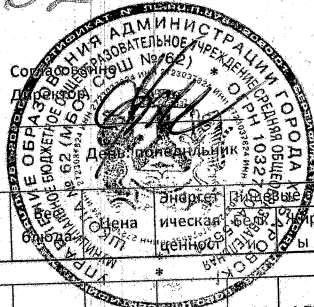


17.10.2022г

Неделя: Вторая



Прием пищи	Наименование блюда			Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Вещества	Минеральные вещества					Витамины, мг				
								Са	А	Р	Мг	В1	В2	А(мкг)	С	Е	
Завтрак 7-11 лет																	
	Каша молочная с крупой пшеничной, масло сливочное, 250/5	255	44,51	186,84	6,52	4,78	37,02	180,4	0,85	11,87	19,7	0,19	0,27	35	8,53	0,3	
	Сыр порциями	10	13,92	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0	0	3	0	0	40	5	0,1	
	Яйцо вареное	50	12,60	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	23,57	155,2	3,6	2,67	28,27	58,67	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,47	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	0,04	0	0	0,65	
Итого расчетная стоимость		100,00															
Итого завтрак		565	100,00	587,5	19,25	19,75	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, 250/5	255	44,51	174,19	7,08	4,9	41	203,8	1,01	12,33	26,3	0,2	0,31	75,9	13,8	0,3	
	Сыр порциями	15	15,44	94,67	1,21	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1	
	Яйцо вареное	50	12,60	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	23,57	155,2	3,6	2,67	28,27	58,67	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,47	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		103,68															
Итого завтрак		590	100	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 свежий	60	15,9	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 250/20	270	39,46	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	11,84	16,57	36,9	191,3	1,8	15,65	84,9	0,1	0,02	122	0,1	0,33	
	Каша рассыпчатая гречневая, м/сл 150/10	160	29,9	171	3,25	4,14	6,01	40,57	0,55	17,65	69,1	0,07	0,09	20	0,9	1,6	
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	14,36	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	2,16	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	3,24	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		160															
Итого обед		840	160	822,5	26,95	27,65	117,3	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	5,46	
Обед 12-18 лет																	
	Огурец свежий	100	26,51	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	23	283,1	7,46	6,62	30,95	193,3	0,8	21,23	144	0,2	0,29	113	0,5	0,3	
	Птица тушеная в сметанном соусе	120	75,11	254,7	12,66	18,89	36,9	127	2,33	16,67	93	0,06	0,02	142	0,1	0,33	
	Каша рассыпчатая гречневая	180	23,16	115,17	4,25	5,73	7,01	36,68	0,79	14,65	69,1	0,07	0,09	60	4,4	1,6	
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	14,36	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	3,24	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	5,4	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		170,78															
Итого обед		930	160	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/п	200	25,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие (апельсин), 1 шт.	150	57,00	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	100,00	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/п	200	25,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие (апельсин), 1 шт.	150	57,00	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	100,00	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96	
Итого день 7-11 лет		1805	360	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		1920	360	1869	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	660	49	8,28	

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 18.10.2022г

Неделя: Вторая



Вариант № 8

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

Прием пищи	Наименование блюда	Цена руб./шт	Энергетическая ценность ккал/100г	Пищевые вещества					Минеральные вещества, мг					Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы	Сах	ХФе	Ca	Fe	B1	B2	A(мкг)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																
	Плов из птицы 220/50	270	80,94	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 свежий	30	7,95	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 200/10	210	5,71	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	5,40	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		100,00														
Итого завтрак		560	100	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 220/50	270	80,94	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 свежий	30	7,95	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 200/5	205	4,27	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	7,56	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		100,72														
Итого завтрак		575	100	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 "Витаминный"	60	13,06	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, мяса 200/5	205	27,96	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, 50/150	200	108,62	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	8,13	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		162,87														
Итого обед		715	160	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 "Витаминный"	100	21,77	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	23,75	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, 50/150	200	108,62	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	8,13	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		170,43														
Итого обед		830	160	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 (Снежок)	200	36,36	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	125	38,64	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		355	100,00	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 (Снежок)	200	36,36	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	38,64	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16
	Пирожное "Медовое"	50	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		375	100,00	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
Итого день 7-11 лет		1630	360	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		1780	360	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,37

Заведующая производством

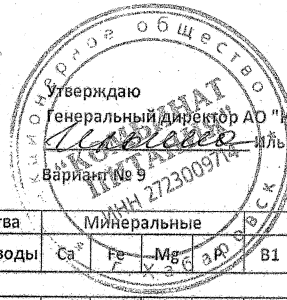
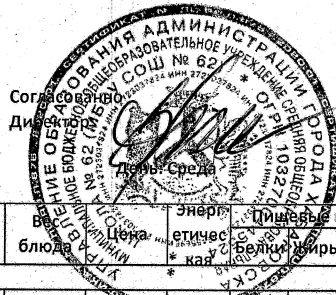
[Handwritten signature]

Калькулятор

[Handwritten signature]

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

19.10.2022г

Согласовано
Директор

Верю, подтверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
Ильяна И.Н.
Вариант № 9
ИНН 77300971

Неделя: Вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность					Пищевые вещества					Минеральные			Витамины, мг		
			ккал	белки	жиры	углеводы	клетчатка	Са	Fe	Mg	Ca	B1	B2	A(мкг)	C	E		
Завтрак 7-11 лет																		
	Сосиска, соус томатный, 60\50	110	40,40	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	20,99	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	8,59	20	1,2	0,1	3,2	28	0,05	10	28	0,07	0,07	65	10	0,1		
	Какао с молоком	200	24,92	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		100,00																
Итого завтрак		540	100	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, 60\50	110	40,4	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\10	190	23,07	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	12,88	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	24,92	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		108,41																
Итого завтрак		600	100	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, сметана, мясо 200/10/5	215	41,6	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, 90/50	140	47,48	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	42,58	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	13,08	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		160																
Итого обед		820	160	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	35,13	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	49,52	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	44,2	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	13,08	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		167,01																
Итого обед		940	160	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 в т/п	200	25	75	0,9	0	5	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2		
	Фрукты свежие(банан)	160	53	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	100	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 в т/п	200	25	75	0,9	0	5	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2		
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	160	53	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	100	259	9	9,2	34,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96		
Итого день 7-11 лет		1770	360	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		1950	360	1904	63	64,4	264,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,27		

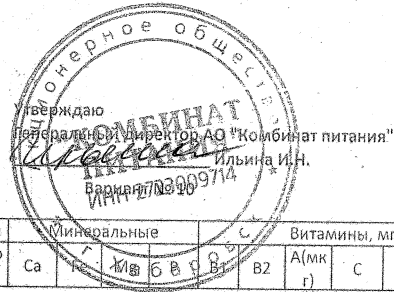
Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

20.10.2022г

Неделя: Вторая



Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные						Витамины, мг		
					Жиры	Углево	Ды	Са	К	Мg	В	С	В1	В2	А(мкг)	С
Завтрак 7-11 лет																
	Запеканка творожная ,молоко сгущенное 200/50	250	162,53	410,6	15,2	19,2	67,7	252	2,67	44,6	229	0,2	0,31	175	15	1,56
	Чай с сахаром	200	2,83	60	0,07	0,02	15	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,40	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		170,76														
Итого завтрак		500	100	587,5	19,3	19,8	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,21
Завтрак 12-18 лет																
	Запеканка творожная с молоком сгущенным, 230/50	280	183,84	426,9	16,9	20,8	55,08	276	2,33	45,1	236	0,3	0,35	225	17,5	1,86
	Чай с сахаром	200	2,83	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	0,1	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		194,23														
Итого завтрак		550	100	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 картофельный с огурцами	60	14,15	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 (перловой) и рыбной консервой(горбуша), 200/30	230	32,07	135,6	8,26	7,01	13,1	61,1	0,2	25,6	122	0,1	0,1	35	1,8	0,8
	Гуляш мясной	100	92,18	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	12,91	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	16,77	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		173,18														
Итого обед		790	160	822,5	27	27,7	117,3	385	4,2	87,5	385	0,4	0,49	245	21	4
Обед 12-18 лет																
	Салат картофельный с огурцами	100	23,59	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(перловой) и рыбной консервой(горбуша), 250/30	280	35,07	172,07	8,25	7,24	15,82	71,1	0,2	27	107	0,1	0,21	39	6,8	0,9
	Гуляш мясной	120	110,62	210	10,8	8,2	13,1	124	1,57	12	105	0,2	0,2	180	2,6	0,1
	Рис припущенный	180	15,5	242	3,78	10,8	45,3	127	0,59	11,8	82,3	0,1	0,05	96	0	0,9
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	16,77	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		209,71														
Итого обед		960	160	965	31,5	32,2	134,1	420	6,3	105	420	0,5	0,6	315	24,5	4,74
Полдник 7-11 лет																
	Кисло-молочная продукция (снежок)	200	36,36	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	39,64	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Бисквитное"	50	24	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	100	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 (снежок)	200	36,36	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	39,64	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Бисквитное"	50	24	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	100	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,1	0,1	90	7	0,42
Итого день 7-11 лет		1690	360	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		1910	360	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	1	1,1	630	49	7,93

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

21.10.2022г

Согласовано
Директор

Утверждаю

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

Неделя: Вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеб.	Са	Fe	Mg	Ca	P	K	B1	B2	A(мкг)
Завтрак 7-11 лет																
	Омлет натуральный, масло сливочное, 180/10	190	73,06	388,5	13,6	19,1	47,25	239	2,24	33,1	196	0,19	0,25	140	6,57	0,66
	Зеленый горошек консервированный	50	23,22	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, 200/10	210	5,71	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	5,40	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		107,39														
Итого завтрак		500	100	587,5	19,3	19,8	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,41
Завтрак 12-18 лет																
	Омлет натуральный, масло сливочное, 210/10	220	83,47	404,8	15,3	20,7	51,63	263	1,9	33,6	204	0,2	0,29	190	9,07	0,96
	Зеленый горошек консервированный	50	23,22	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, 200/10	205	5,71	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	7,56	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		119,96														
Итого завтрак		545	100	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	16,14	57,34	1,1	2,7	6,5	26,2	0,5	13	21	0,03	0,03	45	1,5	1,6
	Рассольник ленинградский, мясо, сметана 200/20/10	230	54,81	116,5	8,16	9,19	15,3	116	0,21	23	44,4	0,15	0,2	34	1,3	2,4
	Птица запеченная, соус сметанный 50/50	100	43,05	259	10,7	10,9	54,22	147	0,49	2,75	178	0,09	0,08	146	0,95	0,15
	Каша рассыпчатая (гречневая), м/сл 150/5	155	24,6	171	3,25	4,14	6,01	40,6	0,55	17,7	69,1	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	16,4	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	0,04	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,24	69	1,68	0,33	0,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
Итого		160,00														
Итого обед		795	160,00	822,5	27	27,7	117,3	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	5,03
Обед 12-18 лет																
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	26,90	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, сметана, мясо 250/10/5	265	33,65	174,87	8,45	13,4	11,79	130	1,03	30,4	54,4	0,15	0,2	67	2,8	2,4
	Птица запеченная, соус сметанный 70/30	100	55,51	259	10,7	10,9	54,22	147	0,49	2,75	178	0,09	0,08	146	0,95	0,15
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	19,30	171	3,25	4,14	6,01	40,6	0,55	17,7	69,1	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	16,4	0,2
	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		160,00														
Итого обед		885	160	965	31,5	32,2	134,1	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,34
Полдник 7-11 лет																
	Молоко кипяченое	200	37,80	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (киви), 1 шт.	125	44,20	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		375	100	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	37,80	99	2,2	1,3	9,8	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	3	0,2
	Фрукты свежие (киви), 1 шт.	125	44,20	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		375	100	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
Итого день 7-11 лет		1670	360	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,4
Итого день 12-18 лет		1805	360	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,27

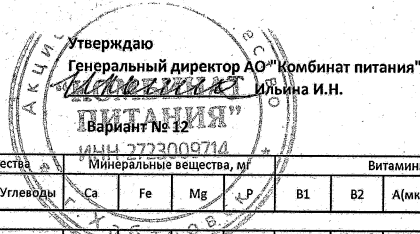
Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 22.10.2022г

Неделя: Вторая



Прием пищи	Наименование блюда	Цена блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	С	Р	В1	В2	А(мкг)	С	Е
Завтрак 7-11 лет																
	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное, 250/5	255	36,60	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 (снежок)	200	36,36	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	24,91	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	5,40	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		103,27														
Итого завтрак		705	100	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, 250/10	260	41,90	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 (снежок)	200	36,36	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	24,91	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	7,56	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		110,73														
Итого завтрак		730	100	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	14,85	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, мясо 200/5	205	22,19	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	52,55	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, м/сл 150/5	155	52,49	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	12,52	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	2,16	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	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		160														
Итого обед		790	160	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	24,75	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	52,55	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	49,2	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	12,52	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	3,24	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	5,4	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		161,78														
Итого обед		930	160	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 в т/п	200	25,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (банан)	150	53,00	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	100	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 в т/п	200	25,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	150	53,00	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	100	259	9	9,2	34,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
Итого день 7-11 лет		1895	360	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		2065	360	1904	63	64,4	263,92	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,06

общая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!