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

# Льготный завтрак
## с 22 по 26 мая 2023 г.

| Комплексное питание 7- 11 лет 415 руб. | | | | Пищевые в-ва | | | Энергетичечкая ценность | цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Приём пищи | № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда гр. | бел-ки | жи-ры | углеводы | | |
| | | **Понедельник** | | | | | | |
| 2 нед. | 614 о | Котлеты, рубленные из птицы с молочным | 100 | 5,74 | 4,01 | 2,05 | 188,52 | |
| | 456 п | Соус красный основной | 30 | 0,43 | 0,72 | 2,78 | 19,41 | |
| 6 день | 309 м | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,77 | 3,45 | 2,36 | 69,6 | |
| Завтрак | 107 п | Овощи натуральные соленые (огурец) | 10 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | |
| | 493 п | Чай с сахаром, вареньем, мёдом | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | |
| | | Хлеб иод.1 с | 50 | 3,8 | 5 | 24,6 | 117,5 | |
| | * | Кондитерское изделие | 20 | 5,9 | 4,7 | 75 | 166 | |
| Итого: | | | **510** | **20,22** | **17,94** | **123,29** | **629,43** | **83,00** |
| | | **Вторник** | | | | | | |
| 2 нед. | 472 о | Котлета мясная | 90 | 9,63 | 8,04 | 5,67 | 208,01 | |
| | 456 п | Соус красный основной | 30 | 0,43 | 0,72 | 2,78 | 19,41 | |
| 7 день | 312 м | Пюре картофельное | 100 | 2,04 | 3,2 | 13,62 | 91,5 | |
| Завтрак | 494 п | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | | 15,2 | 61 | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,68 | 1,32 | 14,82 | 68,97 | |
| | | Хлеб иод.1 с | 50 | 3,8 | 5 | 24,6 | 117,5 | |
| Итого: | | | **520** | **17,68** | **18,28** | **76,69** | **566,39** | **83,00** |
| | | **Среда** | | | | | | |
| 2 нед. | 580 о | Гуляш из мяса птицы | 100 | 0,73 | 1,11 | 4,61 | 32,35 | |
| 8 день | 242 п | Каша перловая, рассыпчатая | 100 | 3,06 | 4,8 | 13,43 | 137,25 | |
| Завтрак | 422 п | Овощи отварные (морковь) | 20 | 0,28 | 0,76 | 0,74 | 11 | |
| | 495 п | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | |
| | | Хлеб иод.1 с | 50 | 3,8 | 5 | 24,6 | 117,5 | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,68 | 1,32 | 14,82 | 68,97 | |
| Итого: | | | **520** | **11,05** | **14,29** | **74,1** | **448,07** | **83,00** |
| | | **Четверг** | | | | | | |
| 2 нед. | | Каша, пшённая молочная жидкая | 150 | 10,85 | 2,2 | 36,24 | 84,93 | |
| 9 день | 267 п | Маффин ванильный | 50 | 3 | 11,8 | 40 | 290 | |
| Завтрак | 935 о | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | |
| | 493 п | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,68 | 1,32 | 14,82 | 68,97 | |
| | | Сок тетра пак | 200 | 0,78 | 0,046 | 27,63 | 114,8 | |
| | * | | **650** | **16,41** | **15,366** | **133,69** | **618,7** | **83,00** |
| Итого: | | | | | | | | |
| | | **Пятница** | | | | | | |
| 2 нед. | | Чиполлетти | 100 | 3,15 | 11,56 | 7,07 | 139,77 | |
| 10 день | 555 о | Соус красный основной | 50 | 0,43 | 0,72 | 2,78 | 19,41 | |
| Завтрак | 456 п | Пюре из бобовых с маслом (горох) | 100 | 9,74 | 0,96 | 19,37 | 116,4 | |
| | 199 м | Овощи отварные (свекла) | 20 | 0,28 | 0,76 | 0,74 | 11 | |
| | 422 п | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | | 15,2 | 61 | |
| | 494 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,68 | 1,32 | 14,82 | 68,97 | |
| | | | **520** | **15,38** | **15,32** | **59,98** | **416,55** | **83,00** |
| Итого: | | | **2720** | **80,74** | **81,196** | **467,75** | **2679,14** | **415,00** |
| Итого за неделю: | | | | | | | | |

* В блюде используются продукты вызывающии аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. _____

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

# *Льготный обед*
## *с 22 по 26 мая 2023 г.*

| Комплексное питание 7- 11 лет 415 руб. | | | | Пищевые в-ва | | | Энергетическая ценность | цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Приём пищи* | № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда гр. | бел-ки | жи-ры | углеводы | | |
| | | ***Понедельник*** | | | | | | |
| *2 нед .* | 614 о | Котлеты, рубленные из птицы | 90 | 5,74 | 4,01 | 2,05 | 188,52 | |
| | 456 п | Соус красный основной | 30 | 0,43 | 0,72 | 2,78 | 19,41 | |
| *6 день* | 309 м | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,77 | 3,45 | 2,36 | 69,6 | |
| *Завтрак* | 107 п | Овощи натуральные соленые (огурец) | 10 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | |
| | 493 п | Чай с сахаром, вареньем, мёдом | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | |
| | | Хлеб иод.1 с | 25 | 3,8 | 5 | 24,6 | 117,5 | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 0,84 | 0,66 | 7,41 | 34,48 | |
| | * | Кондитерское изделие | 20 | 5,9 | 4,7 | 75 | 166 | |
| ***Итого:*** | | | **500** | **21,06** | **18,6** | **130,7** | **663,91** | **83,00** |
| | | ***Вторник*** | | | | | | |
| *2 нед .* | 472 о | Котлета мясная | 90 | 9,63 | 8,04 | 5,67 | 208,01 | |
| *7 день* | 456 п | Соус красный основной | 30 | 0,43 | 0,72 | 2,78 | 19,41 | |
| *Обед* | 312 м | Пюре картофельное | 100 | 2,04 | 3,2 | 13,62 | 91,5 | |
| | 494 п | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | | 15,2 | 61 | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,68 | 1,32 | 14,82 | 68,97 | |
| | | Хлеб иод.1 с | 50 | 3,8 | 5 | 24,6 | 117,5 | |
| ***Итого:*** | | | **520** | **17,68** | **18,28** | **76,69** | **566,39** | **83,00** |
| | | ***Среда*** | | | | | | |
| *2 нед .* | 580 о | Гуляш из мяса птицы | 100 | 0,73 | 1,11 | 4,61 | 32,35 | |
| *8 день* | 242 п | Каша перловая, рассыпчатая | 100 | 3,06 | 4,8 | 13,43 | 137,25 | |
| | 422 п | Овощи отварные (морковь) | 20 | 0,28 | 0,76 | 0,74 | 11 | |
| | 342 м | Компот из свежих плодов или ягод (яблоко) | 200 | 0,3 | 0,1 | 17,2 | 71 | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,68 | 1,32 | 14,82 | 68,97 | |
| | | Хлеб иод.1 с | 50 | 3,8 | 5 | 24,6 | 117,5 | |
| ***Итого:*** | | | **520** | **9,85** | **13,09** | **75,4** | **438,07** | **83,00** |
| *2 нед .* | | ***Четверг*** | | | | | | |
| *9 день* | 259 м | Жаркое из свинины | 240 | 0,73 | 1,21 | 4,64 | 132,35 | |
| *Обед* | 106 п | Овощи натуральные соленые (огурец) | 20 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | |
| | * | Сок тетра пак | 200 | 0,78 | 0,046 | 27,63 | 114,8 | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,68 | 1,32 | 14,82 | 68,97 | |
| | | | | | | | | |
| ***Итого:*** | | | **510** | **4,29** | **2,776** | **50,89** | **340,12** | **83,00** |
| *2 нед .* | | ***Пятница*** | | | | | | |
| *10 день* | 555 о | Чиполлетти | 100 | 3,15 | 11,56 | 7,07 | 139,77 | |
| *Завтрак* | 456 п | Соус красный основной | 50 | 0,43 | 0,72 | 2,78 | 19,41 | |
| | 199 м | Пюре из бобовых с маслом (горох) | 100 | 9,74 | 0,96 | 19,37 | 116,4 | |
| | 422 п | Овощи отварные (свекла) | 20 | 0,28 | 0,76 | 0,74 | 11 | |
| | 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | | 15,2 | 61 | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,68 | 1,32 | 14,82 | 68,97 | |
| ***Итого:*** | | | **520** | **15,38** | **15,32** | **59,98** | **416,55** | **83,00** |
| ***Итого за неделю:*** | | | **2570** | **68,26** | **68,066** | **393,66** | **2425,04** | **415,00** |

* В блюде используются продукты вызывающии аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. _____