

МЕНЮ на 15.01.2024 год

Неделя: Вторая

Согласовано
ДиректорДокумент
День: понедельник

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Ильина И.Н.

Вариант № 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные					Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углев оды	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																	
	Каша молочная с крупой пшенной, масло сливочное, 250/5	255	43,07	186,84	6,52	4,78	37,02	180	0,85	11,9	20	0,2	0,27	35	8,5	1,01	
	Сыр порциями	10	11,56	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0	0	3	0	0	40	5	0,1	
	Яйцо вареное	50	21,60	62,84	5,08	4,6	0,28	22	1	4,8	77	0	0,02	100	0	0,24	
	Кофейный напиток с молоком	200	21,25	155,2	3,6	2,67	28,27	58,7	0,6	29,3	132	0	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	0,1	0,04	0	0	0,65	
Итого расчетная стоимость		103,18															
Итого завтрак		565	100,00	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 крупой пшенной, масло сливочное, 250/10	260	50,81	174,19	7,08	4,9	41	204	1,01	12,3	26	0,2	0,31	75,9	14	0,3	
	Сыр порциями	15	17,34	94,67	1,21	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,3	0,1	
	Яйцо вареное	50	21,60	62,84	5,08	4,6	0,28	22	1	4,8	77	0	0,02	100	0	0,24	
	Кофейный напиток с молоком	200	21,25	155,2	3,6	2,67	28,27	58,7	0,6	29,3	132	0	0,02	0	1,5	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,5	61	0,1	0,05	0	0	0,91	
Итого расчетная стоимость		118,98															
Итого завтрак		595	100	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,4	0,4	255	18	1,55	
Обед 7-11 лет																	
	Салат из квашенной капусты	60	30,04	6	0,6	0,06	0,9	12	0	7,7	13	0,1	0,06	20	1,8	1,1	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,65	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	103,35	234,7	11,84	16,57	36,9	191	1,8	15,7	85	0,1	0,02	122	0,1	0,33	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	14,45	171	3,25	4,14	6,01	40,6	0,55	17,7	69	0,1	0,09	20	0,9	1,24	
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	17,02	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	22	0	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	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	0,05	0	0	0,27	
Итого расчетная стоимость		184,21															
Итого обед		760	160	822,5	26,95	27,65	117,3	385	4,2	87,5	385	0,4	0,49	245	21	3,5	
Обед 12-18 лет																	
	Салат из квашенной капусты	100	50,08	6	0,61	0,06	0,9	12	0	7,7	13	0,1	0,06	0	1,8	2,7	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	17,06	283,1	7,46	6,62	30,95	193	0,8	21,2	144	0,2	0,29	113	0,5	0,3	
	Гуляш мясной	120	124,02	254,7	12,66	18,89	36,9	127	2,33	16,7	93	0,1	0,02	142	0,1	0,33	
	Каша рассыпчатая гречневая	180	17,34	115,17	4,25	5,73	7,01	36,7	0,79	14,7	69	0,1	0,09	60	4,4	1,6	
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	17,02	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	22	0	0,03	0	18	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26	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		234,64															
Итого обед		930	160	930	31,5	32,2	134,1	420	6,3	105	420	0,5	0,6	315	25	5,77	
Полдник 7-11 лет																	
	Сок фруктовый, т/п	200	25,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	33	0	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	55,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	15	0	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	0,1	0,06	5	0	0,64	
Итого полдник		355	100,00	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,1	0,14	70	6	1	
Полдник 12-18 лет																	
	Сок фруктовый, т/п	200	25,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	33	0	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	55,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0	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	0,1	0,02	25	1	0,6	
Итого полдник		375	100,00	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,1	0,1	90	7	0,96	
Итого день 7-11 лет		1680	360	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,8	0,98	490	42	7	
Итого день 12-18 лет		1900	360	1869	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	1	1,1	660	49	8,28	

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 16.01.2024год

Согласовано
Директор

Утверждаю

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

Неделя: Вторая

День: вторник

Вариант № 8

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	250	78,45	405,6	14,87	19,2	49,5	243,3	2,09	39,8	220,6	0,22	0,28	165	11,27	1,75
	Огурец соленный(с 01.11-01.03),Огурец свежий (с 01.09-01.11,01.03-31.05)	20	10,27	3	0,3	0,03	1	6	0	3,8	6,5	0,03	0,03	10	0,9	0,1
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,58	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					100,00											
Итого завтрак		525	100	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	250	81,06	418,9	14,87	19,2	52,14	249,3	2,25	38,26	208,7	0,21	0,25	225	7,87	0,6
	Огурец соленный(с 01.11-01.03),Огурец свежий (с 01.09-01.11,01.03-31.05)	30	15,14	6	1,97	1,62	2,74	24	0	5,8	26	0,05	0,05	0	6,8	0,2
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,58	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					109,76											
Итого завтрак		555	100	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	17,99	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	200	16,77	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	109,33	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	10,21	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					160,00											
Итого обед		710	160	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	29,99	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	18,38	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	109,33	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	10,21	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	3,06	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	5,10	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					176,07											
Итого обед		830	160	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	32,00	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	33,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16
	Пирожное "Медовое"	70	35,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	8	17	0,01	0,02	3	0	0,64
Итого полдник		395	100,00	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	32,00	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	33,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16
	Пирожное "Медовое"	70	35,00	110	3,1	3,6	27,4	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1	0,26
Итого полдник		395	100,00	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
Итого день 7-11 лет		1630	360	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1780	360	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 17.01.2024 год

Согласованно

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

Неделя: Вторая

День: Среда

Вариант № 9

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(ретинол 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	16,90	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	22,52	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		119,53															
Итого завтрак		505	100	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	19,07	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	22,52	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		123,98															
Итого завтрак		555	100	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	22,18	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, сметана, мясо 200/10/5	215	42,76	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, 90/30	120	57,91	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	18,36	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	13,09	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		160															
Итого обед		795	160	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	36,98	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, сметана	260	31,06	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	64,03	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	22,03	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	13,09	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		176,31															
Итого обед		950	160	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	25	75	0,9	0	5	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие (мандарин)	125	53	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	22	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	100	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	25	75	0,9	0	5	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт.	125	53	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	22	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	100	259	9	9,2	34,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96	
Итого день 7-11 лет		1675	360	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	360	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 18.01.2024г

Согласовано
Директор

Утверждаю

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

Неделя: Вторая

День: Четверг

Вариант № 10

вариант № 10																
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные				Витамины, мг				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.э кв/сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Запеканка творожная ,молоко сгущенное 200/50	250	155,20	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	2,83	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	3,95	0,5	1,05	11,5	0,05	16,5	43,5	0,1	0,04	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость			163,73													
Итого завтрак		500	100	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	174,99	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	2,83	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	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,5	60,9	0,1	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость			185,80													
Итого завтрак		550	100	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	17,16	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	35,53	135,6	8,26	7,01	13,1	61,1	0,2	25,6	122	0,1	0,1	35	1,8	0,8
	Бефстроганов из мяса	100	106,08	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	13,12	242	3,78	7,78	49,3	67	0,59	11,8	82,3	0	0,05	80	1,5	0,6
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	16,79	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			194,38													
Итого обед		790	160	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	28,6	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	38,89	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	128,02	210	10,8	8,2	13,1	124	1,57	12	105	0,2	0,2	180	2,6	0,1
	Рис припущенный	180	15,75	242	3,78	10,8	45,3	127	0,59	11,8	82,3	0,1	0,05	96	0	0,9
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	16,79	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			237,17													
Итого обед		960	160	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 (кефир)	250	35,77	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	38,23	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Бисквитное"	50	26	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	100	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 (кефир)	250	35,77	126	6,8	6,5	11,9	83	0,8	18,5	82	0	0,06	52	2,4	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	1шт	38,23	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Бисквитное"	50	26	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	100	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,1	0,1	90	7	0,42
Итого день 7-11 лет		1590	360	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	360	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 19.01.2024г

Согласовано
ДиректорУтверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
Ильина И.Н.

Неделя: Вторая

День: пятница

Вариант № 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая	Пищевые			Минеральные				Витамины, мг					
					Белки	Жиры	Углев. оды	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																	
	Омлет натуральный ,масло сливочное	190	103,32	388,5	13,6	19,1	47,25	239	2,24	33,1	196	0,19	0,25	140	6,57	1,55	
	Зеленый горошек консервированный	50	24,02	20,1	1,55	0,1	3,25	10	0,35	10,5	31	0,06	0,06	35	5,6	0,3	
	Чай с сахаром, лимоном, 200/10	210	7,87	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	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65	
Итого расчетная стоимость		140,91															
Итого завтрак		500	100	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																	
	Омлет натуральный ,масло сливочное	220	118,52	404,8	15,3	20,7	51,63	263	1,9	33,6	204	0,2	0,29	190	9,07	0,96	
	Зеленый горошек консервированный	50	24,02	20,1	1,55	0,1	3,25	10	0,35	10,5	31	0,06	0,06	35	5,6	0,1	
	Чай с сахаром, лимоном, 200/10	210	7,87	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	28,5	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
итоговая расчетная стоимость		158,39															
Итого завтрак		550	100	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,97	
Обед 7-11 лет																	
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	17,84	57,34	1,1	2,7	6,5	26,2	0,5	13	21	0,03	0,03	45	1,5	0,6	
	Рассольник Ленинградский,мясо ,сметана 200/10/10	220	52,9	116,5	8,16	9,19	15,3	116	0,21	23	44,4	0,15	0,2	34	1,3	1,17	
	Птица запеченная, соус сметанный 50/50	100	51,72	259	10,7	10,9	54,22	147	0,49	2,75	178	0,09	0,08	146	0,95	0,85	
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	14,45	171	3,25	4,14	6,01	40,6	0,55	17,7	69,1	0,07	0,09	20	0,9	0,15	
	Сок фруктовый (розлив)	200	20,20	102,9	0,52	0,18	24,84	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	0	16,4	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	0,04	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		162,81															
Итого обед		780	160,00	822,5	27	27,7	117,3	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	29,74	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	250	23,95	174,87	8,45	13,4	11,79	130	1,03	30,4	54,4	0,15	0,2	67	2,8	2,4	
	Птица запеченная, соус сметанный70/30	100	68,72	259	10,7	10,9	54,22	147	0,49	2,75	178	0,09	0,08	146	0,95	0,15	
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	14,45	171	3,25	4,14	6,01	40,6	0,55	17,7	69,1	0,07	0,09	20	0,9	0,15	
	Сок фруктовый (розлив)	200	20,20	102,9	0,52	0,18	24,84	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	56	16,4	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	17,4	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
Итого расчетная стоимость		166,18															
Итого обед		885	160	965	31,5	32,2	134,1	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,34	
Полдник 7-11 лет																	
	Молоко кипяченое в т/п	200	33,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт.	125	47,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Булочка с крошкой	50	20,00	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	100	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	33,00	99	2,2	1,3	9,8	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	3	0,2	
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт.	125	47,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Булочка с крошкой	50	20,00	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	100	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96	
Итого день 7-11 лет		1655	360	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	360	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,27	

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 20.01.2024г

Согласовано
ДиректорУтверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
Ильина И.Н.

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, 250/5	255	43,76	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	32,00	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	22,20	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				103,66														
Итого завтрак		705	100	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, 250/5	255	43,73	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	32,00	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	22,20	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	2,16	25,67	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91		
Итого расчетная стоимость				105,91														
Итого завтрак		725	100	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	16,67	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 250/5	255	22,35	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	76,07	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	26,53	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	12,68	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	0,33	9,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27		
Итого расчетная стоимость				160														
Итого обед		835	160	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	27,78	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	22,35	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	76,07	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	31,83	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	12,68	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				179,83														
Итого обед		935	160	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	305	24,5	5,79		
Полдник 7-11 лет																		
	Сок фруктовый в т/п	200	25,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2		
	Фрукты свежие (мандарин)	125	53,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Ватрушка с творогом	50	22,00	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	100	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	25,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2		
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт.	125	53,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Ватрушка с творогом	55	22,00	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	100	259	9	9,2	34,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
Итого день 7-11 лет				1915	360	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет				2040	360	1904	63	64,4	263,92	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,06

ведущая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!