

62

09.12.2024г

Согласованно Директор

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

Неделя: Третья

День: Понедельник

Вариант № 13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевая ценность					Минеральные вещества, мг					Витамины, мг		
					Белки	Жиры	Углеводы	Са	Na	Mg	Ca	Fe	Вит. А	Вит. В	Вит. С		
Завтрак 7-11 лет																	
	Наша виаля молочная из пшеничной крупы, м/сл 250/10	260	44,37	216,93	0,54	3,95	39,25	205,8	0,35	23	80,33	0,14	0,1	0	32	1,03	
	Сыр порционный	15	15,86	65,72	0,1	7,3	0,15	2,4	0,7	0,24	3	0,04	0,01	40	1,67	0,1	
	Яйцо вареное	50	21,78	62,04	5,74	1,6	0,28	77	1	4,8	76,8	0,02	0,18	155	0	0,04	
	Наво с молоком	300	33,18	125,11	3,78	6,3	25	11,32	0,9	15,56	71,11	0,02	0,02	0	1,33	0,3	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	116,9	3,95	0,1	13,02	11,5	0,55	12,3	49,3	0,05	0,04	0	0	0,65	
	Итого расчетная стоимость		120,00	587,5	16,25	18,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	
Завтрак 12-18 лет																	
	Наша виаля молочная из пшеничной крупы, м/сл 250/10	260	44,37	204,20	5,9	1,07	43,22	229,2	0,71	25,1	87,14	0,21	0,31	45,3	15,02	1,7	
	Сыр порционный	15	15,86	94,67	1,21	8,57	0,13	4	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1	
	Яйцо вареное	50	21,78	62,94	5,28	4,6	0,28	77	1	4,8	76,8	0,02	0,02	100	0	0,24	
	Наво с молоком	200	33,18	125,11	3,78	6,3	25	11,32	0,9	15,56	71,11	0,02	0,02	0	1,33	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	193,1	3,53	2,14	23,02	12,3	1,89	28,54	61,3	0,09	0,05	0	0	0,91	
	Итого расчетная стоимость		120	587,5	21,3	7,9	88,75	300	4,3	75	320	0,35	0,4	225	17,5	2,95	
Обед 7-11 лет																	
	Салат Витаминный	60	24,34	6	0,6	0,06	0,9	17	0	7,7	12,2	0,07	0,07	0	1,6	0,47	
	Свекольник, сметана, м/со 250/10/5	265	31,72	146,84	0,27	5,4	21,75	162,3	0,85	12,3	127,3	0,13	0,14	200	1,75	1	
	Плов с мясом	200	107,2	437	16,3	21,36	51,28	175,7	0,3	26,2	106,9	0,03	0,1	45	0,20	1,3	
	Напиток Брусничный	200	21,04	121,8	0,57	0,18	14,84	23,4	1,3	17	23,4	0,07	0,09	0	17,12	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	46,76	1,58	0,2	3,66	4,6	0,22	4,8	17,4	0,02	0,02	0	0	0,25	
	Хлеб ржаной	30	3,42	65	1,89	0,31	3,72	4,9	0,05	7,0	11,5	0,04	0,02	0	0	0,27	
	Итого расчетная стоимость		190	821,5	28,35	37,65	117,25	381	4,2	87,5	385	0,41	0,49	345	21	3,5	
Обед 12-18 лет																	
	Салат Витаминный	100	40,57	12	0,6	0,21	0,9	14	0	14,7	23	0,09	0,07	20	1,8	0,5	
	Свекольник, сметана 250/10	260	20,45	201,87	3,25	10,58	25,24	178,1	2,22	9,85	185,8	0,15	0,22	250	6,04	1,75	
	Плов с мясом	200	107,20	437	16,3	21,36	51,28	175,3	0,9	26,2	106,9	0,03	0,1	45	0,20	1,3	
	Напиток Брусничный	200	21,04	121,8	0,57	0,18	14,84	23,4	1,3	17	23,4	0,07	0,09	0	16,4	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	76,12	2,37	0,1	14,49	7,19	0,39	6,0	26,1	0,03	0,03	0	0	0,31	
	Хлеб ржаной	50	5,70	116,9	3,45	0,35	16,1	11,5	1,05	17,35	53	0,05	0,05	0	0	0,45	
	Итого расчетная стоимость		190,08	916	31,5	32,2	134,06	420	4,3	105	420	0,48	0,6	315	24,3	4,54	
Полдник 7-11 лет																	
	Сок фруктовый в т/п	200	28,00	7	0,4	0	5	35,4	0,1	7,3	12,3	0,02	0,02	50	2	0,2	
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	70,00	4	0,4	0,4	3,8	37	0,6	7	45,3	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Булочка "Майская"	50	22,00	137	6,4	7,5	24,7	28,6	0,1	10,1	32,1	0,07	0,05	5	0	0,44	
	Итого полдник	375	120,00	215	7,2	7,8	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	
Полдник 12-18 лет																	
	Сок фруктовый в т/п	200	28,00	7	0,4	0	5	35,4	0,1	7,3	12,3	0,02	0,02	50	2	0,2	
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	70,00	4	0,4	0,4	3,8	37	0,6	7	45,3	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Булочка "Майская"	55	22,00	137	7,7	8,1	25,7	33,6	0,7	13,1	37,3	0,09	0,02	25	1	0,6	
	Итого полдник	380	120,00	259	9	9,2	38,5	120	1,8	30	100	0,14	0,1	90	7	0,96	
	Итого день 7-11 лет	1725	430	1845	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,64	0,58	490	42	7	
	Итого день 12-18 лет	1815	430	1914	63	64,4	278,1	840	12,3	210	840	0,98	1,1	630	49	8,3	

Калькулятор

АО "Комбинат питания"

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 10.12.2024г

Согласованно

Директор

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

Дневной рацион

Вариант № 14

Неделя: Третья

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Белки, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	В1	В2	В12		
Завтрак 7-11 лет																
	Блины из птицы с рисом, сыром, соус сметанный 100/30	130	87,09	193,9	3,74	11,1	10,2	167,2	1,09	37	117,1	2,18	0,21	76,4	1,4	1,24
	Макаронные изделия отварные, м/сл 150/5	155	22,33	214,7	6,06	7,74	42,5	32,1	0,6	16,5	67,3	0,07	0,1	26,0	2,29	0,5
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,93	62	0,44	0,00	1,5	14,2	0,35	2,4	4,4	0	0	0	32,83	0
	Хлеб пшеничный водированный	50	3,70	116,9	3,94	0,5	16,05	11,5	0,33	16,5	67,3	0,05	0,04	0	0	1,65
Итого расчетная стоимость				121,05												
Итого завтрак		540	120	587,5	14,25	19,74	62,75	275	3	62,5	235	0,3	0,26	175	13	2,9
Завтрак 12-18 лет																
	Блины из птицы с рисом, сыром, соус сметанный 100/30	130	87,09	252,57	7,63	17,17	10,75	62,7	1	32,3	111	0,09	0,11	126,1	1,45	0,4
	Макаронные изделия отварные м/сл 180/5	185	25,04	172,33	9,86	3,05	44,20	211,1	1,75	20,76	141,1	0,17	0,24	66,4	1,53	0,15
	Чай с сахаром, лимоном, 200/5	205	5,93	62	0,33	0,00	1,5	14,2	0,35	2,4	4,4	0	0	0	32,83	0
	Хлеб пшеничный водированный	70	7,98	193,1	5,53	2,16	25,47	17,5	1,02	28,54	60,4	0,06	0,05	0	0	1,94
Итого расчетная стоимость				126,04												
Итого завтрак		590	120	630	24,3	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	222	17,3	2,76
Обед 7-11 лет																
	Салат картофельный с огурцами	60	19,56	50,9	1,33	0,24	3,52	24	0,37	6,9	32,3	0,01	0,01	75	3,5	0,3
	Суп из овощей, мясо 250/10	250	36,63	101,3	8,2	9,3	11,2	129,2	1,6	15,5	116,6	0,03	0,07	94	9,6	1,22
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	65,31	242	5,5	10,67	21,55	149	1,03	14,1	121	0,21	0,24	96	7,6	1,3
	Рис припущенный, м/сл 150/10	160	34,8	197,74	1,96	3,16	91	41,0	0,8	17,4	47	0,1	0,3	83	1,7	0,35
	Сок фруктовый в т/п	200	28	114,8	0,7	0,05	21,5	37,3	0,3	17,5	21,4	0,03	0,02	0	10,6	0,2
	Хлеб пшеничный водированный	20	2,28	46,76	1,54	0,2	9,02	4,6	0,23	16,6	67,0	0,01	0,01	0	0	0,29
	Хлеб ржаной	30	3,42	89	1,48	0,44	0,72	6,0	0,56	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость				190												
Итого обед		850	190	822,5	24,66	27,83	117,25	445	4,2	67,3	386	0,42	0,49	245	21	3,4
Обед 12-18 лет																
	Салат картофельный с огурцами	100	28,55	60,9	2,58	0,2	5,52	41	0,33	11,5	52,3	0,01	0,01	127	7,9	0,6
	Суп из овощей, мясо 250/10	250	36,63	163,27	13,2	9,56	11,2	132,43	1,75	19,6	116,7	0,07	0,11	127	12,6	1,4
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	65,31	242	15,5	10,67	21,55	146	1,03	14,1	121	0,23	0,24	96	8,6	1,6
	Рис припущенный, м/сл 180/10	190	36,25	192,8	3,18	3,57	22,48	41,0	1,02	17,4	67	0,1	0,1	50	2	0,19
	Сок фруктовый в т/п	200	28	114,8	0,7	0,05	21,5	37,3	0,3	17,5	21,4	0,03	0,03	0	10,6	0,2
	Хлеб пшеничный водированный	30	3,42	76,23	2,31	0,4	14,79	7,13	0,34	16,6	67,0	0,05	0,05	0	0	0,33
	Хлеб ржаной	50	5,7	115	3,73	0,55	16,2	11,0	1,55	17,55	53	0,05	0,04	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость				275,46												
Итого обед		950	190	965	31,5	32,2	134,25	420	6,3	104,85	425	0,49	0,6	313	34,5	5,69
Полдник 7-11 лет																
	Йогурт-молочная продукция (бифилайф фруктовый)	250	42,00	102	3,1	5,3	7,1	79	1,3	12,3	17	0,06	0,05	67	1,4	0,4
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	46,00	47	0,4	0,4	4,8	21	0,5	7	21	0,04	0,03	95	1	0,18
	Творожник сдобный	55	32,00	86	1,4	2,5	22,5	1	0,4	4,5	17	0,03	0,04	0	0,05	0,26
Итого полдник		430	120	235	3,7	7,9	34,5	110	1,7	25	110	0,13	0,14	162	2	0,7
Полдник 12-18 лет																
	Йогурт-молочная продукция (бифилайф фруктовый)	250	42,00	126	3,8	6,5	11,9	81	1,8	16,5	22	0,1	0,04	57	1,94	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	46,00	47	0,4	0,4	5,8	26	0,5	7	21	0,04	0,03	95	1	0,18
	Творожник сдобный	55	32,00	86	1,4	2,5	22,5	1	0,4	4,5	17	0,03	0,04	0	0,05	0,26
Итого полдник		430	120,00	259	4	9,2	39,4	120	2,6	30	120	0,14	0,1	152	2	0,42
Итого день 7-11 лет		1870	430	1645	63,6	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	43	7
Итого день 12-18 лет		1970	430	1904	63	64,4	258,1	840	12,6	205,35	840	1,08	1,1	630	49	8,37

Итого за период

Итого за период

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 11.12.2024г

Согласовано : Директор

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

Неделя: Третья

День: среда

Вариант № 15

Прими лищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергети ческая ценность	Полезные вещества			Макроэлементы, мг				Элементы, мг				
					Белок	Жиры	Углеводи е	С _у	Са	Мg	P	В1	В2	Аскорби н	С	С
Завтрак 7-11 лет																
	Запеканка творожная с морковью,молоко сгущеное200/50	150	139,90	410,6	13,23	19,21	22,7	25,4	2,17	44,9	224,7	0,23	0,31	179	14,97	1,85
	Чай с сахаром	200	3,83	60	0,07	0,02	35	11,1	0,28	1,4	2,4	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный Яодированный	50	5,70	116,9	5,95	0,5	18,05	11,5	0,55	14,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,69
	Итого расчетная стоимость		149,47													
	Итого завтрак	500	120	587,5	19,25	19,75	63,75	275	3	62,3	276	0,3	0,35	179	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Запеканка творожная с морковью,молоко сгущеное230/50	280	157,09	426,9	11,4	20,81	55,08	271,4	2,58	45,06	236,5	0,26	0,35	225	17,47	1,68
	Чай с сахаром	200	3,83	60	0,07	0,02	35	11,1	0,28	1,4	2,4	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный Яодированный	70	7,98	193,1	5,33	2,18	18,47	12,3	1,69	16,14	40,9	0,08	0,05	0	0	0,81
	Итого расчетная стоимость		168,90													
	Итого завтрак	550	120	680	21,5	23	96,76	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,37
Обед 7-11 лет																
	Морская капуста тушенная с овощами	60	13,38	44,34	1,89	1,22	7,47	12,5	0,1	11	26,4	0,02	0,05	0	0,04	1,47
	Суп картофельный с бобовыми(горох),мясо 250/25	275	62,75	150,1	3,9	2,8	18,3	76,7	0,5	15,5	99,1	0,04	0,03	0	0,5	0,9
	Рагу из птицы с картофелем	250	94,35	404,1	13,33	16,8	54,5	290,6	1,75	42,5	216,7	0,28	0,22	245	3,5	1
	Напиток на плодах шиповника	200	13,82	108,2	1,6	0,1	25,8	21,3	0,8	3,4	3,4	0,01	0,05	0	15,84	0,2
	Хлеб пшеничный Яодированный	20	2,28	46,76	2,58	0,2	9,85	4,2	0,22	6,5	17,4	0,02	0,03	0	0	0,28
	Хлеб ржаной	30	3,42	69	1,35	0,33	0,72	5,9	0,22	7,5	21,2	0,04	0,04	0	0	0,27
	Итого расчетная стоимость		190													
	Итого обед	835	190	822,5	26,55	17,85	117,25	383	4,2	87,5	365	0,42	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
	Морская капуста тушенная с овощами	100	22,31	62	1,31	1,32	6,87	22,5	0,6	24	16,7	0,04	0,06	45	0,92	1,1
	Суп картофельный с бобовыми(горох),мясо 250/25	275	62,75	159,47	3,99	2,89	11,79	96,7	1,27	7,85	104,2	0,07	0,05	35	4,4	0,3
	Рагу из птицы с картофелем	250	94,35	404,1	13,33	16,8	54,5	290,6	1,75	42,5	216,7	0,28	0,22	245	3,5	1,5
	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	108,2	1,6	0,1	25,8	21,3	0,8	3,4	3,4	0,01	0,03	0	15,84	0
	Хлеб пшеничный Яодированный	30	3,42	76,23	2,97	0,3	14,44	7,35	0,32	9,3	26,1	0,03	0,05	0	0	0,25
	Хлеб ржаной	50	5,7	115	3,45	0,35	15,7	13,5	1,05	17,45	23	0,06	0,06	0	0	0,49
	Итого расчетная стоимость		200,35													
	Итого обед	905	190	965	31,5	22,2	134,07	421	6,3	105	420	0,48	0,6	315	24,5	4,74
Подник 7-11 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	28,00	75	0,8	0	5	35,4	0,5	7,5	55,2	0,07	0,06	10	2	0,2
	Фрукты свежие (апельсин), 1 шт.	125	65,00	47	0,4	0,4	2,8	31	0,4	7	2	0,09	0,02	31	6	0,15
	Слойка кондитерская	50	27,00	113	0,4	1,3	24,7	33,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	5	0	0,64
	Итого подник	375	120	135	1,3	1,3	30,5	110	1,2	25	110	0,13	0,14	70	6	1
Подник 12-18 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	28,00	75	0,8	0	5	35,4	0,5	7,5	55,9	0,07	0,05	10	2	0,2
	Фрукты свежие (апельсин), 1 шт.	125	65,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	3	0,09	0,02	35	4	0,16
	Слойка кондитерская	55	27,00	137	0,7	0,8	25,3	46,7	0,7	15,1	57,1	0,09	0,02	25	1	0,2
	Итого подник	380	120	259	1,9	1,2	66,3	125	1,8	30	120	0,14	0,1	40	7	0,56
	Итого день 7-11 лет	1710	430	1645	35,3	15,3	234,3	770	8,4	173	772	0,64	0,68	420	42	7
	Итого день 12-18 лет	1835	430	1904	35	14,4	269,1	890	12,6	210	840	0,68	1,1	630	49	3,07

Калькулятор

подпись руководителя

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Неделя: Третья

Вариант № 16

Прим. лица	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Технические показатели			Минеральная ценность, мг					Витаминный состав				
					Белок	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	K	В1	В2	В6		
Завтрак 7-11 лет																	
	Пшеница запеченная, соус сметанный 70/30	100	73,99	73,4	7,4	4,8	7,2	37,70	1,00	3,7	27,8	0,05	0,13	55	1,5	0,7	
	Макаронные изделия овальные, м/сл 150/5	155	22,33	242	3,10	7,70	25,3	87,54	0,85	31,8	32,4	0,13	0,08	62	12,03	0,6	
	Кофейный напиток с молоком	200	23,73	155,2	3,6	2,87	29,1	158,67	0,4	24,5	123,6	0,03	0,05	7	1,47	0,5	
	Хлеб пшеничный Яодрированный	50	5,70	116,9	3,35	0,3	18,75	11,5	0,55	18,5	44,5	0,04	0,02	2	2	0,22	
Итого расчетная стоимость:			125,73														
Итого завтрак		505	120,00	587,5	18,41	16,75	84,75	275	3	62,5	278	0,14	0,30	119	19	1,49	
Завтрак 12-18 лет																	
	Пшеница запеченная, соус сметанный 70/30	120	76,57	265,84	11,21	17,37	27,47	113,86	1,06	16,6	98,5	0,05	0,12	142	3,1	0,55	
	Макаронные изделия овальные	180	16,27	65,86	2,21	6,86	18,91	71	0,76	5,5	31	0,1	0,1	94	15,59	1,17	
	Кофейный напиток с молоком	200	23,73	155,2	3,6	2,87	29,2	158,67	0,4	24,5	123,6	0,03	0,05	6	1,47	0,5	
	Хлеб пшеничный Яодрированный	70	7,98	199,1	3,21	0,35	18,67	12,5	1,89	23,21	50,0	0,05	0,05	19	1	0,41	
Итого расчетная стоимость:			315,76														
Итого завтрак		570	320	680	22,5	25	86,78	306	4,3	75	300	0,15	0,4	266	37,6	2,41	
Обед 7-11 лет																	
	Салат "Свежий"	60	16,38	46	0,5	3,1	3,5	34	0,3	4	15,3	0,12	0,03	25	3,3	1,4	
	Суп картофельный с крупной гречневой, мясо 250/15	265	43,48	128,1	1,2	4,44	11,1	100,3	3,4	21,2	157,1	0,25	0,7	94	4	1	
	Напуста тушеная с мясом	200	108,51	429,74	16,57	17,4	53,63	144	3,25	27,2	102,9	0,17	0,15	174	1,11	1,77	
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	17,24	102,9	0,33	0,37	34,34	25,4	0,8	17	23,4	0,02	0,04	4	17,79	0,2	
	Хлеб пшеничный Яодрированный	30	2,28	46,76	1,59	0,3	9,46	9,4	0,12	8,8	17,4	0,10	0,04	2	3	0,36	
	Хлеб ржаной	30	3,42	69	1,44	0,31	0,71	8,3	0,31	7,5	11,6	0,04	0,05	1	3	0,27	
Итого расчетная стоимость:			312,21														
Итого обед		775	190	822,5	16,8	27,85	117,25	304	4,2	67,5	305	0,40	0,40	245	31	3,3	
Обед 12-18 лет																	
	Салат "Свежий"	100	27,34	99,57	1,04	5,41	3,49	42	0,5	8	16,5	0,17	0,11	48	4,1	1,3	
	Суп картофельный с крупной гречневой, мясо 250/10	260	33,34	141,61	0,88	4,44	11,65	100,55	1,97	25,25	157,1	0,18	0,24	75	3,5	1	
	Напуста тушеная с мясом	200	108,51	429,74	16,57	17,4	53,63	144	3,25	27,1	102,9	0,17	0,15	174	1,11	1,57	
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	17,24	102,9	0,33	0,37	34,34	25,4	0,8	17	23,4	0,02	0,04	4	17,79	0,2	
	Хлеб пшеничный Яодрированный	30	3,42	76,23	2,27	1,4	15,49	7,13	0,33	4,4	28,3	0,14	0,05	2	3	0,40	
	Хлеб ржаной	50	5,7	113	4,85	0,32	16,1	11,3	1,05	17,38	51	0,06	0,06	1	3	0,45	
Итого расчетная стоимость:			316,26														
Итого обед		840	190	965	22,0	19,7	134,65	409	6,4	205	420	0,46	0,3	316	24,5	3,81	
Полдник 7-11 лет																	
	Кисло-молочная продукция (йогурт)	300	42,00	102	4,1	5,2	7,3	73	0,2	1,44	72	0,11	0,1	33	3,4	1,3	
	Фрукты свежие (яблоки), 1 шт	125	46,00	47	0,9	0,4	1,6	36	0,4	7	21	0,13	0,00	4	2	0,38	
	Пирожное песочное "Полдничное"	50	32,00	86	1,3	2,4	22,6	1	2,4	4,5	17	0,05	0,09	3	0,9	0,44	
Итого полдник		375	120	235	6,3	7,9	31,5	110	3,0	25	110	0,12	0,14	40	6	1	
Полдник 12-18 лет																	
	Кисло-молочная продукция (йогурт)	200	42,00	126	4,1	6,2	11,4	63	0,4	16,5	41	0,06	0,05	22	2,4	1	
	Фрукты свежие (яблоки), 1 шт	125	46,00	47	0,9	0,4	1,6	36	0,4	7	21	0,13	0,00	36	4	0,34	
	Пирожное песочное "Полдничное"	50	32,00	86	1,3	2,4	22,6	1	2,4	4,5	17	0,05	0,00	5	0,6	0,26	
Итого полдник		375	120	259	6,3	9,0	35,6	100	1,2	28	120	0,24	0,1	63	7	0,62	
Итого день 7-11 лет		1655	430	1645	5,99	25,2	245,4	720	8,6	175	710	0,64	0,80	483	42	3	
Итого день 12-18 лет		1785	430	1904	8,4	16,4	281,1	840	13,6	216	830	0,68	1,1	648	49	3,99	

Заведующий отделом питания

44/00000000

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 13.12.2024г

Согласовано Директор

День: Пятница

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

Вариант № 17

Неделя: Третья

Прим. лица	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Полезные вещества			Минеральный состав, мг					Витамины, мг			
					Белок	Жиры	Углевод. м	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	Прот. (кал./сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Биточки мясные, соус томатный 100/30	130	85,28	198,49	11,4	12,32	10,8	224,52	1,95	17,57	165,1	0,16	0,22	106	0,4	1,25
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное 150/5	155	23,86	210,11	9,67	9,9	31,9	14,77	0,22	28,33	61,5	0,09	0,25	67	0,5	0,6
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,93	62	0,34	0,02	15	14,2	0,26	2,4	4,9	0	0	0	14,2	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	116,9	1,73	0,3	14,05	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,06	0	0	0,65
	Итого завтрак	540	120	587,5	23,23	22,73	83,75	271	2	62,5	275	0,3	0,26	175	1,5	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Биточки мясные, соус томатный 100/30	130	85,28	220,8	13	14,32	18,9	224,52	0,72	17,67	170	0,16	0,22	104,67	1,8	2,09
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное 180/5	185	26,88	204,1	9,44	9,49	36,26	20,77	1,34	16,39	61,7	0,06	0,22	120,53	0,7	0,4
	Чай с сахаром, лимоном	205	5,93	62	0,34	0,02	15	14,2	0,26	2,4	4,9	0	0	0	14,2	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	193,1	2,53	0,44	23,67	12,5	1,68	18,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,71
	Итого завтрак	590	120	680	25,3	23	93,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,24
Обед 7-11 лет																
	Салат из свеклы с сыром	60	14,67	51,1	1,34	5,16	12,11	29,4	0,9	0,7	21,24	0,04	0,04	25	6,58	0,8
	Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной 250/15	265	43,89	128,3	8,5	6,7	11,8	135	0,8	4,9	120,1	0,23	0,23	50	6,04	2,07
	Поджарка из рыбы	120	88,46	210,44	11,2	8,71	24,76	167,8	0,2	22,3	148,29	0,2	0,2	170	1,3	0,8
	Картофельное пюре	150	25,7	202,1	7,1	8,5	20,8	35	0,5	15	28,33	0,06	0,25	0	1,3	0,7
	Компот из плодов и ягод свежих мороженых	100	17,15	114,8	0,7	0,05	27,8	52,8	0,5	17,9	21,9	0,01	0,26	0	1,8	0,7
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	46,76	1,38	0,2	7,05	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,42	69	1,08	0,23	1,72	6,9	0,20	7,5	41,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	845	190	822,5	26,95	27,85	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,40	245	21	3,3
Обед 12-18 лет																
	Салат из свеклы с сыром	100	14,45	58,1	1,94	5,16	12,11	29,4	0,9	0,7	21,24	0,04	0,04	25	6,58	0,82
	Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной 250/5	255	23,63	136,07	1,67	3,94	11,8	147,1	0,52	17,4	124,65	0,09	0,26	45	12,44	1,3
	Поджарка из рыбы	120	88,46	252,7	11,9	14,7	25,9	167,8	0,2	22	128,20	0,2	0,2	245	2,1	0,8
	Картофельное пюре	180	30,84	212,1	7,1	7,5	25,25	25	1,3	15	28,9	0,04	0,08	0	1,2	1,9
	Компот из плодов и ягод свежих мороженых	200	17,15	114,8	0,7	0,05	27,8	52,8	0,5	17,9	21,9	0,11	0,26	0	1,8	1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	76,23	1,37	0,3	10,49	6,9	0,44	9,2	28,3	0,03	0,28	0	0	0,49
	Хлеб ржаной	50	5,70	115	1,48	0,23	11,2	11,5	1,55	12,5	51	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	935	190	965	24,5	32,2	134,01	420	6,3	108	400	0,48	0,6	315	24,5	6,06
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	28,00	102	3,5	3,2	7,1	72	0,2	13,5	72	0,22	0,1	32	1,4	0,7
	Фрукты свежие (груша), 1 шт.	125	69,00	47	0,4	0,4	3,8	16	0,6	7	23	0,05	0,22	35	4	0,16
	Пирожное "Песочное кольцо"	50	23,00	86	1,3	2,3	22,5	1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	0,6	0,64
	Итого полдник	375	120	235	7,7	7,5	33,4	110	1,2	25	110	0,32	0,34	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	28,00	102	3,5	3,2	7,1	72	0,2	13,5	72	0,22	0,05	32	1,4	0
	Фрукты свежие (груша), 1 шт.	125	69,00	47	0,4	0,4	3,8	16	0,6	7	21	0,05	0,22	35	4	0,16
	Пирожное "Песочное кольцо"	50	23,00	110	1,3	2,3	27,4	11	1	9,5	27	0,03	0,07	23	1,6	0,28
	Итого полдник	375	120	259	5	5,9	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	92	7	0,42
	Итого день 7-11 лет	1760	430	1645	53,9	55,3	234,3	770	8,4	175	770	0,84	0,38	460	42	7
	Итого день 12-18 лет	1900	430	1904	63	64,6	268,3	840	11,6	210	840	0,88	1,1	620	49	8,42

Исход: протокол №10

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

14.12.2024

Согласовано Директор

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

Неделя: Третья

День: Суббота

Вариант № 18

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые волокна			Макроэлементы, мг							Витамины, мг	
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	Na	K	Вит. А	Вит. С	
Завтрак 7-11 лет																
	Пельмени мясные отварные промышленного производства, м/сл 240/10	250	123,44	390,6	15,22	19,22	50,7	252,4	2,17	44,6	218,7	0,13	0,26	180	14,97	1,65
	Чай с сахаром, с молоком	200	12,96	80	0,07	0,02	15	11,1	0,28	1,4	12,8	0,07	0,05	15	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	116,9	3,55	1,5	38,15	11,5	0,55	10,5	43,5	0,25	0,04	0	0	0,05
	Итого расчетная стоимость		142,10													
	Итого завтрак	500	120	587,5	19,25	19,75	85,75	275	3	62,5	273	0,4	0,36	195	15	2,5
Обед 12-18 лет																
	Пельмени мясные отварные промышленного производства, м/сл 270/10	280	136,68	406,9	12,9	16,32	50,08	276,4	2,44	45,06	226,3	0,17	0,3	210	17,47	1,1
	Чай с сахаром, с молоком	200	12,96	80	0,07	0,02	15	11,1	0,28	1,4	12,8	0,07	0,05	15	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	193,1	3,53	1,35	23,67	12,9	0,89	15,54	60,3	0,09	0,03	0	0	0,41
	Итого расчетная стоимость		157,62													
	Итого обед	550	120	680	22,5	7,8	83,75	300	4,3	75	350	0,33	0,4	225	17,5	2,01
Обед 7-11 лет																
	Салат витаминный	60	24,34	35,6	0,07	3,9	1	8,4	0,3	7,5	15,1	0,1	0,12	75	1,2	0,47
	Суп картофельный с крупой(пшеничной) с мясными фрикадельками 200/20	220	40,05	146,46	8,4	7,67	45,1	131,2	0,7	12,8	75,0	0,1	0,12	74	1,8	0,6
	Печень тушеная в соусе	120	81,84	238,3	9,92	4,9	29,17	144,7	1,05	24,8	171	0,28	0,08	119	1	1,2
	Каша рассыпчатая из крупы перловой, м/сл 150/5	155	20,74	210,1	1,8	5,7	39,6	78,9	0,5	19,1	81,8	0,08	0,1	27	0,4	0,3
	Сок фруктовый(розлива)	200	20,20	76,3	0,9	0	18	12,8	0,5	7,2	31,8	0,09	0,02	0	15,3	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	46,76	1,04	0,2	9,66	4,4	0,22	5,0	17,4	0,03	0,01	0	0	0,25
	Хлеб ржаной	30	3,42	69	1,33	0,32	3,72	6,3	0,30	7,5	21,6	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого расчетная стоимость		132,87													
	Итого обед	805	190	822,5	26,35	27,65	117,25	385	6,2	87,5	385	0,42	0,45	245	21	3,3
Обед 12-18 лет																
	Салат витаминный	100	40,57	70,6	0,07	4,9	7	21,1	0,3	7,5	15,1	0,17	0,1	75	4,1	0,8
	Суп картофельный с крупой(пшеничной) с мясными фрикадельками 250/20	270	42,67	158,47	10,79	10,35	15,55	141,2	1,8	29,1	75,0	0,25	0,16	117	2,49	0,8
	Печень тушеная в соусе	120	81,84	238,3	9,92	4,9	29,17	144,7	1,05	24,8	171	0,28	0,08	119	1	1,2
	Каша рассыпчатая из крупы перловой, м/сл 180/5	185	23,13	240,1	1,9	5,7	39,6	81	0,77	19	86,6	0,1	0,1	27	0,52	1,8
	Сок фруктовый(розлива)	200	20,20	76,3	0,9	0	18	12,8	0,5	7,2	31,8	0,09	0,02	0	15,3	0,47
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	76,23	2,37	0,5	14,49	8,9	0,49	9,5	25,1	0,09	0,06	0	0	0,25
	Хлеб ржаной	50	5,70	115	3,45	0,35	10,2	13,3	1,55	12,5	34	0,26	0,06	0	0	0,45
	Итого расчетная стоимость		217,54													
	Итого обед	955	190	965	31,5	32,2	134,05	420	9,2	105	420	0,49	0,5	315	24,5	8,11
Полдник 7-11 лет																
	Кисло-молочный продукт(йогурт фруктовый)	200	42,00	102	5,5	9,2	7,1	48	0,7	33,5	72	0,05	0,1	32	1,4	0,7
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	48,00	47	0,4	0,9	3,8	36	0,8	7	21	0,03	0,02	25	4	0,16
	Кефир с творогом	50	30,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,04	0,02	5	0,2	0,84
	Итого полдник	375	120,00	235	7,7	7,4	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	40	5	1
Полдник 12-18 лет																
	Кисло-молочная продукция(йогурт фруктовый)	200	42,00	126	6,8	6,5	11,9	69	0,8	38,5	82	0,04	0,05	32	2	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	48,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	25	4	0,16
	Кефир творожный	50	30,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,04	0,02	5	1	0,20
	Итого полдник	375	120,00	259	9	9,2	38,2	120	1,8	50	120	0,14	0,1	60	7	0,42
	Итого день	1680	430	1645	53,7	55,5	244,5	770	8,4	175	730	0,84	0,88	490	42	7
	Итого день	1880	430	1904	61	64,4	268,1	840	13,5	210	840	0,99	1,1	630	49	8,34

Заведующий производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!