



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

**Меню № 3  
с 31 марта по 05 апреля 2025 г.**

Платое питание 12-18 лет. 130 руб				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	Цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
<b>Понедельник</b>								
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
<b>Итого:</b>			<b>760</b>	<b>41</b>	<b>58,58</b>	<b>90,01</b>	<b>811,9</b>	<b>146,70</b>
<b>Вторник</b>								
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
<b>Итого:</b>			<b>760</b>	<b>21,96</b>	<b>29,75</b>	<b>101,25</b>	<b>731,01</b>	<b>139,30</b>
<b>Среда</b>								
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
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>25,17</b>	<b>27,09</b>	<b>125,46</b>	<b>868,29</b>	<b>105,50</b>
<b>Четверг</b>								
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
<b>Итого:</b>			<b>710</b>	<b>28,25</b>	<b>21,72</b>	<b>86,24</b>	<b>631,26</b>	<b>144,20</b>
<b>Пятница</b>								
1 нед.	131 п *	Свекольник	200	2,4	4,5	9,3	93,77	38,40
5 день	80/331 т	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
<b>Итого:</b>			<b>705</b>	<b>24,63</b>	<b>23,03</b>	<b>99,99</b>	<b>706,62</b>	<b>114,30</b>
<b>Суббота</b>								
1 нед.	108 т *	Суп картофельный с клецками	200	6,8	6,05	21,82	80,4	25,00
6 день	599 о *	Курица в сырном соусе	100	8,1	9,25	21,81	176,55	70,00
Обед	302 т *	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,59	6,09	38,64	243,75	12,00
	115 п *	Икра кабачковая пром пр.	25	1,14	5,34	4,62	27,96	11,00
	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
<b>Итого:</b>			<b>705</b>	<b>24,63</b>	<b>23,03</b>	<b>99,99</b>	<b>706,62</b>	<b>130,00</b>
<b>Итого за неделю:</b>			<b>4360</b>	<b>165,64</b>	<b>183,2</b>	<b>602,94</b>	<b>4455,7</b>	<b>780,00</b>

\* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. \_\_\_\_\_