

62



МЕНЮ НА 09.01.2025г

Неделя: Первая

День: Понедельник

Вариант № 1

Порядк. номер	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	количество порций	Пищевые вещества			Макрэлементы, мг					Элементы, мкг			
					белок	Жиры	Углевода	Ca	Na	Mg	P	K	Fe	Zn	Cu	
Завтрак 7-11 лет																
	Каша вязкая молочная с крупой рисовой, масло сливочное 250/5	255	42,34	216,93	6,34	9,74	14,28	40,1	2,45	10,74	47,89	0,2	0,14	54	10,91	0,9
	Яйцо вареное	50	22,32	62,84	5,07	7,4	0,28	39	0,1	5,7	50	0,24	0,16	31	2,8	0,45
	Сыр порционный	15	15,86	65,72	0,1	2,7	0,13	2,4	2	3	0	0	0	47	2	0,1
	Каша с молоком	200	33,18	125,11	1,76	3,97	26	179	2	25,94	111,11	0,02	0,01	28	1,42	0,5
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	116,9	6,9	0,5	19,16	21,5	0,53	16,5	44,5	0,05	0,14	2	0	0,02
Итого расчетная стоимость			120,00													
	Итого завтрак	570	120	587,5	16,25	18,74	44,75	375	4	62,5	215	0,5	0,45	119	15	2,8
Завтрак 12-14 лет																
	Каша вязкая молочная с крупой рисовой, масло сливочное 250/10	260	49,30	204,28	6,4	6,9	49,31	43,5	0,51	17,1	75,49	0,21	0,19	50,0	15,17	0,7
	Яйцо вареное	50	22,32	62,84	5,08	5,5	0,28	36	0,1	5,7	50	0,25	0,16	25	2,8	0,24
	Сыр порционный	15	15,86	94,67	1,21	3,07	0,14	3	2	3	0	0	0	25,1	1,25	0,1
	Каша с молоком	200	31,18	125,11	1,79	3,97	18	123	2	25,56	111,11	0,02	0,01	22	1,44	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	193,1	5,52	2,74	25,07	12,5	1,83	18,54	60,5	0,06	0,05	2	0	0,04
Итого расчетная стоимость			120,07													
	Итого завтрак	595	120	680	22,5	21	84,75	300	4,5	71	309	0,45	0,4	105	17,5	1,44
Обед 1-11 лет																
	Салат из огурцов (с 01.11-01.03.огурец соевый),/огурец свежий с 01.09-01.11; с 01.03-31.05.)	60	33,28	6	0,0	0,08	0,9	33,8	0	7,1	12	0,34	0,06	21	1,8	0,1
	Суп картофельный с крупой (перловая) и рыбной консервой (горбуша) 250/30	280	35,36	94,4	1,4	4	10,1	117,5	0,7	11,7	82,4	0,08	0,04	44	10,5	0,5
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	56,55	265,84	15,25	17,41	27,27	381,4	1,05	21,4	153	0,14	0,25	99,4	3,1	0,32
	Макаронные изделия отварные №/с/л 250/10	180	31,11	225,7	5,4	5,7	33,5	12,1	0,9	3,1	67,3	0,09	0,29	85,9	0	1,84
	Сок фруктовый в т/л	200	29,00	114,8	0,7	0,14	27,5	32,4	0,2	11,6	21,5	0,01	0,01	2	2,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,52	46,76	1,95	0,2	5,89	1,0	0,27	6,6	17,4	0,01	0,01	0	0	0,19
	Хлеб ржаной	30	3,78	69	1,08	0,14	0,72	8,8	0,07	7,5	41,4	0,04	0,21	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			120,03													
	Итого обед	650	190	812,5	26,25	31,64	117,25	609	4,3	89,5	308	0,42	0,44	245	21	3,5
Обед 12-14 лет																
	Салат из огурцов (с 01.11-01.03.огурец соевый)/огурец свежий с 01.09-01.11; с 01.01-11.05.)	100	55,47	15	1,2	0,13	1,8	35	0	6,5	14	0,22	0,11	24	2,5	1,8
	Суп картофельный с крупой (перловая) и рыбной консервой (горбуша) 250/30	280	35,36	129,21	2,6	8,27	8,25	116,77	1,78	22,4	84,75	0,24	0,05	10,31	20,7	0,5
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	56,55	265,84	15,25	17,41	27,27	381,2	1,04	22,4	152	0,14	0,25	94,4	0,3	0,32
	Макаронные изделия отварные	180	16,27	248,92	5,13	7	47,4	52,34	1,02	12,55	81,24	0,05	0,04	123,48	0	1,45
	Сок фруктовый в т/л	200	29,00	114,8	0,7	0,14	27,5	32,2	0,9	17,5	21,2	0,01	0,01	0	2,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,78	76,23	1,07	0,1	11,42	7,14	0,35	8,3	24,1	0,01	0,01	0	0	0,33
	Хлеб ржаной	50	6,30	115	3,15	0,25	14,2	13,5	1,25	17,45	51	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость			120,72													
	Итого обед	940	190	965	21,5	19,2	124,05	420	6,4	109	412	0,49	0,8	114,07	24,5	3,22
Полдник 7-11 лет																
	Молоко кипяченое в т/л	200	40,00	75	2,7	0	5	35	0,2	7,2	32,8	0,02	0,02	37	1,5	0,16
	Фрукты свежие (яблоко)	50	37,00	113	6,4	0,1	2,5	24,7	0,1	31,4	36,4	0,27	0,08	1,6	2,1	0,24
	Масл. творожный	250	120,00	235	7,7	2,4	32,5	123	1,4	39	110	0,22	0,14	73	6	2
Итого полдник																
Полдник 12-14 лет																
	Молоко кипяченое в т/л	200	40,00	99	2,7	0	5	28	1,1	11,1	43,6	0,02	0,02	47	1,5	0,2
	Фрукты свежие (яблоко)	50	37,00	113	6,4	0,1	2,5	24,7	0,1	31,4	36,4	0,27	0,08	1,6	2,1	0,24
	Масл. творожный	250	120,00	259	7	2,4	32,5	137	1,8	36	140	0,24	0,1	50	7	1,84
Итого полдник																
	Итого день 7-11 лет	1670	430	1645	5,7	23,3	214,5	700	6,2	179	770	0,94	0,88	493	42	7
	Итого день 12-14 лет	1785	430	1904	11	24,4	236,1	890	12,6	210	843	0,95	1,2	629,7	48	9,75

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Калькулятор

МЕНО НА 10.01.2025г



Дата: 10.01.2025

Дели меню

Вариант № 2

Порядк. номер	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Порционные значения			количество в 1 порции	Материальные значения, кг					Валовые затраты			
				Белки	Жиры	Углеводы		Л	Т	М	Р	С	С	С		
Завтрак 7-11 лет																
	Тостовые мясные в соусе сметанном с томатом 100/30	130	75,10	8,4	7,7	17,77	100	18,8	0,4	17	80,4	0,08	0,4	113,9	1,1	1,3
	Каша рассычатая гречневая, масло сливочное, 180/10	150	35,66	8,40	7,50	49,00	230,6	117	1,97	81,6	180,4	0,4	0,21	41,3	0,07	0,94
	Чай с сахаром	200	3,81	0,07	3,21	15	30	11,3	0,26	1,4	2,8	3	0	0	0,05	0
	Хлеб пшеничный водородный	50	6,30	4,48	0,5	18,74	116,9	17,8	0,55	18,5	81,2	0,08	0,04	0	0	0,05
Итого расчетная стоимость			121,26													
Итого меню		530	120	15,25	14,7	85,75	507,5	275	4	82,5	279	0,4	0,38	175	1,5	2,2
Завтрак 12-18 лет																
	Тостовые мясные в соусе сметанном с томатом 100/30	150	78,14	9,4	8,44	12,3	180	151,6	0,88	8,53	98,3	0,08	0,47	118,45	1,147	1,4
	Каша рассычатая гречневая, масло сливочное, 180/10	150	35,66	8,5	7,50	41,78	245,9	114,6	1,98	16,53	143	0,21	0,18	46,55	0	0,3
	Чай с сахаром	200	3,81	0,07	0,00	19	30	11,3	0,26	1,4	2,8	0	0	0	0,00	0
	Хлеб пшеничный водородный	70	8,87	5,58	0,54	15,87	193,1	17,8	0,89	26,54	86,8	0,08	0,23	0	0	0,01
Итого расчетная стоимость			126,48													
Итого меню		570	120	24,5	19	86,75	680	300	4,9	75	300	0,35	0,4	165	1,15	1,41
Обед 7-12 лет																
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	17,43	4,4	2	4,4	31,8	14	0,3	4,6	17	0,00	0,02	26	3,2	1,1
	Суп картофельный с крупой(рис), с мясными фрикадельками, 200/20	120	40,32	1,6	9,7	15,3	114,6	63,8	9,46	11,6	93,8	0,07	0,1	15	1,4	0,7
	Подарки из рыбы	120	81,46	17,46	26,1	70,9	214,46	184	0,6	24,4	153,9	0,1	0,17	96	1,3	1,01
	Пюре картофельное, масло сливочное 150/5	155	34,47	3,3	3,82	37,37	152,48	91,4	4,9	27,4	107	0,3	0,1	138	1,9	0,18
	Напиток из плодов шиповника	200	15,82	0,5	0,4	16,8	88,2	21,3	0,4	1,4	4,4	0,07	0,20	3	16	0
	Хлеб пшеничный водородный	20	3,52	1,48	0,2	9,96	46,76	4,8	0,22	4,9	17,4	0,00	0,01	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	30	5,78	1,46	0,74	8,72	69	6,5	0,84	7,5	41,8	0,04	0,04	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			203,85													
Итого обед		605	197	26,94	37,62	117,75	822,5	486	4,2	87,2	395	0,42	0,48	245	7,1	2,5
Обед 12-18 лет																
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	29,14	2,8	1	2,5	36,8	14	0,5	5,4	17	0,00	0,04	26	3,2	1,1
	Суп картофельный с крупой(рис), с мясными фрикадельками, 250/20	270	43,01	1,12	8,87	18,20	144,8	72,9	0,6	20,77	141,1	0,08	0,05	0	2,8	2,28
	Подарки из рыбы	120	86,46	17,73	18,2	73,4	214,46	184	0,6	24,4	153,9	0,1	0,17	96	1,3	1,27
	Пюре картофельное, масло сливочное, 180/5	185	39,61	3,88	4,36	48,42	189,51	63,51	1,84	24,88	127	0,18	0,16	180	1,4	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	0,5	0,4	20,4	88,2	21,3	0,4	1,4	4,4	0,07	0,05	0	10	0
	Хлеб пшеничный водородный	30	3,78	1,47	0,3	10,46	75,23	7,18	0,31	4,8	18,1	0,00	0,00	0	0	0,46
	Хлеб ржаной	50	6,3	1,75	0,94	16,2	115	12,8	0,94	11,15	58	0,08	0,05	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость			221,12													
Итого обед		655	190	31,6	32,2	141,05	965	492	6,3	78	402	0,45	0,4	318	24,5	9,18
Полдник 7-11 лет																
	Несоленая молочная продукция (Йогурт)	100	48,00	9,2	5,2	7,1	107	78	0,4	14,5	77	0,02	0,20	32	2	0,4
	Фрукты свежие (Банан)	1шт	47,00	3,4	0,4	9,8	47	36	0,9	7	21	0,00	0,02	35	4	0,18
	Ватрушка с творогом изюмное	50	35,00	3,8	2,3	22,5	91	1	3,2	4,5	17	0,07	0,04	3	0	0,54
Итого полдник		250	120	7,7	7,9	39,5	235	110	4,2	26	110	0,12	0,24	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Несоленая молочная продукция (Йогурт)	200	48,00	9,5	9,3	7,3	102	75	0,4	14,5	71	0,00	0,04	65	1,4	2
	Фрукты свежие (Банан)	1шт	47,00	0,4	4,4	4,8	47	38	0,8	7	21	0,00	0,00	15	1	0,16
	Ватрушка с творогом	55	25,00	5,1	3,6	21,4	110	11	0,8	5,5	17	0,04	0,02	19	1,8	0,29
Итого полдник		255	120	9	9,3	33,5	259	120	1,6	32	109	0,04	0,04	99	3	0,47
Итого день 7-11 лет		1625	430	60,9	59,9	214,5	1645	770	9,7	176	710	0,54	0,58	560	40	7
Итого день 12-18 лет		1820	430	85	64,4	258,3	1904	870	12,8	210	840	0,60	0,5	615	48	8,53

Кандидат педагогической

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 11.01.2025

Неделя: Первая

День: среда

Согласовано
Директор

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

Вариант № 3

Прим. лица	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	Аскор. кля./сут	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное 250/5	255	45,93	4,15	12,68	28,7	216,49	118	0,95	11,54	82,89	0,14	0,17	36	6,7	0,35
	Молочно-фруктовая продукция (Йогурт фруктовый)	200	48,00	7,4	5,9	11,5	129	12,1	0,3	8,1	37,5	0,07	0,05	115	5	1,7
	Кофейный напиток с молоком	200	25,80	3,78	0,67	26	125,11	133	1,2	25,56	111,1	0,02	0,04	24	1,5	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,10	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		124,03													
	Итого завтрак	725	120	19,28	19,75	83,75	587,5	174,6	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное 250/5	255	45,93	5,81	14,27	32,58	132,79	75	0,85	8,04	38,89	0,11	0,14	89,1	5,25	0,4
	Молочно-фруктовая продукция (Йогурт фруктовый)	200	48,00	7,4	5,9	11,4	129	131	0,56	12,26	91,1	0,13	0,17	111,9	10,95	0,95
	Кофейный напиток с молоком	200	25,80	3,78	0,67	26	125,11	133	1,2	25,56	111,1	0,02	0,04	24	1,5	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	6,82	5,53	2,16	25,67	191,1	12,5	1,80	28,54	64,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого расчетная стоимость		126,55													
	Итого завтрак	725	130	22,57	23	95,65	680	299,5	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,26
Обед 7-11 лет																
	Салат из моркови отварной с кукурузой	80	15,95	0,7	0,05	6,9	68,4	51	0,4	15,6	31,6	0,1	0,1	25	3,7	0,4
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной 200/10	110	35,17	2,8	4,1	9,1	167,2	83	0,8	2,4	60,6	0,05	0,05	26	5,3	0,97
	Рис припущенный, масло сливочное 150/5	155	26,07	3,73	7,78	25,3	142	67	0,75	9,3	82,3	0,03	0,05	80	0	0,6
	Печень тушенная в соусе	120	81,84	15,85	15,1	20,45	206,34	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8
	Соус фруктовый в т/п	200	29	0,6	0,09	32	132,8	32	0,7	17,4	23,4	0,08	0,02	0	0,7	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,52	1,58	0,2	9,65	46,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,07	0,08	0	0	0,25
	Хлеб ржаной	30	3,76	1,68	0,33	9,77	69	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27
	Итого расчетная стоимость		194,28													
	Итого обед	795	190	26,94	27,65	117,31	822,5	364,5	4,7	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
	Салат из моркови отварной с кукурузой	100	26,58	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 210/10	260	42,88	4,75	8,15	9,56	137,7	86,5	1,81	10,82	72,65	0,02	0,07	108	1,6	1,4
	Рис припущенный, масло сливочное 180/5	185	25,04	3,78	7,78	36,45	249,05	90,6	0,81	5,23	75,55	0,05	0,05	93	0	0,6
	Печень тушенная в соусе	120	81,84	15,85	15,1	20,45	206,34	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8
	Соус фруктовый в т/п	200	29	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	3,76	2,17	0,3	14,49	76,23	7,19	0,13	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	6,3	3,45	0,55	16,2	115	11,5	1,55	17,75	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого расчетная стоимость		215,57													
	Итого обед	945	190	31,5	32,7	134,05	965	419,6	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,24
Полдник 7-11 лет																
	Молоко кипяченое в т/п	200	40,00	0,8	0	5	75	35	0,3	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2,9	0,2
	Фрукты свежие (яблоки), 1 шт.	шт	55,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	25	7	0,16
	Корн молочный	50	25,00	6,4	7,5	24,7	111	19	0,1	10,1	52,1	0,07	0,05	15	0,1	0,24
	Итого полдник 7-11 лет		120				235	110	1,7	25	110	0,12	0,14	70	6	1
	Итого полдник 12-18 лет		40,00	2,2	1,3	9,6	99	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	4,3	0,2
	Молоко кипяченое в т/п	200	40,00	0,8	0	5	75	35	0,3	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2,9	0,2
	Фрукты свежие (яблоки), 1 шт.	шт	55,00	0,4	0,4	3,8	47	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16
	Нарз молочный	50	25,00	6,38	7,5	24,7	115	18,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2
	Итого полдник 12-18 лет		120	8,98	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56
	Итого полдник	250	120	53,92	55,3	234,58	1645	799,1	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
	Итого день 7-11 лет	1500	430	63	64,4	268	1504	839,1	12,6	210	840	0,96	1,1	630	49	6,06
	Итого день 12-18 лет	1920	430	63	64,4	268	1504	839,1	12,6	210	840	0,96	1,1	630	49	6,06

Итого: 1000

Заведующий

ПРИЛОЖЕНИЕ А