



УТВЕРЖДАЮ  
ИП Косухин С.В.  
\_\_\_\_\_ Косухин С.В.

## Льготный обед с 16 по 18 мая 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		
<b>Понедельник</b>								
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	
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>18.23</b>	<b>17.6</b>	<b>68.11</b>	<b>607.11</b>	<b>74.00</b>
<b>Вторник</b>								
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	
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>19.5</b>	<b>20.4</b>	<b>61.6</b>	<b>741.43</b>	<b>74.00</b>
<b>Среда</b>								
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	
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>15.69</b>	<b>16.44</b>	<b>67.27</b>	<b>481.96</b>	<b>74.00</b>
<b>Четверг</b>								
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
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>18.41</b>	<b>17.66</b>	<b>75.89</b>	<b>571.59</b>	<b>74.00</b>
<b>Пятница</b>								
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	
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>311.9</b>	<b>74.00</b>
<b>Итого за неделю:</b>			<b>2550</b>	<b>87.83</b>	<b>88.1</b>	<b>332.87</b>	<b>2713.99</b>	<b>370</b>

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

5 дн. 370 370.00 0.00





УТВЕРЖДАЮ

ИП Косухин С.В.

\_\_\_\_\_ Косухин С.В.

## Льготный обед с 23 по 25 мая 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		
<b>Понедельник</b>								
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	
Обед	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	
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>17.87</b>	<b>17.61</b>	<b>65.3</b>	<b>583.56</b>	<b>74.00</b>
<b>Вторник</b>								
2 нед .								
8 день	54-27	Капуста тушеная с мясом птицы	240	14.94	15.28	19.52	608.01	
Обед	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 ржано-пшеничный	50	0.3	0.6	23	30.5	
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>713.91</b>	<b>74.00</b>
<b>Среда</b>								
2 нед .	237 п	Зразы рыбные рубленые	90	5.5	5.62	11.67	221	
9 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	
	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	
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>80</b>	<b>620.39</b>	<b>74.00</b>
<b>Четверг</b>								
2 нед .								
10 день	297 м	Фрикадельки из кур	90	15.41	7.34	8.45	251.4	
Обед	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.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>20.28</b>	<b>13.37</b>	<b>65.95</b>	<b>677.46</b>	<b>74.00</b>
<b>Пятница</b>								
2 нед .								
11 день	259 м	Жаркое по-домашнему	240	15.12	15.34	20.3	439.77	
Обед	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0.48	0.06	1.5	8.4	
	112	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61	
		Хлеб иод.1 с	50	3.8	5	24.6	68.35	
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>19.5</b>	<b>20.4</b>	<b>61.6</b>	<b>577.52</b>	<b>74.00</b>
<b>Итого за неделю:</b>			<b>2550</b>	<b>89.65</b>	<b>83.38</b>	<b>332.85</b>	<b>3172.84</b>	<b>370</b>

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

5 дн.

370 370.00

0.00









































































УТВЕРЖДАЮ

ИП Косухин С.В.

\_\_\_\_\_ Косухин С.В.

## Льготный завтрак с 05 по 09 сентября 2022 г.

Комплексное питание 7- 11 лет 370 руб.				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
<b>Понедельник</b>								
<b>1 нед .</b>	268 м	Котлета мясная	90	7.19	10.72	19.22	188.52	
<b>1 день</b>	456 п	Соус красный основной	50	0.05	0.72	2.78	19.41	
<b>Завтрак</b>	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>74.00</b>
<b>Вторник</b>								
<b>1 нед .</b>	407 п	Рагу из птицы	240	14.94	15.28	19.52	548.53	
<b>2 день</b>	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0.66	0.12	2.28	14.4	
<b>Завтрак</b>	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>510</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>654.43</b>	<b>74.00</b>
<b>Среда</b>								
<b>1 нед .</b>	395	Вареники с картофелем	200	13	13.95	17.35	265.65	
<b>3 день</b>	106 п	Овощи натуральные (огурец)	50	1.2	0.15	3.75	21	
<b>Завтрак</b>	495 п	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>74.00</b>
<b>Четверг</b>								
<b>1 нед .</b>								
<b>4 день</b>	294 м	Котлеты рубленые из птицы	90	9.18	7.93	10.79	167.4	
<b>Завтрак</b>	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	
	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>74.00</b>
<b>Пятница</b>								
<b>1 нед .</b>								
<b>5 день</b>	265 м	Плов из свинины	240	15.12	15.34	20.3	212	
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>311.9</b>	<b>74.00</b>
<b>Итого за неделю:</b>			<b>2520</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>300</b>	<b>2250.12</b>	<b>370</b>

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

5 дн.	370	370.00	0.00
-------	-----	--------	------





УТВЕРЖДАЮ

ИП Косухин С.В.

\_\_\_\_\_ Косухин С.В.

## Льготный завтрак с 12 по 16 сентября 2022 г.

Комплексное питание 7- 11 лет 370 руб.				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	бел-ки	жи-ры	угле-воды		
<b>Понедельник</b>								
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	
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>513.16</b>	<b>74.00</b>
<b>Вторник</b>								
2 нед .	54-27	Капуста тушенная 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	
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>713.91</b>	<b>74.00</b>
<b>Среда</b>								
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	
<b>Итого:</b>			<b>490</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>565.1</b>	<b>74.00</b>
<b>Четверг</b>								
2 нед .								
10 день	297 м	Фрикадельки из кур	90	15.41	7.34	8.45	251.4	
Завтрак	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	
	14 м	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	
	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>631.06</b>	<b>74.00</b>
<b>Пятница</b>								
2 нед .								
11 день	259 м	Жаркое по-домашнему	240	15.12	15.34	20.3	439.77	
Завтрак	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0.48	0.06	1.5	8.4	
	112	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	0.3	0.6	23	30.5	
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>539.67</b>	<b>74.00</b>
<b>Итого за неделю:</b>			<b>2510</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>300</b>	<b>2962.9</b>	<b>370</b>

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



5 дн. 370 370.00 0.00











