



## Меню № 2 с 16 по 20 декабря 2024 г.

Платное питание 12-18 лет. 95 руб				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
<b>Понедельник</b>								
2 нед.	274 т	Зразы, рубленые с яйцом *	90	6,62	17,06	18,08	258,98	55,70
6 день	199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	14,03	1,21	33,12	243,25	15,20
Обед	106 п	Овощи натуральные (помидор)	25	0,33	0,6	1,14	7,2	10,00
	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	5,00
<b>Итого:</b>			<b>515</b>	<b>24,88</b>	<b>23,87</b>	<b>91,94</b>	<b>686,93</b>	<b>89,40</b>
<b>Вторник</b>								
2 нед.	407 п	Рагу из птицы *	240	13,8	14,4	25,9	348	54,50
7 день	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,16	0,02	0,5	2,8	6,80
Обед	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	5,00
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>17,86</b>	<b>19,42</b>	<b>66,2</b>	<b>529,3</b>	<b>71,80</b>
<b>Среда</b>								
2 нед.	268 т	Котлеты, биточки, шницели	90	11,6	11,7	26,4	202,2	60,00
8 день	456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	0,78	19,41	2,00
	309 т	Макаронные изделия отварные *	150	5,52	4,5	26,44	168,45	18,60
	106 п	Овощи натуральные (помидор)	25	0,33	0,6	1,14	7,2	10,00
	342 м	Компот из свежих плодов или ягод*	200	1,5	0,3	15,9	108	7,50
		Хлеб иод.1 с*	50	3,8	5	24,6	117,5	5,00
<b>Итого:</b>			<b>545</b>	<b>22,8</b>	<b>22,82</b>	<b>95,26</b>	<b>622,76</b>	<b>103,10</b>
<b>Четверг</b>								
2 нед.								
9 день	395 п	Вареники с сырым картофелем и мясом	250	11,8	7,3	16,5	225,4	82,40
Обед	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,16	0,02	0,5	2,8	6,80
	493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60	3,50
		Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	2,50
<b>Итого:</b>			<b>495</b>	<b>13,96</b>	<b>9,82</b>	<b>44,3</b>	<b>346,95</b>	<b>95,20</b>
<b>Пятница</b>								
2 нед.								
10 день	452 о	Рыба , запеченная с томатами (горбуша)*	100	12,32	5,6	4,25	122,1	69,00
Обед	304 т	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	209,7	24,00
	54-4хз ни	Перец болгарский в нарезке	20	0,39	0,05	1,47	7,71	12,00
	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	5,00
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>20,25</b>	<b>16,02</b>	<b>82,19</b>	<b>518,01</b>	<b>115,50</b>
<b>Итого за неделю:</b>			<b>2585</b>	<b>99,75</b>	<b>91,95</b>	<b>379,89</b>	<b>2703,95</b>	<b>475,00</b>

\* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. 





## Меню № 2 с 23 по 27 декабря 2024 г.

Платное питание 12-18 лет. 95 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.	454 л	Котлеты по - хлыновски	90	10,87	7,65	11,05	305,58	55,50
1 день	456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	2,00
Обед	309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,44	168,45	18,60
	106 п	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	0,6	1,14	7,2	12,00
	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	5,00
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>20,67</b>	<b>18,47</b>	<b>81,01</b>	<b>678,14</b>	<b>96,60</b>
<b>Вторник</b>								
1 нед.	292 т	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (горошек) *	240	16,98	15,02	26,8	378,4	73,40
2 день	106 п	Овощи натуральные (огурец)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	10,00
Обед	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	5,00
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>21,12</b>	<b>20,05</b>	<b>67,35</b>	<b>561,1</b>	<b>93,90</b>
<b>Среда</b>								
1 нед.	395 п	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	100	10,4	10,9	10	230	74,00
3 день	456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	2,00
Обед	302 т	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	17,50
	342 т	Компот из свежих плодов или ягод *	200	1,5	0,3	15,9	108	7,50
		Хлеб иод.1 с*	50	3,8	5	24,6	117,5	5,00
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>24,34</b>	<b>23,01</b>	<b>91,92</b>	<b>718,66</b>	<b>106,00</b>
<b>Четверг</b>								
1 нед.								
4 день	265 т	Плов ( свинина )	240	16,1	16,2	49,9	454,05	61,00
Обед	106 п	Овощи натуральные (огурец)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	10,00
	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	5,00
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>20,24</b>	<b>21,23</b>	<b>90,25</b>	<b>635,75</b>	<b>79,50</b>
<b>Пятница</b>								
1 нед.								
5 день	261 т	Печень,тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	12,81	9,03	24,45	265,9	53,90
Обед	312 т	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	206,25	22,60
	106 п	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	0,6	1,14	7,2	12,00
	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	5,00
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>20,1</b>	<b>19,43</b>	<b>85,82</b>	<b>657,85</b>	<b>99,00</b>
<b>Итого за неделю:</b>			<b>2650</b>	<b>106,47</b>	<b>102,19</b>	<b>416,35</b>	<b>3251,5</b>	<b>475,00</b>

\* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. 