

05.09.2023г

Согласовано: Директор

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Неделя: Третья

Дни: Понедельник

Вариант № 13

Примечание № рецептур	Наименования блюда	Вес Блюда	Цена	Энергетическая ценность	Макроэлементы, г					Микроэлементы, мкг					Витамины, мг				
					Белок	Жиры	Углеводы	С	Р	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	Аскорб. а/суп	C	E	
Завтрак 7-11 лет																			
161	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы д/с/п 250/5	255	45,60	216,93	8,34	1,95	29,29	205,8	0,35	23	30,93	0,10	0,1	0	12	1,01			
4	Сыр порциями	30	17,69	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0,2	2,84	3	0,04	0,01	40	2,87	0,1			
5	Яйцо вареное	50	23,22	62,84	5,09	3,8	0,78	22	1	4,8	79,8	0,03	0,18	130	0	0,24			
101	Хлеб с молоком	200	27,19	125,11	3,78	0,5	30	13,33	0,9	13,56	21,11	0,02	0,02	0	1,33	0,1			
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	115,9	1,95	0,5	15,05	3,33	0,55	3,35	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65			
Итого завтрак		565	120,00	587,5	19,26	19,75	81,75	275	2	62,5	275	0,3	0,35	170	13	2,5			
Завтрак 12-18 лет																			
161	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы д/с/п 250/5	260	45,50	204,28	8,5	1,97	43,27	229,2	0,71	26,1	87,19	0,23	0,31	40,9	13,90	1,7			
4	Сыр порциями	15	18,69	94,67	1,21	6,77	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1			
5	Яйцо вареное	50	23,22	62,84	5,09	4,5	0,78	22	1	4,8	79,8	0,03	0,03	100	0	0,24			
101	Хлеб с молоком	200	27,19	125,11	3,78	0,5	30	13,33	0,9	13,56	21,11	0,02	0,02	0	1,33	0,1			
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	193,1	5,33	1,11	25,67	12,5	1,89	28,54	32,9	0,09	0,05	0	0	0,91			
Итого завтрак		595	120	580	22,3	23	85,25	390	4,5	75	100	0,35	0,4	125	17,5	2,95			
Обед 7-11 лет																			
142	Салат Витаминный	60	24,34	6	0,6	0,06	0,4	12	0	2,7	16,1	0,07	0,07	0	1,9	0,07			
180	Свекольник, сметана 200/10	210	30,58	140,84	6,27	0,5	20,75	152,5	0,55	12,5	187,3	0,15	0,14	150	1,75	1			
15	Плов с мясом	200	111,02	437	16,5	20,38	51,38	171,6	0,9	36,1	106,5	0,25	0,1	45	0,25	1,3			
210	Напиток Брусничный	200	20,08	122,9	0,52	0,18	24,84	23,4	1,3	17	23,4	0,07	0,05	0	17,19	0,1			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,52	46,76	1,58	0,2	9,88	4,6	0,77	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,16			
	Хлеб ржаной	30	3,78	69	1,74	0,35	9,71	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27			
Итого обед		720	190	822,5	25,95	27,89	117,25	385	4,2	87,5	283	0,42	0,49	245	23	3,5			
Обед 12-18 лет																			
142	Салат Витаминный	100	40,57	12	1,0	0,21	0,6	24	0	14,7	25	0,09	0,07	30	3,8	0,5			
180	Свекольник, сметана 250/10	260	32,58	201,87	8,28	10,50	76,24	175,3	2,12	2,85	187,6	0,15	0,15	150	6,24	1,75			
15	Плов с мясом	200	111,02	437	16,5	20,38	51,38	171,6	0,9	39,1	106,5	0,29	0,1	45	0,25	1,3			
210	Напиток Брусничный	200	20,08	122,9	0,52	0,18	24,84	23,4	1,3	17	23,4	0,07	0,05	0	16,4	0,2			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,78	76,23	2,37	0,3	14,89	7,19	0,71	9,5	26,1	0,05	0,01	0	0	0,59			
	Хлеб ржаной	50	6,30	115	3,45	0,55	15,2	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,05	0	0	0,45			
Итого обед		840	190	965	31,3	31,3	184,05	420	5,3	105	420	0,49	1,0	315	24,5	4,95			
Полдник 7-11 лет																			
	Сок фруктовый в т/п	200	33,50	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	12,6	0,02	0,06	30	2	0,2			
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	64,50	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	45,3	0,05	0,01	35	4	0,16			
	Булочка "Майский"	50	22,00	137	6,4	7,5	24,7	19,5	0,1	10,1	52,1	0,07	0,16	5	0	0,64			
Итого полдник		375	120,00	235	7,7	7,9	31,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1			
Полдник 12-18 лет																			
	Сок фруктовый в т/п	200	33,50	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	12,6	0,02	0,02	30	2	0,2			
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	64,50	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	45,3	0,05	0,02	35	4	0,16			
	Булочка "Майский"	55	22,00	137	7,0	8,4	29,5	46,5	0,7	10,1	52,1	0,09	0,02	25	1	0,6			
Итого полдник		380	120,00	259	9	3,2	38,3	128	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96			
Итого день 7-11 лет		1660	430	1645	53,4	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7			
Итого день 12-18 лет		1815	490	1904	63	64,4	268,1	845	12,8	210	840	0,98	1,1	630	45	8,5			

на протяжении

Контроль

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 06.05.2025г

Согласованно

Директор

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Меню на 1 раз

День завтрака

Вариант №14

Итого

Порядок №	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, мг	Липиды, г	С	З
Завтрак 7-11 лет											
301/201	Каша из пшеницы с маслом, сыром, соусом сметанным 90/30	120	85,44	193,9	6,79	11,5	10,2	147,3	1,29	27	137,1
52	Макаронные изделия отварные, м/сл 150/5	155	22,38	214,7	6,05	7,73	42,5	34,1	5,4	14,4	87,9
98	Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	5,93	62	0,55	0,34	18	14,2	0,35	2,4	4,4
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	116,9	4,45	0,5	14,75	12,5	0,55	10,5	10,5
Итого завтрак											
		530	120	587,5	18,29	19,79	85,75	275	3	42,5	239
Завтрак 12-18 лет											
301/201	Каша из пшеницы с маслом, сыром, соусом сметанным 100/20	120	87,79	252,97	7,81	12,27	10,75	147,3	1	24,4	101,1
52	Макаронные изделия отварные, м/сл 180/5	185	25,34	172,33	4,44	4,85	44,45	121,1	1,25	12,75	101,1
98	Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	5,93	62	0,55	0,34	18	14,2	0,35	2,4	4,4
	Хлеб пшеничный йодированный	70	4,62	193,1	5,95	1,16	25,67	12,5	1,08	25,34	67,5
Итого завтрак											
		580	120	680	22,5	22	95,75	430	4,5	75	360
Обед 7-11 лет											
37	Салат картофельный с огурцами	60	19,56	50,9	1,44	6,44	5,52	24	0,13	6,4	11,4
40	Суп на овощах	200	13,1	101,3	4,2	5,5	11,2	125,6	0,4	15,4	125,6
61	Рыба тушеная в томате с овощами 90/30	120	95,84	242	15,5	12,87	31,27	148	1,75	14,3	121
54	Рис припущенный, м/сл 150/10	160	34,8	197,74	2,99	3,15	31	41,6	0,4	12,4	57
115	Сок фруктовый	300	20,4	114,8	0,7	0,15	23,6	42,8	0,5	17,5	21,6
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,52	46,76	1,53	0,2	6,46	4,4	0,25	3,5	17,4
	Хлеб ржаной	30	3,78	65	1,59	0,31	10,75	5,5	0,35	7,5	24,4
Итого обед											
		790	190	622,5	26,75	27,85	117,25	484	4,2	87,5	365
Обед 12-18 лет											
37	Салат картофельный с огурцами	100	28,45	60,9	2,46	8,2	9,52	42	0,13	6,4	11,4
40	Суп на овощах	250	17,85	163,27	5,27	6,25	11,2	139,41	0,75	19,4	139,41
51	Рыба тушеная в томате с овощами 100/20	120	96,84	242	15,5	12,87	31,27	148	1,75	14,3	121
54	Рис припущенный, м/сл 180/10	190	38,25	192,8	3,39	3,67	37,39	47,4	1,12	17,4	47
115	Сок фруктовый	300	20,4	114,8	0,7	0,15	23,6	42,8	0,5	17,5	21,6
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,78	76,23	2,37	0,4	14,74	7,15	0,35	8,5	26,1
	Хлеб ржаной	50	6,3	115	3,45	0,51	16,75	11,5	1,25	17,5	34
Итого обед											
		940	190	985	31,5	32,3	184,99	423	6,3	124,45	410
Полдник 7-11 лет											
	Кисло-молочная продукция в т/п	250	48,00	102	5,5	5,2	7,1	75	0,2	12,5	42
	Фрукты свежие (мандарины), 1 шт.	125	37,00	47	2,4	2,4	4,4	36	0,1	7	21
	Творожник сладкий	55	35,00	86	1,8	2,3	2,4	1	0,4	4,5	17
Итого полдник											
		430	120	235	7,7	7,9	20,5	116	1,8	25	116
Полдник 12-18 лет											
	Кисло-молочная продукция в т/п	250	48,00	102	5,5	5,2	7,1	75	0,2	12,5	42
	Фрукты свежие (мандарины), 1 шт.	125	37,00	47	2,4	2,4	4,4	36	0,1	7	21
	Творожник сладкий	55	35,00	86	1,8	2,3	2,4	1	0,4	4,5	17
Итого полдник											
		430	120,00	239	9	9,2	24,5	123	2,4	43	116
Итого день 7-11 лет											
		1750	430	1645	55,5	55,3	224,5	793	8,4	275	770
Итого день 12-18 лет											
		1950	430	1904	62	64,4	284,7	840	12,6	339,95	484

Подпись руководителя

Подпись

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 07.05.2023г

Согласовано: Директор

Утверждено

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Исходный №...

Неделя: Третья

Данный графа

Вариант № 15

Порядковый № блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Сахар, г	Соль, г	Fe, мкг	K, мг	Ca, мг	Na, мг	Витамин А, мкг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг
Завтрак 7-11 лет																
8/210	Запеканка творожная с морковью, молоко сгущенное 200/50	250	148,51	410,6	15,25	19,23	50,7	257,4	2,17	44,8	229,7	0,25	0,31	175	14,97	1,85
97	Чай с сахаром	200	3,83	60	0,03	0,01	15	11,1	0,38	1,4	2,8	0	0	0	0,04	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	115,0	1,95	0,5	18,08	11,5	0,55	15,9	45,5	0,09	0,14	0	0	0,05
Итого расчетная стоимость			158,64													
Итого завтрак		500	120	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	175	0,3	0,33	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
8/210	Запеканка творожная с морковью, молоко сгущенное 230/50	280	166,99	426,9	16,9	20,62	55,04	275,4	2,33	45,28	239,3	0,26	0,35	225	15,47	1,40
97	Чай с сахаром	200	3,83	60	0,03	0,01	15	11,1	0,38	1,4	2,8	0	0	0	0,04	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	193,1	2,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,34	80,2	0,09	0,15	0	0	0,09
Итого расчетная стоимость			179,64													
Итого завтрак		550	120	680	22,3	23	95,75	300	4,5	75	200	0,35	0,4	225	17,5	2,37
Обед 7-11 лет																
17	Морская капуста тушеная с овощами	60	13,38	44,34	0,86	5,22	7,87	15,9	0,2	12	15,6	0,08	0,05	0	0,16	1,47
47	Суп картофельный с бобовыми	200	22,1	150,1	2,5	2,8	15,3	78,7	0,5	35,5	99,1	0,24	0,05	0	0,5	0,3
74	Рыбу из птицы с картофелем	200	134,4	404,1	19,33	18,5	54,9	260,6	1,75	42,5	216,7	0,25	0,33	245	3,5	1
103	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	108,2	0,6	0,3	28,8	11,9	0,5	3,4	3,4	0,01	0,01	0	15,64	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,52	45,76	1,58	0,2	9,56	4,5	0,22	5,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,78	68	1,48	0,35	0,73	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,01	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			190													
Итого обед		710	190	822,5	25,35	27,65	117,23	385	4,2	87,5	385	0,42	0,40	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
17	Морская капуста тушеная с овощами	100	22,31	62	1,43	5,37	7,87	22,5	0,6	24	16,5	0,04	0,06	45	0,45	1,1
47	Суп картофельный с бобовыми (торок)	250	50,04	199,47	3,89	7,03	11,79	96,53	1,27	7,05	154,2	0,07	0,05	25	4,4	0,3
74	Рыбу из птицы с картофелем	200	134,4	404,1	19,33	18,5	54,9	260,6	1,75	42,5	216,7	0,25	0,33	245	3,5	1,1
103	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	108,2	0,6	0,3	28,8	11,9	0,5	3,4	3,4	0,01	0,01	0	15,64	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,78	76,23	2,37	0,3	14,40	7,19	0,83	9,5	29,1	0,05	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	6,3	115	2,45	0,55	15,2	11,5	1,05	17,35	55	0,05	0,16	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость			190,65													
Итого обед		830	190	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	102	420	0,48	0,5	245	24,5	4,74
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	33,50	75	0,9	0	5	15,4	0,5	7,9	15,4	0,02	0,01	30	2	0,2
	Фрукты свежие (апельсин), 1 шт.	125	56,50	47	0,4	0,4	3,5	35	0,5	7	2	0,03	0,02	35	4	0,16
	Слойка кондитерская	50	30,00	113	6,4	7,5	24,7	38,8	0,1	30,3	52,1	0,07	0,16	5	0	0,04
Итого полдник		375	120	235	7,7	7,5	39,5	130	1,1	25	110	0,12	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	33,50	75	0,9	0	5	15,4	0,5	7,9	15,4	0,02	0,01	30	2	0,2
	Фрукты свежие (апельсин), 1 шт.	125	56,50	47	0,4	0,4	3,5	35	0,5	7	2	0,03	0,02	35	4	0,16
	Слойка кондитерская	55	30,00	137	7,7	8,8	26,5	46,5	0,2	33,1	52,1	0,09	0,02	25	1	0,04
Итого полдник		380	120	259	9	9,2	35,5	120	1,2	30	120	0,14	0,1	50	7	0,36
Итого день 7-11 лет		1555	430	1645	55,3	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	410	42	7
Итого день 12-18 лет		1750	430	1904	63	63,4	269,1	840	12,6	215	840	0,98	1,1	435	49	8,07

Подпись ответственного

Подпись ответственного

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МНКО на 08.05.2025г

Согласовано: Директор

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Ильина К.Н.

Итого: 700 кг

День: 08.05.2025

Версия № 15

Группа таб. № подписки	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ca	Fe	Mg	P	Na	K	Arten- sity	C	C
Завтрак 7-11 лет																
21/201	Пшеница запеченная, соус сметанный 50/10	100	73,59	73,4	7,9	3,4	7,1	12,75	1,66	5,7	27,5	0,04	0,25	55	1,5	1,4
52	Манаронные маффины открытые	150	15,18	242	3,78	7,75	24,8	87,34	0,52	11,6	52,8	0,17	0,05	81	12,34	0,5
105	Кофейный напиток с молоком	200	24,53	155,2	4,8	2,87	29,2	128,57	0,8	24,5	121,6	0,31	1,14	0	1,47	1,6
	Хлеб пшеничный Яодированный	50	6,30	116,3	3,45	1,9	18,75	11,2	0,36	18,9	41,5	0,05	1,41	0	0	0,45
Итого завтрак		500	120,00	557,5	19,25	13,75	62,75	216	4	62,5	375	0,4	0,45	135	15	2,4
Завтрак 12-14 лет																
21/201	Пшеница запеченная, соус сметанный 100/20	120	76,57	255,84	11,15	17,31	27,53	121,55	1,25	16,05	46,5	0,18	0,05	142	9,1	1,13
52	Манаронные маффины открытые	180	16,27	65,46	3,72	0,48	37,71	11	0,34	5,8	51	0,2	0,3	84	15,23	1,27
105	Кофейный напиток с молоком	200	24,53	155,2	4,8	2,87	29,2	128,57	0,8	24,5	121,6	0,31	1,14	0	1,47	1,6
	Хлеб пшеничный Яодированный	70	8,82	193,1	5,53	2,16	25,87	12,5	1,29	26,14	61,5	0,29	0,05	0	0	0,31
Итого завтрак		570	120	680	22,4	24	85,75	200	4,2	71	300	0,25	0,4	224	17,5	2,31
Обед 1-11 лет																
147	Салат "Сельский"	60	16,29	46	1,3	3,1	2,9	24	0,2	4	14,4	0,02	0,23	26	1,3	0,4
38	Суп картофельный с капустой (гречневый)	200	30,55	128,1	5,5	2,44	15,1	182,3	0,6	21,2	146,1	0,28	0,2	46	1	1
45/55	Напуста тушеная с маслом	200	113,37	429,74	16,47	17,4	51,42	144	1,35	27,2	100,9	0,27	0,15	174	1,11	1,47
150	Наполот из свеклы морковенных ягод (морковенных)	200	13,5	102,9	0,71	0,15	24,24	25,3	0,3	17	25,4	0,12	0,04	1	1,14	0,2
	Хлеб пшеничный Яодированный	20	2,52	46,75	1,58	0,3	9,88	4,6	0,22	4,8	17,4	0,01	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,78	69	1,13	0,23	1,72	8,5	0,20	0,5	41,9	0,04	0,23	0	0	0,27
Итого обед		710	180	822,5	24,85	27,89	117,25	306	4,2	87,5	265	0,43	0,49	246	2,4	1,8
Обед 12-14 лет																
147	Салат "Сельский"	100	27,14	99,52	2,24	5,19	5,15	42	0,2	4	24,4	0,02	0,21	46	4,3	1,8
38	Суп картофельный с капустой (гречневый)	210	33,34	141,61	6,25	3,34	15,96	185,53	1,27	23,52	147,1	0,18	0,29	29	1,5	1
45/55	Напуста тушеная с маслом	200	113,37	429,74	16,47	17,4	51,42	144	1,35	27,2	100,9	0,27	0,15	174	1,11	1,47
150	Наполот из свеклы морковенных ягод (морковенных)	200	13,5	102,9	0,71	0,15	24,24	25,3	0,3	17	25,4	0,12	0,04	1	1,14	0,2
	Хлеб пшеничный Яодированный	30	3,78	75,23	2,37	0,3	14,75	2,14	0,49	5,0	26,1	0,14	0,05	1	1	0,44
	Хлеб ржаной	50	6,3	115	1,15	0,15	15,3	11,4	1,55	17,35	20	0,04	0,06	1	1	0,45
Итого обед		810	190	958	31,5	33,3	144,69	423	6,3	106	400	0,49	0,4	219	24,5	5,81
Полдник 1-11 лет																
	Молоко-молочный продукт в т/п	250	48,00	102	5,4	5,7	7,1	72	0,1	13,8	72	0,04	0,1	32	1,4	1,1
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	125	37,00	47	0,4	0,4	2,4	36	0,0	7	21	0,02	0,22	8	4	0,16
	Пирожное песочное "Полумурки"	50	35,00	86	1,3	2,3	21,4	1	0,4	4,5	17	0,14	0,07	3	1,0	0,44
Итого полдник		375	120	235	7,1	7,0	31,5	119	1,2	25	110	0,12	0,14	43	6	1
Полдник 12-14 лет																
	Молоко-молочный продукт в т/п	200	48,00	126	5,8	6,2	7,4	88	0,8	16,5	81	0,05	0,06	52	2,4	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	125	37,00	47	0,4	0,4	2,4	36	0,0	7	21	0,02	0,22	15	4	0,16
	Пирожное песочное "Полумурки"	50	35,00	86	1,3	2,3	21,4	1	0,4	4,5	17	0,05	0,07	3	0,0	0,16
Итого полдник		375	120	259	7	9,2	29,6	125	1,2	24	120	0,10	0,1	60	6	0,12
Итого день 7-11 лет		1585	480	1943	64,8	64,5	224,5	716	8,4	275	779	0,84	1,35	460	42	7
Итого день 12-14 лет		1775	480	1924	68	64,4	268,3	843	12,8	210	893	0,98	1,1	524	48	8,54

Итого: 700 кг

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Итого: 700 кг

10.05.2025г

Согласовано Директор

Утверждено

Исполнительный директор АО "Комбинат питания"

М.П. Комбинат питания

Неделя: Третья

День: Суббота

Вариант № 10

Примечание к рецептуре	Наименование блюда	Вис. блюда	Цена	Энергетическая ценность	Исходные продукты										Выход блюда, кг		
					Бекон	Курица	Мясо	Сыр	Яйца	Молоко	Сметана	Масло	Рис	Макарон	Апельсин	С	Р
Завтрак 7-11 лет																	
151	Пельмени мясные отварные промышленного производства, м/сл 240/10	250	123,44	390,5	15,23	19,73	56,7	15,24	2,17	44,5	210,7	0,13	0,26	160	34,29	1,25	
100	Чай с сахаром, с молоком	200	12,96	80	0,07	0,01	15	11,1	0,28	1,4	12,8	0,07	0,05	15	0,03	0	
	Хлеб пшеничный Яодированный	50	6,30	116,9	1,08	1,5	18,06	11,3	0,33	16,5	42,5	0,05	0,04	0	0	0,85	
Итого завтрак (по меню)			142,70														
Итого завтрак		500	120	587,5	19,38	19,73	85,75	27,5	2	60,9	219	0,3	0,35	175	15		
Завтрак 12-18 лет																	
151	Пельмени мясные отварные промышленного производства, м/сл 270/10	280	136,68	406,9	16,1	20,42	55,38	20,84	2,33	45,06	225,3	0,13	0,3	210	17,47	1,1	
100	Чай с сахаром, с молоком	200	12,96	80	0,07	0,01	15	11,1	0,28	1,4	12,8	0,07	0,05	15	0,03	0	
	Хлеб пшеничный Яодированный	70	8,82	153,1	0,73	1,16	15,87	12,5	1,85	25,54	49,4	0,09	0,05	0	0	0,91	
Итого завтрак (по меню)			129,45														
Итого завтрак		550	130	680	22,6	22	81,75	100	4,9	71	300	0,33	0,4	225	17,5	2,01	
Обед 7-11 лет																	
142	Салат Витаминный	60	24,34	35,5	0,07	1,9	4	8,4	0,9	7,5	15,1	0,1	0,13	15	2,2	0,47	
41	Суп картофельный с крупой (пшеничной) с мясными фрикадельками 200/20	220	40,05	146,44	8,7	7,63	19,1	131,2	0,7	12,8	75,6	0,1	0,11	74	1,4	0,5	
190/200	Печень тушеная в соусе 90/30	120	81,84	238,3	9,42	9,1	23,17	144,7	1,06	38,8	171	0,06	0,19	119	1	1,3	
160	Каша рассыпчатая из крупы перловой, м/сл 150/3	155	20,74	210,1	3,4	5,7	36,5	70,6	0,5	19,3	91,5	0,08	0,1	77	0,4	0,3	
113	Сок фруктовый (розлива)	200	20,40	76,3	0,9	0	18	12,8	0,5	7,2	12,5	0,02	0,11	0	15,1	0,07	
	Хлеб пшеничный Яодированный	20	2,52	46,75	1,34	0,1	0,96	4,0	0,33	6,8	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	3,78	69	1,88	0,30	6,71	8,5	0,33	7,5	21,8	0,02	0,05	0	0	0,27	
Итого обед (по меню)			129,57														
Итого обед		805	150	821,3	11,95	17,86	127,15	285	4,2	87,9	385	0,42	0,49	245	23	3,5	
Обед 12-18 лет																	
142	Салат Витаминный	100	40,57	70,8	0,07	3,8	7	14,1	0,9	12,8	25,1	0,17	0,3	30	4,1	0,8	
41	Суп картофельный с крупой (пшеничной) с мясными фрикадельками 250/20	270	42,67	155,47	11,18	10,85	15,13	141,2	1,8	15,1	75,0	0,06	0,16	117	2,38	0,9	
190/200	Печень тушеная в соусе 100/20	120	81,84	238,3	9,42	9,1	23,17	144,7	1,06	38,8	171	0,06	0,19	119	1	1,2	
160	Каша рассыпчатая из крупы перловой, м/сл 180/3	185	23,13	240,1	3,8	5,7	36,5	82	0,77	15	60,5	0,1	0,1	17	0,93	1,8	
113	Сок фруктовый (розлива)	200	20,40	76,3	0,9	0	18	12,8	0,5	7,2	12,5	0,02	0,11	0	15,1	0,07	
	Хлеб пшеничный Яодированный	30	3,78	76,23	1,37	0,1	14,45	1,1	0,33	9,4	26,1	0,05	0,06	0	0	0,35	
	Хлеб ржаной	50	6,30	115	4,48	0,11	11,3	11,4	1,85	12,5	32	0,06	0,06	0	0	0,45	
Итого обед (по меню)			219,65														
Итого обед		955	190	955	31,5	32,3	136,19	420	10	105	436	0,45	0,6	215	24,5	6,33	
Полдник 7-11 лет																	
	Кисло-молочный продукт в т/л	200	48,00	102	3,5	5,2	7,1	7,4	0,1	11,5	33	0,09	0,1	32	1,4	0,2	
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	40,00	47	0,4	0,4	3,8	26	0,0	7	21	0,03	0,02	88	4	0,16	
	Кефир с сахаром	50	32,00	86	1,8	1,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,06	0,02	0	0,6	0,45	
Итого полдник		375	120,00	235	5,7	7,0	33,5	130	1,2	23	51,0	0,12	0,14	70	6	1	
Полдник 12-18 лет																	
	Кисло-молочная продукция в т/л	200	48,00	102	3,5	5,2	7,1	7,4	0,1	11,5	33	0,09	0,09	32	2	0	
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	40,00	47	0,4	0,4	3,8	26	0,0	7	21	0,03	0,03	88	4	0,16	
	Кефир с сахаром	50	32,00	86	1,8	1,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,06	0,02	0	1	0,45	
Итого полдник		375	120,00	235	5,7	7,0	33,5	130	1,2	23	51,0	0,12	0,14	70	6	1	
Итого день		1880	430	1945	55,9	55,3	214,4	700	8,4	175	732	0,84	0,98	490	2	7	
Итого день		1880	430	1945	55,9	55,3	214,4	700	8,4	175	732	0,84	0,98	490	2	7	

Заведующий комбинатом

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Заведующий