

62

10.02.2025г

Согласовано

Директор
А.С. МЕНДОНСОВ



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

Наделя: Третья

День: Понедельник

Вариант № 13

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Энергетическая ценность | Пищевые вещества | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | Витамины, мкг | |
|---------------------------|--|-----------|--------|-------------------------|------------------|-------|----------|-------|------|-------|-------|--------------------------|------|------|-------|------|---|---|---------------|--|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Са | Fe | Mg | Zn | Ca | P | K | Na | Cl | S | А | В | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы, м/сл 250/10 | 260 | 45,50 | 216,93 | 6,24 | 3,25 | 19,29 | 226,8 | 0,35 | 2,9 | 60,59 | 0,16 | 0,1 | 0 | 17 | 1,02 | | | | |
| | Сыр порционный | 15 | 17,69 | 65,72 | 0,1 | 7,7 | 0,13 | 2,4 | 0,2 | 2,64 | 2 | 0,04 | 0,01 | 40 | 1,07 | 0,3 | | | | |
| | Яйцо вареное | 50 | 23,27 | 62,84 | 5,00 | 1,2 | 0,28 | 77 | 1 | 4,8 | 75,2 | 0,03 | 0,18 | 125 | 0 | 0,24 | | | | |
| | Какао с молоком | 200 | 27,19 | 125,11 | 3,78 | 4,3 | 20 | 13,20 | 0,8 | 13,97 | 71,11 | 0,02 | 0,02 | 0 | 1,33 | 0,5 | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 6,30 | 116,9 | 3,91 | 0,5 | 18,05 | 11,5 | 0,75 | 10,3 | 43,2 | 0,05 | 0,04 | 0 | 0 | 0,65 | | | | |
| Итого расчетная стоимость | | | | | 130,00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 575 | 120,00 | 587,5 | 19,25 | 18,75 | 83,75 | 275 | 3 | 82,3 | 275 | 0,3 | 0,35 | 175 | 1,5 | 2,5 | | | | |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы, м/сл 250/10 | 260 | 45,60 | 204,28 | 6,2 | 3,07 | 17,27 | 220,2 | 0,31 | 26,1 | 67,19 | 0,21 | 0,31 | 45,9 | 13,22 | 1,7 | | | | |
| | Сыр порционный | 15 | 17,69 | 94,67 | 1,21 | 6,07 | 0,58 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 75,1 | 2,25 | 0,1 | | | | |
| | Яйцо вареное | 50 | 23,27 | 62,84 | 5,26 | 1,6 | 0,28 | 72 | 1 | 4,8 | 70,3 | 0,03 | 0,02 | 100 | 0 | 0,24 | | | | |
| | Какао с молоком | 200 | 27,19 | 125,11 | 5,18 | 4,3 | 20 | 13,20 | 0,9 | 13,56 | 71,11 | 0,02 | 0,02 | 0 | 1,33 | 0 | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 70 | 8,82 | 193,1 | 5,53 | 2,11 | 23,67 | 17,5 | 1,03 | 20,34 | 70,9 | 0,09 | 0,05 | 0 | 0 | 0,31 | | | | |
| Итого расчетная стоимость | | | | | 172,32 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 595 | 120 | 680 | 27,5 | 23 | 95,75 | 300 | 4,3 | 75 | 300 | 0,35 | 0,4 | 225 | 17,3 | 2,95 | | | | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат Витаминный | 60 | 24,34 | 6 | 0,8 | 0,08 | 0,9 | 12 | 0 | 7,7 | 16,3 | 0,02 | 0,07 | 0 | 1,2 | 0,07 | | | | |
| | Свекольник, сметана, мясо 250/10/5 | 265 | 30,58 | 140,84 | 6,27 | 6,5 | 20,75 | 153,7 | 0,65 | 12,5 | 107,3 | 0,13 | 0,14 | 200 | 1,75 | 1 | | | | |
| | Плов с мясом | 200 | 111,02 | 437 | 16,3 | 20,58 | 51,70 | 175,5 | 0,9 | 16,7 | 108,9 | 0,19 | 0,1 | 45 | 0,26 | 1,3 | | | | |
| | Напиток Брусничный | 200 | 20,08 | 122,9 | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 23,4 | 1,3 | 1,7 | 23,4 | 0,07 | 0,09 | 0 | 17,19 | 0,2 | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 2,52 | 46,76 | 1,59 | 0,2 | 9,66 | 6,6 | 0,22 | 8,8 | 17,4 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0,20 | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,78 | 69 | 1,68 | 0,33 | 9,72 | 6,9 | 0,93 | 7,3 | 31,3 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0,27 | | | | |
| Итого расчетная стоимость | | | | | 192,37 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 775 | 190 | 822,5 | 26,95 | 27,03 | 117,25 | 385 | 6,2 | 87,5 | 385 | 0,42 | 0,49 | 245 | 21 | 3,5 | | | | |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат Витаминный | 100 | 40,57 | 12 | 0,6 | 0,11 | 0,5 | 24 | 0 | 14,7 | 23 | 0,03 | 0,07 | 20 | 1,8 | 0,3 | | | | |
| | Свекольник, сметана 250/10 | 260 | 20,45 | 201,87 | 1,26 | 13,58 | 26,74 | 178,2 | 2,22 | 2,85 | 183,6 | 0,15 | 0,23 | 290 | 0,24 | 1,75 | | | | |
| | Плов с мясом | 200 | 111,02 | 437 | 16,3 | 20,58 | 51,70 | 175,5 | 0,9 | 16,7 | 108,9 | 0,19 | 0,1 | 45 | 0,26 | 1,3 | | | | |
| | Напиток Брусничный | 200 | 20,08 | 122,9 | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 23,4 | 1,3 | 1,7 | 23,4 | 0,07 | 0,09 | 0 | 16,4 | 0,2 | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 3,78 | 76,23 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 7,19 | 0,32 | 8,9 | 25,1 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0,29 | | | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 6,30 | 115 | 3,05 | 0,28 | 16,7 | 11,3 | 1,75 | 17,35 | 35 | 0,02 | 0,06 | 0 | 0 | 0,45 | | | | |
| Итого расчетная стоимость | | | | | 202,20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 840 | 190 | 965 | 31,5 | 32,2 | 134,25 | 420 | 6,1 | 105 | 430 | 0,45 | 0,6 | 325 | 24,5 | 4,59 | | | | |
| 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 | 26 | 0,6 | 7 | 43,3 | 0,03 | 0,02 | 35 | 4 | 0,14 | | | | |
| | Булочка "Майская" | 50 | 22,00 | 113 | 6,4 | 7,5 | 24,7 | 28,6 | 0,1 | 10,1 | 32,1 | 0,07 | 0,05 | 3 | 0 | 0,24 | | | | |
| Итого полдник | | 375 | 120,00 | 235 | 7,7 | 7,9 | 33,7 | 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 | 0,06 | 30 | 2 | 0,2 | | | | |
| | Фрукты свежие (банан), 1 шт. | 125 | 64,50 | 47 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 26 | 0,6 | 7 | 43,3 | 0,03 | 0,02 | 35 | 4 | 0,14 | | | | |
| | Булочка "Майская" | 55 | 22,00 | 137 | 7,7 | 8,8 | 29,3 | 48,6 | 0,7 | 13,1 | 62,1 | 0,09 | 0,02 | 35 | 1 | 0,3 | | | | |
| Итого полдник | | 380 | 120,00 | 259 | 9 | 9,2 | 38,3 | 110 | 1,8 | 20 | 120 | 0,14 | 0,1 | 35 | 7 | 0,38 | | | | |
| Итого день 7-11 лет | | 1725 | 430 | 1645 | 53,9 | 55,3 | 234,3 | 770 | 8,4 | 175 | 770 | 0,84 | 0,98 | 480 | 42 | 7 | | | | |
| Итого день 12-18 лет | | 1815 | 430 | 1904 | 63 | 64,4 | 258,1 | 840 | 12,6 | 210 | 840 | 0,98 | 1,1 | 610 | 49 | 8,5 | | | | |

в пропусках

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Неделя: Третья

| Прим. пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Энергетическая ценность | Пищевые волокна | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | Витамин, мг | | |
|---------------------------|--|-----------|--------|-------------------------|-----------------|-------|-----------|--------------------------|------|--------|-------|------|------|---------------|-------|------|
| | | | | | Блок | Зера | Углевод н | Ca | Fe | Mg | P | Na | K | Антиоксиданты | С | Е |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кнели из птицы с рисом, сыром, соус сметанный 200/30 | 120 | 85,46 | 191,9 | 8,74 | 31,5 | 21,0 | 167,2 | 1,79 | 37 | 133,1 | 0,18 | 0,21 | 16,5 | 1,9 | 1,25 |
| | Макаронные изделия отварные, м/сл 150/5 | 155 | 22,38 | 214,7 | 6,00 | 7,73 | 42,5 | 82,1 | 1,6 | 16,5 | 47,5 | 0,07 | 0,1 | 18,8 | 0,27 | 0,6 |
| | Чай с сахаром, лимонад 200/5 | 205 | 5,93 | 62 | 0,53 | 0,22 | 35 | 14,3 | 0,99 | 2,4 | 4,9 | 0 | 0 | 0 | 12,83 | 0 |
| | Хлеб пшеничный Водированный | 50 | 6,30 | 116,9 | 3,96 | 0,5 | 14,05 | 11,5 | 0,35 | 18,5 | 45,3 | 0,15 | 0,04 | 0 | 0 | 0,68 |
| Итого расчетная стоимость | | | | 120,02 | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 530 | 120 | 587,5 | 18,25 | 19,75 | 87,75 | 335 | 3 | 82,5 | 275 | 0,3 | 0,35 | 37,5 | 2,5 | 2,5 |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кнели из птицы с рисом, сыром, соус сметанный 100/30 | 130 | 87,79 | 252,57 | 7,41 | 27,17 | 18,73 | 82,2 | 1 | 24,3 | 90,1 | 0,06 | 0,11 | 128,1 | 1,45 | 0,4 |
| | Макаронные изделия отварные м/сл 180/5 | 185 | 25,04 | 172,33 | 8,49 | 9,65 | 44,35 | 122,1 | 1,25 | 25,96 | 141,1 | 0,17 | 0,24 | 89,9 | 1,22 | 0,55 |
| | Чай с сахаром, лимонад 200/5 | 205 | 5,93 | 62 | 0,53 | 0,22 | 35 | 34,2 | 0,96 | 2,4 | 4,9 | 0 | 0 | 0 | 12,83 | 0 |
| | Хлеб пшеничный Водированный | 70 | 6,82 | 193,1 | 3,57 | 2,10 | 25,81 | 10,5 | 0,69 | 26,54 | 37,9 | 0,09 | 0,25 | 0 | 0 | 0,91 |
| Итого расчетная стоимость | | | | 127,58 | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 590 | 120 | 680 | 20,5 | 21 | 95,75 | 393 | 4,5 | 75 | 300 | 0,35 | 0,4 | 225 | 2,75 | 2,45 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат картофельный с огурцами | 60 | 19,56 | 50,9 | 1,39 | 3,44 | 5,50 | 24 | 0,52 | 8,9 | 22,3 | 0,02 | 0,11 | 45 | 3,5 | 0,5 |
| | Суп из овощей, мясо 200/10 | 210 | 34,07 | 301,3 | 3,2 | 2,3 | 22,2 | 176,4 | 0,6 | 15,5 | 315,8 | 0,34 | 0,27 | 84 | 4,6 | 1,01 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | 120 | 74,87 | 242 | 15,5 | 10,67 | 31,53 | 140 | 3,64 | 14,1 | 121 | 0,21 | 0,14 | 90 | 0,6 | 1,3 |
| | Рис припущенный, м/сл 150/10 | 160 | 34,8 | 197,74 | 2,96 | 3,16 | 31 | 41,8 | 0,9 | 17,4 | 67 | 0,1 | 0,1 | 52 | 3,7 | 1,15 |
| | Сок фруктовый | 200 | 20,4 | 114,8 | 0,7 | 0,05 | 17,5 | 32,2 | 0,2 | 17,4 | 21,5 | 0,23 | 0,05 | 0 | 10,5 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный Водированный | 20 | 2,52 | 46,76 | 1,48 | 0,2 | 5,88 | 4,6 | 0,22 | 2,8 | 1,4 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0,27 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,78 | 69 | 1,69 | 0,33 | 6,72 | 5,9 | 0,17 | 7,5 | 21,5 | 0,04 | 0,03 | 0 | 0 | 0,27 |
| Итого расчетная стоимость | | | | 110 | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 600 | 190 | 872,5 | 26,91 | 27,65 | 117,25 | 365 | 4,2 | 87,5 | 365 | 0,42 | 0,49 | 245 | 21 | 5,9 |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат картофельный с огурцами | 100 | 28,55 | 60,9 | 2,54 | 6,2 | 8,50 | 47 | 1,02 | 8,9 | 23,3 | 0,01 | 0,11 | 45 | 7,5 | 0,9 |
| | Суп из овощей | 250 | 17,85 | 163,27 | 3,52 | 6,44 | 17,3 | 139,40 | 1,75 | 19,3 | 122,4 | 0,07 | 0,11 | 107 | 3,6 | 1,4 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | 120 | 74,87 | 242 | 15,5 | 10,67 | 31,53 | 140 | 3,65 | 14,1 | 121 | 0,21 | 0,14 | 90 | 0,6 | 1,3 |
| | Рис припущенный, м/сл 180/10 | 190 | 38,25 | 192,8 | 3,26 | 2,81 | 27,49 | 41,5 | 1,02 | 17,4 | 67 | 0,1 | 0,1 | 52 | 3 | 0,15 |
| | Сок фруктовый | 200 | 20,4 | 114,8 | 0,7 | 0,05 | 17,5 | 32,2 | 0,2 | 17,4 | 21,5 | 0,23 | 0,05 | 0 | 10,5 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный Водированный | 30 | 3,78 | 76,23 | 2,27 | 0,3 | 14,49 | 7,15 | 0,44 | 3,2 | 26,1 | 0,03 | 0,05 | 0 | 0 | 0,39 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 6,3 | 115 | 3,24 | 0,55 | 16,2 | 11,5 | 0,55 | 17,55 | 33 | 0,08 | 0,06 | 0 | 0 | 0,40 |
| Итого расчетная стоимость | | | | 100 | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 940 | 190 | 965 | 31,5 | 32,2 | 134,35 | 420 | 6,5 | 104,95 | 425 | 0,49 | 0,6 | 315 | 24,5 | 5,89 |
| Полдник 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт-молочная продукция (Бифилайф фруктовый) | 250 | 48,00 | 102 | 5,5 | 5,2 | 7,1 | 73 | 2,3 | 13,5 | 12 | 0,08 | 0,08 | 35 | 1,4 | 0,2 |
| | Фрукты свежие (мандарин), 1 шт. | 125 | 37,00 | 47 | 0,4 | 0,4 | 3,6 | 46 | 0,6 | 7 | 21 | 0,09 | 0,02 | 39 | 1 | 0,28 |
| | Творожки сладкий | 55 | 35,00 | 86 | 1,8 | 2,4 | 22,6 | 3 | 0,4 | 4,5 | 17 | 0,01 | 0,04 | 2 | 0,6 | 0,64 |
| Итого полдник | | 430 | 120 | 235 | 7,7 | 7,9 | 33,3 | 140 | 3,2 | 25 | 120 | 0,17 | 0,14 | 76 | 3 | 1 |
| Полдник 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт-молочная продукция (Бифилайф фруктовый) | 250 | 48,00 | 126 | 6,3 | 6,5 | 11,2 | 89 | 0,8 | 14,5 | 12 | 0,1 | 0,06 | 50 | 2,44 | 0 |
| | Фрукты свежие (мандарин), 1 шт. | 125 | 37,00 | 47 | 0,4 | 0,4 | 3,6 | 46 | 0,6 | 7 | 21 | 0,09 | 0,02 | 39 | 1 | 0,28 |
| | Творожки сладкий | 55 | 35,00 | 86 | 1,8 | 2,4 | 22,6 | 3 | 0,4 | 4,5 | 17 | 0,01 | 0,04 | 2 | 0,6 | 0,28 |
| Итого полдник | | 430 | 120,00 | 259 | 8,5 | 9,2 | 37,4 | 133 | 1,8 | 26 | 120 | 0,14 | 0,1 | 91 | 4 | 0,44 |
| Итого день 7-11 лет | | 1760 | 430 | 1645 | 54,9 | 56,3 | 234,5 | 732 | 8,4 | 175 | 770 | 0,81 | 0,58 | 490 | 42 | 7 |
| Итого день 12-18 лет | | 1960 | 430 | 1904 | 61 | 64,4 | 283,1 | 842 | 12,6 | 204,95 | 840 | 0,98 | 1,1 | 530 | 49 | 8,27 |

МЕНЮ НА 12.02.2025г

Согласовано: Директор

[Подпись]
Дельс: среда



Неделя: Третья

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Энергетическая ценность | Глициевые кислоты | | | Минеральный состав, мг | | | | Витамины, мг | | | | |
|--------------------------|--|-------------|------------|-------------------------|-------------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углевод. | Ca | P | Mg | F | B1 | B2 | Аскорбиновая | C | E |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка творожная с марновым,молоко сгущеное200/50 | 250 | 148,51 | 410,6 | 12,28 | 19,79 | 50,7 | 262,4 | 2,37 | 47,2 | 228,7 | 0,25 | 0,71 | 375 | 14,97 | 0,05 |
| | Чай с сахаром | 200 | 3,83 | 60 | 0,07 | 0,02 | 35 | 11 | 0,28 | 1,4 | 2,5 | 0 | 0 | 0 | 0,23 | 0 |
| | Хлеб пшеничный Яодированный | 50 | 6,30 | 116,9 | 3,35 | 0,5 | 13,05 | 33,5 | 1,55 | 10,8 | 45,5 | 0,05 | 0,04 | 0 | 0 | 0,25 |
| | Итого завтрак | 500 | 120 | 587,5 | 14,25 | 19,75 | 93,75 | 275 | 4 | 63,5 | 275 | 0,3 | 0,75 | 375 | 15 | 2,5 |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка творожная с марновым,молоко сгущеное230/50 | 280 | 166,99 | 426,9 | 16,9 | 21,02 | 55,08 | 270,4 | 2,33 | 46,25 | 236,3 | 0,26 | 0,75 | 325 | 17,47 | 0,04 |
| | Чай с сахаром | 200 | 3,83 | 60 | 0,07 | 0,02 | 35 | 11,1 | 0,28 | 1,4 | 2,5 | 0 | 0 | 0 | 0,23 | 0 |
| | Хлеб пшеничный Яодированный | 70 | 8,82 | 193,1 | 3,59 | 0,5 | 29,67 | 37,5 | 1,89 | 26,54 | 60,8 | 0,09 | 0,05 | 0 | 0 | 0,27 |
| | Итого завтрак | 550 | 120 | 680 | 22,5 | 23 | 95,73 | 300 | 4,5 | 75 | 300 | 0,35 | 0,8 | 325 | 17,5 | 2,37 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Морская капуста тушенная с овощами | 60 | 13,38 | 44,34 | 0,05 | 0,22 | 7,37 | 12,5 | 0,7 | 17 | 36,5 | 0,09 | 0,25 | 0 | 0,02 | 1,47 |
| | Суп картофельный с бобовыми(горох),мясо 250/25 | 275 | 62,75 | 150,1 | 2,9 | 3,4 | 15,3 | 74,7 | 2,5 | 15,1 | 99,1 | 0,04 | 0,03 | 0 | 0,5 | 0,3 |
| | Рагу из птицы с картофелем | 250 | 93,75 | 404,1 | 19,22 | 18,8 | 34,9 | 150,3 | 1,75 | 42,5 | 216,7 | 0,29 | 0,32 | 245 | 3,5 | 1 |
| | Налиток из плодов шиповника | 200 | 13,82 | 108,2 | 0,4 | 0,3 | 26,3 | 21,3 | 0,5 | 3,4 | 3,4 | 0,21 | 0,25 | 0 | 15,84 | 0,3 |
| | Хлеб пшеничный Яодированный | 20 | 2,52 | 46,76 | 1,38 | 0,2 | 9,88 | 4,6 | 0,23 | 6,5 | 17,4 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0,29 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,78 | 69 | 1,55 | 0,33 | 9,72 | 6,9 | 0,50 | 7,5 | 21,8 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0,27 |
| | Итого обед | 835 | 190 | 822,5 | 26,55 | 27,65 | 117,25 | 385 | 4,2 | 87,5 | 365 | 0,42 | 0,43 | 245 | 21 | 3,3 |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Морская капуста тушенная с овощами | 100 | 22,31 | 62 | 0,05 | 0,22 | 7,37 | 22,5 | 0,8 | 24 | 16,5 | 0,04 | 0,26 | 45 | 0,02 | 1,1 |
| | Суп картофельный с бобовыми(горох),мясо 250/15 | 265 | 50,04 | 199,47 | 3,31 | 3,03 | 11,75 | 95,51 | 1,27 | 7,45 | 104,2 | 0,07 | 0,06 | 35 | 4,4 | 0,3 |
| | Рагу из птицы с картофелем | 250 | 93,75 | 404,1 | 19,22 | 18,8 | 34,9 | 150,3 | 1,75 | 42,5 | 216,7 | 0,29 | 0,32 | 245 | 3,5 | 0,5 |
| | Налиток из плодов шиповника | 200 | 13,82 | 108,2 | 0,4 | 0,3 | 26,3 | 21,3 | 0,5 | 3,4 | 3,4 | 0,21 | 0,25 | 0 | 15,84 | 0 |
| | Хлеб пшеничный Яодированный | 30 | 3,78 | 76,23 | 2,27 | 0,3 | 14,45 | 7,19 | 0,55 | 9,2 | 26,3 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0,29 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 6,3 | 115 | 3,45 | 0,55 | 12,2 | 13,5 | 1,55 | 17,35 | 35 | 0,06 | 0,04 | 0 | 0 | 0,27 |
| | Итого обед | 895 | 190 | 965 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 420 | 6,3 | 105 | 430 | 0,49 | 0,5 | 315 | 24,5 | 4,74 |
| Полдник 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый в т/п | 200 | 33,50 | 75 | 2,9 | 0 | 5 | 35,4 | 0,5 | 7,2 | 35,9 | 0,22 | 0,26 | 20 | 2 | 0,2 |
| | Фрукты свежие (яблельсин), 1 шт. | 125 | 56,50 | 47 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 26 | 0,6 | 7 | 4 | 0,02 | 0,02 | 25 | 4 | 0,14 |
| | Слойка кондитерская | 50 | 30,00 | 113 | 6,4 | 0,5 | 34,7 | 34,5 | 2,1 | 10,1 | 52,3 | 0,07 | 0,04 | 5 | 0 | 0,44 |
| | Итого полдник | 375 | 120 | 235 | 7,7 | 0,9 | 54,5 | 110 | 2,2 | 35 | 110 | 0,12 | 0,14 | 20 | 6 | 0,74 |
| Полдник 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый в т/п | 200 | 33,50 | 75 | 2,9 | 0 | 5 | 35,4 | 0,5 | 7,2 | 35,9 | 0,22 | 0,26 | 20 | 2 | 0,2 |
| | Фрукты свежие (яблельсин), 1 шт. | 125 | 56,50 | 47 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 26 | 0,6 | 7 | 4 | 0,02 | 0,02 | 25 | 4 | 0,14 |
| | Слойка кондитерская | 55 | 30,00 | 137 | 7,7 | 0,5 | 34,5 | 45,9 | 2,7 | 15,1 | 62,3 | 0,09 | 0,03 | 25 | 1 | 0,5 |
| | Итого полдник | 380 | 120 | 259 | 9 | 0,9 | 38,3 | 120 | 3,8 | 50 | 110 | 0,14 | 0,1 | 30 | 7 | 0,36 |
| | Итого день 7-11 лет | 1710 | 430 | 1645 | 53,9 | 15,3 | 234,5 | 770 | 8,4 | 175 | 700 | 2,34 | 2,38 | 495 | 42 | 3 |
| | Итого день 12-18 лет | 1825 | 430 | 1904 | 63 | 64,4 | 286,1 | 840 | 12,6 | 210 | 840 | 0,98 | 1,1 | 535 | 44 | 8,07 |

Итого по меню: 1000

[Подпись]

Начальник ПП

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕННО НА 13.02.2025г

Согласовано Директор

Денис Кайберг



Вариант № 16

Надпись: Третий

| Пром. группа | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Энергетическая ценность | Сложные вещества | | | Минеральные вещества, мг | | | Витамины, мг | | | | | |
|--------------------------|---|-------------|---------------|-------------------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| | | | | | Белок | Жиры | Углеводы | Ca | P | Mg | В1 | В2 | С | | | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пшеница запеченная суп-сметанный 70/30 | 100 | 73,99 | 73,4 | 2,4 | 8,8 | 7,2 | 37,79 | 1,88 | 2,7 | 27,8 | 0,04 | 0,12 | 59 | 1,8 | 0,75 |
| | Макаронные изделия овальные | 150 | 15,18 | 242 | 4,74 | 7,78 | 20,5 | 87,13 | 0,59 | 31,8 | 89,1 | 0,17 | 0,25 | 34 | 17,04 | 0,9 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 24,51 | 155,2 | 4,0 | 2,37 | 23,7 | 158,67 | 0,3 | 24,5 | 17,9 | 0,02 | 2,73 | 0 | 1,67 | 3,5 |
| | Хлеб пшеничный водородный | 50 | 0,40 | 116,3 | 1,06 | 0,5 | 18,16 | 11,2 | 0,55 | 19,3 | 13,2 | 0,25 | 1,14 | 0 | 0 | 0,65 |
| | Итого завтрак | 500 | 120,00 | 587,5 | 10,28 | 19,15 | 80,75 | 276 | 4 | 62,5 | 279 | 0,4 | 0,56 | 175 | 1,8 | 2,8 |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пшеница запеченная суп-сметанный 70/30 | 130 | 76,57 | 295,84 | 3,15 | 17,24 | 27,57 | 117,83 | 1,06 | 18,48 | 88,5 | 0,03 | 0,35 | 140 | 3,1 | 0,75 |
| | Макаронные изделия овальные | 180 | 16,27 | 63,86 | 5,32 | 8,96 | 14,4 | 41 | 0,78 | 5,5 | 34 | 0,3 | 0,4 | 64 | 19,29 | 1,17 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 24,51 | 155,2 | 4,0 | 2,37 | 23,7 | 158,67 | 0,3 | 24,5 | 17,9 | 0,02 | 2,73 | 0 | 1,67 | 3,5 |
| | Хлеб пшеничный водородный | 70 | 8,62 | 193,1 | 2,58 | 1,3 | 25,23 | 12,5 | 1,94 | 28,54 | 30,3 | 0,29 | 1,03 | 0 | 0 | 0,52 |
| | Итого завтрак | 570 | 120 | 680 | 22,5 | 29 | 96,73 | 300 | 3,5 | 75 | 369 | 0,45 | 1,4 | 224 | 17,0 | 2,33 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат "Степной" | 60 | 15,28 | 96 | 1,3 | 2,1 | 7,5 | 26 | 0,7 | 8 | 14,4 | 0,19 | 0,04 | 25 | 1,1 | 0,4 |
| | Суп картофельный с крупной гречневой, мясо 250/10 | 260 | 33,34 | 128,1 | 5,5 | 8,24 | 17,1 | 282,1 | 0,6 | 22,2 | 191,3 | 0,45 | 0,2 | 48 | 1 | 1 |
| | Нагусы тушеная с мясом | 200 | 114,37 | 429,74 | 18,57 | 17,2 | 51,43 | 144 | 1,25 | 27,3 | 100,9 | 0,37 | 0,14 | 174 | 3,33 | 1,17 |
| | Компот из свежемороженых ягод (смородина) | 200 | 23,5 | 102,9 | 0,52 | 0,18 | 14,04 | 21,4 | 0,3 | 17 | 25,8 | 0,11 | 0,04 | 0 | 1,79 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный водородный | 20 | 1,52 | 46,76 | 1,44 | 0,2 | 6,98 | 7,6 | 0,22 | 8,8 | 27,4 | 0,19 | 0,08 | 7 | 0 | 0,26 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,78 | 63 | 1,03 | 0,51 | 9,75 | 6,7 | 0,99 | 7,5 | 11,8 | 0,04 | 0,07 | 2 | 0 | 0,17 |
| | Итого обед | 770 | 190 | 822,5 | 28,84 | 27,46 | 127,25 | 484 | 4,2 | 89,8 | 385 | 0,62 | 0,49 | 264 | 3,1 | 3,5 |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат "Степной" | 100 | 27,14 | 99,52 | 1,94 | 4,85 | 3,44 | 47 | 0,3 | 8 | 19,5 | 0,17 | 0,11 | 68 | 4,1 | 1,8 |
| | Суп картофельный с крупной гречневой, мясо 250/10 | 260 | 33,34 | 141,61 | 6,28 | 8,85 | 12,68 | 180,84 | 1,37 | 26,36 | 137,1 | 0,18 | 0,23 | 21 | 1,5 | 1 |
| | Нагусы тушеная с мясом | 200 | 113,17 | 429,74 | 18,57 | 17,4 | 50,27 | 144 | 1,25 | 27,2 | 102,8 | 0,37 | 0,14 | 174 | 3,33 | 1,17 |
| | Компот из свежемороженых ягод (смородина) | 200 | 23,5 | 102,9 | 0,52 | 0,18 | 14,04 | 21,4 | 0,3 | 17 | 23,4 | 0,09 | 0,04 | 0 | 1,79 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный водородный | 30 | 1,78 | 75,23 | 1,43 | 0,3 | 14,44 | 7,33 | 0,21 | 8,8 | 26,1 | 0,18 | 0,25 | 0 | 0 | 0,44 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,3 | 115 | 1,45 | 1,54 | 12,2 | 11,3 | 1,25 | 17,45 | 15 | 0,26 | 0,08 | 0 | 0 | 0,43 |
| | Итого обед | 840 | 190 | 965 | 31,5 | 32,2 | 146,98 | 420 | 6,3 | 105 | 418 | 0,49 | 0,6 | 214 | 24,5 | 3,61 |
| Полдник 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко-молочный продукт (йогурт) | 200 | 48,00 | 107 | 5,4 | 0,2 | 7,1 | 11 | 0,2 | 14,3 | 71 | 0,04 | 0,1 | 22 | 1,8 | 0,1 |
| | Фрукты (яблоки) 1 шт | 125 | 17,00 | 47 | 2,4 | 0,7 | 3,8 | 18 | 0,6 | 7 | 21 | 0,02 | 0,02 | 3 | 4 | 0,14 |
| | Пирожное песочное "Поланурсь" | 50 | 55,00 | 86 | 1,8 | 1,3 | 12,8 | 3 | 1,9 | 4,5 | 17 | 0,16 | 0,02 | 1 | 0,6 | 0,14 |
| | Итого полдник | 375 | 120 | 235 | 9,7 | 2,3 | 34,5 | 310 | 2,7 | 26 | 118 | 0,22 | 0,14 | 25 | 6 | 0,25 |
| Полдник 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко-молочный продукт (йогурт) | 200 | 48,00 | 129 | 4,8 | 0,5 | 11,3 | 63 | 0,8 | 18,2 | 41 | 0,08 | 0,08 | 12 | 2,4 | 0 |
| | Фрукты (яблоки) 1 шт | 125 | 17,00 | 47 | 2,4 | 0,7 | 3,8 | 18 | 0,6 | 7 | 21 | 0,02 | 0,02 | 3 | 4 | 0,14 |
| | Пирожное песочное "Поланурсь" | 50 | 55,00 | 86 | 1,8 | 1,3 | 12,8 | 3 | 1,9 | 4,5 | 17 | 0,25 | 0,02 | 1 | 0,6 | 0,14 |
| | Итого полдник | 375 | 120 | 259 | 9 | 2,5 | 28,5 | 180 | 3,3 | 29 | 118 | 0,16 | 0,1 | 30 | 7 | 0,42 |
| | Итого день 7-11 лет | 1645 | 430 | 1645 | 44,9 | 24,9 | 134,5 | 770 | 8,6 | 179 | 770 | 0,94 | 0,36 | 482 | 47 | 7 |
| | Итого день 12-18 лет | 1785 | 430 | 1904 | 44 | 34,4 | 246,1 | 840 | 12,8 | 210 | 830 | 0,78 | 1,1 | 618 | 48 | 8,54 |

Заведующий производством

С.С.С.

Сильченко

С.С.С.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 14.07.2025г

Согласовано

Директор
И.И.И.



Утверждаю
Генеральный директор ООО "Комбинат питания"
И.И.И.

Вариант № 17

Неделя: Третья

День: Пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Энергетическая ценность | Показатели качества | | | Микроэлементы, мг | | | | | Витамины, мг | | | | | |
|---------------------------|--|-----------|--------|-------------------------|---------------------|-------|----------|-------------------|-------|-------|--------|------|--------------|--------|-------|------|------|------|
| | | | | | Белок | Жиры | Углеводы | Ca | Fe | Mg | P | Na | K | А | В | С | | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Биточки мясные, соус томатный 100/30 | 130 | 85,28 | 198,49 | 11,1 | 15,49 | 18,8 | 224,59 | 1,52 | 17,67 | 105,1 | 0,16 | 0,02 | 108 | 0,3 | 1,25 | | |
| | Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное 150/5 | 135 | 22,49 | 210,11 | 3,67 | 9,9 | 31,0 | 14,77 | 0,52 | 25,84 | 61,5 | 0,09 | 0,25 | 97 | 1,5 | 0,6 | | |
| | Чай с сахаром, лимоном 200/5 | 205 | 5,93 | 62 | 0,53 | 0,22 | 15 | 14,2 | 0,44 | 2,4 | 4,9 | 0 | 0 | 0 | 34,2 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 6,30 | 116,9 | 3,93 | 2,5 | 18,06 | 11,5 | 0,55 | 26,3 | 63,7 | 0,06 | 0,04 | 0 | 0 | 0,25 | | |
| Итого расчетная стоимость | | | | 122,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 540 | 120 | 587,5 | 15,73 | 18,79 | 89,75 | 275 | 3 | 62,3 | 276 | 0,3 | 0,36 | 178 | 1,9 | 2,0 | | |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Биточки мясные, соус томатный 100/30 | 130 | 85,28 | 220,8 | 11 | 14,59 | 18,8 | 224,59 | 0,72 | 27,47 | 175 | 0,16 | 0,28 | 104,07 | 2,6 | 0,73 | | |
| | Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное 180/5 | 185 | 26,88 | 204,1 | 3,44 | 6,68 | 31,26 | 18,77 | 1,53 | 16,99 | 84,2 | 0,09 | 0,29 | 129,18 | 2,5 | 0,6 | | |
| | Чай с сахаром, лимоном | 205 | 5,93 | 62 | 0,53 | 0,22 | 15 | 14,2 | 0,42 | 2,4 | 4,9 | 0 | 0 | 0 | 14,2 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 70 | 8,82 | 199,1 | 3,55 | 2,16 | 25,87 | 12,5 | 1,02 | 26,14 | 60,3 | 0,06 | 0,25 | 0 | 0 | 0,41 | | |
| Итого расчетная стоимость | | | | 122,01 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 590 | 120 | 680 | 12,5 | 23 | 91,75 | 300 | 4,5 | 75 | 300 | 0,36 | 0,4 | 225 | 17,5 | 2,24 | | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с сыром | 60 | 14,67 | 51,1 | 1,32 | 6,36 | 12,12 | 35,4 | 0,55 | 9,7 | 37,13 | 0,16 | 0,02 | 25 | 8,56 | 0,4 | | |
| | Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной, мясом 200/10/5 | 215 | 24,89 | 128,3 | 1,5 | 4,7 | 11,8 | 19 | 0,5 | 6,9 | 100,3 | 0,02 | 0,25 | 50 | 8,64 | 0,27 | | |
| | Поджарка из рыбы | 120 | 101,97 | 210,44 | 21,2 | 4,71 | 24,76 | 107,8 | 0,9 | 22,3 | 148,28 | 0,2 | 0,2 | 170 | 1,1 | 0,8 | | |
| | Картофельное пюре | 150 | 25,7 | 202,1 | 7,1 | 6,5 | 30,5 | 1,9 | 2,5 | 15 | 33,29 | 0,04 | 0,00 | 0 | 2,1 | 0,7 | | |
| | Компот на плодах и ягодах свежих мороженник | 200 | 17,15 | 114,8 | 0,7 | 0,25 | 27,4 | 32,4 | 0,5 | 17,5 | 21,2 | 0,21 | 0,02 | 0 | 1,4 | 0,2 | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 2,52 | 46,76 | 1,28 | 0,9 | 9,66 | 4,6 | 0,22 | 6,3 | 17,4 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0,16 | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,78 | 69 | 1,64 | 0,33 | 0,72 | 6,9 | 0,60 | 7,5 | 32,8 | 0,04 | 0,03 | 0 | 0 | 0,27 | | |
| Итого расчетная стоимость | | | | 120,55 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 795 | 190 | 822,5 | 26,95 | 27,85 | 117,25 | 485 | 4,2 | 87,6 | 383 | 0,42 | 0,49 | 246 | 21 | 3,3 | | |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с сыром | 100 | 24,45 | 58,1 | 2,21 | 3,18 | 12,11 | 29,6 | 0,5 | 9,7 | 27,24 | 0,06 | 0,14 | 25 | 8,56 | 0,4 | | |
| | Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной 250/10 | 260 | 17,46 | 136,07 | 1,37 | 4,94 | 33,8 | 147,2 | 0,52 | 12,4 | 124,69 | 0,09 | 0,03 | 45 | 12,14 | 1,1 | | |
| | Поджарка из рыбы | 120 | 101,97 | 252,7 | 12,5 | 14,7 | 25,4 | 167,8 | 1,3 | 29 | 26,28 | 0,2 | 0,2 | 175 | 1,1 | 0,8 | | |
| | Картофельное пюре | 180 | 30,84 | 212,1 | 7,1 | 7,9 | 35,58 | 25 | 1,9 | 15 | 38,5 | 0,04 | 0,28 | 0 | 1,3 | 1,2 | | |
| | Компот из плодов и ягод свежих мороженник | 200 | 17,15 | 114,8 | 0,7 | 0,25 | 27,4 | 32,3 | 0,5 | 17,5 | 21,9 | 0,02 | 0,06 | 0 | 1,6 | 1 | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 3,78 | 76,23 | 1,37 | 0,4 | 14,49 | 6,3 | 0,24 | 10 | 26,2 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 0,39 | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,30 | 115 | 1,65 | 0,55 | 19,3 | 11,5 | 1,55 | 11,3 | 25 | 0,06 | 0,16 | 0 | 0 | 0,47 | | |
| Итого расчетная стоимость | | | | 302,95 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 940 | 190 | 965 | 31,7 | 32,7 | 134,05 | 420 | 6,3 | 106 | 420 | 0,49 | 0,6 | 315 | 24,5 | 3,96 | | |
| Полдник 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый в т/п | 200 | 33,50 | 102 | 5,5 | 5,2 | 7,1 | 73 | 0,2 | 13,5 | 72 | 0,02 | 0,2 | 22 | 1,4 | 0,2 | | |
| | Фрукты свежие (груша) | 125 | 61,50 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 26 | 0,8 | 7 | 21 | 0,05 | 0,22 | 25 | 4 | 0,26 | | |
| | Пирожное "Песочное кольцо" | 50 | 25,00 | 86 | 1,6 | 1,3 | 23,6 | | 0,4 | 4,9 | 17 | 0,02 | 0,02 | 3 | 0,6 | 0,64 | | |
| Итого полдник | | | | 375 | 120 | 235 | 7,5 | 7,9 | 33,5 | 110 | 3,7 | 25 | 110 | 0,17 | 0,14 | 70 | 2 | 1 |
| Полдник 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый в т/п | 200 | 33,50 | 102 | 5,5 | 5,2 | 7,1 | 73 | 0,2 | 13,5 | 72 | 0,02 | 0,21 | 22 | 1,4 | 0,2 | | |
| | Фрукты свежие (груша) | 125 | 61,50 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 26 | 0,8 | 7 | 21 | 0,05 | 0,22 | 25 | 4 | 0,26 | | |
| | Пирожное "Песочное кольцо" | 50 | 25,00 | 110 | 1,3 | 1,5 | 27,4 | | 0,5 | 27 | 0,05 | 0,02 | 25 | 1,2 | 0,22 | | | |
| Итого полдник | | | | 375 | 120 | 259 | 7 | 7,8 | 34,5 | 110 | 3,8 | 90 | 1,25 | 0,24 | 60 | 7 | 0,42 | |
| Итого день 7-11 лет | | | | 1710 | 430 | 1645 | 39,9 | 35,3 | 234,5 | 770 | 8,4 | 179 | 770 | 0,64 | 0,56 | 490 | 42 | 7 |
| Итого день 12-18 лет | | | | 1905 | 430 | 1904 | 63 | 34,4 | 268,1 | 890 | 12,6 | 230 | 840 | 0,98 | 1,3 | 690 | 49 | 8,62 |

Итого прокладывает

И.И.И.

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

30.02.2025г

Согласовано директором

День: Суббота



Удир. И.Н. Комбинат питания
Генеральный директор
И.Н. Пилина И.Н.

Вариант № 18

Неделя: Третья

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Энергетическая ценность | Подвиды углеводов | | | Углеводы, мг | | | | | Витамин, мг | | | | |
|---------------------------|--|-------------|---------------|-------------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|--|
| | | | | | Всего | Насыщ. | Углевод. м | Св | С | В | Р | В1 | В2 | А(ретинол) | С | Е | |
| Завтрак: 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пельмени мясные отварные промышленного производства, м/сл 200/10 | 250 | 123,44 | 390,6 | 17,73 | 17,24 | 30,1 | 312,4 | 2,17 | 44,6 | 216,7 | 0,16 | 0,36 | 160 | 14,87 | 1,85 | |
| | Чай с сахаром, с молоком | 200 | 12,96 | 80 | 0,27 | 0,02 | 1,5 | 11,1 | 0,28 | 1,4 | 12,8 | 0,07 | 0,28 | 1,5 | 0,05 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 6,30 | 116,9 | 3,99 | 0,1 | 18,05 | 11,5 | 0,55 | 11,5 | 47,7 | 0,06 | 0,04 | 0 | 0 | 0,65 | |
| | Итого расчетная стоимость | | 132,70 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого завтрак | 500 | 130 | 587,5 | 19,76 | 19,76 | 82,73 | 375 | 3 | 62,5 | 275 | 0,3 | 0,36 | 175 | 15 | 2,5 | |
| Завтрак: 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пельмени мясные отварные промышленного производства, м/сл 200/10 | 280 | 136,68 | 406,9 | 14,9 | 14,87 | 55,25 | 272,4 | 2,32 | 45,06 | 225,3 | 0,17 | 0,3 | 210 | 17,47 | 1,1 | |
| | Чай с сахаром, с молоком | 200 | 12,96 | 80 | 0,27 | 0,02 | 1,5 | 11,1 | 0,28 | 1,4 | 12,8 | 0,07 | 0,28 | 1,5 | 0,05 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 70 | 8,82 | 193,1 | 3,55 | 0,10 | 25,47 | 12,5 | 1,85 | 10,54 | 47,9 | 0,08 | 0,05 | 0 | 0 | 0,91 | |
| | Итого расчетная стоимость | | 137,46 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого завтрак | 550 | 130 | 680 | 22,5 | 22 | 95,25 | 400 | 4,9 | 75 | 300 | 0,39 | 0,4 | 225 | 17,5 | 2,01 | |
| Обед: 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат Витаминный | 60 | 24,36 | 35,6 | 2,67 | 2,3 | 1 | 5,4 | 0,3 | 7,5 | 15,1 | 0,1 | 0,12 | 15 | 2,3 | 0,47 | |
| | Суп картофельный с крутой(пшениной) с мясными фрикадельками 200/30 | 220 | 40,05 | 146,44 | 3,4 | 2,62 | 13,1 | 182,2 | 0,7 | 12,4 | 75,9 | 0,1 | 0,12 | 14 | 3,9 | 0,8 | |
| | Печень тушеная в соусе | 120 | 81,84 | 238,3 | 4,42 | 4,9 | 21,27 | 124,7 | 1,02 | 16,4 | 171 | 0,08 | 0,08 | 11,9 | 1 | 1,2 | |
| | Каша рассыпчатая из крупы перловой, м/сл 150/5 | 155 | 20,74 | 210,1 | 1,6 | 1,7 | 34,6 | 75,9 | 0,5 | 19,1 | 61,7 | 0,08 | 0,1 | 27 | 0,4 | 0,4 | |
| | Сок фруктовый(разлив) | 200 | 20,40 | 76,3 | 0,3 | 0 | 12 | 12,5 | 0,5 | 7,3 | 12,6 | 0,02 | 0,02 | 0 | 19,6 | 0,2 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 2,52 | 46,76 | 1,56 | 0,1 | 9,08 | 4,6 | 0,22 | 6,6 | 17,4 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0,26 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,78 | 69 | 1,69 | 0,15 | 3,74 | 6,2 | 0,40 | 7,5 | 21,5 | 0,04 | 0,03 | 0 | 0 | 0,27 | |
| | Итого расчетная стоимость | | 194,77 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого обед | 805 | 190 | 822,5 | 26,56 | 27,02 | 117,35 | 386 | 4,3 | 87,5 | 385 | 0,42 | 0,48 | 245 | 21 | 3,5 | |
| Обед: 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат Витаминный | 100 | 40,57 | 70,6 | 0,27 | 4,9 | 2 | 21,3 | 0,2 | 7,5 | 15,1 | 0,17 | 0,3 | 32 | 4,1 | 0,8 | |
| | Суп картофельный с крутой(пшениной) с мясными фрикадельками 250/20 | 170 | 42,67 | 158,47 | 10,09 | 10,55 | 19,59 | 141,2 | 1,8 | 20,1 | 75,9 | 0,05 | 0,14 | 11,7 | 3,88 | 0,9 | |
| | Печень тушеная в соусе | 120 | 81,84 | 228,3 | 4,42 | 4,9 | 21,27 | 124,7 | 1,02 | 16,4 | 171 | 0,08 | 0,08 | 11,9 | 1 | 1,2 | |
| | Каша рассыпчатая из крупы перловой, м/сл 180/5 | 185 | 23,13 | 240,1 | 1,8 | 1,1 | 34,6 | 42 | 0,77 | 19 | 66,8 | 0,1 | 0,1 | 27 | 0,31 | 1,8 | |
| | Сок фруктовый(разлив) | 200 | 20,40 | 76,3 | 0,3 | 0 | 12 | 12,5 | 0,5 | 7,3 | 12,6 | 0,02 | 0,02 | 0 | 19,6 | 0,2 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 3,78 | 76,23 | 1,27 | 0,3 | 14,29 | 6,8 | 0,39 | 9,9 | 26,1 | 0,03 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 6,30 | 115 | 1,45 | 0,15 | 16,2 | 11,5 | 1,55 | 12,5 | 59 | 0,02 | 0,06 | 0 | 0 | 0,45 | |
| | Итого расчетная стоимость | | 219,60 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого обед | 955 | 190 | 965 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 420 | 6,3 | 105 | 420 | 0,49 | 0,5 | 315 | 20,5 | 6,13 | |
| Полдник Т-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисло-молочный продукт(йогурт фруктовый) | 200 | 48,00 | 102 | 5,5 | 4,1 | 7,1 | 39 | 0,3 | 24,3 | 7,1 | 0,08 | 0,1 | 32 | 1,4 | 0,2 | |
| | Фрукты свежие (яблоко), 1 шт. | 125 | 40,00 | 47 | 0,4 | 0,4 | 5,8 | 39 | 0,6 | 7 | 31 | 0,03 | 0,02 | 45 | 4 | 0,16 | |
| | Мекс с творогом | 50 | 32,00 | 86 | 1,4 | 2,5 | 22,5 | 7 | 0,4 | 4,5 | 17 | 0,04 | 0,22 | 3 | 0,6 | 0,24 | |
| | Итого полдник | 375 | 120,00 | 235 | 7,3 | 7,9 | 35,5 | 110 | 1,2 | 25 | 110 | 0,12 | 0,34 | 70 | 6 | 1 | |
| Полдник: 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисло-молочная продукция(йогурт фруктовый) | 200 | 48,00 | 126 | 4,0 | 4,3 | 11,7 | 40 | 0,3 | 18,5 | 8,2 | 0,04 | 0,06 | 37 | 2 | 0 | |
| | Фрукты свежие (яблоко), 1 шт. | 125 | 40,00 | 47 | 0,4 | 0,4 | 5,8 | 39 | 0,6 | 7 | 31 | 0,03 | 0,02 | 45 | 4 | 0,16 | |
| | Мекс творожный | 50 | 32,00 | 86 | 1,8 | 2,3 | 22,6 | 7 | 0,4 | 4,5 | 17 | 0,03 | 0,02 | 3 | 0 | 0,26 | |
| | Итого полдник | 375 | 120,00 | 259 | 6 | 6,9 | 39,3 | 120 | 1,2 | 30 | 120 | 0,14 | 0,1 | 90 | 6 | 0,42 | |
| | Итого день | 1680 | 430 | 1645 | 53,9 | 53,3 | 154,5 | 170 | 8,4 | 170 | 840 | 0,96 | 1,1 | 650 | 49 | 8,53 | |
| | Итого день | 1880 | 430 | 1904 | 63 | 64,4 | 209,1 | 340 | 12,6 | 210 | 940 | 0,96 | 1,1 | 650 | 49 | 8,53 | |

Сектор питания государственного

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Калькуляция