



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

с 12 по 13 сентября 2022 г.

Комплексное питание ОВЗ 98 руб.				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
<b>Понедельник</b>								
2 нед.	268 м	Шницель	90	7,73	7,22	6,78	228,8	
7 день	456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	
Завтрак	199 м	Пюре из бобовых с маслом	100	5,51	4,51	12,44	138,45	
	15 м	Сыр порциями	10	2,31	2,95		36	
	493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	
<b>2</b>								
Завтрак	590 п	Кондитерское изделие	20	4	10,6	30,9	235	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
<b>Итого за день :</b>			<b>720</b>	<b>21,52</b>	<b>27,95</b>	<b>106,8</b>	<b>808,16</b>	<b>98,00</b>
Обед	113 м	Суп лапша домашняя	200	5,8	9,02	23,94	298,25	
	268 м	Шницель	90	7,73	7,22	6,78	228,8	
	456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	
	199 м	Пюре из бобовых с маслом	100	5,51	4,51	12,44	138,45	
	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	
	342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	
			Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5
<b>Полдник</b>								
	590 п	Кондитерское изделие	20	4	10,6	30,9	235	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
<b>Итого за день:</b>			<b>930</b>	<b>29,19</b>	<b>38,58</b>	<b>136,04</b>	<b>1176,81</b>	<b>98,00</b>
<b>Вторник</b>								
2 нед.	54-27	Капуста тушеная с мясом птицы	240	14,94	15,28	19,52	608,01	
8 день	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	
Завтрак	112	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	
<b>2</b>								
Завтрак	564 п	Булочка домашняя	60	6	7,84	31,64	223,75	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
<b>Итого за день:</b>			<b>770</b>	<b>23,52</b>	<b>25,19</b>	<b>107,54</b>	<b>997,66</b>	<b>98,00</b>
Обед	101 м	Суп картофельный с крупой гречневой	200	8,23	9,03	35,05	156,25	
	54-27	Капуста тушеная с мясом птицы	240	14,94	15,28	19,52	608,01	
	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	
	112	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	
			Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5
<b>Полдник</b>								
	564 п	Булочка домашняя	60	6	7,84	31,64	223,75	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
<b>Итого:</b>			<b>970</b>	<b>35,25</b>	<b>38,62</b>	<b>144,19</b>	<b>1240,91</b>	<b>98,00</b>

Технолог : Голоскокова С. В.



**с 14 по 15 сентября 2022 г.**

Комплексное питание ОВЗ 98 руб.				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
<b>Среда</b>								
2 нед.	295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9,1	10,5	20,8	390,6	
9 день	300 п	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
Завтрак	495 п	Чай с молоком	200	1,5	0,3	15,9	81	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	
<b>2</b>								
Завтрак	573 п	«Гребешок» из дрожжевого теста	60	10,2	10,8	30,2	230,98	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
<b>Итого за день :</b>			<b>750</b>	<b>27,72</b>	<b>28,15</b>	<b>106,1</b>	<b>856,08</b>	<b>98,00</b>
Обед	102 м	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,47	11,07	21,35	228,25	
	237 п	Зразы рыбные рубленые	90	5,5	5,62	11,67	221	
	456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	
	309	Макаронные изделия отварные с маслом	100	5,51	4,51	12,44	138,45	
	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	
	349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	27,01	115,63	
			Хлеб иод. I с	50	3,8	5	24,6	117,5
<b>Полдник</b>								
	573 п	«Гребешок» из дрожжевого теста	60	10,2	10,8	30,2	230,98	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
<b>Итого за день:</b>			<b>970</b>	<b>35,19</b>	<b>39,22</b>	<b>147,45</b>	<b>1139,62</b>	<b>98,00</b>
<b>Четверг</b>								
2 нед.	297 м	Фрикадельки из кур	90	15,41	7,34	8,45	251,4	
10 день	456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	
Завтрак	302 м	Каша гречневая рассыпчатая	100	0,06	0,09	10,64	203,75	
	14 м	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	
	493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	
<b>2</b>								
		Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	
<b>Завтрак</b>								
	584 п	Сосиска, запечённая в тесте	80	7,5	16,5	52,4	388	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
<b>Итого за день:</b>			<b>780</b>	<b>25,02</b>	<b>33,85</b>	<b>128,3</b>	<b>1079,06</b>	<b>98,00</b>
Обед	82 м	Борщ с капустой и картофелем	200	6,5	17,47	22,4	301,75	
	297 м	Фрикадельки из кур	90	15,41	7,34	8,45	251,4	
	456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	
	302 м	Каша гречневая рассыпчатая	100	0,06	0,09	10,64	203,75	
	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	
	342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	
			Хлеб иод. I с	50	3,8	5	24,6	117,5
<b>Полдник</b>								
	584 п	Сосиска, запечённая в тесте	80	7,5	16,5	52,4	388	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
<b>Итого:</b>			<b>990</b>	<b>35,8</b>	<b>48,69</b>	<b>156,65</b>	<b>1427,21</b>	<b>98,00</b>

Технолог : Голоскокова С. В. \_\_\_\_\_



**с 16 по 17 сентября 2022 г.**

Комплексное питание ОВЗ 98 руб.				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
<b>Пятница</b>								
2 нед.	259 м	Жаркое по-домашнему	240	15,12	15,34	20,3	439,77	
11 день	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	
Завтрак	112	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	
<b>2</b>								
Завтрак	555 п	Крендель сахарный	75	15,24	14,72	18,88	218,555	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
<b>Итого за день :</b>			<b>785</b>	<b>32,76</b>	<b>32,07</b>	<b>94,78</b>	<b>818,225</b>	<b>98,00</b>
Обед	101 м	Суп картофельный с крупой рисовой	200	2,84	3,67	15,03	121,75	
	259 м	Жаркое по-домашнему	240	15,12	15,34	20,3	228,8	
	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	19,41	
	112	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	19,41	
		Хлеб иод. 1 с	50	3,8	5	24,6	55	
<b>Полдник</b>								
	555 п	Крендель сахарный	75	15,24	14,72	18,88	218,555	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
<b>Итого за день:</b>			<b>985</b>	<b>39,1</b>	<b>40,14</b>	<b>111,41</b>	<b>722,925</b>	<b>98,00</b>
<b>Суббота</b>								
2 нед.	395	Сосиски отварные	65	5,1	3,25	24,81	276,55	
12 день	456 п	Соус красный основной	50	0,435	0,72	2,78	19,41	
Завтрак	309	Макаронны отварные с маслом	100	5,51	4,51	12,44	138,45	
	14 м	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	
2	495 п	Чай с молоком	200	1,5	0,3	15,9	81	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	
Завтрак		Кондитерское изделие	20	15,24	14,72	18,88	218,555	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
<b>Итого за день:</b>			<b>695</b>	<b>29,685</b>	<b>32,7</b>	<b>113,84</b>	<b>890,465</b>	<b>98,00</b>
Обед	99 м	Суп из овощей	200	0	12,6	7,9	101	
	395	Сосиски отварные	65	5,1	3,25	24,81	276,55	
	456 п	Соус красный основной	50	0,435	0,72	2,78	19,41	
	309	Макаронны отварные с маслом	100	5,51	4,51	12,44	138,45	
	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	
	349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	115,63	
		Хлеб иод. 1 с	50	3,8	5	24,6	289,5	
<b>Полдник</b>								
		Кондитерское изделие	20	15,24	14,72	18,88	218,555	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
<b>Итого:</b>			<b>905</b>	<b>32,925</b>	<b>42,36</b>	<b>141,6</b>	<b>1233,495</b>	<b>98,00</b>

Технолог : Голоскокова С. В. \_\_\_\_\_