



УТВЕРЖДАЮ

И.И.Косухин С.В.

Косухин С.В.



**Льготное питание ДМР
с 26 по 31 января 2026 г.**

Льготное питание 12-18 лет.				Пищевые в-ва			Энергети- ческая ценность	Цена
Приём пищи	№ ре- цеп- турь	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле- воды		
Понедельник								
2 нед.	274 т*	Фрикадельки из кур	90	6,62	17,06	18,08	258,98	
6 день	199 м*	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	14,03	1,21	33,12		
Обед	106 п	Овощи натуральные	25	0,24	0,03	0,75	4,2	
	54-2ГН2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	
Итого:			515	24,89	23,3	82,95	407,08	100,00
Вторник								
2 нед.	265 п	Плов (свинина)	280	13,8	14,4	25,9	348	
7 день	106 п	Овощи натуральные	25	0,24	0,03	0,75	4,2	
Обед	494 п*	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	
Итого:			555	17,94	19,43	66,45	530,7	100,00
Среда								
2 нед.	465 л*	Тефтели из печени и риса с соусом	110	11,6	11,7	26,4	202,2	
8 день	309 т*	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,44	168,45	
Обед	106 п	Овощи натуральные	25	0,24	0,03	0,75	4,2	
	349 т*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	115,63	
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	
Итого:			535	21,82	21,32	110,2	607,98	100,00
Четверг								
2 нед.	405 п*	Курица в соусе с томатом	120	11,8	7,3	16,5	225,4	
9 день	302 т*	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	
Обед	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,24	0,03	0,75	4,2	
	54-2ГН2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	
Итого:			540	24,63	18,42	86,89	617,25	100,00
Пятница								
2 нед.	263 т	Рагу из свинины	280	12,32	5,6	4,25	122,1	
10 день	494 п*	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	
Обед	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	
Итого:			530	16,22	10,6	44,05	300,6	100,00
Суббота								
2 нед.	614 о*	Бифштекс нежность	90	10,66	10,334	18,8	139,77	
12 день	309 т*	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,44	168,45	
Обед	456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	
	54-2ГН2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	
Итого:			520	20,23	20,554	79,02	471,53	100,00
Итого за неделю:			3195	125,73	113,62	469,56	2935,14	600,00

* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голосокова С. В.