

62

МЕНЮ на 03.02.2025 год

Надпись: Вторник

Согласованно
Директор

День: понедельник

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

Вариант № 7

Группа Пол	Наименование блюда	Вес Блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углев. Диа	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(ретинол экв(СДП))	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Каша молочная с крупной пшеничной, масло сливочное, 250/5	255	51,07	186,84	6,52	4,78	37,02	180	0,85	11,87	20	0,19	0,27	35	0,5	1,01
	Сыр порцилла	15	17,69	65,72	0,3	7,2	0,13	2,4	0	0	3	0	0	40	5	0,1
	Яйцо вареное	50	23,22	62,84	5,08	4,6	0,28	22	1	4,8	77	0,09	0,02	100	0	0,24
	Кофейный напиток с молоком	200	24,53	155,2	3,6	2,67	28,27	58,7	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,5	0,5
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	116,9	8,95	0,5	18,05	11,5	0,35	16,5	44	0,05	0,04	0	0	0,85
	Итого расчетная стоимость		121,81													
	Итого завтрак	570	120,00	587,5	19,23	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Каша молочная с крупной пшеничной, масло сливочное, 250/10	260	59,85	174,19	7,08	4,9	41	204	1,01	12,33	26	0,2	0,31	75,8	14	0,3
	Сыр порцилла	15	17,69	64,67	1,21	8,67	0,53	1	0	0	4	0	0	79,1	2,3	0,1
	Яйцо вареное	50	23,22	62,84	5,08	4,6	0,28	22	1	4,8	77	0,05	0,02	100	0	0,24
	Кофейный напиток с молоком	200	24,53	155,2	3,6	2,67	28,27	58,7	0,5	29,33	132	0,03	0,02	0	1,5	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	139,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,88	28,54	61	0,09	0,06	0	0	0,91
	Итого расчетная стоимость		134,11													
	Итого завтрак	595	120	680	22,5	22	95,75	300	4,3	75	300	0,35	0,4	255	18	1,55
Обед 7-11 лет																
	Салат из квашеной капусты	60	33,6	6	0,6	0,06	0,9	12	0	7,7	13	0,06	0,06	20	1,8	1,1
	Суп картофельный с мясоронными изделиями	200	10,81	180,24	7,3	6,3	26,46	97,3	0,2	14,9	147	0,1	0,19	83	0,5	0,3
	Гуляш мясной	100	107,92	234,7	11,94	16,57	36,8	191	1,8	15,65	85	0,1	0,02	122	0,1	0,33
	Каша рассыпчатая гречневая	190	15,09	171	3,25	4,14	6,01	40,6	0,55	17,65	69	0,07	0,09	20	0,9	1,24
	Напиток из плодов и ягод сушеных (курага)	200	17,24	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	22	0,01	0,03	0	18	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,52	48,76	1,58	0,2	5,86	4,6	0,22	6,6	17	0,04	0,05	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,78	89	1,08	0,38	9,72	6,9	0,93	7,5	32	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого расчетная стоимость		190,95													
	Итого обед	760	190	822,5	26,95	27,65	117,3	385	4,7	87,3	385	0,42	0,48	243	21	3,5
Обед 12-18 лет																
	Салат из квашеной капусты	100	56,01	6	0,61	0,06	0,9	12	0	7,7	13	0,06	0,06	0	2,8	2,7
	Суп картофельный с мясоронными изделиями	250	13,51	288,1	7,46	6,62	30,95	193	0,8	21,23	144	0,2	0,29	113	0,5	0,3
	Гуляш мясной	120	129,51	254,7	12,66	18,89	36,9	127	2,33	36,67	93	0,06	0,02	142	0,1	0,33
	Каша рассыпчатая гречневая	180	18,11	115,17	4,75	5,73	7,01	36,7	0,79	14,65	66	0,07	0,09	80	4,4	1,6
	Напиток из плодов и ягод сушеных (курага)	200	17,24	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	22	0,01	0,03	0	18	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,73	76,23	2,37	0,3	14,40	7,19	0,33	9,8	26	0,03	0,05	0	0	0,38
	Хлеб ржаной	50	6,3	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		244,46													
	Итого обед	930	190	930	31,5	32,2	134,1	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	25	5,77
Полдник 7-11 лет																
	Сон фруктовый, 1/л	200	33,50	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	33	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	15	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка "Васюшка"	85	22,00	137	7,7	8,8	20,5	48,6	0,7	15,1	76	0,09	0,02	25	1	0,6
	Итого полдник	355	120,00	235	7,7	7,5	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Сон фруктовый, 1/л	200	33,50	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	33	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	15	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка "Васюшка"	50	22,00	137	7,7	8,8	20,5	48,6	0,7	15,1	76	0,09	0,02	25	1	0,6
	Итого полдник	375	120,00	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	170	0,14	0,1	90	7	0,96
	Итого день 7-11 лет	1685	630	1643	51,9	55,3	244,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
	Итого день 12-18 лет	1900	430	1869	53	64,4	288,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	560	45	8,78

Заведующий производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 04.02.2025 год

Согласовано
Директор



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



Неделя: Вторая

День: вторник

Вариант № 8

Почасовая нагрузка	наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	Zn	B1	B2	Аскорбиновая кислота	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Плов из птицы, огурец соленый (01.11-01.04), огурец свежий (с 01.09-01.11; 01.04-31.05) 250/30	280	108,97	408,6	15,17	19,73	99,5	249,9	2,19	43,8	227,1	0,25	0,31	175	12,17	1,89
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	206	5,95	62	0,13	0,02	16,7	14,2	0,99	2,4	4,4	0	0	0	2,84	0
	Хлеб пшеничный водородный	50	6,30	116,9	6,75	0,5	18,25	11,5	0,52	16,5	16,5	0,19	0,04	0	0	0,25
Итого расчетная стоимость			120,60													
Итого завтрак		536	120	587,5	22,25	20,75	84,75	276	3	62,5	275	0,25	0,35	175	12	2,14
Обед 12-18 лет																
	Плов из птицы, огурец соленый (01.11-01.04), огурец свежий (с 01.09-01.11; 01.04-31.05) 250/30	280	108,37	424,9	16,41	19,83	94,88	273,3	2,25	44,02	234,7	0,26	0,3	176	12,17	0,9
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,93	62	0,13	0,02	16,2	14,2	0,96	2,4	4,4	0	0	0	2,82	0
	Хлеб пшеничный водородный	70	8,82	153,1	7,35	0,5	25,67	12,5	0,69	24,15	14,9	0,19	0,1	0	0	0,33
Итого расчетная стоимость			120,12													
Итого обед		555	120	640	23,75	20	86,16	300	4,9	73	330	0,25	0,4	176	12,17	1,23
Обед 7-11 лет																
	Винегрет овощной	60	17,63	41,14	1,1	2,8	3,7	26,2	0,5	7,5	25	0,02	0,02	46	8	0,8
	Суп из овощей, мяса 200/10	210	93,95	102,1	3,1	3	11,47	194,7	0,6	1,3	87,8	0,02	0,02	80	12	0,8
	Жаркое по-домашнему, 50/150	200	115,13	367,2	18,03	21,37	87,6	196,26	1,4	25,3	104	0,2	0,32	123	7,7	1,97
	Напиток брусничный	200	20,08	196,3	1,16	0,3	47,2	25,94	0,75	30	46	0,07	0,07	0	0,8	0,2
	Хлеб пшеничный водородный	20	2,52	46,76	1,76	0,2	6,66	4,5	0,22	14,9	17,4	0,07	0,03	0	0	0,26
	Хлеб овсяной	30	3,78	69	1,69	0,19	5,71	6,2	0,02	7,5	21,8	0,01	0,04	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			142,49													
Итого обед		720	120	822,5	26,45	27,66	137,35	385	4,1	67,5	385	0,42	0,49	196	21	3,3
Обед 12-18 лет																
	Винегрет овощной	100	29,39	54,8	1,7	2,8	3,7	26,2	0,96	12,5	26	0,02	0,02	112	8	0,7
	Суп из овощей	250	16,38	155,47	4,92	7,25	8,42	191,31	0,31	0,65	85,9	0,06	0,1	83	10,5	2,4
	Жаркое по-домашнему, 50/150	200	115,13	367,2	18,03	21,37	87,6	196,26	1,4	25,3	104	0,2	0,32	122	7,7	2,6
	Напиток брусничный	200	20,08	196,3	1,16	0,3	47,2	25,94	0,75	30	46	0,02	0,02	0	0,8	0,2
	Хлеб пшеничный водородный	50	5,78	76,23	3,27	0,3	14,49	7,19	0,39	30	32,1	0,02	0,02	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	6,30	115	3,45	0,25	16,7	11,5	1,59	17,35	13	0,02	0,02	0	0	0,49
Итого расчетная стоимость			151,06													
Итого обед		830	120	965	31,5	32,2	124,06	422	6,5	108	420	0,48	0,5	195	29,5	4,23
Полдник 7-11 лет																
	Кисло-молочная продукция (Биолайф фруктовый)	200	48,00	102	6,9	6,2	7,1	72	0,4	12,5	70	0,07	0,08	92	1,4	0,2
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт	125	50,00	47	0,4	0,4	3,8	88	1,8	7	21	0,03	0,02	35	4,8	0,16
	Пирожное "Медовое"	30	42,00	86	1,8	2,3	22,4	1	2,4	8	17	0,01	0,02	3	0	0,06
Итого полдник		355	120,00	235	7,7	7,9	22,2	110	3,7	26	110	0,11	0,14	70	6	0,2
Полдник 12-18 лет																
	Кисло-молочная продукция (Биолайф фруктовый)	200	48,00	102	6,9	6,2	7,1	72	0,4	12,5	70	0,07	0,08	92	1,4	0
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт	125	30,00	47	0,4	0,4	3,8	88	0,2	7	21	0,02	0,02	35	4,8	0,16
	Пирожное "Медовое"	50	42,00	110	2,1	2,8	27,4	11	0,8	13	27	0,02	0,02	33	0	0,16
Итого полдник		375	120,00	259	9	9,2	28,3	120	1,4	30	120	0,11	0,12	30	7	0,42
Итого день 7-11 лет		1610	430	1645	53,9	56,1	214,5	710	8,4	175	772	0,24	0,33	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1760	430	1904	61	64,4	268,1	640	12,6	110	842	0,26	0,3	620	49	8,7

3-подпись ответственного

Handwritten signature

Калькулятор

Handwritten signature

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 05.02.2025 год

Согласованно



Директор

Утверждаю
директор АО "Комбинат питания"
И.И.



Генеральный
Нильева

Неделя: Вторая

День: Среда

Вариант № 3

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	Cl	K	A [рет. эк. в/сут]	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Пшеница тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом	100	66,00	110,2	6,42	8,08	5,5	118,2	0,23	16,1	85,89	0,1	0,15	109	12,3	1,5
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 130г/5	150	22,33	235,5	5,1	10,5	34,1	13	0,1	4,34	34,5	0,08	0,08	72	1,37	0,35
	Налево с маслом	200	27,19	125,1	3,78	0,67	26	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,33	0
	Хлеб пшеничный водороданный	50	6,30	116,9	1,95	0,5	18,05	11,5	0,55	16,5	43,5	0,08	0,08	0	0	0,65
	Итого расчетная стоимость		121,82													
	Итого завтрак	500	120	587,5	19,23	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,3
Завтрак 12-18 лет																
	Пшеница тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом	100	66	110,2	7,26	8,58	5,58	108	0,5	9,1	89,8	0,1	0,15	101	10,3	0,3
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное, 180г/5	180	25,04	251,6	6,93	11,58	38,52	46	0,11	11,8	58,3	0,12	0,16	125,5	5,87	1,65
	Налево с маслом	200	27,19	125,1	3,78	0,67	26	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,33	0
	Хлеб пшеничный водороданный	70	8,82	153,1	5,53	1,28	25,67	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,31
	Итого расчетная стоимость		127,05													
	Итого завтрак	550	120	680	22,3	23	95,75	399,8	6,6	75	300,11	0,35	0,4	224,5	17,5	3,36
Обед 7-11 лет																
	Салат из стручковой фасоли	60	28,1	31,54	0,5	0,66	5,27	19	0,3	8,5	24	0,02	0,05	25	2	0,6
	Борщ с капустой и картофелем, сметана, масло 250/10/25	275	64,74	162,2	1,7	4,2	11,3	90,6	0,34	13,2	79,8	0,07	0,09	34	1,1	1,63
	Налево рыбная в сметанном соусе, 100/30	130	58,8	112	16,29	11,4	18,5	147	1,01	20,9	141,8	0,12	0,06	91	0,4	0,6
	Пюре картофельное	150	25,7	212,8	3,1	9,16	38	101,6	0,8	27,4	87	0,1	0,2	95	0,8	0,13
	Налево из плодов цитрусовых	200	13,82	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 водороданный	20	2,52	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,12	6,8	17,4	0,03	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,78	69	1,88	0,31	9,72	6,3	0,53	7,3	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого расчетная стоимость		192,06													
	Итого обед	865	190	821,5	28,95	27,85	117,25	385	4,7	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,1
Обед 12-18 лет																
	Салат из стручковой фасоли	100	40,52	40,9	7	1,8	8,3	32	0,4	8,65	34	0,05	0,06	0,67	3	0,06
	Борщ с капустой и картофелем, сметана, масло 250/10/20	270	44,74	199,87	3,2	4,7	14,3	98,41	1,38	17,4	79,8	0,08	0,08	58,67	1,8	2,45
	Налево рыбная в сметанном соусе, 100/30	130	58,8	237	15,78	14,89	16,96	147	1,02	20,9	146,9	0,12	0,1	127,66	0,4	0,6
	Пюре картофельное	180	30,84	212,8	4,1	10,16	43	101,6	1,02	27,4	87	0,1	0,2	130	2,8	
	Налево из плодов цитрусовых	200	13,82	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 водороданный	30	3,78	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	5,1	115	3,45	0,55	16,2	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого расчетная стоимость		198,3													
	Итого обед	960	190	985	31,5	32,2	134,05	470	6,3	105	420	0,45	0,6	315	24,5	3,95
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	33,5	75	0,9	0	5	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (груша)	125	61,5	47	0,4	0,4	3,8	38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,03	35	4	0,16
	Вареники с творогом	50	25	133	6,6	7,5	24,7	38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,08	5	0	0,64
	Итого полдник	375	120	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	33,5	75	0,9	0	5	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (груша), 1 шт.	125	61,5	47	0,4	0,4	3,8	38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,03	35	4	0,16
	Вареники с творогом	55	25	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	380	120	259	9	9,2	34,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
	Итого день 7-11 лет	1735	430	1645	57,3	55,3	234,5	770	8,2	125	770	0,64	0,98	400	42	7
	Итого день 12-18 лет	1885	430	1804	63	64,4	264,1	839,8	12,6	210	840,11	0,98	1,1	629,5	49	8,27

Завершено производством



Нильева



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 06.02.2025г

Согласовано
Директор

Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
Жавяев К.Н.

Подели: Вторник

День: Пятница

Вариант № 10

Пункт меню	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая	Пищевые волокна			Минеральные				Витамины, мг					
					Белк	Жиры	Углеб	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рети	C	F	
Завтрак 7-11 лет																	
	Запеканка творожная, молока стуженной 200/50	250	197,77	410,6	15,3	19,3	67,7	252	2,07	46,6	229	0,2	0,31	175	15	1,83	
	Чай с сахаром	200	5,83	60	0,07	0,02	1,3	11,3	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	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			207,90														
Итого завтрак		500	120	587,5	19,3	19,8	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	
Завтрак 12-18 лет																	
	Запеканка творожная с молоком стуженным, 230/50	280	223,65	426,9	16,9	20,5	55,08	276	2,35	45,1	236	0,3	0,35	225	17,5	1,86	
	Чай с сахаром	200	5,83	60	0,07	0,02	1,5	11,3	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	193,1	5,53	2,15	25,67	12,5	1,89	28,9	60,9	0,1	0,05	0	0	0,91	
Итого расчетная стоимость			236,30														
Итого завтрак		550	120	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	17,13	46,8	1,33	3,95	4,3	28	0,3	10	23	0	0,01	19,3	1,5	0,3	
	Суп картофельный с крупой (перловой) и рыбной консервой(горбуша), 200/30	230	32,72	155,6	8,26	7,01	13,1	61,1	0,2	25,6	122	0,1	0,1	35	1,8	0,8	
	Бефстроганов из мяса	100	99,5	179,44	9,8	8,2	15,31	194	0,2	9	85	0,2	0,23	110,5	2,5	1,07	
	Рис припущенный	150	17,25	242	3,78	7,70	45,3	67	0,59	11,8	82,3	0	0,05	80	1,5	0,6	
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	23,2	102,9	0,52	0,18	24,94	23,4	1,75	17	23,4	0	0,02	0	13,6	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,52	46,76	1,58	0,2	0,66	4,6	0,21	6,8	17,4	0	0,03	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	3,78	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			156,1														
Итого обед		790	190	822,5	27	27,7	117,3	385	4,2	87,5	385	0,4	0,49	245	21	3,5	
Обед 12-18 лет																	
	Салат картофельный с огурцами	100	28,55	46,8	2,33	4,95	4,3	55	0,3	10	23	0	0,01	0	1,5	1,8	
	Суп картофельный с крупой(перловой) и рыбной консервой(горбуша), 250/30	280	35,36	172,07	8,23	7,24	13,87	71,1	0,2	27	107	0,1	0,21	39	0,8	0,9	
	Бефстроганов из мяса	120	119,4	210	10,8	8,2	13,1	124	1,57	12	105	0,2	0,2	180	2,5	0,1	
	Рис припущенный	180	20,7	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	23,2	102,9	0,52	0,18	24,94	23,4	1,75	17	23,4	0	0,02	0	13,6	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,78	76,23	1,57	0,3	14,49	7,19	0,31	9,9	26,1	0	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	6,3	115	2,43	0,55	16,2	11,5	1,55	17,4	33	0,1	0,06	0	0	0,45	
Итого расчетная стоимость			237,25														
Итого обед		960	190	965	31,5	32,2	134,2	420	6,3	105	420	0,5	0,6	315	24,5	4,74	
Полдник 7-11 лет																	
	Кисломолочная продукция (бифилайф)	250	48	102	5,5	5,2	7,1	75	0,2	13,5	72	0	0,1	32	1,4	0,2	
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт	3шт	37	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16	
	Пирожное "Бисквитное"	50	35	86	1,8	2,1	22,6	1	0,4	4,5	17	0,1	0,02	3	0,5	0,64	
Итого полдник			300	120	235	7,7	7,8	33,5	110	1,2	25	110	0,1	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																	
	Кисломолочная продукция (бифилайф)	250	48	126	6,8	6,5	11,9	83	0,8	18,5	82	0	0,06	32	2,4	0	
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт	3шт	37	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16	
	Пирожное "Бисквитное"	50	35	86	1,8	2,1	22,6	1	0,4	4,5	17	0,1	0,02	3	0,5	0,26	
Итого полдник			300	120	259	9	9,3	38,3	120	1,8	30	120	0,1	0,1	90	7	0,42
Итого день 7-11 лет		1500	430	1643	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,8	0,98	490	42	7	
Итого день 12-18 лет		1810	430	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	230	840	1	1,1	630	49	7,93	

Заведующий производством: 

Калькулятор: 

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 07.02.2025г

Согласовано
Директор

День: пятница

Утверждено
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
Васильев Н.Н.

Вариант № 11

Надпись: Водник

Прим. люди	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углевод. н	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(ретинол экв.)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Омлет натуральный с маслом сливочным, зеленый горошек консервированный 180/10/50	240	151,79	408,6	15,17	19,25	50,5	249,3	2,58	43,6	227,1	0,25	0,31	175	12,17	1,85
	Чай с сахаром, лимоном, 200/10	210	8,03	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный водородный	50	6,30	116,9	3,95	0,5	14,05	11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость			166,12													
Итого завтрак		500	170	587,5	19,75	19,75	81,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Омлет натуральный с маслом сливочным, зеленый горошек консервированный 210/10/50	270	169,51	424,9	16,34	20,82	54,88	273,3	2,25	44,06	234,7	0,26	0,35	225	14,67	1,92
	Чай с сахаром, лимоном, 200/10	210	8,03	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный водородный	70	8,82	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,09	26,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость			186,36													
Итого завтрак		550	170	680	22,5	23	95,75	400	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,43
Обед 7-11 лет																
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	18,13	57,34	1,1	1,7	6,5	26,23	0,5	13	21	0,03	0,03	45	1,5	0,4
	Рассольник Ленинградский, сметана со 250/10/10	270	46,86	116,5	5,16	9,19	15,3	116,4	0,21	73	44,4	0,15	0,2	34	1,5	1,17
	Пюре запеченная, соус сметанный	100	73,99	259	10,06	10,91	54,23	146,9	0,49	2,75	177,9	0,09	0,08	146	0,95	0,85
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	15,09	171	3,25	4,14	6,01	60,57	0,55	17,65	69,15	0,07	0,09	20	0,9	0,15
	Сок фруктовый в т/п	200	33,50	102,9	0,52	0,18	24,84	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	0	16,35	0,2
	Хлеб пшеничный водородный	20	2,52	46,76	1,58	0,2	4,16	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,04	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,78	69	1,68	0,35	0,72	6,9	0,33	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
Итого			193,87													
Итого обед		830	190,00	832,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	383	0,42	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	31,88	66	2,8	2,7	6,5	40,1	1,06	10	16,3	0,07	0,1	26	3,5	1,6
	Рассольник Ленинградский, сметана 250/10	260	25,61	174,87	8,45	13,47	11,79	130,54	1,33	36,35	54,4	0,15	0,2	67	2,8	2,4
	Пюре запеченная, соус сметанный	100	73,99	259	10,06	10,91	54,22	146,9	0,49	2,75	177,9	0,09	0,08	146	0,95	0,15
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	18,11	171	3,25	4,14	6,01	60,57	0,55	17,65	69,15	0,07	0,09	20	0,9	0,15
	Сок фруктовый в т/п	200	33,50	102,9	0,52	0,18	24,84	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	0	16,35	0,2
	Хлеб пшеничный водородный	30	3,78	76,23	2,37	0,3	4,49	7,19	0,33	9,9	24,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	6,30	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			193,17													
Итого обед		885	190	865	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	470	0,45	0,6	315	24,5	3,34
Полдник 7-11 лет																
	Молоко кипяченое в т/п	200	40,00	99	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	55,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	33	4	0,16
	Булочка с корицей	50	25,00	113	6,4	7,5	24,7	38,5	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,64
	Итого полдник	375	120	259	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Молоко кипяченое	200	40,00	99	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	55,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	33	4	0,16
	Булочка с корицей	50	25,00	113	6,4	7,5	24,7	36	0,1	10,8	66,4	0,07	0,05	8	0	0,6
	Итого полдник	375	120	259	7,7	7,9	33,5	110	1,8	30	120	0,14	0,1	70	7	0,96
Итого день 7-11 лет		1705	430	1645	33,9	35,3	214,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1810	430	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,75

Заведующий производством

Надпись: Водник

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 08.02.2025г

Согласовано
Директор

День: суббота

Утверждено
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
И.С.Саврасов / Мельникова Н.Н.

Вариант №6 12

Надпись: Второе

Группа людей	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Выпечка (пока ценность)	Технические показатели			Минеральные вещества, мг						Витаминный состав			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	K	Na	Cl	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2
Завтрак 7-11 лет																	
	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное, 250/5	255	45,50	213,4	4,7	3,56	29,5	52,3	9,2	4,7	73,3	1,14	0,17	86,7	1,8	1,19	
	Кисло-молочная продукция (йогурт фруктовый)	200	48,00	101	1,8	7,00	8	171	1,63	18	7,2	2,06	0,13	86,2	11,64	2,7	
	Кофейный напиток с молоком	200	23,73	155,2	4,4	0,61	27,1	45,7	0,8	13,4	28	1,09	0,00	7	1,27	3,5	
	Хлеб пшеничный Поджаренный	50	6,30	116,3	5,4	1,3	19,24	17,4	0,73	18,3	41,3	1,08	0,04	7	7	0,65	
Итого завтрак (пока ценность)				12,508													
	Итого завтрак	705	120	587,5	18,5	18,75	54,75	275	4	12,5	273	3,4	0,15	170	15	2,3	
Завтрак 12-18 лет																	
	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное, 250/5	255	45,50	250	6,7	13,0	48,85	18,3	7,26	1,35	83,1	0,19	0,25	180,7	4,8	0,1	
	Кисло-молочная продукция (йогурт фруктовый)	200	48,00	120	6,3	7,00	8	171	1,63	18	7,2	0,08	0,12	86,2	11,52	0	
	Кофейный напиток с молоком	200	23,73	116,9	4,8	0,6	18,20	41,7	0,8	13,4	28	1,03	0,07	4	1,27	0	
	Хлеб пшеничный Поджаренный	70	8,82	158,1	15,4	3,16	25,87	12,0	3,89	22,4	40,0	0,09	0,05	0	0	0,01	
Итого завтрак (пока ценность)				12,448													
	Итого завтрак	725	120	680	32,5	23	93,92	80	4,5	24	163	0,33	0,47	270	17,5	1,11	
Обед 7-11 лет																	
	Салат из отварной свеклы с соевым соусом	50	15,54	79,1	1,0	1	4,3	37	0,8	15,7	96	0,07	0,14	38	5,0	18	
	Суп крестьянский с колбасой, мясо 250/15	265	41,03	126,64	1,7	0,7	13,71	83,2	0,7	33,3	7,1	0,24	0,14	5,1	11	1,47	
	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	96,18	184	14,7	13,3	18,5	117	0,8	15,7	129,4	0,14	0,14	149	10,1	1,6	
	Картофель отварной	190	18,64	202,2	1,14	0,6	12,7	30	1,45	1,7	51	0,15	0,15	28	1,5	0,39	
	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	114,8	0,7	0,07	17,4	41,3	0,5	17,5	21,5	0,01	0,03	0	5,4	0,1	
	Хлеб пшеничный Поджаренный	20	2,52	45,78	1,58	0,3	9,88	4,4	1,23	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,28	
	Хлеб ржаной	30	3,78	69	1,83	1,15	5,12	8,8	0,98	1,3	31,6	0,04	0,03	0	0	0,07	
Итого обед (пока ценность)				15,113													
	Итого обед	645	190	822,5	20,05	27,05	117,25	385	4,7	82,3	483	0,42	0,49	240	21	3,0	
Обед 12-18 лет																	
	Салат из отварной свеклы с соевым соусом	100	25,9	84,1	2,0	1	8,3	107	0,7	12,7	96	0,07	0,14	45	10	2,4	
	Суп крестьянский с колбасой, мясо 250/5	255	32,43	128,67	1,44	0,7	12,86	83,2	0,8	15,28	11,1	0,24	0,14	4,5	11	1,6	
	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	96,18	184	14,7	14,8	18,5	117	0,8	15,7	129,4	0,14	0,14	151	10,4	0,6	
	Картофель отварной	190	22,35	202,2	1	0,64	12,7	30,81	1,51	1,7	51	0,15	0,15	24	1,5	0,39	
	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	114,8	0,7	0,07	17,4	41,3	0,5	17,5	21,5	0,01	0,03	0	5,4	0	
	Хлеб пшеничный Поджаренный	30	3,78	76,23	1,27	0,3	14,39	1,29	2,21	0,5	26,1	0,04	0,05	0	0	0,18	
	Хлеб ржаной	50	6,3	115	1,45	0,85	16,7	17,3	1,31	17,25	33	0,04	0,04	0	0	0,08	
Итого обед (пока ценность)				19,025													
	Итого обед	935	190	961	31,5	24,2	134,25	422	6,7	98	512	0,45	0,5	310	44,5	3,78	
Полдник 7-11 лет																	
	Сок фруктовый я т/п	200	33,50	75	1,4	0	8	19,3	0,0	7,9	23,3	0,09	0,04	30	2	1,7	
	Фрукты свежие (апельсин)	125	61,50	47	0,1	0,4	1,8	44	0,6	7	11	0,08	0,00	25	4	0,18	
	Ватрушка с творогом	50	25,00	113	6,7	7,3	21,7	18,4	0,1	12,1	42,1	0,07	0,00	3	1	0,04	
Итого полдник				275	120	235	7,7	7,4	30,2	100	0,7	23	0,17	0,04	70	6	1
Полдник 12-18 лет																	
	Сок фруктовый я т/п	200	33,50	75	1,3	0	8	23,4	0,0	7,9	44,4	0,02	0,09	41	2	2,2	
	Фрукты свежие (апельсин), 1 шт.	125	61,50	47	0,1	0,4	1,8	44	0,6	7	11	0,08	0,00	25	4	0,18	
	Ватрушка с творогом	55	25,00	117	7,2	8,8	27,0	18,4	0,1	15,1	42,1	0,05	0,00	3	1	0,1	
Итого полдник				380	120	239	8	8,2	36,2	120	0,7	22	0,14	0,09	70	7	2,4
	Итого день 7-11 лет	1925	420	1643	50,5	35,7	244,3	720	3,4	175	171	3,34	3,36	281	31	7	
	Итого день 12-18 лет	2040	430	1904	57	34,4	252,25	840	12,4	240	510	3,46	3,7	320	45	6,8	

Итого завтрак

Итого обед

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!