



ПОТВЕРЖДАЮ  
ИП Косухин С.В.  
Косухин С.В.

## Льготный завтрак с 30 января по 03 февраля 2023 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		
<b>Понедельник</b>								
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	
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>435,08</b>	<b>71,00</b>
<b>Вторник</b>								
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	
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>654,43</b>	<b>71,00</b>
<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 *	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	
	*	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,3	0,6	23	30,5	
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>398,15</b>	<b>71,00</b>
<b>Четверг</b>								
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	
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>450,56</b>	<b>71,00</b>
<b>Пятница</b>								
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	
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>311,9</b>	<b>71,00</b>
<b>Итого за неделю:</b>			<b>2500</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>300</b>	<b>2250,12</b>	<b>355</b>

\* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

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