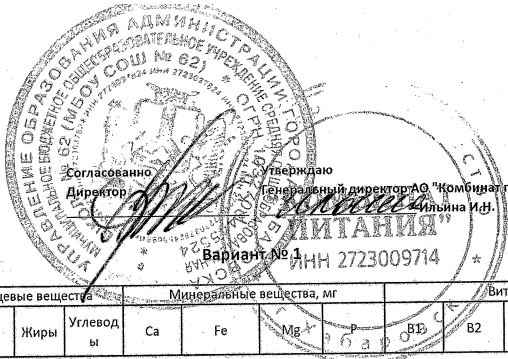


62



10.10.2022г

Неделя: Первая

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Са	Fe	Mg	Ca	Na	K	В2	A(мкг)	C	E
Завтрак 7-11 лет																	
	Каша вязкая молочная с крупой рисовой, масло сливочное 250/10	260	39,85	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	12,60	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	15	17,23	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0	0	3	0	0	40	2	0,1	
	Какао с молоком	200	24,92	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	5,40	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		100,00															
Итого завтрак		575	100	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,69	
Завтрак 12-18 лет																	
	Каша вязкая молочная с крупой рисовой, масло сливочное 250/10	260	39,85	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	12,60	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	24,92	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	7,56	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		102,16															
Итого завтрак		595	100	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,95	
Обед 7-11 лет																	
	огурец свежий	60	15,90	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 (перловка) и рыбной консервой(горбуша) 200/30	230	32,07	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	120	75,11	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 м/сл 150/5	155	15,69	225,7	5,4	5,7	31,5	12,1	0,8	8,1	67,5	0,05	0,06	88,6	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	2,16	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	3,24	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		160,17															
Итого обед		815	160	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,31	
Обед 12-18 лет																	
	огурец свежий	100	26,51	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 (перловой) и рыбной консервой(горбуша), 250/30	280	35,07	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	120	75,11	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	12,47	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	3,24	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	5,40	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		173,80															
Итого обед		960	160	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	314,97	24,5	5,22	
Полдник 7-11 лет																	
	Молоко кипяченое	200	37,80	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	37,20	47	0,4	0,4	3,8	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16	
	Кекс творожный	50	25,00	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	100,00	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1,56	
Полдник 12-18 лет																	
	Молоко кипяченое	200	37,80	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	37,20	47	0,4	0,4	3,8	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16	
	Кекс творожный	50	25,00	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	100,00	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56	
Итого день 7-11 лет		1765	360	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		1930	360	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	629,97	49	8,73	

Заведующая производством

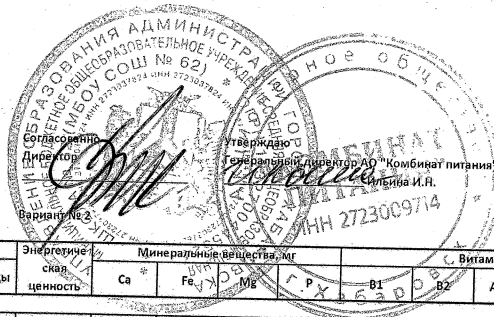
Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ №11.10.2022г

Неделя: Первая

День: Вторник



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	K	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C
Завтрак 7-11 лет																
	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом, 100/50	150	61,87	6,8	7,7	10,77	160	135,4	0,2	10	88,3	0,05	0,1	133,9	14	1,2
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное, 150/10	160	29,90	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	2,83	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,40	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			100,00													
Итого завтрак		560	100	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	61,87	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	28,46	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	2,83	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,56	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			100,72													
Итого завтрак		605	100	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 белокочанной капусты с зеленым горошком	60	13,9	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(рис), с мясными фрикадельками, 250/20	270	43,42	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	63,44	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	21,32	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	12,52	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	2,16	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	3,24	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			160,00													
Итого обед		855	160	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 белокочанной капусты с зеленым горошком	100	23,17	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(рис), с мясными фрикадельками, 250/20	270	43,42	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	63,44	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	29,32	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	12,52	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	3,24	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	5,4	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			180,51													
Итого обед		955	160	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 (банан) 1 шт.	125	48,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	22,00	1,8	2,3	22,6	86	1	0,2	4,5	17	0,07	0,04	3	0	0,26
Итого полдник		375	100	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 (банан) 1 шт.	125	48,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	55	22,00	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	100	9	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
Итого день 7-11 лет		1790	360	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	360	63	64,4	268,1	1904	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,52

Заведующая производством _____

Калькулятор _____

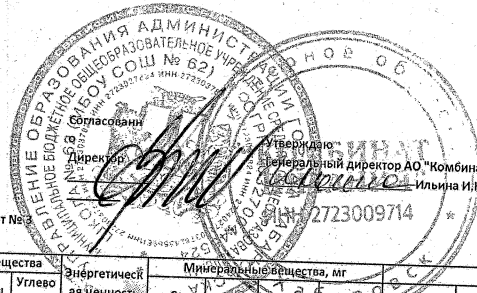
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 12.10.2022г

Неделя: Первая

День: среда

Вариант №3



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	Na	K	В1	В2	A(мкг)	C
Завтрак 7-11 лет																
	Сосиска отварная, соус томатный, 50\50	100	34,39	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 150/8	158	18,87	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	24,91	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	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		100,50													
	Итого завтрак	523	100	19,28	19,75	83,75	587,5	274,6	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,95
Завтрак 12-18 лет																
	Сосиска отварная, соус томатный, 50\50	100	34,39	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 180/5	185	17,77	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	24,91	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	7,56	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		101,86													
	Итого завтрак	570	100	22,52	23	95,75	680	299,5	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,26
Обед 7-11 лет																
	Салат из моркови отварной	60	8,73	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	35,74	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	18,3	3,73	7,78	29,3	142	67	0,25	9,3	82,3	0,03	0,05	80	0	0,6
	Печень тушенная в соусе	120	76,52	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	2,16	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,07	0,08	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,24	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		160,69													
	Итого обед	795	160	26,94	27,65	117,33	822,5	384,5	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,13
Обед 12-18 лет																
	Салат из моркови отварной	100	14,55	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 250/10	260	43,54	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	21	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 тушенная в соусе	120	76,52	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	3,24	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	5,4	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		180,25													
	Итого обед	945	160	31,5	32,2	134,05	965	419,59	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,24
Полдник 7-11 лет																
	Молоко кипяченое	180	34,02	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	47,98	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	0,06	15	0,1	1,2
	Итого полдник 12-18 лет		100	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1,56
	Молоко кипяченое	200	37,80	2,2	1,3	9,8	99	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	4,3	0,2
	Фрукты свежие (мандарины), 1 шт.	125	44,20	0,4	0,4	3,8	47	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16
	Корж молочный	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
	Итого полдник	375	100	8,98	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56
	Итого день 7-11 лет	1318	360	53,92	55,3	234,58	1645	769,1	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,64
	Итого день 12-18 лет	1890	360	63	64,4	268,1	1904	839,09	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	9,06

Заведующая производством

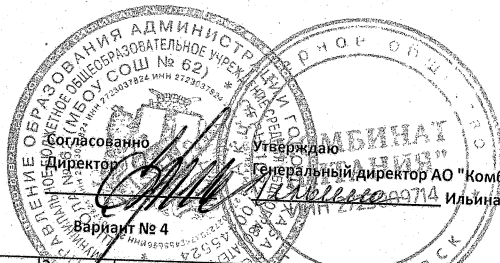
Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 13.10.2022.

Неделя: Первая

День: четверг



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																	
	Плов с мясом	250	97,74	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 свежий	20	5,30	0,3	0,03	1	3	26	0	3,8	6,5	0,03	0,03	20	0,9	0,1	
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	4,27	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,40	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			112,71														
Итого завтрак		525	100	19,25	19,75	83,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,05	
Завтрак 12-18 лет																	
	Плов с мясом	260	110,00	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 свежий	30	7,95	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 200/5	205	4,27	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,56	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			129,78														
Итого завтрак		565	100	22,5	23	95,75	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,71	
Обед 7-11 лет																	
	Салат Здоровье	60	9,56	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), мясом 250/25	275	58,87	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	51	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	20,81	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	14,36	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	2,16	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	3,24	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			160														
Итого обед		825	160	26,95	27,65	117,25	822,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	6,5	
Обед 12-18 лет																	
	Салат Здоровье	100	16,08	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), мясом 250/15	265	39,27	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	56,67	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	24,98	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	14,36	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	3,24	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	5,40	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			160,00														
Итого обед		925	160	31,5	32,2	134,05	965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,81	
Полдник 7-11 лет																	
	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	45,00	0,4	0,4	3,8	51,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	30	4	0,16	
	Кекс творожный	50	25,00	1,8	2,3	22,6	86	1	0,4	8	19	0,01	0,02	3	0,6	0,26	
Итого полдник		375	100	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-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	45,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Кекс творожный	55	25,00	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	100,00	9	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,36	
Итого день 7-11 лет		1725	360	53,9	55,3	234,5	1645	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,97	
Итого день 12-18 лет		1870	360	63	64,4	268,1	1904	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	9,88	

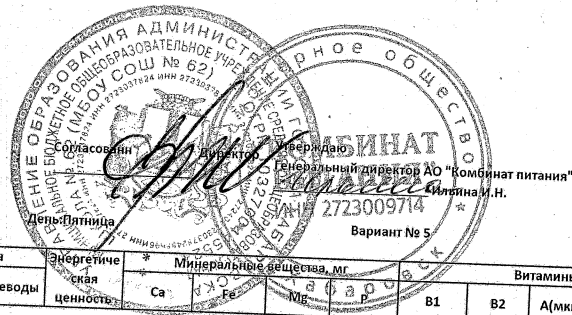
Заведующая производством _____

Калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

14.10.2022г

Неделя: Первая



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	Na	K	Cl	B1	B2	A(мкг)	C
Завтрак 7-11 лет																	
	Сырники творожные, повидло 200/50	250	149,56	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	5,40	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	2,83	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0	0,65	
	Итого расчетная стоимость		157,79														
	Итого завтрак	500	100	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, повидло 230/50	280	170,06	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	7,56	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	2,83	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0	0,91	
	Итого расчетная стоимость		180,45														
	Итого завтрак	550	100	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	13,33	0,8	6	4,4	75	28,7	0,4	11,7	26	0,03	0,02	25	5,8	0,9	
	Суп картофельный с крупой(гречка),с мясными фрикадельками 200/20	220	36,19	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	
	Чахохбили	105	66	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	16,8	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	22,28	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	2,16	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	3,24	1,68	0,33	9,72	69	6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого расчетная стоимость		160														
	Итого обед	785	160	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	22,22	1,6	8	4,4	75	62	0,5	11,7	46	0,04	0,05	46	2,8	1,3	
	Суп картофельный с крупой(гречка),с мясными фрикадельками 250/20	270	39,18	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	
	Чахохбили	125	82,09	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	20,12	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	22,28	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	3,24	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	5,4	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		194,53														
	Итого обед	955	160	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 в т/п	200	28,00	0,9	0	5	75	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,2	
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	54,00	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	100	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 в т/п	200	28,00	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 (банан), 1 шт.	125	54,00	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	100	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	1658	360	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	1880	360	63	64,4	268,1	1904	840,1	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,57	

Заведующая производством _____

Калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

15.10.2022г

Неделя: Первая



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные			Витамины, мг					
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	В1	В2	В6	В12	A(мкг)	C
Завтрак 7-11 лет																
	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 230/10	240	102,97	389,6	13,78	17,9	66,8	126,7	2,04	30,6	139	0,21	0,15	165	0,39	0,3
	Чай с сахаром, с лимоном 200/10	210	5,71	81	1,52	1,35	15,9	136,8	0,41	15,4	92,8	0,04	0,16	10	14,6	0,6
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,4	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		114,08														
Итого завтрак		500	100	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,55
Завтрак 12-18 лет																
	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 260/10	270	115	426,9	19,9	20,82	55,08	276,4	2,33	45,1	236	0,26	0,35	225	17,5	1,1
	Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	5,71	60	0,07	0,02	15	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,56	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		128,27														
Итого завтрак		550	100	680	25,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,01
Обед 7-11 лет																
	Салат из свеклы с сыром	60	14,85	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, мясом 250/10/20	280	52,04	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 в яйце	120	56,81	199	10,9	10,8	38,47	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,3
	Овощи припущенные	150	19,07	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	2,16	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	3,24	69	1,68	0,33	9,72	6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		164,17														
Итого обед		860	160	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	5,18
Обед 12-18 лет																
	Салат из свеклы с сыром	100	24,75	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, мясом 250/10/10	270	34,11	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 в яйце	120	56,81	199	10,9	10,8	38,47	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,4
	Овощи припущенные	180	22,89	257,5	5,28	6	29,25	128,1	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	3,24	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	5,40	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		163,20														
Итого обед		950	160	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,59
Полдник 7-11 лет																
	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	48	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	22	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	100	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-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	48	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	55	22	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	100	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
Итого день 7-11 лет		1735	360	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		1880	360	1904	66	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,02

Заведующая производством _____ калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!