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

Льготный обед
с 24 по 28 апреля 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 с молочным со	100	5,74	4,01	2,05	188,52	
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	
	112	Плоды свежие	200	0,4	0,4	19,8	57	
Итого:			**660**	**14,29**	**12,92**	**65,31**	**501,02**	**83,00**
		Вторник						
2 нед .	472 о	Каштаны рыбные с соусом пикантным	100	9,63	8,04	5,67	208,01	
7 день	312 м	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	
Обед	115 п	Икра кабачковая	20	0,48	0,06	10,5	8,4	
	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**	**17,73**	**17,62**	**84,41**	**555,38**	**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 по-домашнему	240	0,73	1,21	4,64	132,35	
Обед	106 п	Овощи натуральные свежие (огурец)	10	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	
		Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	
Итого:			**550**	**8,09**	**7,776**	**75,49**	**457,62**	**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:			**2770**	**65,34**	**66,726**	**360,59**	**2368,64**	**415,00**

* В блюде используются продукты вызывающии аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. _____

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

Льготный завтрак
с 24 по 28 апреля 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	
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	
	112	Плоды свежие	200	0,4	0,4	19,8	57	
Итого:			**660**	**14,29**	**12,92**	**65,31**	**501,02**	**83,00**
		Вторник						
2 нед .	472 о	Каштаны рыбные с соусом пикантным	100	9,63	8,04	5,67	208,01	
7 день	312 м	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	
Завтрак	115 п	Икра кабачковая	20	0,48	0,06	10,5	8,4	
	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**	**17,73**	**17,62**	**84,41**	**555,38**	**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**
2 нед .		***Четверг***						
9 день	267 п	Каша, пшённая молочная жидкая	150	10,85	2,2	36,24	84,93	
Завтрак	935 о	Маффин ванильный	50	3	11,8	40	290	
	493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	
	*	Сок тетра пак	200	0,78	0,046	27,63	114,8	
Итого:			**650**	**16,41**	**15,366**	**133,69**	**618,7**	**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:			**2870**	**74,86**	**75,516**	**417,49**	**2539,72**	**415,00**

* В блюде используются продукты вызывающии аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. _____

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

с 24 по 25 апреля 2023 г.

Льготное питание ОВЗ 102 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 с молочным	100	5,74	4,01	2,05	188,52	
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	
	112	Плоды свежие	200	0,4	0,4	19,8	57	
2								
Завтрак		Булочка молочная в/с	30	4	10,6	30,9	235	
	493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	
Итого за день :			**890**	**18,39**	**23,52**	**111,21**	**796,02**	**102,00**
Обед	614 о	Котлеты, рубленные из птицы с молочным	100	5,74	4,01	2,05	188,52	
	309 м	Макаронные изделия отварные	100	3,77	3,45	2,36	69,6	
	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	
	112	Плоды свежие	200	0,4	0,4	19,8	57	
Полдник		Булочка молочная в/с	30	4	10,6	30,9	235	
	493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	
Итого за день:			**890**	**18,39**	**23,52**	**111,21**	**796,02**	**102,00**
		Вторник						
2нед.	472 о	Каштаны рыбные с соусом пикантным	100	9,63	8,04	5,67	208,01	
8 день	312 м	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	
Завтрак	115 п	Икра кабачковая	20	0,48	0,06	1,5	8,4	
	494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	
		Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	
2								
Завтрак	588 п	Вафля	20	6	7,84	31,64	223,75	
	493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	
Итого за день:			**740**	**23,83**	**25,46**	**122,05**	**839,13**	**102,00**
Обед	472 о	Каштаны рыбные с соусом пикантным	100	9,63	8,04	5,67	208,01	
	312 м	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	
	115 п	Икра кабачковая	20	0,48	0,06	1,5	8,4	
	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	
Полдник								
		Вафля	20	6	7,84	31,64	223,75	
	493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	
Итого:			**740**	**23,83**	**25,46**	**122,05**	**839,13**	**102,00**

* В блюде используются продукты вызывающии аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. _____