

62



МЕНЮ НА 16.10.2023г

День: Понедельник

Вариант № 1

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)	С	Е			
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																			
	Каша вязкая молочная с крупой рисовой, масло сливочное 250/5	255	35,37	216,93	6,34	6,78	39,29	40,1	0,35	16,74	67,39	0,2	0,13	54	10,87	0,9			
	Яйцо вареное	50	19,80	62,84	5,08	4,6	0,28	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	55	0,8	0,35			
	Сыр порциями	20	20,59	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0	0	3	0	0	40	2	0,1			
	Какао с молоком	200	22,52	125,11	3,78	0,67	26	133	2	25,56	111,11	0,02	0,01	26	1,33	0,5			
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0	0,65			
Итого расчетная стоимость			103,98																
Итого завтрак		575	100	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5			
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																			
	Каша вязкая молочная с крупой рисовой, масло сливочное 250/10	260	40,67	204,28	6,9	6,9	43,27	63,5	0,51	17,2	73,99	0,21	0,16	93,9	13,12	0,7			
	Яйцо вареное	50	19,80	62,84	5,08	4,6	0,28	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	26	0,8	0,24			
	Сыр порциями	15	15,44	94,67	1,21	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1			
	Какао с молоком	200	22,52	125,11	3,78	0,67	26	133	2	25,56	111,11	0,02	0,01	26	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			106,41																
Итого завтрак		595	100	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,95			
<b>Обед 7-11 лет</b>																			
	огурец свежий	60	15,33	6	0,6	0,06	0,9	33,9	0	7,7	13	0,06	0,06	23	1,8	0,1			
	Суп картофельный с крупой (перловка) и рыбной консервой (горбуша) 200/30	230	35,53	94,4	1,4	4	10,3	113,9	0,7	17,7	80,4	0,06	0,04	34	10,5	0,5			
	Птица, тушенная в сметанном соусе	120	75,11	265,84	15,59	17,31	27,57	181,3	1,05	22,4	153	0,18	0,25	99,4	0,1	0,33			
	Макаронные изделия отварные	150	10,85	225,7	5,4	5,7	31,5	12,1	0,8	8,1	67,5	0,05	0,06	88,6	0	1,64			
	Сок фруктовый (розлив)	200	20,20	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	8,6	0,4			
	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	0,04	0	0	0,27			
Итого расчетная стоимость			162,72																
Итого обед		810	160	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5			
<b>Обед 12-18 лет</b>																			
	огурец свежий	100	25,56	15	1,2	0,12	1,8	24	0	4,5	19	0,12	0,12	24	3,5	1,8			
	Суп картофельный с крупой (перловой) и рыбной консервой (горбуша), 250/30	280	38,89	129,21	2,6	6,87	8,59	110,77	1,78	20,4	65,75	0,04	0,05	70,11	20,3	0,5			
	Птица, тушенная в сметанном соусе	120	75,11	265,84	15,59	17,31	27,57	181,3	1,05	22,4	153	0,18	0,25	99,4	0,1	0,33			
	Макаронные изделия отварные	180	13,02	248,92	5,59	7	37,8	52,94	1,09	12,95	81,25	0,05	0,04	121,46	0	1,35			
	Сок фруктовый (розлив)	200	20,20	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6	0,4			
	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			181,90																
Итого обед		960	160	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	314,97	24,5	5,22			
<b>Полдник 7-11 лет</b>																			
	Молоко кипяченое	200	33,00	75	0,9	0	5	38	0,5	7,2	32,6	0,02	0,06	27	3,3	0,2			
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	40,00	47	0,4	0,4	3,8	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16			
	Кекс творожный	50	27,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	0,64			
Итого полдник		375	100,00	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1			
<b>Полдник 12-18 лет</b>																			
	Молоко кипяченое	200	33,00	99	2,2	1,3	9,8	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	4,3	0,2			
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	40,00	47	0,4	0,4	3,8	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16			
	Кекс творожный	50	27,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2			
Итого полдник		375	100,00	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56			
Итого день 7-11 лет		1760	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		1930	360	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	620,97	49	8,73			

Заведующая производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

МЕНЮ НА 17.10.2023г



Неделя: Первая

День: вторник

Вариант № 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	Арет.эква(с/у)	C	E
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом, 90/30	120	66,87	6,8	7,7	10,77	160	135,4	0,2	10	88,3	0,05	0,1	133,9	14	1,3
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное, 150/10	160	25,05	8,43	11,53	39,93	250,6	117	1,97	34,6	140,4	0,2	0,22	41,1	0,97	0,55
	Чай с сахаром	200	2,83	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	3,95	0,5	18,05	116,9	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость			100,45													
Итого завтрак		530	100	19,25	19,75	83,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																
	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом, 100/50	150	76,19	8,4	9,84	12,3	180	151,8	0,38	8,53	95,3	0,05	0,07	119,45	17,47	1,3
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное, 180/5	185	22,64	8,5	10,98	42,78	246,9	124,6	1,95	36,53	141	0,21	0,28	105,55	0	0,1
	Чай с сахаром	200	2,83	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	5,53	2,16	25,67	193,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость			109,64													
Итого завтрак		605	100	22,5	23	95,75	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,31
<b>Обед 7-11 лет</b>																
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	15,7	0,8	2	3,9	36,8	14	0,3	5,6	17	0,02	0,02	25	3,2	1,1
	Суп картофельный с крупой(рис), с мясными фрикадельками, 200/20	220	41,26	1,8	3,2	15,3	114,8	83,6	0,55	13,6	57,6	0,07	0,1	25	2,8	0,7
	Поджарка из рыбы	120	69,79	17,39	18,1	20,5	314,46	163	0,8	23,4	150,8	0,1	0,17	56	3,1	1,02
	Пюре картофельное, масло сливочное 150/5	155	23,66	3,1	3,52	37,37	152,48	91,6	0,8	27,4	107	0,1	0,1	139	1,9	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	12,68	0,6	0,3	20,8	88,2	21,3	0,6	3,4	3,4	0,07	0,05	0	10	0
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,42	1,68	0,33	9,72	69	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			168,79													
Итого обед		805	160	26,95	27,65	117,25	822,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
<b>Обед 12-18 лет</b>																
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	26,17	0,8	2	3,9	36,8	64	0,6	5,6	17	0,02	0,04	76	8,2	1,3
	Суп картофельный с крупой(рис), с мясными фрикадельками, 250/20	270	44,65	3,31	6,87	18,23	144,8	72,5	0,6	20,77	62,7	0,05	0,05	0	2,8	2,28
	Поджарка из рыбы	120	69,79	17,39	18,1	20,5	314,46	163	0,8	23,4	150,8	0,1	0,17	56	3,1	1,22
	Пюре картофельное, масло сливочное, 180/5	185	27,33	3,58	4,08	39,93	189,51	80,51	1,82	24,58	107	0,16	0,18	183	0,4	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	12,68	0,6	0,3	20,8	88,2	21,3	0,6	3,4	3,4	0,07	0,05	0	10	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	2,37	0,3	14,49	76,23	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	5,7	3,45	0,55	16,2	115	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость			189,74													
Итого обед		955	160	31,5	32,2	134,05	965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,79
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
	Кисло-молочная продукция (йогурт)	200	32,00	5,5	5,2	7,1	102	73	0,4	13,5	72	0,02	0,08	32	2	0,2
	Фрукты свежие (яблоко) 1 шт.	125	46,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	22,00	1,8	2,3	22,6	86	1	0,2	4,5	17	0,07	0,04	3	0	0,64
Итого полдник		375	100	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
<b>Полдник 12-18 лет</b>																
	Кисло-молочная продукция (йогурт)	200	32,00	5,5	5,2	7,1	102	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	Фрукты свежие (яблоко) 1 шт.	125	46,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	55	22,00	3,1	3,6	27,4	110	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	0,26
Итого полдник		380	100	9	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
Итого день 7-11 лет		1710	360	53,9	55,3	234,5	1645	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1940	360	63	64,4	268,1	1904	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,52

Заведующая производством

*Сте*

Калькулятор

*f*

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

МЕНЮ НА 18.10.2023г

Неделя: Первая

День: среда



Вариант № 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Минеральные вещества,					Витамины, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca		Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв./сут)	C	E		
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																		
	Макаронные изделия отварные с сыром ,масло сливочное150/5	155	28,38	4,15	12,68	28,2	216,49	118	0,95	12,34	82,89	0,14	0,17	36	8,7	0,35		
	Творог "Радужный" фруктовый	100	67,00	7,4	5,9	11,5	129	12,1	0,3	8,1	37,5	0,07	0,05	115	5	1,5		
	Кофейный напиток с молоком	200	22,20	3,78	0,67	26	125,11	133	1,2	25,56	111,1	0,02	0,04	24	1,3	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	3,95	0,5	18,05	116,9	11,5	0,55	16,5	43,5	0,07	0,09	0	0	0,65		
Итого расчетная стоимость				123,28														
Итого завтрак				505	100	19,28	19,75	83,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																		
	Макаронные изделия отварные с сыром ,масло сливочное180/5	185	32,99	5,81	14,27	32,58	232,79	23	0,85	8,64	36,89	0,11	0,14	89,1	5,25	0,4		
	Творог "Радужный" фруктовый	100	67,00	7,4	5,9	11,4	129	131	0,56	12,26	91,1	0,13	0,17	111,9	10,95	0,95		
	Кофейный напиток с молоком	200	22,20	3,78	0,67	26	125,11	133	1,2	25,56	111,1	0,02	0,04	24	1,3	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	5,53	2,16	25,67	193,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91		
Итого расчетная стоимость				130,17														
Итого завтрак				555	100	22,52	23	95,65	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,26
<b>Обед 7-11 лет</b>																		
	Салат из моркови отварной	60	9,93	0,7	0,05	6,9	63,4	51	0,4	15,6	31,6	0,1	0,1	25	3,7	0,4		
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной, мяс о 200/10/5	215	35,37	2,8	4,1	9,3	162,2	83	0,8	2,4	60,6	0,05	0,05	26	5,3	0,97		
	Рис припущенный, масло сливочное 150/5	155	18,42	3,73	7,78	29,3	142	67	0,25	9,3	82,3	0,03	0,05	80	0	0,6		
	Печень тушенная в соусе	120	70,44	15,85	15,1	20,45	206,34	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8		
	Сок фруктовый (розлив)	200	20,44	0,6	0,09	32	132,8	32	0,7	17,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,07	0,08	0	0	0,26		
	Хлеб ржаной	30	3,42	1,68	0,33	9,72	69	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27		
Итого расчетная стоимость				160,3														
Итого обед				800	160	26,94	27,65	117,33	822,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
<b>Обед 12-18 лет</b>																		
	Салат из моркови отварной	100	16,55	0,7	0,05	4,9	53,4	51,4	0,4	15,6	31,6	0,2	0,2	0	10,7	1,4		
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной 250/10	260	31,06	4,75	8,33	9,56	132,2	86,5	1,61	10,82	72,65	0,02	0,07	108	1,8	1,4		
	Рис припущенный, масло сливочное180/5	185	21,05	3,78	7,78	36,45	249,03	90,6	0,81	5,23	75,35	0,05	0,05	93	0	0,6		
	Печень тушенная в соусе	120	70,44	15,85	15,1	20,45	206,34	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8		
	Сок фруктовый (розлив)	200	20,44	0,6	0,09	32	132,8	32,4	0,7	17,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	2,37	0,3	14,49	76,23	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39		
	Хлеб ржаной	50	5,7	3,45	0,55	16,2	115	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45		
Итого расчетная стоимость				168,66														
Итого обед				945	160	31,5	32,2	134,05	965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,24
<b>Полдник 7-11 лет</b>																		
	Молоко кипяченое	200	33,00	0,9	0	5	75	35	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2,9	0,2		
	Фрукты свежие (нектарин), 1 шт.	шт	47,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	25	3	0,16		
	Корж молочный	50	20,00	6,4	7,5	24,7	113	39	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	15	0,1	0,64		
Итого полдник 12-18 лет				250	100													
	Молоко кипяченое	200	33,00	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1		
	Фрукты свежие (нектарин), 1 шт.	шт	47,00	0,4	0,4	3,8	47	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16		
	Корж молочный	50	20,00	6,38	7,5	24,7	113	38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2		
Итого полдник				250	100	8,98	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56
Итого день 7-11 лет				1305	360	53,92	55,3	234,58	1645	769	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет				1750	360	63	64,4	268	1904	839	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	9,06

зводством

*okc*

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Калькулятор

*ok*

МЕНЮ НА 19.10.2023 год



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Минеральные вещества,					Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca		Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E	
																	Белки
Неделя: Первая																	
День: четверг																	
Вариант № 4																	
Завтрак 7-11 лет																	
	Плов с мясом	250	105,37	14,93	19,2	49,7	407,6	226,4	2,17	57,3	265,7	0,22	0,29	155	14,1	1,75	
	огурец свежий	20	5,11	0,3	0,03	1	3	26	0	3,8	6,5	0,03	0,03	20	0,9	0,1	
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,58	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	3,95	0,5	18,05	116,9	11,5	0,55	0	0	0,05	0,03	0	0	0,65	
Итого расчетная стоимость		121,76															
Итого завтрак		525	100	19,25	19,75	83,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	
Завтрак 12-18 лет																	
	Плов с мясом	250	105,37	14,93	19,2	52,34	420,9	252,4	2,33	39,26	210,3	0,21	0,3	225	10,7	1,6	
	Огурец свежий	30	7,66	1,97	1,62	2,74	6	24	0	5,8	26	0,05	0,05	0	6,8	0,2	
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,58	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	5,53	2,16	25,67	193,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
Итого расчетная стоимость		126,59															
Итого завтрак		555	100	22,5	23	95,75	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,71	
Обед 7-11 лет																	
	Салат Здоровье	60	11,68	1,3	2,8	1,7	38,8	54,2	0,5	7,7	25	0,06	0,06	35	5,3	0,4	
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	11,17	9,29	3,37	23,2	118,6	84	0,64	16	90	0,12	0,16	21	2,6	0,85	
	Котлета мясная	90	96,29	11,8	10,2	20,17	181,64	73,8	0,61	19	85	0,1	0,1	30,3	2,6	1,06	
	Рагу из овощей	150	25,4	0,6	10,7	25,2	252,9	129,2	0,8	13,2	114,1	0,07	0,1	158,7	7,9	0,26	
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	16,61	0,7	0,05	27,6	114,8	32,3	0,5	17,5	21,7	0,01	0,03	0	2,6	0,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	3,42	1,68	0,33	9,72	69	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
Итого расчетная стоимость		166,9															
Итого обед		750	160	26,95	27,65	117,25	822,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	
Обед 12-18 лет																	
	Салат Здоровье	100	19,47	2,3	4,8	2,7	58,8	48	0,6	7,7	35	0,06	0,08	65	7,3	1,4	
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	13,96	10,28	5,6	25,76	111,94	124	0,84	18,4	100,4	0,16	0,16	0	4,1	1,45	
	Котлета мясная	100	106,99	11,8	10,2	22,1	205,33	73,91	1,68	22,95	92,3	0,1	0,15	54,3	2,6	1,46	
	Рагу из овощей	180	30,48	0,6	10,7	25,2	282,9	123,1	0,8	11,2	91,5	0,07	0,07	195,7	7,9	0,26	
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	16,61	0,7	0,05	27,6	114,8	32,3	0,5	17,5	21,7	0,01	0,03	0	2,6	0,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	2,37	0,3	14,49	76,23	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	5,70	3,45	0,55	16,2	115	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
Итого расчетная стоимость		196,63															
Итого обед		910	160	31,5	32,2	134,05	965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,81	
Полдник 7-11 лет																	
	Кисло-молочный продукт (йогурт)	200	32,00	5,5	5,2	7,1	97,2	73	0,2	10	70	0,08	0,1	37	1,4	0,2	
	Фрукты свежие (яблоко), 2 шт.	125	41,00	0,4	0,4	3,8	51,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	30	4	0,16	
	Кекс творожный	50	27,00	1,8	2,3	22,6	86	1	0,4	8	19	0,01	0,02	3	0,6	0,64	
Итого полдник		375	100	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	
Полдник 12-18 лет																	
	Кисло-молочный продукт (йогурт)	200	32,00	5,5	5,2	7,1	102	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0	
	Фрукты свежие (яблоко), 2 шт.	125	41,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Кекс творожный	55	27,00	3,1	3,6	27,4	110	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	1,2	
Итого полдник		380	100,00	9	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,36	
Итого день 7-11 лет		1650	360	53,9	55,3	234,5	1645	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	
Итого день 12-18 лет		1845	360	63	64,4	268,1	1904	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	9,88	

Заведующая производством \_\_\_\_\_

*Handwritten signature*

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Калькулятор \_\_\_\_\_

*Handwritten signature*

МЕНЮ НА 20.10.2023г

День: Пятница

Неделя: Первая



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
	Запеканка творожная с морковью, повидло 200/50	250	111,72	15,23	19,23	50,7	410,6	252,4	2,07	44,6	228,7	0,15	0,27	175	14,97	1,85
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	3,95	0,5	18,05	116,9	11,5	0,65	16,5	43,5	0,15	0,08	0	0	0,65
	Чай с сахаром	200	2,83	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
Итого расчетная стоимость			120,25													
Итого завтрак		500	100	19,25	19,75	83,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																
	Запеканка творожная с морковью, повидло 230/50	280	126,02	16,9	20,82	55,08	426,9	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,46
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	5,53	2,16	25,67	193,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Чай с сахаром	200	2,83	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
Итого расчетная стоимость			136,83													
Итого завтрак		550	100	22,5	23	95,75	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,37
<b>Обед 7-11 лет</b>																
	Винегрет овощной	60	17,36	0,8	6	4,4	75	28,7	0,4	11,7	26	0,03	0,02	25	5,8	0,87
	Суп картофельный с крупой(гречка), с мясными фрикадельками 200/10	210	27,93	2,1	2,2	22,6	87,2	21,8	0,6	12,1	29,4	0,04	0,05	34	0,3	0,8
	Чахохбили	105	67,1	14,86	10,34	20,1	192	198,8	1,32	23,8	131	0,18	0,3	106	0,9	0,3
	Рис припущенный с овощами	150	18,72	4,78	7,78	26,27	237,94	90,2	0,6	27,8	172,3	0,07	0,07	80	0	0,6
	Кисель из смородины свежемороженой	200	23,53	1,15	0,8	24,5	114,6	34	0,13	5,5	8,9	0,04	0,01	0	14	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,42	1,68	0,33	9,72	69	6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			160,34													
Итого обед		775	160	26,95	27,65	117,25	822,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
<b>Обед 12-18 лет</b>																
	Винегрет овощной	100	28,94	1,6	8	4,4	75	62	0,5	11,7	46	0,04	0,05	46	2,8	1,3
	Суп картофельный с крупой(гречка), с мясными фрикадельками 200/10	260	30,7	2,55	3,2	12,6	90,17	31,8	0,8	18,17	34,4	0,05	0,06	35	4,33	1,4
	Чахохбили	125	89,53	15,6	11,57	20,06	222	106,5	2,39	21,5	109,3	0,24	0,27	154	3,37	0,3
	Рис припущенный с овощами	180	22,46	4,78	7,78	41,8	272	167	0,6	20,88	142,3	0,03	0,1	80	0	0,4
	Кисель из смородины свежемороженой	200	23,53	1,15	0,8	24,5	114,6	34	0,13	5,5	8,9	0,04	0,01	0	14	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	2,37	0,3	14,49	76,23	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	5,7	3,45	0,55	16,2	115	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость			204,28													
Итого обед		945	160	31,5	32,2	134,05	965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,64
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
	Сок фруктовый в т/п	200	25,00	0,9	0	5	75	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,2
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт.	125	55,00	0,4	0,4	3,8	47	39	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Полет"	48	20,00	6,4	7,5	24,7	113	38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	18	0,06	0,64
Итого полдник		373	100	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
<b>Полдник 12-18 лет</b>																
	Сок фруктовый в т/п	200	25,00	0,9	0,05	5	75	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,4
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт.	125	55,00	0,4	0,4	3,8	47	39	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Полет"	50	20,00	7,7	8,75	29,5	137	48,7	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	38	1,06	1
Итого полдник		375	100	9	9,2	38,3	259	120,1	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56
Итого день 7-11 лет		1648	360	53,9	55,3	234,5	1645	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1870	360	63	64,4	268,1	1904	840,1	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,57

Заведующая производством \_\_\_\_\_

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Калькулятор \_\_\_\_\_

МЕНЮ НА 21.10.2023



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

Неделя: Первая

Вариант № 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетич еская ценность	Витцевые вещества			Минеральные				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/ сут)	C	E
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 230/10	240	133,77	389,6	13,78	17,9	66,8	126,7	2,04	30,6	139	0,21	0,15	165	0,39	1,85
	Чай с сахаром, с лимоном 200/10	210	7,87	81	1,52	1,35	15,9	136,8	0,41	15,4	92,8	0,04	0,16	10	14,6	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,7	116,9	3,95	0,5	1,05	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		147,34														
Итого завтрак		500	100	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																
	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 260/10	270	149,83	426,9	19,9	20,82	55,08	276,4	2,33	45,1	236	0,26	0,35	225	17,5	1,1
	Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	7,87	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	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		165,68														
Итого завтрак		550	100	680	25,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,01
<b>Обед 7-11 лет</b>																
	Салат из свеклы с сыром	60	16,67	79,1	3,8	3	4,3	97	0,6	13,7	64,5	0,01	0,05	24	3,4	0,5
	Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной мясо 250/10/15	275	48,46	114,48	3,8	4,98	12,3	59,2	0,55	12,2	47,3	0,17	0,07	32	0,5	0,5
	Рыба в яйце	90	45,83	199	10,9	10,8	38,47	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,17
	Овощи припущенные	150	23,2	237,86	4,29	8,34	24,8	124,4	0,4	22,8	83,2	0,06	0,05	93	13,4	0,6
	Сок фруктовый (розлив)	200	20,44	76,3	0,9	0	18	12,6	0,5	7,2	12,6	0,02	0,02	0	3,6	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,42	69	1,68	0,33	9,72	6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		160,3														
Итого обед		825	160	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
<b>Обед 12-18 лет</b>																
	Салат из свеклы с сыром	100	27,78	79,1	5,8	6	6,3	97	0,6	13,7	75	0,01	0,05	54	5,15	0,7
	Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной 250/10	260	19,29	123,37	3	8,5	1,74	63,6	0,87	12,2	31,3	0,15	0,07	68,67	9,75	0,6
	Рыба в яйце	120	61,11	199	10,9	10,8	38,47	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,4
	Овощи припущенные	180	27,84	257,5	5,28	6	29,25	128,1	1,45	9,3	52,7	0,13	0,08	96,33	8,9	1,65
	Сок фруктовый (розлив)	200	20,44	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6	0,4
	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		165,58														
Итого обед		940	160	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,59
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
	Кисло- молочный продукт	200	32	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0,02	0,08	32	1,4	0,2
	Фрукты свежие(киви), 1 шт.	125	46	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	22	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,07	0,04	3	0,6	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
<b>Полдник 12-18 лет</b>																
	Кисло- молочный продукт	200	32	102	5,5	5,2	7,1	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	Фрукты свежие(киви), 1 шт.	125	46	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	55	22	110	3,1	3,6	27,4	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	0,26
Итого полдник		380	100	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
Итого день 7-11 лет		1700	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		1870	360	1904	66	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,02

Заведующая производством \_\_\_\_\_

калькулятор \_\_\_\_\_

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**