




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



**Льготное питание ДМС 12-18 лет.
с 16 по 20 декабря 2024 г.**

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
				бел-ки	жи-ры	угле-воды		
Понедельник								
2 нед .	274 т	Зразы, рубленые с яйцом *	90	6,62	17,06	18,08	258,98	
7 день	199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	100	14,03	1,21	33,12	170	
Обед	493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом *	200	0,1		15	60	
		Хлеб иод. l с *	25	1,9	2,5	12,3	58,75	
Итого за день:			415	22,65	20,77	78,5	547,73	74,00
Вторник								
2 нед .	407 п	Рагу из птицы *	240	13,8	14,4	25,9	348	
8 день	493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом *	200	0,1		15	60	
Обед		Хлеб иод. l с *	25	1,9	2,5	12,3	58,75	
Итого за день:			465	15,8	16,9	53,2	466,75	74,00
Среда								
2 нед .	268 т	Котлеты, биточки, шницели	90	11,6	11,7	26,4	202,2	
9 день	456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	0,78	19,41	
Обед	309 т	Макаронные изделия отварные *	100	5,52	4,5	26,44	168,45	
	493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом *	200	0,1		15	60	
		Хлеб иод. l с *	25	1,9	2,5	12,3	58,75	
Итого за день:			445	19,17	19,42	80,92	508,81	74,00
Четверг								
10 день	395 п	Вареники с сырым картофелем и мясом	200	11,8	7,3	16,5	225,4	
Обед	493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60	
		Хлеб иод. l с	25	1,9	2,5	2,3	58,75	
Итого:			425	13,8	9,8	33,8	344,15	74,00
Пятница								
11 день	452 о	Рыба , запеченная с томатами (горбуша) *	100	12,32	5,6	4,25	122,1	
Обед	304 т	Рис отварной	100	3,64	5,37	36,67	209,7	
	493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом *	200	0,1		15	60	
		Хлеб иод. l с *	25	1,9	2,5	12,3	58,75	
Итого за день:			425	17,96	13,47	68,22	450,55	74,00
Итого:			2175	89,38	80,36	314,64	2317,99	370,00

* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. 



**Льготное питание ДМС 12-18 лет.
с 23 по 27 декабря 2024 г.**

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
				бел-ки	жи-ры	угле-воды		
Понедельник								
1 нед .	454 л	Котлеты по - хлыновски	90	10,87	7,65	11,05	305,58	
1 день	456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	
Обед	309 т	Макаронные изделия отварные *	100	3,67	3,01	17,63	112,3	
	493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом *	200	0,1		15	60	
		Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	2,3	58,75	
Итого за день:			445	16,59	13,88	48,76	556,04	74,00
Вторник								
1 нед .	292 т	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (горошек) *	240	16,98	15,02	26,8	378,4	
2 день	493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60	
Обед		Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	2,3	58,75	
Итого за день:			465	18,98	17,52	44,1	497,15	74,00
Среда								
1 нед .	395 п	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	50	5,2	5,45	5	115	
3 день	456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	
Обед	302 т	Каша гречневая рассыпчатая	100	11,46	8,12	51,52	325	
	493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60	
		Хлеб иод.1 с *	25	1,9	2,5	2,3	58,75	
Итого за день:			405	18,71	16,79	76,6	578,16	74,00
Четверг								
4 день	265 т	Плов (свинина)	240	16,1	16,2	49,9	454,05	
Обед	493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60	
		Хлеб иод.1 с *	25	1,9	2,5	12,3	58,75	
Итого:			465	18,1	18,7	77,2	572,8	74,00
Пятница								
1 нед .								
5 день	261 т	Печень,тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	12,81	9,03	24,45	265,9	
Обед	312 т	Пюре картофельное	100	3,06	4,8	20,43	206,25	
	493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60	
		Хлеб иод.1 с *	25	1,9	2,5	12,3	58,75	
Итого за день:			425	17,87	16,33	72,18	590,9	74,00
Итого:			2205	90,25	83,22	318,84	2795,05	370,00

* В блюде используются продукты вызывающие аллергические реакции

Технолог : Голоскокова С. В. _____ 