



Льготный обед с 23 по 27 января 2023 г.

Комплексное питание 7- 11 лет 355 руб.				Пищевые вещества			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле- воды		
Понедельник								
2 нед .	268 *	Котлеты, биточки, шницели	90	7,73	7,22	6,78	228,8	
7 день	456 *	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	
Обед	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	
Итого:			510	17,87	17,61	65,3	583,56	71,00
Вторник								
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	0,48	0,06	1,5	8,4	
Обед	494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	
	*	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	
Итого:			510	15,82	15,94	59,22	707,91	71,00
Среда								
2 нед .	343 *	Рыба тушеная в томате с овощами	80	5,5	5,62	11,67	221	
9 день	309 *	Макароны 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.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	
	*	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,3	0,6	23	30,5	
Итого:			510	16,25	15,88	100,22	631,48	71,00
Четверг								
2 нед .								
10 день	297 *	Фрикадельки из кур	90	15,41	7,34	8,45	251,4	
Обед	456 *	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.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	
Итого:			510	20,28	13,37	65,95	677,46	71,00
Пятница								
2 нед .								
11 день	259 м	Жаркое по-домашнему	240	15,12	15,34	20,3	439,77	
Обед	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	
	112	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	
	*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	68,35	
Итого:			510	19,5	20,4	61,6	577,52	71,00
Итого за неделю:			2550	89,72	83,2	352,29	3177,93	355

* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. _____