



**Льготный обед
с 16 по 20 января 2022 г.**

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

Комплексное питание 7- 11 лет 355 руб.				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
Понедельник								
1 нед.	268 *	Котлета мясная	90	7,19	10,72	19,22	188,52	
1 день	456 *	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	
Обед	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	
	*	Хлеб иод. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	
Итого:			500	18,23	17,6	68,11	607,11	71,00
Вторник								
1 нед.	407 *	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	
Обед	494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	
	*	Хлеб иод. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	
Итого:			500	19,5	20,4	61,6	741,43	71,00
Среда								
1 нед.	279	Тефтели	90	5,55	6,05	8,75	127,2	
3 день	456 *	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	
	309 *	Макаронаты 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	
Итого:			500	15,69	16,44	67,27	481,96	71,00
Четверг								
1 нед.								
4 день	294 *	Котлеты рубленые из птицы	90	9,18	7,93	10,79	167,4	
Обед	456 *	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	
Итого:			500	18,41	17,66	75,89	571,59	71,00
Пятница								
1 нед.								
5 день	265 м	Плов из свинины	240	15,12	15,34	20,3	212	
Обед	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	
Итого:			500	16	16	60	311,9	71,00
Итого за неделю:			2500	87,83	88,1	332,87	2713,99	355

* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. _____