



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

Меню № 3
с 08 по 13 апреля 2024 г.

Платное питание 12-18 лет. 110 руб				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	Цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
Понедельник								
2 нед.	152 п	Уха с крупой (горбуша)	200	5,2	1,97	11,5	84,6	18,50
2 нед.	297 т	Фрикадельки из кур	90	12,34	18,43	7,3	244,8	55,00
7 день	456 п	Соус красный основной	30	0,43	0,72	2,78	19,41	2,00
Обед	302 т	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,00
	306 т	Бобовые отварные (Горошек зеленый консерв)	10	0,28	0,26	0,58	5,93	6,00
	493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60	3,00
		Хлеб иод. I с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,00
Итого:			730	30,74	27,87	100,4	775,99	102,50
Вторник								
2 нед.	99 т	Суп из овощей	200	1,26	3,98	7,3	76,2	19,00
2 нед.	454 л	Котлеты по - хлыновски	90	10,87	23,65	11,05	305,58	52,50
8 день	199	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	13,63	6,85	35,03	255	11,00
Обед	465 п	Маринад овощной со свеклой	30	0,22	1,81	1,48	23,17	4,00
	494 п	Чай с лимоном	200	1,4	3,8	3,7	55	5,00
		Хлеб иод. I с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,00
	938 о	Маффин шоколадный	50	2	9,86	26,66	203,33	17,00
Итого:			770	33,18	50,35	109,82	1035,78	112,50
Среда								
2 нед.								
9 день	236 о	Суп Бразильский	150	2,84	4,08	11,32	76,2	18,00
Обед	255 т	Печень по – Строгоновски	125	16,57	14,03	4,4	231,25	65,00
	312 т	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,50
	115 п	Икра кабачковая	15	0,28	1,32	1,14	17,83	6,00
	348 т	Компот из плодов и ягод сушёных (курага)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	13,00
		Хлеб иод. I с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,00
Итого:			690	26,71	24,79	89,77	694,63	124,50
Четверг								
2 нед.								
10 день	248 о	Суп «Кубанский»	200	4,39	4,21	13,22	118,6	16,00
Обед	299 к	Ежики мясные	90	17,92	18,46	163,17	295,42	53,00
	456 п	Соус красный основной	30	0,43	0,72	2,78	19,41	2,00
	309 м	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,51	26,44	168,45	14,00
	463 п	Маринад овощной с томатом	30	0,48	2,26	2,23	31,37	4,00
	493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60	3,00
		Хлеб иод. I с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,00
Итого:			750	32,67	30,56	247,44	810,75	96,00
Пятница								
2 нед.								
5 день	82 т	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,7	83	18,50
Обед	292	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощам	250	16,98	15,02	16,8	270,4	80,00
	107 п	Овощи натуральные соленые	20	0,16	0,02	0,5	2,8	7,00
	494 п	Чай с лимоном	200	1,4	3,8	3,7	55	5,00
		Хлеб иод. I с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,00
Итого:			720	23,78	23,17	54,3	528,7	114,50
Суббота								
2 нед.								
12 день	108 м	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,67	15,03	115,4	14,00
Обед	253 т	Ромштекс	60	9,86	8,47	7,33	249	62,50
	456 п	Соус красный основной	30	0,43	0,72	2,78	19,41	2,00
	302 м	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,00
	465 п	Маринад овощной со свеклой	20	0,22	1,81	1,48	23,17	2,50
	342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	7,00
		Хлеб иод. I с	25	3,8	0,4	24,6	117,5	2,00
	567 п	Булочка Российская	60	0,56	0,66	15,46	170	6,00
Итого:			745	26,46	21,98	133,2	1052,83	110,00
Итого за неделю:			4405	173,54	178,72	734,93	4898,68	660,00

* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. _____