



62

Утверждаю
 Генеральный директор АО "Комбинат питания"
 Ильяна И.Н.
 Вариант № 7

Согласованно
 Директор

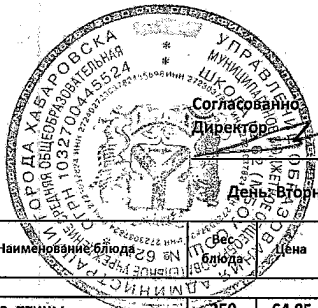
 День: Понедельник

Прием пищи	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества,				Витамины, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак 7-11 лет															
Каша молочная с крупой пшеничной, масло сливочное, 250/5	255	36,80	186,84	6,52	4,78	37,02	180,4	0,85	11,9	19,7	0,19	0,27	35	8,53	0,3
Сыр порциями	10	11,49	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0	0	3	0	0	40	5	0,1
Яйцо вареное	40	14,76	62,84	5,08	4,6	0,28	22	1	4,8	76,8	0,03	0,02	100	0	0,24
Кофейный напиток с молоком	200	19,01	155,2	3,6	2,67	28,27	58,67	0,6	29,3	132	0,03	0,02	0	1,47	0
Хлеб пшеничный йодированный	50	5,10	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		87,16													
Итого завтрак	555	70,00	587,5	19,3	19,8	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,29
Завтрак 12-18 лет															
Каша молочная с крупой пшеничной, масло сливочное, 250/10	260	42,36	174,19	7,08	4,9	41	203,8	1,01	12,3	26,3	0,2	0,31	75,9	13,8	0,3
Сыр порциями	15	17,23	94,67	1,21	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1
Яйцо вареное	40	14,76	62,84	5,08	4,6	0,28	22	1	4,8	76,8	0,03	0,02	100	0	0,24
Кофейный напиток с молоком	200	19,01	155,2	3,6	2,67	28,27	58,67	0,6	29,3	132	0,03	0,02	0	1,47	0
Хлеб пшеничный йодированный	70	7,14	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,5	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		100,50													
Итого завтрак	585	70	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	255	17,5	1,55
Обед 7-11 лет															
Огурец соленый	60	24,36	6	0,6	0,06	0,9	12	0	7,7	13	0,06	0,06	20	1,8	2,7
Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей, 200/10	210	20,82	180,24	7,3	6,3	26,46	97,3	0,2	14,9	147	0,1	0,19	83	0,5	0,3
Птица тушеная в сметанном соусе	100	54,98	234,7	11,8	16,6	36,9	191,3	1,8	15,7	84,9	0,1	0,02	122	0,1	0,33
Каша рассыпчатая(гречневая)	150	19	171	3,25	4,14	6,01	40,57	0,55	17,7	69,1	0,07	0,09	20	0,9	1,6
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	12,67	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	17,7	0
Хлеб пшеничный йодированный	20	2,04	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17,4	0,04	0,05	0	0	0,26
Хлеб ржаной	30	3,06	69	1,68	0,33	9,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,05	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		136,93													
Итого обед	770	120	822,5	27	27,7	117,3	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	5,46
Обед 12-18 лет															
Огурец соленый	100	40,6	6	0,61	0,06	0,9	12	0	7,7	13	0,06	0,06	0	1,8	2,7
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	14,84	283,1	7,46	6,62	30,95	193,3	0,8	21,2	144	0,2	0,29	113	0,5	0,3
Птица тушеная в сметанном соусе	120	75,11	254,7	12,7	18,9	36,9	127	2,33	16,7	93	0,06	0,02	142	0,1	0,33
Каша рассыпчатая(гречневая)	180	22,8	115,17	4,25	5,73	7,01	36,68	0,79	14,7	69,1	0,07	0,09	60	4,4	1,6
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	12,67	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	17,7	0
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,06	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
Хлеб ржаной	50	5,1	115	3,45	0,55	16,2	11,5	1,55	17,4	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость		174,18													
Итого обед	930	120	930	31,5	32,2	134,1	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,77
Полдник 7-11 лет															
Сок фруктовый, т/л	200	28,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	150	24,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16
Булочка "Веснушка"	50	18,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,6
Итого полдник	400	70,00	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,96
Полдник 12-18 лет															
Сок фруктовый, т/л	200	28,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	150	24,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
Булочка "Веснушка"	50	18,00	137	7,7	8,8	29,5	48,6	0,7	15,1	76,4	0,09	0,02	25	1	0,6
Итого полдник	400	70,00	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
Итого день 7-11 лет	1725	260	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,71
Итого день 12-18 лет	1915	260	1869	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	660	49	8,28

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 12.04.2022г



Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
Ильина И.Н.

Неделя: Вторая

Вариант № 8

Прием пищи	Наименование блюда	Объем блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Плов из птицы	250	64,85	405,6	14,87	19,2	49,5	243,3	2,09	39,8	220,6	0,22	0,28	165	11,27	0,3
	Огурец соленный	20	8,12	3	0,3	0,03	1	6	0	3,8	6,5	0,03	0,03	10	0,9	0,1
	Чай с сахаром, лимоном	205	5,25	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,10	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		83,32														
Итого завтрак		525	70	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,05
Завтрак 12-18 лет																
	Плов из птицы	260	67,45	418,9	14,87	19,2	52,14	249,3	2,25	38,26	208,7	0,21	0,25	225	7,87	0,6
	Огурец соленный	30	12,18	6	1,97	1,62	2,74	24	0	5,8	26	0,05	0,05	0	6,8	0,2
	Чай с сахаром, лимоном	205	5,25	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,14	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,1	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		92,02														
Итого завтрак		565	70	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,71
Обед 7-11 лет																
	Салат из квашеной капусты	60	34,42	41,14	1,3	2,8	1,7	24,2	0,5	7,5	25	0,02	0,02	35	3	0,2
	Суп из овощей	200	14,21	102,1	3,2	3	11,47	143,2	0,4	7,3	80,8	0,02	0,09	88	10	2,4
	Жаркое по-домашнему, 150/50	200	69,61	367,2	18,03	21,02	37,5	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	1,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	7,94	196,3	1,16	0,3	47,2	25,84	0,75	33	46	0,02	0,02	0	0,8	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,04	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,06	69	1,68	0,33	9,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		131,28														
Итого обед		710	120	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,93
Обед 12-18 лет																
	Салат из квашеной капусты	100	57,38	54,8	1,3	2,8	9,23	34,2	1,96	12,5	25	0,02	0,05	113	6	0,2
	Суп из овощей	250	17,76	155,47	4,92	7,23	9,43	161,01	0,31	6,65	85,9	0,06	0,1	80	10,5	2,4
	Жаркое по-домашнему, 150/50	200	69,61	367,2	18,3	21,02	37,5	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	2,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	7,94	196,3	1,16	0,3	47,2	25,84	0,75	33	46	0,02	0,02	0	0,8	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,06	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	5,10	115	3,45	0,55	16,2	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость		160,85														
Итого обед		830		965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	6,24
Полдник 7-11 лет																
	Кисло-молочная продукция (бифилайф)	200	26,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	10	72	0,08	0,1	32	1,4	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	150	19,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16
	Пирожное "Медовое"	30	25,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	8	17	0,01	0,02	3	0	0,26
	Итого полдник	380	70,00	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42
Полдник 12-18 лет																
	Кисло-молочная продукция (бифилайф)	200	26,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	150	19,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16
	Пирожное "Медовое"	30	25,00	110	3,1	3,6	27,4	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1	0,26
	Итого полдник	380	70,00	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
Итого день 7-11 лет		1615	260	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	6,4
Итого день 12-18 лет		1775	#ЗНАЧ!	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,37

Заведующая производством _____

Калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 13.04.2022г.

Неделя: Вторая



Согласовано
Директор

День: Среда

Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
Ильина И.Н.

Вариант № 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Сосиска, соус томатный, 50\50	100	34,08	90,2	5,22	7,98	2,3	90,2	0,2	6,1	57,9	0,03	0,08	38	2,3	0,4
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное, 150\10	160	22,16	235,3	5,1	10,5	34,2	12	0,2	4,34	34,5	0,08	0,08	72	1,37	1,95
	Кукуруза консервированная	20	4,86	20	1,2	0,1	3,2	28	0,05	10	28	0,07	0,07	65	10	0,1
	Какао с молоком	200	19,60	125,1	3,78	0,67	26	133	2	25,6	111	0,04	0,04	0	1,33	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,10	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,55	16,5	43,5	0,08	0,08	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		85,80														
Итого завтрак		530	70	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	3,1
Завтрак 12-18 лет																
	Сосиска, соус, 50\50	100	34,08	90,2	5,22	7,98	2,3	90,2	0,2	6,1	57,9	0,03	0,08	38	2,3	0,4
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное, 180\5	185	17,98	251,6	5,93	11,58	38,52	46	0,11	11,8	38,3	0,12	0,16	123,5	5,87	1,95
	Кукуруза консервированная	30	7,28	20	2,04	0,61	3,26	18	0,3	3	31,8	0,07	0,07	63,5	8	0,1
	Какао с молоком	200	19,6	125,1	3,78	0,67	26	133	2	25,6	111	0,04	0,04	0	1,33	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,14	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,5	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		86,08														
Итого завтрак		585	70	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	3,36
Обед 7-11 лет																
	Салат "Здоровье"	60	10,16	31,54	0,5	0,06	9,27	13	0,3	8,5	24	0,02	0,05	25	2	0,06
	Борщ с капустой и картофелем	250	28	162,2	3,2	4,2	11,3	90,6	0,34	13,2	79,6	0,07	0,09	34	1,3	2,75
	Котлета рыбная в сметанном соусе, 90\30	120	39,59	212	16,29	13,4	18,5	147	1,01	20,9	142	0,12	0,06	91	0,4	0,6
	Пюре картофельное, масло сливочное, 150\5	155	29,6	212,8	3,1	9,16	38	102	0,8	27,4	87	0,1	0,2	95	0,8	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	12,49	88,2	0,6	0,3	20,8	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05	0	16,5	0
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,04	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,06	69	1,68	0,33	9,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		124,94														
Итого обед		835	120	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,09
Обед 12-18 лет																
	Салат "Здоровье"	100	16,92	40,9	2	1,8	8,3	32	0,4	8,65	24	0,05	0,06	0,67	3	0,06
	Борщ с капустой и картофелем	250	28	199,9	3,2	4,2	14,3	99,4	1,38	17,4	79,6	0,08	0,08	56,67	1,8	2,45
	Котлета рыбная в сметанном соусе, 100\30	130	42,89	232	15,78	14,89	16,96	147	1,02	20,9	147	0,12	0,1	127,7	0,4	0,6
	Пюре картофельное	180	28,1	212,8	4,1	10,16	43	102	1,02	27,4	87	0,1	0,2	130	2,8	
	Напиток из плодов шиповника	200	12,49	88,2	0,6	0,3	20,8	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05	0	16,5	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,06	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	5,1	115	3,45	0,55	16,2	11,5	1,55	17,4	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость		136,56														
Итого обед		940	120	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	3,95
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый (розлив)	200	16	75	0,9	0	5	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (яблоко)	160	32	47	0,4	0,4	3,8	38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	22	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,6
Итого полдник		410	70	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,96
Полдник 12-18 лет																
	Сок фруктовый (розлив)	200	16	75	0,9	0	5	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	160	32	47	0,4	0,4	3,8	38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	22	137	7,7	8,8	25,5	48,6	0,7	15,1	72,1	0,09	0,02	25	1	0,6
Итого полдник		410	70	259	9	9,2	34,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
Итого день 7-11 лет		1775	260	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	8,15
Итого день 12-18 лет		1935	260	1904	63	64,4	264,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,27

Заведующая производством _____

Кальку _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 14.04.2022г



Неделя: Вторая

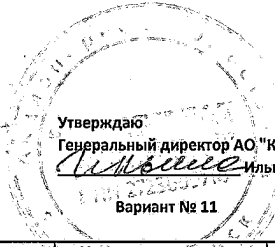
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные				Витамины, мг				
					Белк	Жиры	Углево	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(МК)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Запеканка творожная с морковью с молочным соусом, 200/50	250	105,72	410,6	15,2	19,23	67,7	252	2,67	44,6	229	0,2	0,31	175	15	1,56
	Чай с сахаром	200	3,50	60	0,07	0,02	15	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,10	116,9	3,95	0,5	1,05	11,5	0,05	16,5	43,5	0,1	0,04	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		114,32														
Итого завтрак		500	70	587,5	19,3	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,21
Завтрак 12-18 лет																
	Запеканка творожная с морковью с молочным соусом, 230/50	280	120,62	426,9	16,9	20,82	55,08	276	2,33	45,1	236	0,3	0,35	225	17,5	1,86
	Чай с сахаром	200	3,50	60	0,07	0,02	15	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,14	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,5	60,9	0,1	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		131,26														
Итого завтрак		550	70	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,4	0,4	225	17,5	2,77
Обед 7-11 лет																
	Салат из соленых огурцов	60	24,28	46,8	1,33	3,95	4,3	28	0,3	10	23	0	0,01	19,5	1,5	1,8
	Суп картофельный с крупой и сайрой, 200/35	230	23,25	135,6	8,26	7,01	13,1	61,1	0,2	25,6	122	0,1	0,1	35	1,8	0,8
	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом, 90\30	120	52,33	179,44	9,8	8,2	15,33	194	0,2	9	85	0,2	0,23	111	2,6	0,07
	Рис припущенный	150	11,4	242	3,78	7,78	49,3	67	0,59	11,8	82,3	0	0,05	80	1,5	0,6
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	15,93	102,9	0,52	0,18	24,84	23,4	1,76	17	23,4	0	0,02	0	13,6	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,04	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17,4	0	0,03	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,06	69	1,68	0,33	0,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0	0,05	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		132,29														
Итого обед		810	120	822,5	27	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,4	0,49	245	21	4
Обед 12-18 лет																
	Салат из соленых огурцов	100	40,47	46,8	2,33	4,95	4,3	56	0,3	10	23	0	0,01	0	1,5	1,8
	Суп картофельный с крупой и сайрой, 250/10	260	17,92	172,07	8,25	7,24	15,82	71,1	0,2	27	107	0,1	0,21	39	6,8	0,9
	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом, 100\30	130	57,76	210	10,8	8,2	13,1	124	1,57	12	105	0,2	0,2	180	2,6	0,1
	Рис припущенный	180	14,55	242	3,78	10,78	45,3	127	0,59	11,8	82,3	0,1	0,05	96	0	0,9
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	15,93	102,9	0,52	0,18	24,84	23,4	1,76	17	23,4	0	0,02	0	13,6	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,06	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26,1	0	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	5,1	115	3,45	0,55	16,2	11,5	1,55	17,4	53	0,1	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость		154,79														
Итого обед		950	120	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,5	0,6	315	24,5	4,74
Полдник 7-11 лет																
	Кисло-молочная продукция (бифилайф фруктовый)	200	30	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0	0,1	32	1,4	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	150	22	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Бисквитное"	50	18	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,1	0,02	3	0,6	0,26
Итого полдник		400	70	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,1	0,14	70	6	0,42
Полдник 12-18 лет																
	Кисло-молочная продукция (бифилайф фруктовый)	200	30	126	6,8	6,5	11,9	83	0,8	18,5	82	0	0,06	52	2,4	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	150	22	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Бисквитное"	50	18	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,1	0,02	3	0,6	0,26
Итого полдник		400	70	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,1	0,1	90	7	0,42
Итого день 7-11 лет		1710	260	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,8	0,98	490	42	6,63
Итого день 12-18 лет		1900	260	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	1	1,1	630	49	7,93

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 15.04.2022г

Неделя: Вторая



Вариант № 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Омлет натуральный, масло сливочное, 180/5	185	71,35	388,5	13,62	19,13	47,25	239,3	2,24	33,1	196,1	0,19	0,25	140	6,57	0,66
	Зеленый горошек консервированный	50	17,47	20,1	1,55	0,1	3,25	10	0,35	10,5	31	0,06	0,06	35	5,6	0,1
	Чай с сахаром, лимоном, 200/5	205	5,25	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,10	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		99,17														
	Итого завтрак	490	70	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,41
Завтрак 12-18 лет																
	Омлет натуральный, масло сливочное, 210/5	215	82,18	404,8	15,29	20,72	51,63	263,3	1,9	33,56	203,7	0,2	0,29	190	9,07	0,96
	Зеленый горошек консервированный	50	17,47	20,1	1,55	0,1	3,25	10	0,35	10,5	31	0,06	0,06	35	5,6	0,1
	Чай с сахаром, лимоном, 200/5	205	5,25	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,14	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		112,04														
	Итого завтрак	540	70	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,97
Обед 7-11 лет																
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	11,73	57,34	1,1	2,7	6,5	26,23	0,5	13	21	0,03	0,03	45	1,5	1,6
	Рассольник ленинградский	200	16,4	116,5	8,16	9,19	15,3	116,4	0,21	23	44,4	0,15	0,2	34	1,3	2,4
	Птица запеченная, соус сметанный	100	59,15	259	10,66	10,91	54,22	146,9	0,49	2,75	177,9	0,09	0,08	146	0,95	0,15
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	19	171	3,25	4,14	6,01	40,57	0,55	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	0,15
	Сок фруктовый (розлив)	200	16,00	102,9	0,52	0,18	24,84	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	0	16,35	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,04	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,04	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,06	69	1,68	0,33	0,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
Итого		127,38														
	Итого обед	760	120,00	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385,03	0,42	0,49	245	21	5,03
Обед 12-18 лет																
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	19,55	66	2,8	2,7	6,5	40,1	1,05	10	16,1	0,07	0,1	26	3,5	1,6
	Рассольник ленинградский	250	20,49	174,87	8,45	13,42	11,79	130,34	1,03	30,35	54,4	0,15	0,2	67	2,8	2,4
	Птица запеченная, соус сметанный	100	59,15	259	10,66	10,91	54,22	146,9	0,49	2,75	177,9	0,09	0,08	146	0,95	0,15
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	19,00	171	3,25	4,14	6,01	40,57	0,55	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	0,15
	Сок фруктовый (розлив)	200	16,00	102,9	0,52	0,18	24,84	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	56	16,35	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,06	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	5,10	115	3,45	0,55	16,2	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость		142,35														
	Итого обед	885	120	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420,03	0,49	0,6	315	24,5	5,34
Полдник 7-11 лет																
	Молоко кипяченое	200	30,35	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	150	21,65	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка с крошкой	50	18,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,6
	Итого полдник	400	70	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,96
Полдник 12-18 лет																
	Молоко кипяченое	200	30,35	99	2,2	1,3	9,8	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	3	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	150	21,65	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка с крошкой	50	18,00	113	6,4	7,5	24,7	36	0,1	10,8	66,4	0,07	0,06	8	0	0,6
	Итого полдник	400	70	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
	Итого день 7-11 лет	1650	260	1645	59,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770,03	0,84	0,98	490	42	7,4
	Итого день 12-18 лет	1825	260	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840,03	0,98	1,1	630	49	8,27

ющая производством

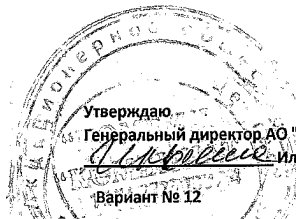
Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 16.04.2022

Неделя: Вторая

День: Суббота



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																	
	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное, 150/5	155	22,74	213,4	4,9	9,56	28,5	52,3	0,5	6,7	75,5	0,14	0,17	88,2	1,9	0,4	
	Кисло-молочная продукция (стакан)	200	30,00	102	6,8	7,02	8	171	1,65	18	70	0,08	0,12	86,8	11,63	0	
	Кофейный напиток с молоком	200	19,01	155,2	3,6	2,67	29,2	40,2	0,8	21,3	86	0,03	0,02	0	1,47	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,10	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65	
Итого расчетная стоимость		76,85															
	Итого завтрак	605	70	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,05	
Завтрак 12-18 лет																	
	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное, 250/5	255	33,78	250	6,22	13,32	43,85	76,3	0,16	7,16	83,1	0,15	0,21	138,2	4,4	0,4	
	Кисло-молочная продукция (стакан)	200	30,00	120	6,8	7,02	8	171	1,65	18	70	0,08	0,12	86,8	11,63	0	
	Кофейный напиток с молоком	200	19,01	116,9	3,95	0,5	18,05	40,2	0,8	21,3	86	0,03	0,02	0	1,47	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,14	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
Итого расчетная стоимость		89,93															
	Итого завтрак	725	70	680	22,5	23	95,57	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,31	
Обед 7-11 лет																	
	Салат из свеклы с сыром	60	15,37	79,1	2,8	3	4,3	97	0,6	13,7	65	0,01	0,05	36	3,4	2,4	
	Суп крестьянский с крупой, 200	200	11,3	126,64	2,7	9,7	13,77	89,2	0,7	10,5	72	0,06	0,06	50	10	0	
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	52,14	184	14,7	13,8	18,5	117	0,8	18,7	125,9	0,13	0,16	131	0,4	1,6	
	Картофель отварной, масло сливочное, 150/5	155	28,53	202,2	2,79	0,6	33,7	38	0,45	13	51	0,15	0,15	28	1,8	0,15	
	Напиток из плодов шиповника	200	12,49	114,8	0,7	0,02	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	5,4	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,04	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	3,06	69	1,68	0,33	9,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
Итого расчетная стоимость		124,93															
	Итого обед	785	120	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,68	
Обед 12-18 лет																	
	Салат из свеклы с сыром	100	25,61	84,1	3,8	4	5,3	107	0,7	12,7	65	0,02	0,05	45	3,4	2,4	
	Суп крестьянский с крупой	250	14,12	128,67	2,48	10,7	12,26	89,2	0,8	15,85	47,1	0,09	0,1	85	10	1,8	
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	52,14	184	14,7	13,8	18,5	117	0,8	18,7	125,9	0,13	0,16	131	0,4	0,6	
	Картофель отварной	180	26,82	262,2	4	2,83	39,7	55,81	1,62	13	81	0,15	0,15	54	5,3	0,15	
	Напиток из плодов шиповника	200	12,49	114,8	0,7	0,02	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	5,4	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,06	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	5,1	115	3,45	0,55	16,2	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
Итого расчетная стоимость		139,34															
	Итого обед	930	120	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,79	
Полдник 7-11 лет																	
	Сок фруктовый (розлив)	200	16,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие (яблоко)	150	32,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Ватрушка с творогом	50	22,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,6	
	Итого полдник	400	70	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,96	
Полдник 12-18 лет																	
	Сок фруктовый (розлив)	200	16,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	150	32,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Ватрушка с творогом	55	22,00	137	7,7	8,8	25,5	48,6	0,7	15,1	72,1	0,09	0,02	25	1	0,6	
	Итого полдник	405	70	259	9	9,2	34,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96	
	Итого день 7-11 лет	1790	260	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	6,69	
	Итого день 12-18 лет	2060	260	1904	63	64,4	263,92	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,06	

Ющая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!