

62

МЕНЮ на 17.03.2025 год

Согласовано
Директор

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

Неделя: Вторая

День: понедельник

Вариант № 7

Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углев оды	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.э кв/сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
2	Каша молочная с крупой пшениной, масло сливочное, 250/5	255	51,07	186,84	6,52	4,78	37,02	180	0,85	11,87	20	0,19	0,27	35	8,5	1,01
4	Сыр порциями	10	14,88	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0	0	3	0	0	40	5	0,1
5	Яйцо вареное	50	23,22	62,84	5,08	4,6	0,28	22	1	4,8	77	0,03	0,02	100	0	0,24
105	Кофейный напиток с молоком	200	24,53	155,2	3,6	2,67	28,27	58,7	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,5	0,5
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,55	16,5	44	0,05	0,04	0	0	0,6
Итого расчетная стоимость		120,00														
Итого завтрак		565	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																
2	Каша молочная с крупой пшениной, масло сливочное, 250/10	260	59,85	174,19	7,08	4,9	41	204	1,01	12,33	26	0,2	0,31	75,9	14	0,3
4	Сыр порциями	15	17,69	94,67	1,21	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,3	0,1
5	Яйцо вареное	50	23,22	62,84	5,08	4,6	0,28	22	1	4,8	77	0,03	0,02	100	0	0,24
105	Кофейный напиток с молоком	200	24,53	155,2	3,6	2,67	28,27	58,7	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,5	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	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		134,11														
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																
136	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
34	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,81	180,24	7,3	6,3	26,46	97,3	0,2	14,9	147	0,1	0,19	83	0,5	0,3
77	Гуляш мясной	100	107,92	234,7	11,84	16,57	36,9	191	1,8	15,65	85	0,1	0,02	122	0,1	0,33
60	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
99	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	2,52	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	3,78	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		190,96													
Итого обед		760	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																
136	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
34	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	13,51	283,1	7,46	6,62	30,95	193	0,8	21,23	144	0,2	0,29	113	0,5	0,3
77	Гуляш мясной	120	129,51	254,7	12,66	18,89	36,9	127	2,33	16,67	93	0,06	0,02	142	0,1	0,33
60	Каша рассыпчатая гречневая	180	18,11	115,17	4,25	5,73	7,01	36,7	0,79	14,65	69	0,07	0,09	60	4,4	1,6
99	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	3,78	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	6,3	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		244,46														
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	33,50	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	64,50	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	15	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка "Веснушка"	30	22,00	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	33,50	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	64,50	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка "Веснушка"	50	22,00	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	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
Итого день 7-11 лет		1680	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		1900	430	1869	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	660	49	8,28

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 18.03.2025год

Согласовано
Директор

Утверждаю

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

Неделя: Вторая

День: вторник

Вариант № 8

Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв /сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
92/143/28	Плов из птицы ,огурец соленный (01.11-01.04),огурец свежий (с 01.09-01.11;01.04- 31.05) 250/20	270	107,77	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
98	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	6,30	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		525	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																
92/143/28	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
98	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	8,82	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					123,12											
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																
138	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
40	Суп из овощей	200	13,10	102,1	3,2	3	11,47	143,2	0,4	7,3	80,8	0,02	0,09	88	10	0,8
83	Жаркое по-домашнему	200	132,89	367,2	18,03	21,02	37,5	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	1,37
210	Напиток Брусничный	200	20,08	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	2,52	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	3,78	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		710	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																
138	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
40	Суп из овощей	250	16,38	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
83	Жаркое по-домашнему	200	132,89	367,2	18,3	21,02	37,5	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	2,6
210	Напиток Брусничный	200	20,08	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	3,78	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	6,30	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					208,82											
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 в т/п(Бифилайф фруктовый)	200	48,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	10	72	0,08	0,1	32	1,4	0,2
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт	125	30,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16
	Пирожное "Медовое"	30	42,00	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 в т/п(Бифилайф фруктовый)	200	48,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт	125	30,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16
	Пирожное "Медовое"	50	42,00	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	1590	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 19.03.2025 год

Согласовано

Директор

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

Генеральный

Неделя: Вторая

День: Среда

Вариант № 9

Прием пищи № рецептуры	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)	С	Е
Завтрак 7-11 лет																
292/200	Птица тушенная с овощами в соусе сметанном с томатом 90/10	100	66,00	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
52	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
101	Какао с молоком	200	27,19	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	6,30	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			121,82													
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																
292/200	Птица тушенная с овощами в соусе сметанном с томатом 100/10	110	72	110,2	7,26	8,59	5,56	108	0,5	9,1	89,8	0,1	0,15	101	10,3	0,5
52	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
101	Какао с молоком	200	27,19	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	8,82	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			133,05													
Итого завтрак		565	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																
149	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
37	Борщ с капустой и картофелем	200	19,19	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
64/201	Котлета рыбная в сметанном соусе, 90/30	120	95,89	212	16,29	13,4	18,5	147	1,01	20,9	141,8	0,12	0,06	91	0,4	0,6
53	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
103	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	2,52	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	3,78	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		780	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																
149	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
37	Борщ с капустой и картофелем	250	23,99	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
64/201	Котлета рыбная в сметанном соусе, 100/30	130	101,2	232	15,78	14,89	16,96	147	1,02	20,9	146,9	0,12	0,1	127,66	0,4	0,6
53	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	
103	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	3,78	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	6,3	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			220,45													
Итого обед		940	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	33,5	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	61,5	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	25	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	33,5	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	61,5	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	25	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	1660	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 20.03.2025г

Согласовано
Директор

День: Четверг

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

Вариант № 10

Неделя: Вторая

Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные				Витамины, мг					
					Белк и	Жиры	Углево ды	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.э кв/сут)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																	
8/210	Запеканка творожная ,молоко сгущенное 200/50	250	197,77	410,6	15,2	19,2	67,7	252	2,67	44,6	229	0,2	0,31	175	15	1,85	
97	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	6,30	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			207,90														
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																	
8/210	Запеканка творожная с молоком сгущенным, 230/50	280	223,65	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	
97	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	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			236,30														
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																	
37	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	
90	Суп картофельный с крупой (перловой) и рыбной консервой(горбуша), 200/30	230	32,72	135,6	8,26	7,01	13,1	61,1	0,2	25,6	122	0,1	0,1	35	1,8	0,8	
72	Бефстроганов из мяса 90/10	100	99,5	179,44	9,8	8,2	15,33	194	0,2	9	85	0,2	0,23	110,5	2,6	1,07	
54	Рис припущенный	150	17,25	242	3,78	7,78	49,3	67	0,59	11,8	82,3	0	0,05	80	1,5	0,6	
150	Компот из свежемороженных ягод (смородины)	200	23,2	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	2,52	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	3,78	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			196,1														
Итого обед		790	190	822,5	27	27,7	117,25	385	4,2	87,5	385	0,4	0,49	245	21	3,5	
Обед 12-18 лет																	
37	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	
90	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	
72	Бефстроганов из мяса 100/20	120	119,4	210	10,8	8,2	13,1	124	1,57	12	105	0,2	0,2	180	2,6	0,1	
54	Рис припущенный	180	20,7	242	3,78	10,8	45,3	127	0,59	11,8	82,3	0,1	0,05	96	0	0,9	
150	Компот из свежемороженных ягод (смородины)	200	23,2	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	3,78	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	6,3	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			237,29														
Итого обед		960	190	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,5	0,6	315	24,5	4,74	
Полдник 7-11 лет																	
	Кисло-молочная продукция в т/п (бифилайф)	250	48	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0	0,1	32	1,4	0,2	
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт	1шт	37	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16	
	Пирожное "Бисквитное"	50	35	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 в т/п (бифилайф)	250	48	126	6,8	6,5	11,9	83	0,8	18,5	82	0	0,06	52	2,4	0	
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт	1шт	37	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16	
	Пирожное "Бисквитное"	50	35	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	9	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 21.03.2025г

Неделя: Вторая



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

Вариант № 11

Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
125/12 98	Омлет натуральный с маслом сливочным,зеленый горошек консервированный180/10/50	240	151,79	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	6,30	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,6
Итого расчетная стоимость				166,12												
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																
125/12 98	Омлет натуральный с маслом сливочным,зеленый горошек консервированный210/10/50	270	169,51	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	8,82	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
итоговая расчетная стоимость				186,36												
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																
152 128 22/201 60 115	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	200	24,84	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 90/10	100	103,4	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	200	21,24	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	2,52	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	3,78	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		760	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																
152 128 22/201 60 115	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	250	25,65	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 100/10	110	113,08	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	200	21,24	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	3,78	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	6,30	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				220,04												
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 или молоко в т/п	200	42,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 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
	Булочка с крошкой	50	25,00	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 или молоко в т/п	200	42,00	99	2,2	1,3	9,8	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	3	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 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
	Булочка с крошкой	50	25,00	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	1635	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 22.03.2025г

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

Неделя: Вторая

День: суббота

Вариант № 12

Прием пищи № рецептуры	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																
51	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное, 150/5	155	41,97	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 (бифилайф фруктовый)	200	48,00	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	6,30	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,6
Итого расчетная стоимость				120,00												
Итого завтрак		605	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																
51	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное, 250/5	255	45,93	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 (бифилайф фруктовый)	200	48,00	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	8,82	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				126,48												
Итого завтрак		725	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																
210/202	191 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
	124 Суп крестьянский с крупой	200	10,51	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 90/30	120	125,2	184	14,7	13,8	18,5	117	0,8	18,7	125,9	0,13	0,16	131	0,4	1,6
	62 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
	103 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	2,52	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	3,78	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		780	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																
210/202	191 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
	124 Суп крестьянский с крупой	250	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 100/20	120	127,3	184	14,7	13,8	18,5	117	0,8	18,7	125,9	0,13	0,16	131	0,4	0,6
	62 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
	103 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	3,78	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	6,3	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				222,08												
Итого обед		930	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	33,50	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	61,50	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	25,00	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	33,50	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	61,50	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	55	25,00	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		1760	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		2035	430	1904	63	64,4	263,92	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,06

лющая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!