



Льготный обед с 5 по 9 сентября 2022 г.

Комплексное питание 7- 11 лет 366 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 м	Котлета мясная	90	7,19	10,72	19,22	188,52	
1 день	456 п	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)	20	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:			510	18,23	17,6	68,11	607,11	74,00
Вторник								
1 нед .	407 п	Рагу из птицы	240	14,94	15,28	19,52	548,53	
2 день	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	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:			510	19,5	20,4	61,6	741,43	74,00
Среда								
1 нед .	279	Тефтели	90	5,55	6,05	8,75	127,2	
3 день	456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	
	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	
	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	15,69	16,44	67,27	481,96	74,00
Четверг								
1 нед .								
4 день	294 м	Котлеты рубленые из птицы	90	9,18	7,93	10,79	167,4	
Обед	456 п	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)	20	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:			510	18,41	17,66	75,89	571,59	74,00
Пятница								
1 нед .								
5 день	265 м	Плов из свинины	240	15,12	15,34	20,3	212	
Обед	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	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:			510	16	16	60	311,9	74,00
Итого за неделю:			2550	87,83	88,1	332,87	2713,99	370

Технолэг : Голоскокова С. В. _____