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

с 05 по 06 декабря 2022 г.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые в-ва: бел-ки	жи-ры	углеводы	Энергетическая ценность	цена
		Комплексное питание 7-11 лет ОВЗ 114 руб.						
		Понедельник						
Обед	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	
Итого за день :			**720**	**23,52**	**25,19**	**107,54**	**718,83**	**114,00**
	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)	10	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	
Итого за день:			**920**	**28,55**	**34,64**	**115,65**	**951,87**	**114,00**
		Вторник						
Обед	407 п	Рагу из птицы	240	14,94	15,28	19,52	548,53	
2 день	106 п	Овощи натуральные (помидор)	10	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	
	112	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
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	
Итого за день:			**850**	**26,92**	**25,55**	**96,26**	**970,98**	**114,00**
Обед								
	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)	10	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	
	112	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
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	
Итого:			**1050**	**28,72**	**32,28**	**93,78**	**827,13**	**114,00**

В блюде используются продукты вызывающии аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. _____

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

с 07 по 08 декабря 2022 г.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые в-ва: бел-ки	жи-ры	углеводы	Энергетическая ценность	цена
		Комплексное питание 7-11 лет ОВЗ 114 руб.						
		Среда						
1 нед.	395	Вареники с картофелем	200	13	13,95	17,35	265,65	
3 день	106 п	Овощи натуральные (огурец)	10	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	
2								
Завтрак		Вафля мягкая	40	8,12	17,5	21,44	205,08	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
Итого за день :			**700**	**25,64**	**34,85**	**97,34**	**663,23**	**114,00**
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	Макароны отварные с маслом	100	5,51	4,51	12,44	138,45	
	106 п	Овощи натуральные (огурец)	10	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	
Полдник								
		Вафля мягкая	40	8,12	17,5	21,44	205,08	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
Итого за день:			**940**	**29,23**	**43,74**	**105,28**	**873,64**	**114,00**
		Четверг						
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	
	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	
2								
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	
Итого за день:			**760**	**27,72**	**28,15**	**106,1**	**741,54**	**114,00**
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)	10	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	
Полдник								
	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	
Итого:			**960**	**30,13**	**42,41**	**129,89**	**963,57**	**114,00**

В блюде используются продукты вызывающии аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. _____

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

на 09 декабря 2022 г.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые в-ва: бел-ки	жи-ры	углеводы	Энергетическая ценность	цена
		Комплексное питание 7-11 лет ОВЗ 114 руб.						
		Пятница						
1 нед. 1 день Завтрак	265 м	Плов из свинины	240	15,12	15,34	20,3	212	
	106 п	Овощи натуральные (огурец)	10	0,48	0,06	1,5	8,4	
	494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	
		Булочка "Каприз"	80	8,12	17,5	21,44	205,08	
2 Завтрак								
	540	Ватрушка с повидлом	75	3,5	3,7	21	131	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
Итого за день :			**855**	**29,14**	**38,55**	**118,34**	**707,98**	**114,00**
Обед	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)	10	0,48	0,06	1,5	8,4	
	389 м	Сок фруктовый или овощной	200	0,1		15,2	61	
		Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	
Полдник								
	540	Ватрушка с повидлом	75	3,5	3,7	21	131	
	376 м	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	60	
Итого за день:			**975**	**30,32**	**34,47**	**122,44**	**888,15**	**114,00**
Итого:			**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**114,00**

В блюде используются продукты вызывающии аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. _____