



УТВЕРЖДАЮ

И. В. Косухин С.В.

Косухин С.В.

Платное питание с 15 по 20 апреля 2024 г.



12-18 лет				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ ре-цептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
Понедельник								
1 нед.	294 т	Котлеты, биточки рубленые из птицы или кролика *	90	15,7	15,08	14,65	257,4	57,00
1 день	456 п	Соус красный основной	30	0,43	0,12	2,77	19,41	2,00
Обед	309 м	Макаронные изделия отварные *	150	5,55	4,51	26,44	168,45	14,00
	115 п	Икра кабачковая	15	0,19	0,88	0,76	11,89	6,00
	493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60	3,00
		Хлеб iod. I с *	25	1,9	0,2	12,3	58,75	2,00
Итого:			510	23,87	20,79	71,92	575,9	84,00
полдник	922 о	Кекс с шоколадом *	75	3	14,8	40	305	24,00
	493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,4	0,27	17,2	72,8	3,00
Итого:			275	3,4	15,07	57,2	377,8	27,00
Вторник								
1 нед.	280/331 т	Фрикадельки в соусе	140	10,82	25,76	15,08	339,88	62,00
2 день	312 м	Пюре картофельное *	150	3,06	4,8	20,4	137,25	18,50
Обед	306 т	Бобовые отварные (Горошек зеленый консерви)	10	0,28	2,72	5,78	59,2	6,00
	494 п	Чай с лимоном *	200	1,4	3,8	3,7	55	5,00
		Хлеб iod. I с *	25	1,9	0,2	12,3	58,75	2,00
Итого:			525	17,46	37,28	57,26	650,08	93,50
полдник	548 п	Сосиска, запечённая в тесте *	80	8,24	10,72	24,8	228,8	21,00
	493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,4	0,27	17,2	72,8	3,00
Итого:			280	8,64	10,99	42	301,6	24,00
Среда								
1 нед.	599 о	Фрикасе из курицы *	150	13,79	18,15	7,33	247,8	74,00
3 день	302 м	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,00
	463 п	Маринад овощной с томатом	30	0,39	1,81	1,79	25,1	4,00
	342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	7,00
		Хлеб iod. I с *	25	1,9	0,2	12,3	58,75	2,00
Итого:			555	24,83	26,41	87,94	690	101,00
полдник	549 п	Пицца Школьная *	100	10,2	10,8	30,2	259	46,00
	493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,4	0,27	17,2	72,8	3,00
Итого:			300	10,6	11,07	47,4	331,8	49,00
Четверг								
1 нед.								
4 день	265 т	Плов (свинина)	280	23,55	52,58	48,32	761,6	80,00
Обед	107 п	Овощи натуральные соленые	20	0,16	0,02	0,5	2,8	7,00
	493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60	3,00
		Хлеб iod. I с *	25	1,9	0,2	12,3	58,75	2,00
Итого:			525	25,71	52,8	76,12	883,15	92,00
полдник	480 т	Самса с мясом *	90	13,17	19,07	26,32	331,8	47,00
	493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,4	0,27	17,2	72,8	3,00
Итого:			290	13,57	19,34	43,52	404,6	50,00
Пятница								
1 нед.								
5 день	372 л	Рыба по - русски *	120	19,49	13,5	7,69	229,48	50,00
Обед	312 т	Пюре картофельное *	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,50
	465 п	Маринад овощной со свеклой	30	0,33	2,71	2,22	34,75	4,00
	494 п	Чай с лимоном *	200	1,4	3,8	3,7	55	5,00
		Хлеб iod. I с *	25	1,9	0,2	12,3	58,75	2,00
Итого:			525	26,18	25,01	46,34	515,23	79,50
полдник	554 п	Булочка «Пермская» с повидлом (Круассан)	75	4,8	9,4	39	260	22,00
	493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,4	0,27	17,2	72,8	3,00
Итого:			275	5,2	9,67	56,2	332,8	25,00
Суббота								
1 нед.								
6 день	580 о	Гуляш из мяса птицы *	100	11,32	11,24	3,41	159,23	62,00
Обед	242 п	Каша перловая, рассыпчатая	150	6,88	10,09	47,21	209,25	12,50
	342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	7,00
		Хлеб iod. I с *	25	1,9	0,2	12,3	58,75	2,00
	1013 о	Плюшка "Московская" *	50	3,5	3,7	21	131	6,50
Итого:			525	23,76	25,39	111,8	672,83	90,00

* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В.