



УТВЕРЖДАЮ  
ИИ Косухин С.В.  
Косухин С.В.

с 05 по 06 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>								
1 нед.	268 м	Котлета мясная	90	7,19	10,72	19,22	188,52	
1 день	456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	
Завтрак	302 м	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,05	1,01	2,36	100,65	
	15 м	Сыр порциями	10	2,31	2,95		36	
	493 п	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	
2		Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	
Завтрак	590 п	Кондитерское изделие	20	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>720</b>	<b>23,52</b>	<b>25,19</b>	<b>107,54</b>	<b>718,83</b>	<b>98,00</b>
<b>Обед</b>								
	103 м	Суп картофельный с макаронными	200	2,8	7,85	0	61,01	
	268 м	Котлета мясная	90	7,19	10,72	19,22	188,52	
	456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	
	302 м	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,05	1,01	2,36	100,65	
	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	20,01	172,63	
Полдник		Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	
	590 п	Кондитерское изделие	20	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>930</b>	<b>28,55</b>	<b>34,64</b>	<b>115,65</b>	<b>951,87</b>	<b>98,00</b>
<b>Вторник</b>								
1 нед.	407 п	Рагу из птицы	240	14,94	15,28	19,52	548,53	
2 день	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	
Завтрак	494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	
2								
Завтрак	574 п	Булочка "плюшка-завитушка"	50	9	7,8	10,56	209,55	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
<b>Итого за день:</b>			<b>760</b>	<b>26,52</b>	<b>25,15</b>	<b>86,46</b>	<b>923,98</b>	<b>98,00</b>
<b>Обед</b>								
	101 м	Суп картофельный с пшеном	200	1,22	12,92	3,65	69,15	
	407 п	Рагу из птицы	240	12,02	4,69	11,79	248,53	
	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	
	494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	
		Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	
Полдник								
	574 п	Булочка "плюшка-завитушка"	50	9	7,8	10,56	209,55	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
<b>Итого:</b>			<b>960</b>	<b>28,32</b>	<b>31,88</b>	<b>83,98</b>	<b>780,13</b>	<b>98,00</b>

Технолог : Голоскокова С. В.



с 07 по 08 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>								
1 нед.	395	Вареники с картофелем	200	13	13,95	17,35	265,65	
3 день	106 п	Овощи натуральные (огурец)	50	1,2	0,15	3,75	21	
Завтрак	495 п	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	
<b>2</b>								
Завтрак	549 п	Пицца школьная	50	8,12	17,5	21,44	205,08	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
<b>Итого за день :</b>			<b>750</b>	<b>25,64</b>	<b>34,85</b>	<b>97,34</b>	<b>663,23</b>	<b>98,00</b>
Обед	88	Щи из свежей капусты и картофеля	200	3,9	8,45	0,67	126,6	
	279	Тефтели	90	5,55	6,05	8,75	127,2	
	456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	
	309	Макаронны 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	
	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>								
	549 п	Пицца школьная	50	8,12	17,5	21,44	205,08	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
<b>Итого за день:</b>			<b>960</b>	<b>29,23</b>	<b>43,74</b>	<b>105,28</b>	<b>873,64</b>	<b>98,00</b>
<b>Четверг</b>								
1 нед.	294 м	Котлеты рубленые из птицы	90	9,18	7,93	10,79	167,4	
4 день	456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	
Завтрак	244 п	Каша ячневая, рассыпчатая	100	4,06	3,8	8,43	137,25	
		Сыр порциями	10	2,31	2,95		36	
		Чай с сахаром	200	0,1		15	60	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	
<b>2</b>								
Завтрак	570 п	Сдоба обыкновенная	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>760</b>	<b>27,72</b>	<b>28,15</b>	<b>106,1</b>	<b>741,54</b>	<b>98,00</b>
Обед	156 п	Суп картофельный с крупой гречневой	200	0	12,6	7,9	101	
	294 м	Котлеты рубленые из птицы	90	9,18	7,93	10,79	167,4	
	456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	
	244 п	Каша ячневая, рассыпчатая	100	4,06	3,8	8,43	137,25	
	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	27,01	115,63	
		Хлеб иод. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	
<b>Полдник</b>								
	570 п	Сдоба обыкновенная	60	10,2	10,8	30,2	230,98	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
<b>Итого:</b>			<b>970</b>	<b>30,13</b>	<b>42,41</b>	<b>129,89</b>	<b>963,57</b>	<b>98,00</b>

Технолог : Голоскокова С. В. 



**с 09 по 10 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>								
<b>1 нед.</b>	265 м	Плов из свинины	240	15,12	15,34	20,3	212	
<b>5 день</b>	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	
<b>Завтрак</b>	494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	
<b>2</b>								
<b>Завтрак</b>	540 п	Ватрушка с повидлом	75	3,5	3,7	21	131	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
<b>Итого за день :</b>			<b>785</b>	<b>21,02</b>	<b>21,05</b>	<b>96,9</b>	<b>502,9</b>	<b>98,00</b>
<b>Обед</b>	113 м	Суп лапша домашняя	200	5,8	9,02	23,94	298,25	
	265 м	Плов из свинины	240	15,12	15,34	20,3	212	
	106 п	Овощи натуральные (огурец)	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	
<b>Полдник</b>								
	540 п	Ватрушка с повидлом	75	3,5	3,7	21	131	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
<b>Итого за день:</b>			<b>985</b>	<b>30,32</b>	<b>34,47</b>	<b>122,44</b>	<b>888,15</b>	<b>98,00</b>
<b>Суббота</b>								
<b>1 нед.</b>	395	Сосиски отварные	65	5,1	3,25	24,81	276,55	
<b>6 день</b>	321	Капуста тушенная	100	2,04	3,68	4,89	77	
<b>Завтрак</b>	14 м	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	
	54-33 - х	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,1	17,2	71	
		Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	
<b>2</b>								
<b>Завтрак</b>	588 п	Кондитерское изделие	20	3,5	3,7	21	131	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
<b>Итого за день:</b>			<b>620</b>	<b>14,44</b>	<b>21,83</b>	<b>96,23</b>	<b>740,3</b>	<b>98,00</b>
<b>Обед</b>	101 м	Суп картофельный с крупой рисовой	200	2,84	3,67	15,03	115,4	
	395	Сосиски отварные	65	5,1	3,25	24,81	276,55	
	321	Капуста тушенная	100	2,04	3,68	4,89	77	
	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	
	342 м	Компот из яблок	200	0,3	0,1	17,2	71	
		Хлеб иод.1 с	50	3,06	0,2	9,66	46,76	
<b>Полдник</b>								
	588 п	Кондитерское изделие	20	3,5	3,7	21	131	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
<b>Итого:</b>			<b>855</b>	<b>19,02</b>	<b>16,07</b>	<b>110,77</b>	<b>792,11</b>	<b>98,00</b>

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