



УТВЕРЖДАЮ
И.И. Косухин С.В.
Косухин С.В.

**Льготный завтрак
с 05 по 09 декабря 2022 г.**

Комплексное питание 7- 11 лет 450 руб.				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле- воды		
		Понедельник						
Понед.	268 *	Котлета мясная	90	7,19	10,72	19,22	188,52	
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	90,00
		Вторник						
Понед.	407 *	Рагу из птицы	240	14,94	15,28	19,52	548,53	
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	
Итого:			600	16,4	16,4	69,8	701,43	90,00
		Среда						
Понед.	395 *	Вареники с картофелем	200	13	13,95	17,35	265,65	
День	106 п	Овощи натуральные (огурец)	10	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:			460	16	16	60	398,15	90,00
		Четверг						
Понед.	294 *	Котлеты рубленые из птицы	90	9,18	7,93	10,79	167,4	
День	456 *	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	
Итого:			500	16	16	60	450,56	90,00
		Пятница						
Понед.	265 м	Плов из свинины	240	15,12	15,34	20,3	212	
День	106 п	Овощи натуральные (огурец)	10	0,48	0,06	1,5	8,4	
Завтрак	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	7,6	7,48	11,18	207	
Итого:			580	23,6	23,48	71,18	518,9	90,00
Итого за неделю:			2640	88	87,88	320,98	2504,12	450

В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В.