

25.04.2022г

Неделя: Первая

День: Понедельник

Вариант № 1



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E		
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																	
	Каша вязкая молочная с крупой рисовой, масло сливочное	255	33,26	216,93	6,34	6,78	39,29	40,1	0,35	16,74	67,39	0,2	0,13	54	10,87	0,7	
	Яйцо вареное	50	15,12	62,84	5,08	4,6	0,28	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	55	0,8	0,24	
	Сыр порциями	10	11,49	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0	0	3	0	0	40	2	0,1	
	Какао с молоком	200	22,18	125,11	3,78	0,67	26	133	2	25,56	111,11	0,02	0,01	26	1,33	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,80	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0	0,65	
Итого расчетная стоимость		86,85															
Итого завтрак		565	70	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,69	
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																	
	Каша вязкая молочная с крупой рисовой, масло сливочное	260	39,44	204,28	6,9	6,9	43,27	63,5	0,51	17,2	73,99	0,21	0,16	93,9	13,12	0,7	
	Яйцо вареное	50	15,12	62,84	5,08	4,6	0,28	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	26	0,8	0,24	
	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	
	Какао с молоком	200	22,18	125,11	3,78	0,67	26	133	2	25,56	111,11	0,02	0,01	26	1,33	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		101,11															
Итого завтрак		595	70	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,95	
<b>Обед 7-11 лет</b>																	
	Огурец соленый	60	24,36	6	0,6	0,06	0,9	33,9	0	7,7	13	0,06	0,06	23	1,8	0,3	
	Суп картофельный с крупой и сайрой, 200/30	230	21,60	94,4	1,4	4	10,3	113,9	0,7	17,7	80,4	0,06	0,04	34	10,5	0,8	
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	54,98	265,84	15,59	17,31	27,57	181,3	1,05	22,4	153	0,18	0,25	99,4	0,1	0,33	
	Макаронные изделия отварные	150	9,80	225,7	5,4	5,7	31,5	12,1	0,8	8,1	67,5	0,05	0,06	88,5	0	1,95	
	Сок фруктовый (розлив)	200	16,00	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	8,6	0,4	
	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	0,04	0	0	0,27	
Итого расчетная стоимость		131,84															
Итого обед		790	120	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,31	
<b>Обед 12-18 лет</b>																	
	Огурец соленый	100	40,60	15	1,2	0,12	1,8	24	0	4,5	19	0,12	0,12	24	3,5	1,8	
	Суп картофельный с крупой и сайрой, 250/30	280	24,52	129,21	2,6	6,87	8,59	110,77	1,78	20,4	65,75	0,04	0,05	70,11	20,3	0,5	
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	54,98	265,84	15,59	17,31	27,57	181,3	1,05	22,4	153	0,18	0,25	99,4	0,1	0,33	
	Макаронные изделия отварные	180	11,80	248,92	5,59	7	37,8	52,94	1,09	12,95	81,25	0,05	0,04	121,46	0	1,35	
	Сок фруктовый (розлив)	200	16,00	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6	0,4	
	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		156,06															
Итого обед		940	120	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	314,97	24,5	5,22	
<b>Полдник 7-11 лет</b>																	
	Молоко кипяченое	180	28,82	75	0,9	0	5	38	0,5	7,2	32,6	0,02	0,06	27	3,3	0,2	
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	23,18	47	0,4	0,4	3,8	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16	
	Кекс	50	18,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2	
Итого полдник		355	70,00	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1,56	
<b>Полдник 12-18 лет</b>																	
	Молоко кипяченое	200	32,00	99	2,2	1,3	9,8	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	4,3	0,2	
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	20,00	47	0,4	0,4	3,8	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16	
	Кекс	50	18,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2	
Итого полдник		375	70,00	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56	
Итого день 7-11 лет		1710	260	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,56	
Итого день 12-18 лет		1910	260	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	629,97	49	8,73	

Заведующая производством

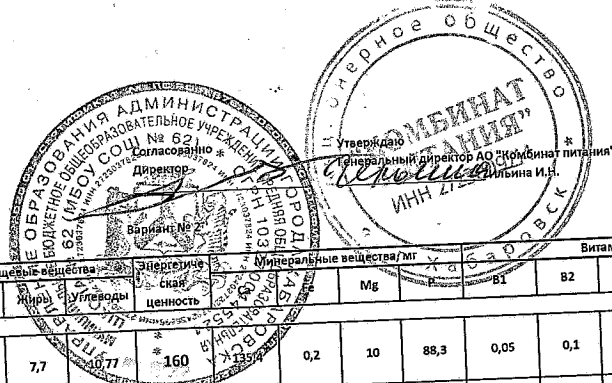
Калькулятор

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

МЕНЮ НА 26.04.2022г

Неделя: Первая

День: Вторник



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества				Энергетическая ценность				Минеральные вещества/мг																				
				Белки	Жиры	Углеводы	Снаб. ценность	ккал	кДж	Мг	Ca	Fe	Витамин	Витамин	Витамин																	
								B1					B2					A(мкг)					C					E				
Завтрак 7-11 лет																																
	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом, 90/30	120	52,95	6,8	7,7		160	0,2	10	88,3	0,05	0,1	133,9	14	1,2																	
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное, 150/5	155	25,18	8,43	11,53	39,93	250,6	117	1,97	34,6	140,4	0,2	0,22	41,1	0,97	0,1																
	Чай с сахаром	200	4,80	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0																
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,10	3,95	0,5	18,05	116,9	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0	0,65																
Итого расчетная стоимость				88,03					275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,95															
Итого завтрак		525	70	19,25	19,75	83,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,95																
Завтрак 12-18 лет																																
	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом, 100/50	150	58,52	8,4	9,84	12,3	180	151,8	0,38	8,53	95,3	0,05	0,07	119,45	17,47	1,3																
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное, 180/5	185	28,98	8,5	10,98	42,78	246,9	124,6	1,95	36,53	141	0,21	0,28	105,55	0	0,1																
	Чай с сахаром	200	4,80	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0																
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,14	5,53	2,16	25,67	193,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91																
Итого расчетная стоимость				99,44					680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,31														
Итого завтрак		605	70	22,5	23	95,75	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,31																
Обед 7-11 лет																																
	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	60	18,37	0,8	2	3,9	36,8	14	0,3	5,6	17	0,02	0,02	25	3,2	1,31																
	Суп картофельный с крупой, с мясными фрикадельками, 200/10	210	26,12	1,8	3,2	15,3	114,8	83,6	0,55	13,6	57,6	0,07	0,1	25	2,8	0,9																
	Поджарка из рыбы	120	63,33	17,39	18,1	20,5	314,46	163	0,8	23,4	150,8	0,1	0,17	56	3,1	1,22																
	Пюре картофельное, масло сливочное	155	29,6	3,1	3,52	37,37	152,48	91,6	0,8	27,4	107	0,1	0,1	139	1,9	0,15																
	Напиток из плодов шиповника	200	13,08	0,6	0,3	20,8	88,2	21,3	0,6	3,4	3,4	0,07	0,05	0	10	0																
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,04	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26																
	Хлеб ржаной	30	3,06	1,68	0,33	9,72	69	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27																
Итого расчетная стоимость				155,60					822,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,11														
Итого обед		795	120	26,95	27,65	117,25	822,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,11																
Обед 12-18 лет																																
	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	100	30,61	0,8	2	3,9	36,8	64	0,6	5,6	17	0,02	0,04	76	8,2	1,3																
	Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками, 250/20	270	43,11	3,31	6,87	18,23	144,8	72,5	0,6	20,77	62,7	0,05	0,05	0	2,8	2,28																
	Поджарка из рыбы	120	63,33	17,39	18,1	20,5	314,46	163	0,8	23,4	150,8	0,1	0,17	56	3,1	1,22																
	Пюре картофельное, масло сливочное, 180/5	185	34,28	3,58	4,08	39,93	189,51	80,51	1,82	24,58	107	0,16	0,18	183	0,4	0,15																
	Напиток из плодов шиповника	200	13,08	0,6	0,3	20,8	88,2	21,3	0,6	3,4	3,4	0,07	0,05	0	10	0																
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,06	2,37	0,3	14,49	76,23	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39																
	Хлеб ржаной	50	5,1	3,45	0,55	16,2	115	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45																
Итого расчетная стоимость				192,57					965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,79														
Итого обед		955	120	31,5	32,2	134,05	965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,79																
Полдник 7-11 лет																																
	Кисло-молочная продукция (бифилайф фруктовый)	200	30,00	5,5	5,2	7,1	102	73	0,4	13,5	72	0,02	0,08	32	2	0																
	Фрукты свежие (яблоко) 1 шт.	125	22,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16																
	Ватрушка с творогом	50	18,00	1,8	2,3	22,6	86	1	0,2	4,5	17	0,07	0,04	3	0	0,26																
Итого полдник		375	70	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42																
Полдник 12-18 лет																																
	Кисло-молочная продукция (бифилайф фруктовый)	200	30,00	5,5	5,2	7,1	102	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0																
	Фрукты свежие (яблоко) 1 шт.	125	22,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16																
	Ватрушка с творогом	55	18,00	3,1	3,6	27,4	110	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	0,26																
	Итого полдник	380	70	9	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42																
Итого день 7-11 лет		1695	260	53,9	55,3	234,5	1645	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	6,48																
Итого день 12-18 лет		1940	260	63	64,4	268,1	1904	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,52																

введующая производством

*[Handwritten signature]*

Калькулятор

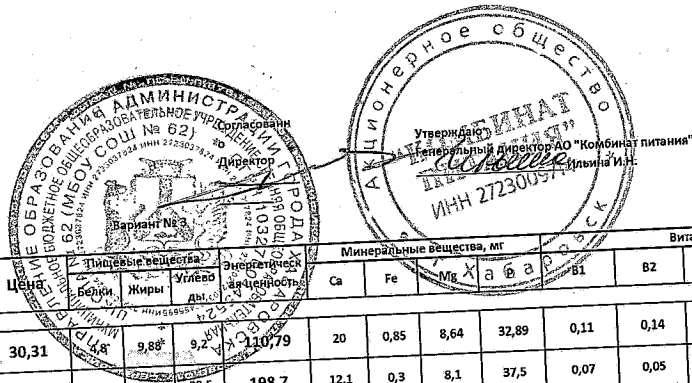
*[Handwritten signature]*

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

МЕНЮ НА 27.04.2022г

Неделя: Первая

День: среда



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
				Белки	Жиры	Углеб. ды.	Энергетическая ценность	Ca	Fe	Mg	Х	а	а	В1	В2	А(мкг)	С
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																	
	Сосиска отварная, соус томатный, 50/50	100	30,31				110,79	20	0,85	8,64	32,89	0,11	0,14	10	3	0,3	
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	155	15,98	4,45	5,7	30,5	198,7	12,1	0,3	8,1	37,5	0,07	0,05	115	5	1,95	
	Кофейный напиток с молоком	200	21,58	3,78	0,67	26	125,11	133	1,2	25,56	111,11	0,02	0,04	24	1,3	0	
	Сыр порциями	10	11,49	2,3	3	0	36	98	0,1	3,7	50	0,03	0,03	26	5,7	0,05	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,10	3,95	0,5	18,05	116,9	11,5	0,55	16,5	43,5	0,07	0,09	0	0	0,65	
	Итого расчетная стоимость		84,46													2,95	
	Итого завтрак	515	70	19,28	19,75	83,75	587,5	274,6	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15		
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																	
	Сосиска отварная, соус томатный, 50/50	100	30,31	4,8	9,88	9,2	110,79	20	0,85	8,64	32,89	0,11	0,14	10	3	0,3	
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	185	17,98	7,2	1,62	34,35	156,33	131	0,56	12,26	91,1	0,13	0,17	111,9	10,95	0,95	
	Кофейный напиток с молоком	200	21,58	3,78	0,67	26	125,11	133	1,2	25,56	111,11	0,02	0,04	24	1,3	0	
	Сыр порциями	15	17,23	1,21	8,67	0,53	94,67	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,14	5,53	2,16	25,67	193,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	Итого расчетная стоимость		94,24													2,26	
	Итого завтрак	570	70	22,52	23	95,75	680	299,5	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5		
<b>Обед 7-11 лет</b>																	
	Салат из моркови отварной	60	8,47	0,7	0,05	6,9	63,4	51	0,4	15,6	31,6	0,1	0,1	25	3,7	0,4	
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной, 200/10	210	30,95	2,8	4,1	9,3	162,2	83	0,8	2,4	60,6	0,05	0,05	26	5,3	0,6	
	Рис припущенный, масло сливочное	155	17,58	3,73	7,78	29,3	142	67	0,25	9,3	82,3	0,03	0,05	80	0	0,6	
	Печень тушеная в соусе	120	87,64	15,85	15,1	20,45	206,34	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8	
	Сок фруктовый (розлив)	200	16	0,6	0,09	32	132,8	32	0,7	17,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,04	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	0,22	5,6	17,4	0,07	0,08	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	3,06	1,68	0,33	9,72	69	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27	
	Итого расчетная стоимость		165,74													3,13	
	Итого обед	795	120	26,94	27,65	117,33	822,5	384,5	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21		
<b>Обед 12-18 лет</b>																	
	Салат из моркови отварной	100	14,11	0,7	0,05	4,9	53,4	51,4	0,4	15,6	31,6	0,2	0,2	0	10,7	1,4	
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной	260	37,76	4,75	8,33	9,56	132,2	86,5	1,61	10,82	72,65	0,02	0,07	108	1,8	1,4	
	Рис припущенный, масло сливочное	185	20,73	3,78	7,78	36,45	249,03	90,6	0,81	5,23	75,35	0,05	0,05	93	0	0,6	
	Печень тушеная в соусе	120	87,64	15,85	15,1	20,45	206,34	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8	
	Сок фруктовый (розлив)	200	16	0,6	0,09	32	132,8	32,4	0,7	17,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,06	2,37	0,3	14,49	76,23	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	5,1	3,45	0,55	16,2	115	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	Итого расчетная стоимость		184,4													5,24	
	Итого обед	945	120	31,5	32,2	134,05	965	419,59	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5		
<b>Полдник 7-11 лет</b>																	
	Молоко кипяченое	180	28,82	0,9	0	5	75	35	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2,9	0,2	
	Фрукты свежие (мандарины), 1 шт.	125	23,18	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	25	3	0,16	
	Корж молочный	50	18,00	6,4	7,5	24,7	113	39	0,1	10,1	52,1	0,07	0,05	15	0,1	1,2	
	Итого полдник 7-11 лет	355	70	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1,56	
	Итого полдник 12-18 лет	200	32,00	2,2	1,3	9,8	99	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	4,3	0,2	
	Молоко кипяченое	125	20,00	0,4	0,4	3,8	47	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16	
	Фрукты свежие (мандарины), 1 шт.	50	18,00	6,38	7,5	24,7	113	38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2	
	Корж молочный	375	70	8,98	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56	
	Итого полдник	1665	260	53,92	55,3	234,58	1645	769,1	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,64	
	Итого день 7-11 лет	1890	260	63	64,4	268,1	1904	839,09	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	9,06	
	Итого день 12-18 лет																

Заверяющая производством

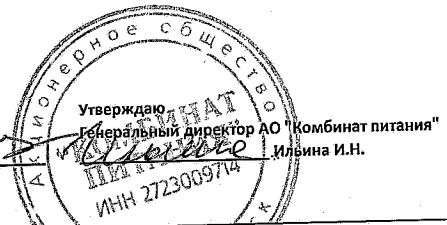
*[Handwritten signature]*

Калькулятор

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

МЕНЮ НА 28.04.2022г

Неделя: Первая



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	X	а	б	в	В1	В2
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
	Плов из птицы	250	64,85	14,93	19,2	49,7	407,6	226,4	2,17	57,3	265,7	0,22	0,29	155	14,07	0,3
	Огурец соленый	20	8,12	0,03	0,03	1	3	26	0	3,8	6,5	0,03	0,03	20	0,9	0,1
	Чай с сахаром, лимоном	205	6,86	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,10	3,95	0,5	18,05	116,9	11,5	0,55	0	0	0,05	0,03	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость			84,93													
Итого завтрак		525	70	19,25	19,75	83,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,05
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																
	Плов из птицы	260	67,45	14,93	19,2	52,34	420,9	252,4	2,33	39,26	210,3	0,21	0,3	225	10,67	1,6
	Огурец соленый	30	12,80	1,97	1,62	2,74	6	24	0	5,8	26	0,05	0,05	0	6,8	0,2
	Чай с сахаром, лимоном	205	6,86	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,14	5,53	2,16	25,67	193,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость			94,25													
Итого завтрак		565	70	22,5	23	95,75	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,71
<b>Обед 7-11 лет</b>																
	Салат Здоровье	60	10,16	1,3	2,8	1,7	38,8	54,2	0,5	7,7	25	0,06	0,06	35	5,3	1,4
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	10,22	9,29	3,37	23,2	118,6	84	0,64	16	90	0,12	0,16	21	2,6	2,45
	Котлета мясная	90	53,1	11,8	10,2	20,17	181,64	73,8	0,61	19	85	0,1	0,1	30,3	2,6	1,46
	Рагу из овощей	150	28,88	0,6	10,7	25,2	252,9	129,2	0,8	13,2	114,1	0,07	0,1	158,7	7,9	0,26
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	16,15	0,7	0,05	27,6	114,8	32,3	0,5	17,5	21,7	0,01	0,03	0	2,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,04	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,06	1,68	0,33	9,72	69	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			123,61													
Итого обед		750	120	26,95	27,65	117,25	822,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	6,5
<b>Обед 12-18 лет</b>																
	Салат Здоровье	100	16,92	2,3	4,8	2,7	58,8	48	0,6	7,7	35	0,06	0,08	65	7,3	1,4
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	12,77	10,28	5,6	25,76	111,94	124	0,84	18,4	100,4	0,16	0,16	0	4,1	1,45
	Котлета мясная	100	59,00	11,8	10,2	22,1	205,33	73,91	1,68	22,95	92,3	0,1	0,15	54,3	2,6	1,46
	Рагу из овощей	180	34,66	0,6	10,7	25,2	282,9	123,1	0,8	11,2	91,5	0,07	0,07	195,7	7,9	0,26
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	16,15	0,7	0,05	27,6	114,8	32,3	0,5	17,5	21,7	0,01	0,03	0	2,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,06	2,37	0,3	14,49	76,23	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	5,10	3,45	0,55	16,2	115	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость			147,66													
Итого обед		910	120	31,5	32,2	134,05	965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,81
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
	Кисло-молочный продукт	200	30,00	5,5	5,2	7,1	97,2	73	0,2	10	70	0,08	0,1	37	1,4	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	22,00	0,4	0,4	3,8	51,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	30	4	0,16
	Кекс	50	18,00	1,8	2,3	22,6	86	1	0,4	8	19	0,01	0,02	3	0,6	0,26
Итого полдник		375	70	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42
<b>Полдник 12-18 лет</b>																
	Кисло-молочный продукт	200	30,00	5,5	5,2	7,1	102	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	22,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Кекс творожный	55	18,00	3,1	3,6	27,4	110	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	1,2
Итого полдник		380	70,00	9	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,36
Итого день 7-11 лет		1650	260	53,9	55,3	234,5	1645	770	8,4	175	770	0,87	0,98	490	42	7,97
Итого день 12-18 лет		1855	260	63	64,4	268,1	1904	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	9,88

Заведующая производством

Калькулятор

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

МЕНЮ НА 29.04.2022г

Неделя: Первая



Прием лиц	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	Na	K	а	б	в1	B2	A(мкг)
Завтрак 7-11 лет																	
	Сырники творожные, молоко густенное 200/50	250	150,23	15,23	19,23	50,7	410,6	252,4	2,07	44,6	228,7	0,15	0,27	175	14,97	1,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,10	3,95	0,5	18,05	116,9	11,5	0,65	16,5	43,5	0,15	0,08	0	0	0,65	
	Чай с сахаром	200	4,80	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0	0,03	0
	Итого расчетная стоимость		160,13														
	Итого завтрак	500	70	19,25	19,75	83,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,85	
Завтрак 12-18 лет																	
	Сырники творожные, молоком густенным 230/50	280	170,65	16,9	20,82	55,08	426,9	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,46	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,14	5,53	2,16	25,67	193,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	Чай с сахаром	200	4,80	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0	0,03	0
	Итого расчетная стоимость		182,59														
	Итого завтрак	550	70	22,5	23	95,75	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,37	
Обед 7-11 лет																	
	Винегрет овощной	60	18,24	0,8	6	4,4	75	28,7	0,4	11,7	26	0,03	0,02	25	5,8	0,9	
	суп с крупой/гречка/	200	11,98	2,1	2,2	22,6	87,2	21,8	0,6	12,1	29,4	0,04	0,05	34	0,3	0,8	
	Биточек из птицы	90	47,7	14,86	10,34	20,1	192	198,8	1,32	23,8	131	0,18	0,3	106	0,9	0,3	
	Рис припущенный с овощами	150	16,84	4,78	7,78	26,27	237,94	90,2	0,6	27,8	172,3	0,07	0,07	80	0	0,6	
	Кисель из смородины свежемороженой	200	21,8	1,15	0,8	24,5	114,6	34	0,13	5,5	8,9	0,04	0,01	0	14	0,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,04	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	3,06	1,68	0,33	9,72	69	6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого расчетная стоимость		121,66														
	Итого обед	750	120	26,95	27,65	117,25	822,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,53	
Обед 12-18 лет																	
	Винегрет овощной	100	27,71	1,6	8	4,4	75	62	0,5	11,7	46	0,04	0,05	46	2,8	1,3	
	суп с крупой/гречка/	250	14,97	2,55	3,2	12,6	90,17	31,8	0,8	18,17	34,4	0,05	0,06	35	4,33	1,4	
	Биточек из птицы	100	53	15,6	11,57	20,06	222	106,51	2,39	21,5	109,3	0,24	0,27	154	3,37	0,3	
	Рис припущенный с овощами	180	20,22	4,78	7,78	41,8	272	167	0,6	20,88	142,3	0,03	0,1	80	0	0,4	
	Кисель из смородины свежемороженой	200	21,8	1,15	0,8	24,5	114,6	34	0,13	5,5	8,9	0,04	0,01	0	14	0,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,06	2,37	0,3	14,49	76,23	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	5,1	3,45	0,55	16,2	115	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	Итого расчетная стоимость		145,86														
	Итого обед	910	120	31,5	32,2	134,05	965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,64	
Полдник 7-11 лет																	
	Сок фруктовый (розлив)	200	16,00	0,9	0	5	75	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,2	
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	36,00	0,4	0,4	3,8	47	39	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Пирожное "Полет"	48	18,00	6,4	7,5	24,7	113	38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	18	0,06	1,2	
	Итого полдник	373	70	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1,56	
Полдник 12-18 лет																	
	Сок фруктовый (розлив)	200	16,00	0,9	0,05	5	75	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,4	
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	36,00	0,4	0,4	3,8	47	39	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Пирожное "Полет"	50	18,00	7,7	8,75	29,5	137	48,7	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	38	1,06	1	
	Итого полдник	375	70	9	9,2	38,3	259	120,1	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56	
	Итого день 7-11 лет	1623	260	53,9	55,3	234,5	1645	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	6,94	
	Итого день 12-18 лет	1835	260	63	64,4	268,1	1904	840,1	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,57	

Заведующая производством

*[Signature]*

Калькулятор

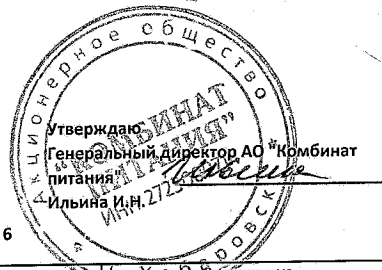
**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

МЕНЮ НА 30.04.2022г

Неделя: Первая

День: Суббота

Вариант № 6



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E		
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																	
	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 230/10	240	102,93	389,6	13,78	17,9	66,8	126,7	2,04	30,6	138,7	0,21	0,15	165	0,39	0,3	
	Чай с сахаром, с лимоном	210	8,57	81	1,52	1,35	15,9	136,8	0,41	15,4	92,8	0,04	0,16	10	14,61	0,6	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,1	116,9	3,95	0,5	1,05	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65	
Итого расчетная стоимость				116,6													
Итого завтрак		500	70	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,55	
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																	
	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 270/5	275	113,71	426,9	19,9	20,82	55,08	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,1	
	Чай с сахаром, лимоном	205	6,86	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	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
Итого расчетная стоимость				127,71													
Итого завтрак		550	70	680	25,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,01	
<b>Обед 7-11 лет</b>																	
	Салат из свеклы с сыром	60	15,37	79,1	3,8	3	4,3	97	0,6	13,7	64,5	0,01	0,05	24	3,4	1,1	
	Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной, 200/10	210	18,87	114,48	3,8	4,98	12,3	59,2	0,55	12,2	47,3	0,17	0,07	32	0,5	0,9	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	63,7	199	10,9	10,8	38,47	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,3	
	Овощи припущенные	150	39,32	237,86	4,29	8,34	24,8	124,4	0,4	22,8	83,2	0,06	0,05	93	13,4	1,15	
	Сок фруктовый (розлив)	200	16	76,3	0,9	0	18	12,6	0,5	7,2	12,6	0,02	0,02	0	3,6	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,04	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	3,06	69	1,68	0,33	9,72	6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27	
Итого расчетная стоимость				158,36													
Итого обед		790	120	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	5,18	
<b>Обед 12-18 лет</b>																	
	Салат из свеклы с сыром	100	25,61	79,1	5,8	6	6,3	97	0,6	13,7	75	0,01	0,05	54	5,15	0,7	
	Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной, 250\10	260	22,66	123,37	3	8,5	1,74	63,6	0,87	12,2	31,3	0,15	0,07	68,67	9,75	0,6	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	63,70	199	10,9	10,8	38,47	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,4	
	Овощи припущенные	180	47,20	257,5	5,28	6	29,25	128,11	1,45	9,3	52,7	0,13	0,08	96,33	8,9	1,65	
	Сок фруктовый (розлив)	200	16,00	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6	0,4	
	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				183,33													
Итого обед		940	120	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	104,95	420	0,49	0,6	315	24,5	5,59	
<b>Полдник 7-11 лет</b>																	
	Кисло-молочный продукт	200	30	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0,02	0,08	32	1,4	0	
	Фрукты свежие(яблоко), 1 шт.	125	22	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Ватрушка с творогом	50	18	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,07	0,04	3	0,6	0,26	
Итого полдник		375	70	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42	
<b>Полдник 12-18 лет</b>																	
	Кисло-молочный продукт	200	30	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.	125	22	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Ватрушка с творогом	55	18	110	3,1	3,6	27,4	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	0,26	
Итого полдник		380	70	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42	
Итого день 7-11 лет		1665	260	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,15	
Итого день 12-18 лет		1870	260	1904	66	64,4	268,1	840	12,6	209,95	840	0,98	1,1	630	49	8,02	

Заведующая производством

*Иван*

Калькулятор

*Иван*

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**