



Меню № 3
с 09 по 14 февраля 2026 г.

| Платное питание 12-18 лет. 140 руб | | | | Пищевые в-ва | | | Энергетическая ценность | Цена |
|------------------------------------|-------------|-----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|
| Приём пищи | № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда гр. | бел-ки | жи-ры | угле-воды | | |
| | | Понедельник | | | | | | |
| | 287 о* | Щи «Новгородские» | 200 | 1,6 | 4,07 | 19,6 | 85,88 | 22,00 |
| 2 нед . | 274 т* | Фрикадельки из кур | 90 | 6,62 | 17,06 | 18,08 | 258,98 | 65,00 |
| 6 день | 199 м* | Пюре из бобовых с маслом (горох) | 150 | 14,03 | 1,21 | 33,12 | | 17,00 |
| Обед | 106 п | Овощи натуральные | 25 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,2 | 11,40 |
| 54-2гн2020 | | Чай чёрный байховый с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 | 2,50 |
| | * | Хлеб иод. I с | 50 | 3,8 | 5 | 24,6 | 117,5 | 6,00 |
| | | | | | | | | |
| Итого: | | | 715 | 26,49 | 27,37 | 102,6 | 492,96 | 123,90 |
| | | Вторник | | | | | | |
| | 113 т* | Суп - лапша домашняя | 200 | 1,76 | 2,36 | 11,76 | 175,48 | 20,00 |
| 2 нед . | 265 п | Плов (свинина) | 280 | 13,8 | 14,4 | 25,9 | 348 | 96,40 |
| 7 день | 106 п | Овощи натуральные | 25 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,2 | 11,40 |
| Обед | 494 п* | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | | 15,2 | 61 | 6,50 |
| | * | Хлеб иод. I с | 50 | 3,8 | 5 | 24,6 | 117,5 | 6,00 |
| | | | | | | | | |
| Итого: | | | 755 | 19,7 | 21,79 | 78,21 | 706,18 | 140,30 |
| | | Среда | | | | | | |
| | 131 п | Свекольник | 200 | 3,55 | 5,11 | 14,16 | 127,75 | 36,00 |
| 2 нед . | 465 л* | Тефтели из печени и риса с соусом | 110 | 11,6 | 11,7 | 26,4 | 202,2 | 64,20 |
| 8 день | 309 т* | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,5 | 26,44 | 168,45 | 18,00 |
| Обед | 106 п | Овощи натуральные | 25 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,2 | 11,40 |
| | 349 т* | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 115,63 | 7,00 |
| | * | Хлеб иод. I с | 50 | 3,8 | 5 | 24,6 | 117,5 | 6,00 |
| | | | | | | | | |
| Итого: | | | 735 | 25,37 | 26,43 | 124,4 | 735,73 | 142,60 |
| | | Четверг | | | | | | |
| | 96 т* | Рассольник «Ленинградский» | 200 | 2,57 | 5,54 | 11,62 | 115,75 | 25,00 |
| 2 нед . | 405 п* | Курица в соусе с томатом | 120 | 11,8 | 7,3 | 16,5 | 225,4 | 70,40 |
| 9 день | 302 т* | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 16,00 |
| Обед | 106 п | Овощи натуральные | 25 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,2 | 11,40 |
| 54-2гн2020 | | Чай чёрный байховый с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 | 2,50 |
| | * | Хлеб иод. I с | 50 | 3,8 | 5 | 24,6 | 117,5 | 6,00 |
| | | | | | | | | |
| Итого: | | | 745 | 27,2 | 23,96 | 98,51 | 733 | 131,30 |
| | | Пятница | | | | | | |
| 54-9 2020 | | Суп картофельный с фасолью | 200 | 2,5 | 7,4 | 13,03 | 240 | 22,00 |
| 2 нед . | 263 т | Рагу из свинины | 280 | 12,32 | 5,6 | 4,25 | 122,1 | 116,00 |
| 10 день | 106 п | Овощи натуральные | 25 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,2 | 11,40 |
| Обед | 494 п* | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | | 15,2 | 61 | 6,50 |
| | * | Хлеб иод. I с | 50 | 3,8 | 5 | 24,6 | 117,5 | 6,00 |
| | | | | | | | | |
| Итого: | | | 755 | 18,96 | 18,03 | 57,83 | 544,8 | 161,90 |
| | | Суббота | | | | | | |
| | 146 о | Суп харчо | 200 | 7,22 | 6,456 | 28,32 | 145,4 | 25,00 |
| 2 нед . | 614 о* | Бифштекс нежность | 90 | 10,66 | 10,334 | 18,8 | 139,77 | 82,00 |
| 12 день | 309 т* | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,5 | 26,44 | 168,45 | 18,00 |
| Обед | 456 п | Соус красный основной | 30 | 0,05 | 0,72 | 2,78 | 19,41 | 2,00 |
| | 349 т* | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 115,63 | 7,00 |
| | * | Хлеб иод. I с | 50 | 3,8 | 5 | 24,6 | 117,5 | 6,00 |
| | | | | | | | | |
| Итого: | | | 720 | 27,91 | 27,1 | 132,95 | 706,16 | 140,00 |
| Итого за неделю: | | | 4425 | 145,63 | 144,68 | 594,5 | 3918,83 | 840,00 |

* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В.