



**Льготное питание ДМС 12-18 лет
с 03 по 08 марта 2025 г.**

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
				бел-ки	жи-ры	угле-воды		
Понедельник								
1 нед .	285 т*	Макаронник с мясом	240	30,42	42,44	35,45	470,25	
1 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	
Итого за день:			465	32,42	44,94	62,75	589	78,00
Вторник								
1 нед .	407 п *	Рагу из птицы	240	13,8	14,4	25,9	348	
2 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	
Итого за день:			465	15,8	16,9	53,2	466,75	78,00
Среда								
1 нед .	279 т*	Тефтели	110	6,96	16,11	11,61	223	
3 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	
Итого за день:			435	17,55	24,7	77,55	585,5	78,00
Четверг								
4 день	334 п*	Рыба , тушенная в томате с овощами	100	15,8	7,3	5,5	159,84	
Обед	304 т*	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	
	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	
Итого:			425	20,23	13,38	57,25	418,39	78,00
Пятница								
1 нед .		Фрикадельки в соусе	105	12,81	9,03	24,45	265,9	
Обед	309 *	Макаронные изделия отварные	150	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	
Итого за день:			480	20,33	16,03	78,19	553,1	78,00
Суббота								
1 нед .	599 о*	Курица в сырном соусе	100	7,38	5,78	12,84	133	
б 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	
Итого:			425	17,97	14,37	78,78	495,5	78,00

* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. 