



УТВЕРЖДАЮ

ИП Косухин С.В.

_____ Косухин С.В.

с 05 по 06 сентября 2022 г.

Комплексное питание ОВЗ 98 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	
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	
2		Хлеб ржано-пшеничный	50	0.3	0.6	23	30.5	
Завтрак	590 п	Кондитерское изделие	20	6	7.84	31.64	223.75	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого за день :			720	23.52	25.19	107.54	718.83	98.00
Обед								
	103 м	Суп картофельный с макаронными	200	2.8	7.85	0	61.01	
	268 м	Котлета мясная	90	7.19	10.72	19.22	188.52	
	456 п	Соус красный основной	50	0.05	0.72	2.78	19.41	
	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	
Полдник		Хлеб иод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	
	590 п	Кондитерское изделие	20	6	7.84	31.64	223.75	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого за день:			930	28.55	34.64	115.65	951.87	98.00
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	
Завтрак	494 п	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	0.3	0.6	23	30.5	
2								
Завтрак	574 п	Булочка "плюшка-завитушка"	50	9	7.8	10.56	209.55	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого за день:			760	26.52	25.15	86.46	923.98	98.00
Обед								
	101 м	Суп картофельный с пшеном	200	1.22	12.92	3.65	69.15	
	407 п	Рагу из птицы	240	12.02	4.69	11.79	248.53	
	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0.66	0.12	2.28	14.4	
	494 п	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61	
		Хлеб иод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	
Полдник								
	574 п	Булочка "плюшка-завитушка"	50	9	7.8	10.56	209.55	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого:			960	28.32	31.88	83.98	780.13	98.00

Технолог : Голоскокова С. В. _____



УТВЕРЖДАЮ

ИП Косухин С.В.

_____ Косухин С.В.

с 12 по 13 сентября 2022 г.

Комплексное питание ОВЗ 98 руб.				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
Понедельник								
2 нед .	268 м	Шницель	90	7.73	7.22	6.78	228.8	
7 день	456 п	Соус красный основной	50	0.05	0.72	2.78	19.41	
Завтрак	199 м	Пюре из бобовых с маслом	100	5.51	4.51	12.44	138.45	
	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	
2								
Завтрак	590 п	Кондитерское изделие	20	4	10.6	30.9	235	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого за день :			720	21.52	27.95	106.8	808.16	98.00
Обед	113 м	Суп лапша домашняя	200	5.8	9.02	23.94	298.25	
	268 м	Шницель	90	7.73	7.22	6.78	228.8	
	456 п	Соус красный основной	50	0.05	0.72	2.78	19.41	
	199 м	Пюре из бобовых 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
Полдник								
	590 п	Кондитерское изделие	20	4	10.6	30.9	235	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого за день:			930	29.19	38.58	136.04	1176.81	98.00
Вторник								
2 нед .	54-27	Капуста тушеная с мясом птицы	240	14.94	15.28	19.52	608.01	
8 день	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0.66	0.12	2.28	14.4	
Завтрак	112	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	0.3	0.6	23	30.5	
2								
Завтрак	564 п	Булочка домашняя	60	6	7.84	31.64	223.75	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого за день:			770	23.52	25.19	107.54	997.66	98.00
Обед	101 м	Суп картофельный с крупой гречневой	200	8.23	9.03	35.05	156.25	
	54-27	Капуста тушеная с мясом птицы	240	14.94	15.28	19.52	608.01	
	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0.66	0.12	2.28	14.4	
	112	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61	
			Хлеб иод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5
Полдник	564 п	Булочка домашняя	60	6	7.84	31.64	223.75	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого:			970	35.25	38.62	144.19	1240.91	98.00

Технолог : Голоскокова С. В. _____



УТВЕРЖДАЮ

ИП Косухин С.В.

_____ Косухин С.В.

с 07 по 08 сентября 2022 г.

Комплексное питание ОВЗ 98 руб.				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
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 п	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	0.3	0.6	23	30.5	
2								
Завтрак	549 п	Пицца школьная	50	8.12	17.5	21.44	205.08	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого за день :			750	25.64	34.85	97.34	663.23	98.00
Обед	88	Щи из свежей капусты и картофеля	200	3.9	8.45	0.67	126.6	
	279	Тефтели	90	5.55	6.05	8.75	127.2	
	456 п	Соус красный основной	50	0.05	0.72	2.78	19.41	
	309	Макаронь 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	
Полдник								
	549 п	Пицца школьная	50	8.12	17.5	21.44	205.08	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого за день:			960	29.23	43.74	105.28	873.64	98.00
Четверг								
1 нед .	294 м	Котлеты рубленые из птицы	90	9.18	7.93	10.79	167.4	
4 день	456 п	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	
2								
Завтрак	570 п	Сдоба обыкновенная	60	10.2	10.8	30.2	230.98	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого за день:			760	27.72	28.15	106.1	741.54	98.00
Обед	156 п	Суп картофельный с крупой гречневой	200	0	12.6	7.9	101	
	294 м	Котлеты рубленые из птицы	90	9.18	7.93	10.79	167.4	
	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	
Полдник								
	570 п	Сдоба обыкновенная	60	10.2	10.8	30.2	230.98	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого:			970	30.13	42.41	129.89	963.57	98.00

Технолог : Голоскокова С. В. _____



УТВЕРЖДАЮ

ИП Косухин С.В.

_____ Косухин С.В.

с 14 по 15 сентября 2022 г.

Комплексное питание ОВЗ 98 руб.				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
Среда								
2 нед .	295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9.1	10.5	20.8	390.6	
9 день	300 п	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	
Завтрак	495 п	Чай с молоком	200	1.5	0.3	15.9	81	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	0.3	0.6	23	30.5	
2								
Завтрак	573 п	«Г ребешок» из дрожжевого теста	60	10.2	10.8	30.2	230.98	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого за день :			750	27.72	28.15	106.1	856.08	98.00
Обед	102 м	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7.47	11.07	21.35	228.25	
	237 п	Зразы рыбные рубленые	90	5.5	5.62	11.67	221	
	456 п	Соус красный основной	50	0.05	0.72	2.78	19.41	
	309	Макаронные изделия 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	
	349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	27.01	115.63	
		Хлеб иод. I с	50	3.8	5	24.6	117.5	
Полдник								
	573 п	«Г ребешок» из дрожжевого теста	60	10.2	10.8	30.2	230.98	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого за день:			970	35.19	39.22	147.45	1139.62	98.00
Четверг								
2 нед .	297 м	Фрикадельки из кур	90	15.41	7.34	8.45	251.4	
10 день	456 п	Соус красный основной	50	0.05	0.72	2.78	19.41	
Завтрак	302 м	Каша гречневая рассыпчатая	100	0.06	0.09	10.64	203.75	
	14 м	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	
	493 п	Чай с сахаром	200	0.1		15	60	
2		Хлеб ржано-пшеничный	50	0.3	0.6	23	30.5	
Завтрак	584 п	Сосиска, запечённая в тесте	80	7.5	16.5	52.4	388	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого за день:			780	25.02	33.85	128.3	1079.06	98.00
Обед	82 м	Борщ с капустой и картофелем	200	6.5	17.47	22.4	301.75	
	297 м	Фрикадельки из кур	90	15.41	7.34	8.45	251.4	
	456 п	Соус красный основной	50	0.05	0.72	2.78	19.41	
	302 м	Каша гречневая рассыпчатая	100	0.06	0.09	10.64	203.75	
	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0.66	0.12	2.28	14.4	
	342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0.3	0.1	17.2	71	
		Хлеб иод. I с	50	3.8	5	24.6	117.5	
Полдник								
	584 п	Сосиска, запечённая в тесте	80	7.5	16.5	52.4	388	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого:			990	35.8	48.69	156.65	1427.21	98.00

Технолог : Голоскокова С. В. _____



УТВЕРЖДАЮ

ИП Косухин С.В.

_____ Косухин С.В.

с 09 по 10 сентября 2022 г.

Комплексное питание ОВЗ 98 руб.				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
Пятница								
1 нед .	265 м	Плов из свинины	240	15.12	15.34	20.3	212	
5 день	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	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	
2								
Завтрак	540 п	Ватрушка с повидлом	75	3.5	3.7	21	131	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого за день :			785	21.02	21.05	96.9	502.9	98.00
Обед	113 м	Суп лапша домашняя	200	5.8	9.02	23.94	298.25	
	265 м	Плов из свинины	240	15.12	15.34	20.3	212	
	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 иод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	
Полдник								
	540 п	Ватрушка с повидлом	75	3.5	3.7	21	131	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого за день:			985	30.32	34.47	122.44	888.15	98.00
Суббота								
1 нед .	395	Сосиски отварные	65	5.1	3.25	24.81	276.55	
6 день	321	Капуста тушенная	100	2.04	3.68	4.89	77	
Завтрак	14 м	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	
	54-33 – х	Напиток апельсиновый	200	0.3	0.1	17.2	71	
		Хлеб иод.1 с	25	1.9	2.5	12.3	58.75	
2								
Завтрак	588 п	Кондитерское изделие	20	3.5	3.7	21	131	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого за день:			620	14.44	21.83	96.23	740.3	98.00
Обед	101 м	Суп картофельный с крупой рисовой	200	2.84	3.67	15.03	115.4	
	395	Сосиски отварные	65	5.1	3.25	24.81	276.55	
	321	Капуста тушенная	100	2.04	3.68	4.89	77	
	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0.66	0.12	2.28	14.4	
	342 м	Компот из яблок	200	0.3	0.1	17.2	71	
		Хлеб иод.1 с	50	3.06	0.2	9.66	46.76	
Полдник								
	588 п	Кондитерское изделие	20	3.5	3.7	21	131	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого:			855	19.02	16.07	110.77	792.11	98.00

Технолог : Голоскокова С. В. _____



УТВЕРЖДАЮ

ИП Косухин С.В.

_____ Косухин С.В.

с 16 по 17 сентября 2022 г.

Комплексное питание ОВЗ 98 руб.				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
Пятница								
2 нед .	259 м	Жаркое по-домашнему	240	15.12	15.34	20.3	439.77	
11 день	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0.48	0.06	1.5	8.4	
Завтрак	112	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	0.3	0.6	23	30.5	
2								
Завтрак	555 п	Крендель сахарный	75	15.24	14.72	18.88	218.555	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого за день :			785	32.76	32.07	94.78	818.225	98.00
Обед	101 м	Суп картофельный с крупой рисовой	200	2.84	3.67	15.03	121.75	
	259 м	Жаркое по-домашнему	240	15.12	15.34	20.3	228.8	
	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0.48	0.06	1.5	19.41	
	112	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	19.41	
		Хлеб иод. 1 с	50	3.8	5	24.6	55	
Полдник								
	555 п	Крендель сахарный	75	15.24	14.72	18.88	218.555	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого за день:			985	39.1	40.14	111.41	722.925	98.00
Суббота								
2 нед .	395	Сосиски отварные	65	5.1	3.25	24.81	276.55	
12 день	456 п	Соус красный основной	50	0.435	0.72	2.78	19.41	
Завтрак	309	Макароньы отварные с маслом	100	5.51	4.51	12.44	138.45	
		Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	
		Чай с молоком	200	1.5	0.3	15.9	81	
2								
Завтрак		Кондитерское изделие	20	15.24	14.72	18.88	218.555	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого за день:			695	29.685	32.7	113.84	890.465	98.00
Обед	99 м	Суп из овощей	200	0	12.6	7.9	101	
	395	Сосиски отварные	65	5.1	3.25	24.81	276.55	
	456 п	Соус красный основной	50	0.435	0.72	2.78	19.41	
	309	Макароньы отварные с маслом	100	5.51	4.51	12.44	138.45	
	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	32.01	115.63	
		Хлеб иод. 1 с	50	3.8	5	24.6	289.5	
Полдник								
		Кондитерское изделие	20	15.24	14.72	18.88	218.555	
	376 м	Чай с сахаром	200	1.52	1.35	15.9	60	
Итого:			905	32.925	42.36	141.6	1233.495	98.00

Технолог : Голоскокова С. В. _____

