134,97	37,00
Обед	292 т *	Птица или кролик, тушеные в соусе с	240	16,98	15,02	26,8	378,4	95,00
	494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	5,50
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	6,00
Итого:			690	24,48	24,92	97,69	691,87	143,50
Среда								
1 нед.								
3 день	142 п	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	4,29	17,43	124,83	25,10
Обед	395 п	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	100	10,4	10,9	10	230	84,00
	456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	2,50
	302 т	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	16,60
	342 т *	Компот из свежих плодов или ягод	200	1,5	0,3	15,9	108	7,40
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	6,00
Итого:			730	26,01	27,3	109,35	843,49	141,60
Четверг								
1 нед.								
4 день	248 о	Суп «Кубанский»	200	4,39	4,21	13,22	118,6	27,00
Обед	265 т	Плов (свинина)	240	16,1	16,2	49,9	454,05	71,00
	493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60	3,50
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	6,00
Итого:			690	24,39	25,41	102,72	750,15	107,50
Пятница								
1 нед.								
5 день	131 п *	Свекольник	200	2,4	4,5	9,3	93,77	36,90
Обед	261 т *	Печень,тушенная в соусе сметанном с	100	12,81	9,03	24,45	265,9	56,00
	312 т *	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	206,25	39,00
	494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	5,50
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	6,00
Итого:			700	22,17	23,33	93,98	744,42	143,40
Суббота								
1 нед.								
6 день	153 п *	Суп картофельный с рыбными	200	6,8	6,05	21,82	80,4	30,00
Обед	г-2020 н	Курица тушенная с морковью	100	8,1	9,25	21,81	176,55	65,00
	242 п	Каша перловая, рассыпчатая	150	5,51	4,51	12,44	138,45	17,00
	349 т	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	6,00
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	6,00
	564 п *	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	6,00
Итого:			760	29,37	32,7	148,88	878,7	130,00
Итого за неделю:			4290	148,53	155,75	646,09	4668,17	780,00

* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. 