

62

МЕНЮ на 11.11.2024 год

Согласовано
Директор



Акционерное общество
Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
Ильина И.Н.
Инв. № 723009714
Вариант № 723009714

Неделя: Вторая

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные				Витамины, мг					
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	Ср	B1	B2	A(рет.э кв/сут)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																	
	Каша молочная с крупной пшениной, масло сливочное, 250/10	260	57,07	186,84	6,12	4,78	37,02	180	0,85	11,87	20	0,19	0,27	35	8,5	1,01	
	Сыр порциями	15	15,86	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0	0	3	0	0	40	5	0,1	
	Яйцо вареное	50	21,78	62,84	5,08	4,6	0,28	22	1	4,8	77	0,03	0,02	100	0	0,24	
	Кофейный напиток с молоком	200	23,73	155,2	3,5	2,67	28,27	58,7	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,5	0,5	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,55	16,5	44	0,05	0,04	0	0	0,65	
Итого расчетная стоимость				124,14													
Итого завтрак		575	120,00	587,5	19,25	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 пшениной, масло сливочное, 250/10	260	57,07	174,19	7,08	4,9	41	204	1,01	12,33	26	0,2	0,31	75,9	14	0,3	
	Сыр порциями	15	15,86	94,67	0,1	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,3	0,1	
	Яйцо вареное	50	21,78	62,84	5,08	4,6	0,28	22	1	4,8	77	0,03	0,02	100	0	0,24	
	Кофейный напиток с молоком	200	23,73	155,2	3,5	2,67	28,27	58,7	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,5	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,54	61	0,09	0,05	0	0	0,91	
Итого расчетная стоимость				126,42													
Итого завтрак		595	120	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	255	18	1,55	
Обед 7-11 лет																	
	Салат из квашенной 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 макаронными изделиями, птица 200/10	210	18,48	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	103,61	234,7	11,84	16,57	36,9	191	1,8	15,65	85	0,1	0,02	122	0,1	0,33	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	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	
	Компот 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	20	2,28	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17	0,04	0,05	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	3,42	69	1,68	0,33	9,72	6,9	0,93	7,5	32	0,04	0,05	0	0	0,27	
Итого расчетная стоимость				193,72													
Итого обед		770	190	822,5	26,95	27,65	117,3	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	
Обед 12-18 лет																	
	Салат из квашенной капусты	100	56,01	6	0,61	0,06	0,9	12	0	7,7	13	0,06	0,06	0	1,8	2,7	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	13,51	283,1	7,45	6,62	30,95	193	0,8	21,23	144	0,2	0,29	113	0,5	0,3	
	Гуляш мясной	120	124,33	254,7	12,66	18,89	36,9	127	2,33	16,67	93	0,06	0,02	142	0,1	0,33	
	Каша рассыпчатая гречневая	180	18,11	115,17	4,15	5,73	7,01	36,7	0,79	14,65	69	0,07	0,09	60	4,4	1,6	
	Компот 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	3,42	76,23	1,17	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	5,7	115	3,15	0,55	16,2	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
Итого расчетная стоимость				238,32													
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																	
	Сок фруктовый, т/п	200	28,00	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	72,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	15	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Булочка "Веснушка"	30	20,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,1	62	0,07	0,06	5	0	0,64	
Итого полдник		355	120,00	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, т/п	200	28,00	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	72,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Булочка "Веснушка"	50	20,00	137	7,7	8,8	29,5	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	1,2	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
Итого день 7-11 лет		1700	430	1645	5,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	
Итого день 12-18 лет		1900	430	1869	6,3	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	660	49	8,28	

Заведующая производством



Калькулятор



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 12.11.2024 год

Согласованно
Директор

День: вторник

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

Вариант № 8

Неделя: Вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв./сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Плов из птицы ,огурец соленный (01.11-01.04),огурец свежий (с 01.09-01.11;01.04-31.05) 250/30	280	108,37	408,6	15,17	19,23	50,5	249,3	2,09	43,6	227,1	0,25	0,31	175	12,17	1,85
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,93	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		120,00														
Итого завтрак		535	120	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Плов из птицы ,огурец соленный (01.11-01.04),огурец свежий (с 01.09-01.11;01.04-31.05) 250/30	280	108,37	424,9	16,84	20,82	54,88	273,3	2,25	44,06	234,7	0,26	0,3	225	14,67	0,8
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,93	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,1	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		122,28														
Итого завтрак		555	120	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,71
Обед 7-11 лет																
	Винегрет овощной	60	17,63	41,14	1,3	2,8	1,7	24,2	0,5	7,5	25	0,02	0,02	35	3	0,6
	Суп из овощей ,мясо 200/10	210	34,55	102,1	3,2	3	11,47	143,2	0,4	7,3	80,8	0,02	0,09	88	10	0,8
	Жаркое по-домашнему, 50/150	200	111,08	367,2	18,03	21,02	37,5	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	1,37
	Напиток Брусничный	200	21,04	196,3	1,16	0,3	47,2	25,84	0,75	33	46	0,02	0,02	0	0,8	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,42	69	1,68	0,33	9,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		190,00														
Итого обед		720	190	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
	Винегрет овощной	100	29,39	54,8	1,3	2,8	9,23	34,2	1,96	12,5	25	0,02	0,05	113	6	0,2
	Суп из овощей	250	19,37	155,47	4,92	7,23	9,43	161,01	0,31	6,65	85,9	0,06	0,1	80	10,5	2,4
	Жаркое по-домашнему, 50/150	200	111,08	367,2	18,3	21,02	37,5	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	2,6
	Напиток Брусничный	200	21,04	196,3	1,16	0,3	47,2	25,84	0,75	33	46	0,02	0,02	0	0,8	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	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	5,70	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		190,00														
Итого обед		830	190	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	6,24
Полдник 7-11 лет																
	Кисло-молочная продукция(Бифилайф фруктовый)	200	42,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	10	72	0,08	0,1	32	1,4	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	125	38,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16
	Пирожное "Медовое"	30	40,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	8	17	0,01	0,02	3	0	0,64
Итого полдник		355	120,00	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Кисло-молочная продукция(Бифилайф фруктовый)	200	42,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	125	38,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16
	Пирожное "Медовое"	50	40,00	110	3,1	3,6	27,4	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1	0,26
	Итого полдник	375	120,00	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
Итого день 7-11 лет		1610	430	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1760	430	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,37

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 13.11.2024 год

Согласовано

День: Среда

Директор

Утверждаю

директор АО "Комбинат питания" И.Н.

Вариант № 9



Неделя: Вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Птица тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом	100	74,41	110,2	6,42	8,08	5,5	118,2	0,25	16,1	85,89	0,1	0,15	103	12,3	1,5
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 150/5	155	22,33	235,3	5,1	10,5	34,2	12	0,2	4,34	34,5	0,08	0,08	72	1,37	0,35
	Какао с молоком	200	33,18	125,1	3,78	0,67	26	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,33	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,55	16,5	43,5	0,08	0,08	0	0	0,65
	Итого расчетная стоимость		135,62													
	Итого завтрак	505	120	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Птица тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом	100	74,41	110,2	7,26	8,59	5,56	108	0,5	9,1	89,8	0,1	0,15	101	10,3	0,5
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное, 180/5	185	25,04	251,6	5,93	11,58	38,52	46	0,11	11,8	38,3	0,12	0,16	123,5	5,87	1,95
	Какао с молоком	200	33,18	125,1	3,78	0,67	26	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,33	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого расчетная стоимость		140,61													
	Итого завтрак	555	120	680	22,5	23	95,75	299,8	4,5	75	300,11	0,35	0,4	224,5	17,5	3,36
Обед 7-11 лет																
	Салат из стручковой фасоли	60	29,1	31,54	0,5	0,06	9,27	13	0,3	8,5	24	0,02	0,05	25	2	0,6
	Борщ с капустой и картофелем, мясо 250/20	270	64,22	162,2	3,2	4,2	11,3	90,6	0,34	13,2	79,6	0,07	0,09	34	1,3	1,62
	Котлета рыбная в сметанном соусе, 100/30	130	51,46	212	16,29	13,4	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	0,15
	Напиток из плодов шиповника	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 йодированный	20	2,28	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,42	69	1,68	0,33	9,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого расчетная стоимость		190													
	Итого обед	860	190	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
	Салат из стручковой фасоли	100	40,52	40,9	2	1,8	8,3	32	0,4	8,65	24	0,05	0,06	0,67	3	0,06
	Борщ с капустой и картофелем, мясо 250/10	260	44,24	199,87	3,2	4,2	14,3	99,41	1,38	17,4	79,6	0,08	0,08	56,67	1,8	2,45
	Котлета рыбная в сметанном соусе, 100/30	130	51,46	232	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	
	Напиток из плодов шиповника	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 йодированный	30	3,42	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	5,7	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		190													
	Итого обед	950	190	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	3,95
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	28	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	69	47	0,4	0,4	3,8	38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	23	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	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	28	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	69	47	0,4	0,4	3,8	38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	55	23	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	1740	430	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
	Итого день 12-18 лет	1885	430	1904	63	64,4	264,1	839,8	12,6	210	840,11	0,98	1,1	629,5	49	8,27

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 14.11.2024г

Согласовано
Директор

День Четверг



Вариант № 10

Неделя: Вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая	Пищевые вещества			Минеральные					Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.э кв/сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Запеканка творожная ,молоко сгущенное 200/50	250	183,48	410,6	15,2	19,2	67,7	252	2,67	44,6	229	0,2	0,31	175	15	1,85
	Чай с сахаром	200	3,83	60	0,07	0,02	15	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	116,9	3,55	0,5	1,05	11,5	0,05	16,5	43,5	0,1	0,04	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость			193,01													
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 сгущенным, 230/50	280	207,21	426,9	16,9	20,8	55,08	276	2,33	45,1	236	0,3	0,35	225	17,5	1,86
	Чай с сахаром	200	3,83	60	0,07	0,02	15	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	193,1	5,93	2,16	25,67	12,5	1,89	28,5	60,9	0,1	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость			219,02													
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	19,5	1,5	0,3
	Суп картофельный с крупой (перловой) и рыбной консервой(горбуша), 200/30	230	32,72	135,6	8,25	7,01	13,1	61,1	0,2	25,6	122	0,1	0,1	35	1,8	0,8
	Бефстроганов из мяса	100	114,5	179,44	9,8	8,2	15,33	194	0,2	9	85	0,2	0,23	110,5	2,6	1,07
	Рис припущенный	150	17,25	242	3,73	7,78	49,3	67	0,59	11,8	82,3	0	0,05	80	1,5	0,6
	Компот из свежемороженных ягод (смородины)	200	17,24	102,9	0,52	0,18	24,84	23,4	1,76	17	23,4	0	0,02	0	13,6	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17,4	0	0,03	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,42	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			204,54													
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	56	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	8,25	7,24	15,82	71,1	0,2	27	107	0,1	0,21	39	6,8	0,9
	Бефстроганов из мяса	120	137,4	210	10,3	8,2	13,1	124	1,57	12	105	0,2	0,2	180	2,6	0,1
	Рис припущенный	180	20,7	242	3,73	10,8	45,3	127	0,59	11,8	82,3	0,1	0,05	96	0	0,9
	Компот из свежемороженных ягод (смородины)	200	17,24	102,9	0,52	0,18	24,84	23,4	1,76	17	23,4	0	0,02	0	13,6	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26,1	0	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	5,7	115	3,45	0,55	16,2	11,5	1,55	17,4	53	0,1	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость			248,37													
Итого обед		960	190	965	31,5	32,2	134,1	420	6,3	105	420	0,5	0,6	315	24,5	4,74
Полдник 7-11 лет																
	Кисло-молочная продукция (бифилайф)	250	42	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0	0,1	32	1,4	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	1шт	46	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Бисквитное"	50	32	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,1	0,02	3	0,6	0,64
Итого полдник		300	120	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,1	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Кисло-молочная продукция (бифилайф)	250	42	126	6,0	6,5	11,9	83	0,8	18,5	82	0	0,06	52	2,4	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	1шт	46	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Бисквитное"	50	32	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,1	0,02	3	0,6	0,26
Итого полдник		300	120	259	8,2	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,1	0,1	90	7	0,42
Итого день 7-11 лет		1590	430	1645	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	210	840	1	1,1	630	49	7,93

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 15.11.2024г

Согласовано
Директор




Неделя: Вторая

День: пятница

Вариант № 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Омлет натуральный с маслом сливочным,зеленый горошек консервированный180/10/50	240	146,05	408,6	15,17	19,23	50,5	249,3	2,59	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 йодированный	50	5,70	116,9	3,95	6,5	18,05	11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость			159,78													
Итого завтрак		500	120	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Омлет натуральный с маслом сливочным,зеленый горошек консервированный210/10/50	270	162,81	424,9	16,84	20,82	54,88	273,3	2,25	44,06	234,7	0,26	0,35	225	14,67	1,52
	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 йодированный	70	7,98	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость			178,82													
Итого завтрак		550	120	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,43
Обед 7-11 лет																
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	19,13	57,34	1,1	2,7	6,5	26,23	0,5	13	21	0,03	0,03	45	1,5	0,6
	Рассольник Ленинградский, сметана, мясо 250/10/10	270	48,09	116,5	8,16	9,19	15,3	116,4	0,21	23	44,4	0,15	0,2	34	1,3	1,17
	Птица запеченная, соус сметанный	100	73,99	259	10,66	10,91	54,22	146,9	0,49	2,75	177,9	0,09	0,08	146	0,95	0,85
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	15,09	171	3,25	4,14	6,01	40,57	0,55	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	0,15
	Сок фруктовый в т/п	200	28,00	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 йодированный	20	2,28	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,04	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,42	69	1,68	0,33	0,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
Итого			190,00													
Итого обед		830	190,00	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	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	1,05	10	16,1	0,07	0,1	26	3,5	1,6
	Рассольник Ленинградский, сметана 250/10	260	28,90	174,87	8,45	13,42	11,79	130,34	1,03	30,35	54,4	0,15	0,2	67	2,8	2,4
	Птица запеченная, соус сметанный	100	73,99	259	10,66	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	40,57	0,55	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	0,15
	Сок фруктовый в т/п	200	28,00	102,9	0,52	0,18	24,84	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	56	16,35	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	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	5,70	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			190,00													
Итого обед		885	190	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,34
Полдник 7-11 лет																
	Молоко кипяченое в т/п	200	40,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	57,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка с крошкой	50	23,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	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																
	Молоко кипяченое	200	40,00	99	2,2	1,3	9,8	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	3	0,2
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	57,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка с крошкой	50	23,00	113	6,4	7,5	24,7	36	0,1	10,8	66,4	0,07	0,06	8	0	0,6
Итого полдник		375	120	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
Итого день 7-11 лет		1705	430	1645	53,9	55,3	234,5	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	8,73

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 16.11.2024г

Согласовано
Директор




Неделя: Вторая

День: суббота

Вариант № 12

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг					
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв./сут)	C	E		
Завтрак 7-11 лет																		
	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное, 250/10	260	54,71	213,4	4,9	9,56	28,5	52,3	0,5	6,7	75,5	0,14	0,17	88,2	1,9	1,15		
	Кисло-молочная продукция (йогурт фруктовый)	200	42,00	102	6,8	7,02	8	171	1,65	18	70	0,08	0,12	86,8	11,63	0,2		
	Кофейный напиток с молоком	200	23,73	155,2	3,6	2,67	29,2	40,2	0,8	21,3	86	0,03	0,02	0	1,47	0,5		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65		
Итого расчетная стоимость				126,14														
Итого завтрак		710	120	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5		
Завтрак 12-18 лет																		
	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное, 250/10	260	54,71	250	6,22	13,32	43,85	76,3	0,16	7,16	83,1	0,15	0,21	138,2	4,4	0,4		
	Кисло-молочная продукция (йогурт фруктовый)	200	42,00	120	6,8	7,02	8	171	1,65	18	70	0,08	0,12	86,8	11,63	0		
	Кофейный напиток с молоком	200	23,73	116,9	3,95	0,5	18,05	40,2	0,8	21,3	86	0,03	0,02	0	1,47	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	193,1	5,53	2,14	25,67	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91		
Итого расчетная стоимость				128,42														
Итого завтрак		730	120	680	22,5	23	95,57	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,31		
Обед 7-11 лет																		
	Салат из отварной свеклы с соленным огурцом	60	15,54	79,1	2,8	3	4,3	97	0,6	13,7	65	0,01	0,05	36	3,4	0,6		
	Суп крестьянский с крупой,мясо 250/15	265	41,03	126,64	2,7	9,7	13,77	89,2	0,7	10,5	72	0,06	0,06	50	10	0,42		
	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	96,18	184	14,7	13,8	18,5	117	0,8	18,7	125,9	0,13	0,16	131	0,4	1,6		
	Картофель отварной	150	18,63	202,2	2,79	0,6	33,7	38	0,45	13	51	0,15	0,15	28	1,8	0,15		
	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	114,8	0,7	0,02	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	5,4	0,2		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26		
	Хлеб ржаной	30	3,42	69	1,68	0,38	9,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27		
Итого расчетная стоимость				190,9														
Итого обед		845	190	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5		
Обед 12-18 лет																		
	Салат из отварной свеклы с соленным огурцом	100	25,9	84,1	3,8	4	5,3	107	0,7	12,7	65	0,02	0,05	45	3,4	2,4		
	Суп крестьянский с крупой,мясо 250/5	255	22,63	128,67	2,48	10,7	12,26	89,2	0,8	15,85	47,1	0,09	0,1	85	10	1,8		
	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	96,18	184	14,7	13,8	18,5	117	0,8	18,7	125,9	0,13	0,16	131	0,4	0,6		
	Картофель отварной	180	22,35	262,2	4	2,83	39,7	55,81	1,62	13	81	0,15	0,15	54	5,3	0,15		
	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	114,8	0,7	0,02	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	5,4	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	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	5,7	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				190														
Итого обед		935	190	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,79		
Полдник 7-11 лет																		
	Сок фруктовый в т/п	200	28,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2		
	Фрукты свежие (апельсин)	125	69,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Ватрушка с творогом	50	23,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	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	28,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2		
	Фрукты свежие (апельсин), 1 шт.	125	69,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Ватрушка с творогом	55	23,00	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				1930	430	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет				2045	430	1904	63	64,4	263,92	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,06

жца производством



Калькулятор



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!