

МЕНЮ НА 16.12.2024г

62



Неделя: Первая

День: Понедельник

Вариант № 1

Пред-казка	Наименование блюда	№ блюда	Слож.	Ингредиенты по рецепту	Технологическая			Питательная ценность							Энергетическая		
					ккал	белки	жиры	С*	Т*	Х*	Ф*	В*	С*	Т*	Х*	кДж	кКал
Завтрак 7-11 лет																	
	Наши вафлы молочные с крупной рисовой, масло сливочное 250/5	255	42,34	216,23	9,74	5,76	33,23	43,1	3,35	16,74	67,99	2,2	0,13	56	1,97	0,9	
	Яйцо вареное	50	72,32	62,84	3,58	4,0	1,78	36	0,1	2,7	50	0,13	0,18	53	0,8	1,35	
	Сыр пармезан	15	15,86	65,72	0,7	7,2	3,13	2,4	0	0	2	0	0	81	7	0,1	
	Намаз с молоком	200	33,16	125,13	9,8	0,67	26	12,7	7	24,55	111,71	0,01	0,01	26	1,73	2,3	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	116,9	3,5	0,5	16,75	11,0	0,05	32,5	45,5	0,16	0,24	4	0	0,65	
Итого завтрак (стандарт)																	
Итого завтрак		570	120	587,5	26,32	16,19	82,76	275	1	67,5	276	2,4	0,25	175	19	4,9	
Завтрак 12-18 лет																	
	Наши вафлы молочные с крупной рисовой, масло сливочное 250/5	260	49,19	204,78	11	6,6	44,47	53,5	3,52	17,2	74,84	0,21	0,16	58,5	14,72	6,1	
	Яйцо вареное	50	72,32	62,84	3,58	4,0	1,78	36	0,1	2,7	50	0,13	0,18	53	0,8	1,35	
	Сыр пармезан	15	15,86	65,67	0,7	7,2	3,13	2,4	0	0	2	0	0	79,1	0,5	0,14	
	Намаз с молоком	200	33,16	125,13	9,8	0,67	26	12,7	7	24,55	111,71	0,01	0,01	26	1,73	2,3	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	124,1	4,95	0,68	23,47	15,5	0,07	45,45	61,4	0,02	0,04	4	0	0,91	
Итого завтрак (стандарт)																	
Итого завтрак		595	120	680	32,9	23	96,78	306	4,0	75	303	0,46	0,4	225	17,9	1,41	
Обед 11 лет																	
	Салат из огурцов (с 01.11-01.05.огурцы соевый),(огурец соевый с 01.09-01.11 с 01.03-31.05.)	60	51,78	6	3,3	2,54	0,0	33,1	0	0,1	11	0,30	0,08	24	4,8	0,3	
	Суп картофельный с крупой (пармезан) и рыбной консервной(горбуша) 250/30	280	35,36	94,4	1,4	4	34,4	112,0	0,7	12,7	30,6	0,02	0,32	41	20,0	0,5	
	Птица, тушенная в сливочном соусе	100	56,55	268,84	10,32	12,41	27,27	19,3	1,68	22,4	151	1,19	0,74	56,4	0,1	0,13	
	Макаронные изделия отварные м/сл 150/10	180	31,11	225,7	5,9	9,7	21,6	22,4	0,5	8,1	67,0	0,25	0,06	45,4	1	1,34	
	Салат фруктовый в т/п	200	28,00	114,8	0,7	0,02	27,8	21,4	0,5	17,5	21,8	0,01	0,03	1	0,4	1,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	46,75	1,05	0,2	9,9	9,8	0,23	6,5	17,4	0,21	0,21	0	0	0,24	
	Хлеб ржаной	30	3,78	49	1,64	0,65	3,71	6,3	0,44	7,5	73,6	0,21	0,04	0	0	0,22	
Итого обед (стандарт)																	
Итого обед		850	190	822,5	36,28	27,85	122,24	285	4,2	63,6	365	1,42	0,44	240	21	4,9	
Обед 12-18 лет																	
	Салат из огурцов (с 01.11-01.05.огурцы соевый),(огурец соевый с 01.09-01.11 с 01.03-31.05.)	100	55,47	15	5,5	0,12	1,8	24	1	6,3	21	0,14	0,22	24	5,5	4,8	
	Суп картофельный с крупой (пармезан) и рыбной консервной(горбуша) 250/30	280	35,36	129,21	1,4	4,97	34,9	112,77	0,75	12,7	30,6	0,02	0,06	41,11	19,5	2,8	
	Птица, тушенная в сливочном соусе	100	56,55	268,84	10,32	12,41	27,27	19,3	1,68	22,4	154	1,18	0,75	56,4	0,1	0,13	
	Макаронные изделия отварные	180	16,27	248,92	5,9	9,7	21,6	22,4	0,54	12,64	81,25	0,46	0,04	111,46	1	1,30	
	Салат фруктовый в т/п	200	28,00	114,8	0,7	0,02	27,8	21,4	0,5	17,5	21,8	0,01	0,03	1	0,4	1,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,78	76,23	1,47	0,6	14,42	14,9	0,23	9,9	26,4	0,23	0,23	0	0	0,44	
	Хлеб ржаной	50	5,97	113	2,1	0,85	18,7	12,5	0,74	17,23	52	0,36	0,06	1	1	1,45	
Итого обед (стандарт)																	
Итого обед		940	190	985	43,2	22,4	194,25	447	6,3	106	421	2,43	0,6	334,57	24,6	5,23	
Полдник 1-11 лет																	
	Молочко кипченое в т/п	200	40,00	75	0,7	0	4	33	0,5	7,4	12,0	0,11	0,06	77	2,3	1,7	
	Фрукты (яблоки (яблоки))	1шт	50,00	47	0,4	0,9	9,5	21,7	0,6	7	21	0,09	0,02	16	3,9	0,16	
	Хлеб пшеничный	50	30,00	113	1,4	0,5	24,7	26,8	0,1	10,9	55,4	0,07	0,02	19	0,1	0,44	
Итого полдник		250	120,00	235	2,5	1,4	60,2	81,9	1,2	26	120	0,22	0,1	73	6	2,6	
Полдник 12-18 лет																	
	Молочко кипченое в т/п	200	40,00	99	0,7	0,1	9,6	31	0,1	12,0	42,0	0,08	0,02	57	6,3	3,7	
	Фрукты (яблоки (яблоки))	1шт	50,00	47	0,4	0,9	9,5	21,7	0,6	7	21	0,09	0,02	16	3,9	0,16	
	Хлеб пшеничный	50	30,00	113	1,4	0,5	24,7	26,8	0,1	10,9	55,4	0,07	0,02	19	0,1	0,44	
Итого полдник		250	120,00	239	2,5	1,5	46,4	80	0,2	29	121	0,14	0,04	73	10	4,24	
Итого полдник 7-11 лет		1670	430	1645	66,1	35,3	339,9	716	6,4	175	320	0,64	0,36	493	40	7	
Итого полдник 12-18 лет		1785	430	1904	17	16,4	296,1	943	12,6	210	440	1,1	0,47	48	17,5	8,75	

Меню составлено

Меню составлено

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



Итого: Пирожки

Длинные

Всего: 102

Код	Наименование блюда	Вес Блюда	Цена	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Микроэлементы и витамины															
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Na	K	Mg	Cl	P	S	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	Вит. В6	Вит. В12		
Завтрак 7-11 лет																							
	Пирожки мясные и творожные с маслом 100/10	130	25,10	4,2	2,7	33,77	360	144,1	0,1	12	86,1	0,08	0,1	114,8	14	1,4							
	Каша рисовая молочная, масло сливочное, 180/10	130	35,66	6,4	11,33	48,44	250,7	1,17	6,91	34,6	100,4	0,4	3,21	43,7	0,07	0,55							
	Чай с сахаром	200	3,83	0,07	4,40	15	30	12,3	0,29	1,4	1,4	1	0	0	0,03	0							
	Хлеб пшеничный подорожный	50	5,50	4,86	3,5	34,08	136,9	12,5	2,86	35,5	49,1	0,08	0,03	1	0	0,25							
Итого расчетная стоимость			100,10																				
Итого меню		570	120	24,78	15,75	41,35	507,5	216	8	40,9	275	0,8	4,46	175	14	2,4							
Завтрак 12-18 лет																							
	Тосты мясные и творожные с маслом 100/50	150	28,14	2,4	2,64	32,3	380	154,8	3,36	8,54	35,1	0,08	0,07	110,45	14,27	1,4							
	Каша рисовая молочная, масло сливочное, 180/10	130	35,66	6,4	11,33	48,44	260,8	1,17	6,91	34,6	100,4	0,4	3,21	43,7	0,07	0,55							
	Чай с сахаром	250	3,83	3,17	6,60	15	50	12,4	3,36	1,4	1,4	1	0	0	0,04	0							
	Хлеб пшеничный подорожный	70	6,82	4,94	3,54	49,67	193,1	17,9	4,49	38,84	46,8	0,09	0,04	1	0	0,09							
Итого расчетная стоимость			130,45																				
Итого меню		610	130	22,5	16	64,35	630	309	14	48	400	0,49	0,4	160	14,5	2,4							
Обед 7-11 лет																							
	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	60	17,48	0,8	1	2,8	35,8	14	1,4	6,6	1,1	0,02	0,07	20	1,2	0,1							
	Суп картофельный с крупой/рис, с маковыми фрикадельками, 200/20	220	43,32	1,8	6,7	35,2	114,8	43,8	3,85	18,8	97,8	0,01	0,1	26	2,6	0,7							
	Подарок на рыбу	120	60,46	10,08	10,1	20,9	314,86	149	0,4	39,4	14,8	0,1	0,17	56	4,5	1,02							
	Перец картофельный, масло сливочное 150/15	155	34,47	1,4	6,9	17,1	152,48	50,8	0,6	12,4	107	0,1	0,1	148	1,5	0,18							
	Напиток из плодов шиповника	200	13,87	0,8	0,3	20,6	80,2	21,4	2,6	4,4	3,4	0,07	0,05	1	10	0							
	Хлеб пшеничный подорожный	20	2,52	1,58	1,2	10,9	40,76	4,6	0,29	5,5	20,1	0,01	0,01	3	3	0,25							
	Хлеб диетический	30	3,78	1,66	0,12	6,77	29	8,9	0,59	5,1	31,0	0,04	0,04	0	0	0,27							
Итого расчетная стоимость			154,07																				
Итого обед		607	150	26,82	17,08	117,26	837,5	396	4,7	97,5	484	0,42	0,48	245	21	1,8							
Обед 12-18 лет																							
	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	100	29,14	0,8	2	4,8	35,8	14	0,5	6,6	1,1	0,02	0,07	36	1,2	0,1							
	Суп картофельный с крупой/рис, с маковыми фрикадельками, 250/20	270	43,01	3,2	8,2	19,2	144,8	51,5	3,4	18,77	42,7	0,08	0,05	1	3,8	1,08							
	Подарок на рыбу	120	60,46	10,08	10,1	20,9	314,86	149	0,4	39,4	14,8	0,1	0,17	56	4,5	1,02							
	Перец картофельный, масло сливочное, 180/15	185	39,61	1,6	7,8	10,1	189,51	63,3	0,8	16,8	107	0,18	0,19	164	0,4	0,12							
	Напиток из плодов шиповника	200	13,87	0,8	0,3	20,6	80,2	21,4	2,6	4,4	3,4	0,07	0,05	1	10	0							
	Хлеб пшеничный подорожный	30	3,78	2,27	1,4	14,45	70,73	7,19	0,33	6,4	35,1	0,04	0,04	3	3	0,33							
	Хлеб диетический	50	5,3	3,45	0,48	19,2	117	11,9	1,52	16,48	11	0,06	0,06	0	0	0,41							
Итого расчетная стоимость			174,12																				
Итого обед		763	150	31,9	17,2	116,06	865	410	6,4	108	420	0,68	0,6	305	24,6	1,28							
Полдник 7-11 лет																							
	Молоко-шоколадное 100/100	200	42,00	5,5	3,2	7,1	102	71	0,5	11,8	32	0,07	0,06	33	3	0,2							
	Фрукты свежие (банан)	1шт	55,00	0,4	3,4	3,5	47	48	0,6	7	31	0,01	0,02	35	4	0,24							
	Ватрушка с творогом	50	23,00	1,8	2,4	20,8	85	1	6,3	4,1	17	0,01	0,04	3	3	0,84							
Итого расчетная стоимость			120																				
Итого полдник		250	120	3,7	6,9	44,5	132	120	1,7	25	320	0,17	0,14	70	6	1							
Полдник 12-18 лет																							
	Молоко-шоколадное 100/100	200	42,00	5,5	3,2	7,1	102	71	0,5	11,8	32	0,07	0,06	33	3	0,2							
	Фрукты свежие (банан)	1шт	55,00	0,4	3,4	3,5	47	48	0,6	7	31	0,01	0,02	35	4	0,24							
	Ватрушка с творогом	50	23,00	1,8	2,4	20,8	85	1	6,3	4,1	17	0,01	0,04	3	3	0,84							
Итого расчетная стоимость			120																				
Итого полдник		250	120	3,7	6,9	44,5	132	120	1,7	25	320	0,17	0,14	70	6	1							
Ужин 17-19 лет																							
	Молоко-шоколадное 100/100	200	42,00	5,5	3,2	7,1	102	71	0,5	11,8	32	0,07	0,06	33	3	0,2							
	Фрукты свежие (банан)	1шт	55,00	0,4	3,4	3,5	47	48	0,6	7	31	0,01	0,02	35	4	0,24							
	Ватрушка с творогом	50	23,00	1,8	2,4	20,8	85	1	6,3	4,1	17	0,01	0,04	3	3	0,84							
Итого расчетная стоимость			120																				
Итого ужин		250	120	3,7	6,9	44,5	132	120	1,7	25	320	0,17	0,14	70	6	1							

Свердловская область

Выпущено

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Меню на 18.12.2024г

Неделя: Первая

День: среда

Согласовано: _____
 Директор
 Утверждено: _____
 Главный диетолог АО "Комбинат питания" Ильян И.И.
 Вариант № 1
 Контракт № 27300974

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	Zn	01	02	А (рег. экв.) (µг)	C	E		
Завтрак 7-11 лет																		
	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное 250/5	250	47,37	4,15	12,68	28,2	216,49	118	0,95	17,34	82,89	0,14	0,17	36	8,7	0,35		
	Молоко-молочная продукция (Йогурт фруктовый)	200	42,00	7,4	5,9	11,5	129	12,1	0,3	8,1	37,5	0,07	0,05	135	5	1,1		
	Кафейный напиток с молоком	200	23,73	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	6,30	5,95	0,5	18,05	116,9	11,5	0,55	16,5	44,5	0,07	0,09	0	0	0,63		
	Итого расчетная стоимость			129,00														
	Итого завтрак			705	170	18,78	19,73	63,75	387,5	774,6	4	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	47,37	5,81	14,23	33,58	232,79	21	0,85	8,04	36,89	0,11	0,14	89,1	5,25	0,4		
	Молоко-молочная продукция (Йогурт фруктовый)	200	42,00	7,4	5,9	11,4	129	133	0,56	12,26	31,1	0,13	0,17	111,9	10,95	0,95		
	Кафейный напиток с молоком	200	23,73	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	8,82	5,51	2,16	75,67	198,1	12,7	1,69	38,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91		
	Итого расчетная стоимость			172,52														
	Итого завтрак			725	170	22,52	23	95,65	680	299,5	4,5	75	380	0,35	0,4	125	17,5	2,26
Обед 7-11 лет																		
	Салат из моркови отварной с кукурузой	80	15,95	0,7	0,05	6,9	63,4	33	0,4	15,6	31,6	0,1	0,1	75	3,7	0,4		
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной 200/10	210	35,17	2,8	4,1	9,3	182,2	87	0,8	2,4	50,6	0,05	0,05	26	5,3	0,47		
	Рис пропаренный, масло сливочное 150/5	155	26,02	3,73	7,78	29,3	142	67	0,25	9,3	82,1	0,03	0,05	80	0	0,6		
	Печень тушеная в соусе	120	83,84	15,85	15,1	20,45	206,34	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,13	114	11,3	0,8		
	Сок фруктовый в т/п	200	28	0,6	0,03	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	6,65	40,76	4,5	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	60	6,3	0,91	7,5	21,8	0,04	0,04	0	0	0,27		
	Итого расчетная стоимость			192,68														
	Итого обед			795	190	27,85	27,33	822,5	384,5	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	
Обед 12-18 лет																		
	Салат из моркови отварной с кукурузой	100	26,58	0,7	0,05	4,9	53,4	11,4	0,4	15,6	31,6	0,2	0,2	0	10,7	1,4		
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной 250/10	250	42,98	4,75	8,33	9,56	132,7	86,3	1,61	10,82	72,05	0,02	0,07	108	1,8	1,0		
	Рис пропаренный, масло сливочное 150/5	185	25,04	3,78	7,78	36,45	249,04	90,6	0,81	5,73	75,35	0,05	0,05	93	0	0,6		
	Печень тушеная в соусе	120	83,84	15,85	15,1	20,45	206,34	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,13	114	11,3	0,8		
	Сок фруктовый в т/п	200	28	0,6	0,03	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	14,09	76,23	7,19	0,13	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39		
	Хлеб ржаной	50	5,7	1,45	0,35	18,2	115	11,5	1,55	17,35	53	0,08	0,06	0	0	0,45		
	Итого расчетная стоимость			211,56														
	Итого обед			945	190	32,5	32,2	124,05	965	419,6	6,3	105	420	0,49	0,5	315	24,5	5,24
Полдник 7-11 лет																		
	Молоко кипяченое в т/п	200	40,00	0,9	0	5	75	35	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2,9	0,2		
	Фрукты свежие (яблоки), 1 шт.	шт	57,00	0,4	0,4	9,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	25	3	0,18		
	Корень молочный	50	23,00	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			7,7			7,9	33,5	735	130	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
	Молоко кипяченое в т/п	200	40,00	2,2	1,3	5,8	98	48	1,1	12,7	42,6	0,04	0,07	47	4,3	0,2		
	Фрукты свежие (яблоки), 1 шт.	шт	57,00	0,4	0,4	9,8	47	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,15		
	Корень молочный	50	23,00	6,38	7,5	24,7	113	38,6	0,1	10,8	55,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2		
	Итого полдник			250	120	8,98	9,2	38,3	294	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,59
	Итого день 7-11 лет			1500	430	53,32	55,3	234,56	1645	782,1	6,4	175	770	0,84	0,96	420	42	7
	Итого день 12-18 лет			1920	430	63	64,4	268	1944	832,1	12,0	210	840	0,98	1,1	630	49	3,06

ведомость

Калькулятор

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО АППЕТИТА:

меню на 19.12.2024 год

Согласовано
 Утверждено
 Директор _____
 Главный диетолог _____
 Ильяева И.Н.

Неделя: Первая

День: Четверг

Вариант № 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	Cl	K	A (ретинол экв/сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Плов с мясом, огурец соленый 250/20	270	123,55	15,23	19,23	90,7	410,6	252,4	2,17	61,1	272,2	0,25	0,32	175	14,97	1,85
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,93	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	90	6,40	3,96	0,5	18,05	116,9	11,5	0,59	0	0	0,05	0,09	0	0	0,65
	Итого расчетная стоимость		135,78													
	Итого завтрак	525	120	19,26	19,75	83,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,36	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Плов с мясом, огурец соленый 250/30	280	129,29	16,9	20,82	55,08	426,9	276,4	2,33	45,06	286,3	0,26	0,35	225	17,47	1,8
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,93	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	5,53	2,16	25,67	199,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого расчетная стоимость		144,04													
	Итого завтрак	555	120	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	12,32	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), мясо 200/10	210	29,93	9,29	3,37	25,3	118,6	84	0,64	16	90	0,12	0,16	21	2,6	0,85
	Котлета мясная	90	101,6	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	25,5	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	17,24	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	2,52	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	0,22	6,5	17,4	-0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,78	1,68	0,33	9,73	69	6,9	0,94	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого расчетная стоимость		137,9													
	Итого обед	760	190	26,95	27,65	117,25	822,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,3
Обед 12-18 лет																
	Салат Здоровье	100	20,54	2,3	4,8	2,7	58,8	48	0,6	7,7	35	0,06	0,06	65	7,3	1,4
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	12,10	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	112,93	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	30,60	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	17,24	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	3,78	2,37	0,3	14,09	76,23	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	6,30	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		203,48													
	Итого обед	910	190	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	42,00	5,5	5,2	7,1	97,2	73	0,2	10	70	0,08	0,1	37	1,4	0,7
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	1шт	48,00	0,4	0,4	3,8	51,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	30	4	0,16
	Кефир творожный	30	30,00	1,8	2,3	22,6	86	1	0,4	8	19	0,01	0,02	5	0,6	0,66
	Итого полдник	250	120	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	42,00	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.	1шт	48,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Кефир творожный	55	30,00	3,1	3,6	27,4	110	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	1,2
	Итого полдник	255	120,00	9	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,36
	Итого день 7-11 лет	1535	430	53,9	55,3	234,5	1545	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
	Итого день 12-18 лет	1720	430	63	64,4	288,1	1904	860	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	9,88

Заведующая производством _____

Калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

20.12.2024г

Согласовано
ДиректорУтверждено
Генеральный директорАО "Комбинат питания"
Милкина И.Н.

Вариант № 5

Неделя: Пятница

День: Пятница

Прим. пища	Наименование блюда	Вес Блюда	Цена	Липиды, мг			Энергетическая ценность	Минеральное вещество, мг						Витамин, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A (регр. м.в. сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Запеканка творожная с морковью, молоко сгущеное 200/50	250	130,90	15,23	19,23	50,7	410,6	252,4	2,07	44,6	228,7	0,15	0,27	175	15	1,85
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,30	3,95	0,5	10,05	116,9	11,5	0,65	16,5	43,3	0,15	0,08	0	0	0,65
	Чай с сахаром	200	3,83	0,07	0,02	10	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0	0,03
	Итого расчетная стоимость		150,03													
	Итого завтрак	500	170	19,25	19,75	80,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,3
Завтрак 12-18 лет																
	Запеканка творожная с морковью, молоко сгущеное 230/50	280	157,09	16,9	20,82	55,18	428,9	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,5	1,46
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	5,53	2,16	28,07	193,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Чай с сахаром	200	3,83	0,07	0,02	10	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0	0,03
	Итого расчетная стоимость		169,74													
	Итого завтрак	550	170	22,5	23	95,25	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,37
Обед 7-11 лет																
	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	16,87	0,8	4	3,4	75	26,7	0,4	11,7	28	0,05	0,02	25	5,8	0,87
	Суп картофельный с крупой (гречка), с мясными фрикадельками 210/30	280	56,97	2,1	2,2	12,6	87,2	21,8	0,6	12,1	29,4	0,04	0,05	94	0,3	0,8
	Чихачбли	125	63,41	14,86	10,34	20,1	192	195,8	1,32	23,8	131	0,18	0,3	106	0,9	0,3
	Рис припущенный с овощами	150	21,48	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	22,57	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	70	2,52	1,58	0,2	6,06	46,75	4,6	0,22	5,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,78	1,68	0,33	0,72	69	6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого расчетная стоимость		190,6													
	Итого обед	865	190	26,95	27,63	117,25	827,5	385	4,7	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	28,13	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 250/20	270	42,66	2,55	3,2	12,6	90,17	31,8	0,8	18,17	34,4	0,06	0,06	35	4,33	1,4
	Чихачбли	125	63,41	15,6	11,37	20,06	222	206,5	2,39	21,3	109,9	0,24	0,27	154	3,37	0,3
	Рис припущенный с овощами	180	25,78	4,78	7,78	26,27	272	167	0,6	20,88	142,3	0,05	0,1	80	0	0,4
	Кисель из смородины свежемороженой	200	22,57	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	3,78	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	6,3	3,45	0,55	2,62	115	11,5	1,35	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого расчетная стоимость		192,63													
	Итого обед	955	190	31,5	32,2	134,06	965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,64
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	26,00	0,9	0	5	75	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,2
	Фрукты свежие (груша), 1 шт.	125	68,00	0,4	0,4	3,4	47	39	0,6	7	25,3	0,05	0,02	35	4	0,16
	Пирожок "Полет"	48	23,00	5,4	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	120	7,7	7,9	33,1	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	26,00	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 (груша), 1 шт.	125	68,00	0,4	0,4	3,4	47	39	0,6	7	25,3	0,05	0,02	35	4	0,16
	Пирожок "Полет"	50	23,00	7,7	8,75	29,5	137	44,7	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	38	1,06	1
	Итого полдник	375	120	9	9,2	38,1	259	120,1	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56
	Итого день 7-11 лет	1738	430	55,3	55,3	234,5	1645	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
	Итого день 12-18 лет	2880	630	63	64,4	260,1	1904	840,1	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,57

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

21.12.2024

Согласовано
Директор

Утверждено
генеральным директором АО "Юмбинат"
подпись: А.П.МАН...
И.И.М...
Вариант № 5

Неделя: Первая

День: суббота

Прим. люди	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевая ценность			Минералы, мг						Жиры, г		
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	Na	K	Cl	С	Е	
Завтрак 7-11 лет																
	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 240/10	250	124,44	389,5	13,78	17,9	66,8	176,7	1,04	30,6	130	0,21	0,13	155	0,30	1,85
	Чай с сахаром, с лимоном 200/10	210	8,03	81	1,52	1,35	15,9	135,8	0,41	13,4	91,8	0,04	0,16	10	14,6	0
	Хлеб пшеничный Яодированный	50	6,3	116,5	3,95	0,5	1,05	11,5	0,55	16,5	45,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого расчетная стоимость		117,77													
	Итого завтрак	510	120	587,5	19,25	19,75	83,7	375	1	62,5	275	0,3	0,15	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 260/10	270	132,26	425,9	19,9	20,52	59,08	276,4	2,33	45,1	230	0,24	0,35	225	17,5	1,1
	Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	8,03	80	0,07	0,02	15	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный Яодированный	70	8,82	193,1	5,13	2,16	25,07	12,5	1,68	28,5	50,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого расчетная стоимость		149,11													
	Итого завтрак	550	120	680	25,5	23	89,15	300	4,5	75	300	0,33	0,4	225	17,5	2,01
Обед 7-11 лет																
	Салат из свеклы с сыром	60	14,67	79,1	1,8	1	4,3	97	0,0	13,7	54,5	0,01	0,05	24	1,4	0,5
	Щи из свеклы капуста, картофеля, сметаны, масло 250/10/25	285	70,82	114,48	3,8	4,58	12,1	56,2	0,55	12,2	47,3	0,17	0,07	32	0,3	0,5
	Рыба в яйце	90	57,16	199	10,9	10,8	18,47	80,3	1	25	100	0,1	0,26	96	0,1	1,17
	Овощи припущенные	190	21,45	257,66	4,79	8,16	24,8	126,4	0,1	27,8	81,2	0,06	0,05	93	15,4	0,5
	Сок фруктовый (розли)	200	20,2	76,3	0,5	0	18	12,6	0,5	7,1	12,6	0,02	0,01	0	3,5	0,2
	Хлеб пшеничный Яодированный	20	2,52	46,76	1,58	0,2	4,65	4,5	0,22	5,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,78	68	1,58	0,33	4,72	0,9	0,93			0,24	0,03	0	0	0,27
	Итого расчетная стоимость		140,6													
	Итого обед	825	190	824,5	26,05	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	241	21	3,5
Обед 12-18 лет																
	Салат из свеклы с сыром	100	24,45	79,1	5,8	6	6,3	97	0,6	13,7	75	0,01	0,05	54	5,15	0,7
	Щи из свеклы капуста, картофеля и сметаны, масло 250/10/10	270	57,71	123,17	1	3,5	1,74	53,6	0,87	12,1	31,3	0,15	0,07	68,67	9,75	0,5
	Рыба в яйце	120	76,21	199	10,9	10,8	18,47	80,3	1	25	100	0,1	0,26	96	0,1	1,17
	Овощи припущенные	180	25,74	257,5	5,28	6	25,23	125,1	1,45	5,5	57,7	0,13	0,08	45,33	6,9	1,56
	Сок фруктовый (розли)	200	20,20	114,8	0,7	0,05	27,6	32,1	0,5	14,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6	0,4
	Хлеб пшеничный Яодированный	30	3,78	76,23	2,17	0,3	14,49	7,19	0,33	9,0	26,1	0,04	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	6,30	115	3,45	0,45	15,7	11,5	1,55	17,4	53	0,26	0,06	0	0	0,63
	Итого расчетная стоимость		144,39													
	Итого обед	950	190	955	31,5	32,2	134,05	470	5,3	105	420	0,45	0,5	315	24,5	5,59
Полдник 7-11 лет																
	Кисло-молочный продукт	200	42	102	5,5	5,2	7,1	71	0,2	13,5	72	0,02	0,05	32	1,4	0,1
	Фрукты свежие(банан)	125	45	47	0,4	0,4	1,8	16	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,15
	Ватрушка с творогом	50	23	86	1,8	1,3	22,5	1	0,4	4,5	17	0,07	0,04	3	0,6	0,64
	Итого полдник	375	110	235	7,7	7,9	31,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Кисло-молочный продукт	200	42	102	5,5	5,2	7,1	71	0,4	13,5	72	0,02	0,05	32	1,4	0
	Фрукты свежие(банан)	125	50	47	0,4	0,4	1,8	16	0,5	7	21	0,03	0,02	35	4	0,15
	Ватрушка с творогом	53	23	110	1,1	0,6	27,4	11	0,8	3,5	27	0,09	0,02	3	4,6	0,25
	Итого полдник	380	120	259	7	6,2	36,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	70	7	0,42
	Итого день 7-11 лет	1720	490	1645	55,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,94	0,98	490	47	7
	Итого день 12-18 лет	1880	430	1904	56	61,4	258,1	840	12,6	210	840	0,58	1,1	610	49	5,02

Заведующая пищеблоком

Контроль

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!