



Меню № 3 с 03 по 07 марта 2025 г.

Платное питание 12-18 лет. 130руб				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
Понедельник								
1 нед.	82 т *	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,7	83	26,00
1 день	404 о *	Паста « Болоньезе »	300	35,58	49,64	41,46	550	107,00
Обед	107 п	Овощи натуральные соленые	10	0,08	0,01	0,25	1,4	4,20
	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:			760	41	58,58	90,01	811,9	146,70
Вторник								
1 нед.	113 т *	Суп - лапша домашняя	200	3,6	4,9	31,09	134,97	10,80
2 день	407 п *	Рагу из птицы	280	13,8	14,4	25,9	348	111,00
Обед	465 п	Маринад овощной со свеклой	30	0,66	5,45	4,46	69,54	6,00
	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:			760	21,96	29,75	101,25	731,01	139,30
Среда								
1 нед.	142 п	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	4,29	17,43	124,83	26,00
3 день	279 т	Тефтели	90	10,4	10,9	10	230	48,00
Обед	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	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
Итого:			720	25,17	27,09	125,46	868,29	105,50
Четверг								
1 нед.	173 т *	Рассольник по- россашенски	200	4,39	4,21	13,22	118,6	23,80
4 день	334 п *	Рыба , тушенная в томате с овощами	100	15,8	7,3	5,5	159,84	77,00
Обед	304 т *	Рис отварной	150	2,43	3,58	24,45	139,8	24,50
	306 т	Бобовые отварные	10	1,73	1,63	3,47	35,52	9,40
	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:			710	28,25	21,72	86,24	631,26	144,20
Пятница								
1 нед.	131 п *	Свекольник	200	2,4	4,5	9,3	93,77	38,40
5 день	80/331т	Фрикадельки в соусе	105	12,81	9,03	24,45	265,9	44,40
Обед	309 *	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,44	168,45	20,00
	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:			705	24,63	23,03	99,99	706,62	114,30
Итого за неделю:			3655	141,01	160,17	502,95	3749,08	650,00

* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В.