



**Льготное питание ДМС 12-18 лет.  
с 23 по 27 сентября 2024 г.**

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
				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	
7 день	199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	100	14,03	1,21	33,12		
Обед	493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60	
		Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	
<b>Итого за день:</b>			<b>415</b>	<b>22,65</b>	<b>20,77</b>	<b>78,5</b>	<b>377,73</b>	<b>74,00</b>
<b>Вторник</b>								
2 нед .	407 п	Рагу из птицы *	240	13,8	14,4	25,9	348	
8 день	493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом *	200	0,1		15	60	
Обед		Хлеб иод.1 с*	25	1,9	2,5	12,3	58,75	
<b>Итого за день:</b>			<b>465</b>	<b>15,8</b>	<b>16,9</b>	<b>53,2</b>	<b>466,75</b>	<b>74,00</b>
<b>Среда</b>								
2 нед .	268 т	Котлеты, биточки, шницели	90	11,6	11,7	26,4	202,2	
9 день	456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	0,78	19,41	
Обед	309 т	Макаронные изделия отварные *	100	5,52	4,5	26,44	168,45	
	493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом *	200	0,1		15	60	
		Хлеб иод.1 с*	25	1,9	2,5	12,3	58,75	
<b>Итого за день:</b>			<b>445</b>	<b>19,17</b>	<b>19,42</b>	<b>80,92</b>	<b>508,81</b>	<b>74,00</b>
<b>Четверг</b>								
10 день	372 п	Голубцы ленивые	90	11,8	7,3	16,5	225,4	
Обед	456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	
	312 т	Пюре картофельное	100	3,06	4,8	20,43	206,25	
	493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом*	200	0,1		15	60	
		Хлеб иод.1 с*	25	1,9	2,5	12,3	58,75	
<b>Итого:</b>			<b>445</b>	<b>16,91</b>	<b>15,32</b>	<b>67,01</b>	<b>569,81</b>	<b>74,00</b>
<b>Пятница</b>								
11 день	452 о	Рыба , запеченная с томатами (горбуша)*	100	12,32	5,6	4,25	122,1	
Обед	304 т	Рис отварной	100	3,64	5,37	36,67	209,7	
	493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом *	200	0,1		15	60	
		Хлеб иод.1 с*	25	1,9	2,5	12,3	58,75	
<b>Итого за день:</b>			<b>425</b>	<b>17,96</b>	<b>13,47</b>	<b>68,22</b>	<b>450,55</b>	<b>74,00</b>
<b>Суббота</b>								
2 нед .	579 о	Соус «Альфредо» *	100	2,5	7,4	13,03	240	
12 день	302 т	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,59	6,09	38,64	243,75	
Обед	493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом *	200	0,1		15	60	
		Хлеб иод.1 с*	25	1,9	2,5	12,3	58,75	
<b>Итого:</b>			<b>425</b>	<b>13,09</b>	<b>15,99</b>	<b>78,97</b>	<b>602,5</b>	<b>74,00</b>

\* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. 