



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

Льготный завтрак с 16 по 20 января 2022 г.

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	
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	
	*	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	
Итого:			500	16	16	60	435,08	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	
Завтрак	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	654,43	71,00
Среда								
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 *	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	
	*	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	
Итого:			500	16	16	60	398,15	71,00
Четверг								
1 нед .								
4 день	294 *	Котлеты рубленые из птицы	90	9,18	7,93	10,79	167,4	
Завтрак	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	
	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	
Итого:			500	16	16	60	450,56	71,00
Пятница								
1 нед .								
5 день	265 м	Плов из свинины	240	15,12	15,34	20,3	212	
Завтрак	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	80	80	300	2250,12	355

* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. _____