



УТВЕРЖДАЮ

ИП Косухин С.В.

Косухин С.В.

Льготное питание ОБЗ с 22 по 27 апреля 2024 г.

12-18 лет				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ ре-цеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда гр	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
Понедельник								
2 нед.	297 т	Фрикадельки из кур *	90	12,34	18,43	7,3	244,8	55,00
7 день	456 п	Соус красный основной	30	0,43	0,72	2,78	19,41	2,00
Обед	302 м	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,00
	306 м	Бобовые отварные (Горошек зеленый консервир)	10	0,28	0,26	0,38	5,93	6,00
	493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60	3,00
		Хлеб иод. I с *	25	1,9	0,2	12,3	58,75	2,00
Итого:			505	23,64	25,7	76,6	632,64	82,00
	935 о	Маффин ванильный *	100	3	14,8	40	290	32,00
	493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,4	0,27	17,2	72,8	3,00
Итого:			300	3,4	15,07	57,2	362,8	35,00
Вторник								
2 нед.	454 л	Котлеты по - хлыновски	90	10,87	23,65	11,05	305,58	52,50
8 день	199	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	13,63	6,85	35,03	255	11,00
Обед	465 п	Маринад овощной со свеклой	30	0,22	1,81	1,48	23,17	4,00
	494 п	Чай с лимоном *	200	1,4	3,8	3,7	55	5,00
		Хлеб иод. I с *	25	1,9	0,2	12,3	58,75	2,00
Итого:			495	28,02	36,31	63,56	697,5	74,50
полдник	548 п	Сосиска, запечённая в тесте *	80	8,24	10,72	24,8	228,8	21,00
	493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,4	0,27	17,2	72,8	3,00
Итого:			280	8,64	10,99	42	301,6	24,00
Среда								
2 нед.	255 т	Печень по - Строгоновски	125	16,57	14,03	4,4	231,25	65,00
9 день	312 т	Пюре картофельное *	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,50
	115 п	Икра кабачковая	15	0,28	1,32	1,14	17,83	6,00
	348 т	Компот из кураги	200	0,16	0,16	27,88	114,6	13,00
		Хлеб иод. I с *	25	1,9	0,2	12,3	58,75	2,00
Итого:			515	21,97	20,51	66,15	559,68	104,50
полдник	549 п	Пицца Школьная *	80	8,16	8,64	24,16	207,2	37,00
	493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,4	0,27	17,2	72,8	3,00
Итого:			1035	32,87	31,1	148,83	1030,86	40,00
Четверг								
2 нед.								
10 день	299 к	Ёжики мясные	90	17,92	18,46	163,17	295,42	53,00
Обед	456 п	Соус красный основной	30	0,43	0,72	2,78	19,41	2,00
	309 м	Макаронные изделия отварные *	150	5,55	4,51	26,44	168,45	14,00
	463 п	Маринад овощной с томатом	30	0,48	2,26	2,23	31,37	4,00
	493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60	3,00
		Хлеб иод. I с *	25	1,9	0,2	12,3	58,75	2,00
	938 о	Маффин шоколадный *	50	2	9,86	26,66	203,33	17,00
Итого:			575	28,38	36,01	248,58	836,73	95,00
полдник	480 т	Самса из кур *	90	13,17	19,07	26,32	331,8	45,00
	493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,4	0,27	17,2	72,8	3,00
Итого:			290	13,57	19,34	43,52	404,6	48,00
Пятница								
2 нед.								
5 день	292	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (фасоль) *	250	16,98	15,02	16,8	270,4	80,00
Обед	107 п	Овощи натуральные соленые	20	0,16	0,02	0,5	2,8	7,00
	494 п	Чай с лимоном *	200	1,4	3,8	3,7	55	5,00
		Хлеб иод. I с *	25	1,9	0,2	12,3	58,75	2,00
Итого:								94,00
полдник	572 с	Сочни из песочного теста *	80	8,15	14,87	33,89	302,21	25,00
	493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,4	0,27	17,2	72,8	3,00
Итого:			280	8,55	15,14	51,09	375,01	28,00
Суббота								
2 нед.								
12 день	253 т	Ромштекс	60	9,86	8,47	7,33	249	62,50
Обед	456 п	Соус красный основной	30	0,43	0,72	2,78	19,41	2,00
	302 м	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,00
	465 п	Маринад овощной со свеклой	20	0,22	1,81	1,48	23,17	2,50
	342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	7,00
		Хлеб иод. I с *	25	1,9	0,2	12,3	58,75	2,00
Итого:			485	21,16	17,45	90,41	708,68	90,00

* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В.