

62



МЕНЮ НА 17.02.2025г

Неделя: Первая

День: Понедельник

Вариант №1 2723009714

| Порядк. номер | Наименование блюда | Ед. изм. | Цена | Энергетическая ценность | Сладкие вещества | | | Минерально-зольные вещества | | | Витаминизация | | | | | |
|--------------------------------|--|----------|--------|-------------------------|------------------|-------|----------|-----------------------------|------|-------|---------------|--------|--------|--------|-------|------|
| | | | | | Белок | Жиры | Углеводы | Ca | Fe | Mg | Вит. А | Вит. С | Вит. Е | | | |
| Витаминизация 1-13 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша овсяная молочная с крупой рисовой, масло сливочное 250/10 | 250 | 50,45 | 216,93 | 3,34 | 0,76 | 30,20 | 40,1 | 0,25 | 16,74 | 07,33 | 0,2 | 0,12 | 51 | 10,87 | 0,6 |
| | Яйцо вареное | 50 | 23,27 | 62,84 | 5,03 | 4,0 | 0,28 | 36 | 0,1 | 2,7 | 50 | 0,03 | 0,10 | 55 | 0,8 | 0,25 |
| | Сыр порциан | 10 | 32,84 | 65,72 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 2,4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 40 | 2 | 0,1 |
| | Кефир с молоком | 200 | 27,15 | 125,13 | 4,74 | 0,87 | 26 | 146 | 7 | 25,26 | 111,13 | 0,07 | 0,01 | 24 | 1,30 | 0,5 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 6,10 | 115,9 | 3,05 | 0,5 | 10,00 | 11,5 | 0,05 | 10,5 | 40,5 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0,95 |
| Итого расчитанная стоимость | | | 120,00 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 570 | 120 | 587,5 | 19,26 | 18,76 | 66,76 | 276 | 4 | 44,4 | 275 | 0,4 | 0,36 | 175 | 15 | 2,5 |
| Витаминизация 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша овсяная молочная с крупой рисовой, масло сливочное 250/10 | 250 | 50,45 | 204,28 | 6,6 | 6,9 | 42,27 | 63,5 | 0,21 | 17,2 | 73,53 | 0,21 | 0,16 | 35,9 | 13,12 | 0,7 |
| | Яйцо вареное | 50 | 23,27 | 62,84 | 5,03 | 4,0 | 0,28 | 36 | 0,1 | 2,7 | 50 | 0,03 | 0,10 | 26 | 2,8 | 0,25 |
| | Сыр порциан | 15 | 15,86 | 30,67 | 1,21 | 8,07 | 0,53 | 3 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 26,1 | 2,15 | 0,3 |
| | Кефир с молоком | 200 | 27,15 | 125,11 | 3,79 | 0,67 | 25 | 130 | 2 | 25,58 | 113,13 | 0,07 | 0,01 | 26 | 1,18 | 0,5 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 70 | 8,82 | 103,1 | 3,55 | 0,7 | 15,61 | 12,5 | 0,04 | 18,51 | 60,5 | 0,09 | 0,05 | 0 | 0 | 0,91 |
| Итого расчитанная стоимость | | | 125,54 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 595 | 120 | 680 | 22,6 | 24 | 96,16 | 406 | 4,5 | 75 | 300 | 0,35 | 0,4 | 125 | 17,8 | 1,96 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из огурцов (с 01.11-01.03.огурец соевый И), (огурец соевый с 01.09-01.11.с 01.03-31.05.) | 60 | 33,28 | 5 | 0,0 | 0,05 | 0,5 | 19,8 | 0 | 0,1 | 14 | 0,06 | 0,00 | 20 | 1,9 | 0,1 |
| | Суп жарофольный с крупой (картофель) и рыбной консервой (горбуша) 250/30 | 280 | 35,36 | 94,4 | 1,4 | 4 | 10,5 | 113,8 | 0,7 | 12,7 | 80,4 | 0,06 | 0,04 | 34 | 17,5 | 0,9 |
| | Птица, тушенная в сметанном соусе | 100 | 57,57 | 265,84 | 15,54 | 17,17 | 27,57 | 180,4 | 1,05 | 22,4 | 155 | 0,18 | 0,15 | 96,4 | 4,1 | 0,64 |
| | Макаронные изделия отварные, м/сл 150/10 | 160 | 37,29 | 225,7 | 3,4 | 5,7 | 31,5 | 32,1 | 0,6 | 9,1 | 67,5 | 0,05 | 0,00 | 36,0 | 0 | 1,04 |
| | Сок фруктовый | 200 | 20,40 | 114,8 | 0,7 | 0,05 | 27,4 | 32,4 | 0,5 | 17,5 | 23,0 | 0,01 | 0,00 | 0 | 4,9 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 2,52 | 46,75 | 1,30 | 0,2 | 3,05 | 4,5 | 0,02 | 6,8 | 19,4 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0,18 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,78 | 69 | 1,95 | 0,44 | 8,72 | 0,3 | 0,03 | 7,8 | 19,8 | 0,01 | 0,04 | 0 | 0 | 0,27 |
| Итого расчитанная стоимость | | | 100,00 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 650 | 150 | 827,5 | 28,55 | 27,69 | 110,26 | 406 | 4,2 | 97,5 | 385 | 0,41 | 0,48 | 245 | 21 | 2,5 |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из огурцов (с 01.11-01.03.огурец соевый И), (огурец соевый с 01.09-01.11.с 01.03-31.05.) | 100 | 55,47 | 15 | 0,0 | 0,02 | 1,0 | 34 | 0 | 0,2 | 19 | 0,12 | 0,12 | 34 | 3,4 | 0,4 |
| | Суп жарофольный с крупой (картофель) и рыбной консервой (горбуша) 250/30 | 280 | 35,36 | 129,21 | 2,8 | 6,67 | 8,59 | 110,77 | 1,38 | 21,5 | 65,71 | 0,06 | 0,05 | 17,31 | 10,1 | 0,9 |
| | Птица, тушенная в сметанном соусе | 100 | 57,57 | 265,84 | 15,54 | 17,17 | 27,57 | 181,5 | 1,05 | 22,4 | 153 | 0,18 | 0,15 | 96,4 | 4,1 | 0,64 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 16,27 | 248,92 | 5,59 | 7 | 47,4 | 52,94 | 1,05 | 12,59 | 81,24 | 0,05 | 0,04 | 121,46 | 7 | 1,45 |
| | Сок фруктовый | 200 | 20,40 | 114,8 | 0,7 | 0,05 | 27,4 | 32,4 | 0,5 | 17,5 | 23,0 | 0,01 | 0,00 | 0 | 3,0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 10 | 3,78 | 76,23 | 2,37 | 0,5 | 10,09 | 7,15 | 0,03 | 6,6 | 19,1 | 0,02 | 0,00 | 0 | 0 | 0,39 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 6,10 | 115 | 3,45 | 0,85 | 19,2 | 13,5 | 0,05 | 17,05 | 55 | 0,04 | 0,00 | 0 | 0 | 0,45 |
| Итого расчитанная стоимость | | | 124,00 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 940 | 150 | 965 | 31,5 | 32,4 | 134,05 | 430 | 5,4 | 106 | 433 | 0,49 | 0,4 | 414,97 | 24,5 | 3,22 |
| Полднее 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое в 1/8 | 200 | 40,00 | 75 | 0,9 | 0 | 5 | 39 | 0,4 | 7,1 | 31,5 | 0,07 | 0,06 | 27 | 3,9 | 0,3 |
| | Фрукты (яблоко) | 1шт | 48,00 | 47 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 33,4 | 0,9 | 7 | 21 | 0,14 | 0,40 | 25 | 2,6 | 0,16 |
| | Некс тварный | 50 | 32,00 | 113 | 0,4 | 0,1 | 24,7 | 30,6 | 0,1 | 12,8 | 55,4 | 0,07 | 0,26 | 18 | 0,1 | 0,34 |
| Итого полднее | | 250 | 120,00 | 235 | 1,7 | 0,1 | 32,5 | 100 | 1,4 | 25 | 117 | 0,17 | 0,16 | 70 | 6 | 1 |
| Полднее 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое в 1/8 | 200 | 40,00 | 99 | 1,1 | 1,3 | 9,5 | 39 | 1,1 | 12,2 | 41,9 | 0,04 | 0,12 | 47 | 4,7 | 0,4 |
| | Фрукты (яблоко) | 1шт | 48,00 | 47 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 33,4 | 0,9 | 7 | 21 | 0,14 | 0,40 | 25 | 2,6 | 0,16 |
| | Некс тварный | 50 | 32,00 | 113 | 0,4 | 0,1 | 24,7 | 30,6 | 0,1 | 12,8 | 55,4 | 0,07 | 0,26 | 18 | 0,1 | 0,32 |
| Итого полднее | | 250 | 120,00 | 259 | 1,9 | 1,4 | 36,5 | 100 | 1,8 | 26 | 120 | 0,14 | 0,14 | 89 | 7 | 1,58 |
| Итого день 7-11 лет | | 1670 | 430 | 1645 | 59,9 | 66,4 | 294,5 | 770 | 6,4 | 175 | 770 | 0,94 | 0,48 | 690 | 42 | 7 |
| Итого день 12-18 лет | | 1785 | 430 | 1904 | 64 | 64,4 | 296,1 | 840 | 12,6 | 210 | 862 | 0,88 | 0,4 | 623,97 | 49 | 8,74 |

Заведующий предприятием *[подпись]*

Ведущий *[подпись]*

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕННО НА 18.02.2022г



Итого: Перев

Прог. планов

Завхоз №1

| Проч. товар | Наименование блюда | Едс. БЛЮДОВ | Цена | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность | Минеральный состав, мг | | | | | Витамины, мг | | | |
|---------------------------|---|-------------|--------|----------------------|-------|----------|-------------------------|------------------------|------|-------|-------|------|--------------|------------|-------|------|
| | | | | Белок | Жиры | Углеводы | | Ca | Fe | Mg | Na | K | С | Аскорбинов | С | Е |
| Блюдо 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Тесто мясное в соусе сметанном с помидом, 100/30 | 150 | 75,10 | 6,8 | 7,7 | 30,77 | 160 | 126,4 | 6,4 | 50 | 28,8 | 0,05 | 0,1 | 131,0 | 14 | 1,9 |
| | Мака рассычатая гречневая, масло сливочное, 180/10 | 190 | 35,56 | 8,44 | 11,34 | 49,98 | 250,6 | 117 | 1,37 | 34,0 | 140,4 | 0,4 | 0,42 | 11,3 | 0,01 | 0,55 |
| | Чай с сахаром | 200 | 3,83 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 0,29 | 1,4 | 2,6 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| | Хлеб пшеничный водородный | 50 | 6,50 | 6,91 | 0,5 | 18,08 | 115,9 | 11,5 | 0,35 | 16,5 | 44,5 | 0,24 | 0,30 | 0 | 0 | 0,85 |
| Итого расчетная стоимость | | | 121,08 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого расход | | 570 | 120 | 19,25 | 10,78 | 51,75 | 587,5 | 275 | 2 | 64,5 | 279 | 0,8 | 0,88 | 178 | 15 | 2,5 |
| Блюдо 12-14 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Тесто мясное в соусе сметанном с помидом, 100/30 | 150 | 78,14 | 6,4 | 9,84 | 11,1 | 180 | 151,9 | 0,18 | 6,24 | 86,4 | 0,26 | 0,07 | 109,08 | 17,47 | 1,8 |
| | Мака рассычатая гречневая, масло сливочное, 180/10 | 190 | 35,66 | 6,7 | 10,59 | 42,79 | 246,9 | 124,6 | 1,85 | 46,24 | 141 | 0,43 | 0,38 | 120,28 | 0 | 0,7 |
| | Чай с сахаром | 200 | 3,83 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 0,25 | 1,4 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0 |
| | Хлеб пшеничный водородный | 70 | 8,82 | 6,64 | 0,16 | 18,47 | 155,1 | 12,9 | 1,89 | 19,84 | 48,8 | 0,29 | 0,35 | 0 | 0 | 0,51 |
| Итого расчетная стоимость | | | 126,45 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого расход | | 510 | 120 | 22,5 | 21 | 62,75 | 680 | 306 | 4,5 | 75 | 200 | 0,45 | 0,4 | 229 | 17,5 | 2,81 |
| Блюдо 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 60 | 17,48 | 6,8 | 2 | 1,9 | 36,8 | 21 | 3,2 | 5,6 | 17 | 0,02 | 0,04 | 15 | 4,2 | 1,1 |
| | Суп картофельный с картошкой, с мясными фрикадельками, 200/20 | 220 | 60,37 | 1,8 | 2,4 | 15,3 | 114,8 | 86,9 | 0,55 | 14,6 | 57,6 | 0,37 | 0,1 | 15 | 2,9 | 0,7 |
| | Подарок из рыбы | 120 | 101,97 | 17,49 | 16,1 | 20,9 | 314,46 | 184 | 0,5 | 24,4 | 102,8 | 0,1 | 0,17 | 56 | 3,1 | 1,02 |
| | Пюре картофельное, масло сливочное, 150/5 | 155 | 58,47 | 4,1 | 4,94 | 17,47 | 152,48 | 91,6 | 0,6 | 17,4 | 107 | 0,1 | 0,1 | 119 | 1,0 | 0,15 |
| | Напиток из плодов шиповника | 100 | 13,82 | 0,5 | 0,3 | 10,8 | 88,2 | 71,8 | 0,6 | 4,1 | 8,4 | 0,07 | 0,05 | 0 | 10 | 0 |
| | Хлеб пшеничный водородный | 20 | 2,52 | 1,88 | 0,2 | 6,48 | 46,76 | 4,4 | 0,12 | 6,6 | 17,4 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0,18 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,78 | 1,88 | 0,44 | 9,72 | 59 | 6,3 | 0,30 | 7,2 | 31,8 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 0,27 |
| Итого расчетная стоимость | | | 214,95 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого расход | | 805 | 190 | 26,25 | 17,05 | 117,25 | 822,5 | 695 | 4,7 | 87,5 | 385 | 0,42 | 0,49 | 245 | 21 | 2,5 |
| Блюдо 12-14 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 100 | 25,34 | 6,8 | 2 | 4,9 | 36,8 | 64 | 0,6 | 5,6 | 17 | 0,02 | 0,04 | 18 | 4,2 | 1,1 |
| | Суп картофельный с картошкой, с мясными фрикадельками, 250/20 | 270 | 41,01 | 3,31 | 4,67 | 15,78 | 144,8 | 74,5 | 0,4 | 16,37 | 62,7 | 0,05 | 0,05 | 0 | 2,8 | 2,24 |
| | Подарок из рыбы | 120 | 101,97 | 17,49 | 16,1 | 20,9 | 314,46 | 184 | 0,5 | 24,4 | 102,8 | 0,1 | 0,17 | 56 | 3,1 | 1,02 |
| | Пюре картофельное, масло сливочное, 180/5 | 185 | 39,61 | 3,38 | 4,08 | 9,84 | 189,51 | 80,24 | 1,02 | 14,55 | 107 | 0,18 | 0,18 | 108 | 0,9 | 0,14 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 13,82 | 0,5 | 0,3 | 20,0 | 88,2 | 71,8 | 0,6 | 4,1 | 8,4 | 0,07 | 0,05 | 0 | 10 | 0 |
| | Хлеб пшеничный водородный | 30 | 1,78 | 1,37 | 0,1 | 14,48 | 76,23 | 7,19 | 0,13 | 3,9 | 26,1 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 0,20 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 6,3 | 4,08 | 0,55 | 16,2 | 115 | 11,5 | 1,08 | 17,46 | 34 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,49 |
| Итого расчетная стоимость | | | 237,63 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого расход | | 925 | 190 | 31,9 | 17,7 | 106,05 | 925 | 423 | 6,5 | 101 | 401 | 0,46 | 0,5 | 315 | 24,5 | 5,75 |
| Блюдо 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молочно-мороженая продукция (Йогурт) | 200 | 48,00 | 5,5 | 9,2 | 1,1 | 102 | 71 | 0,4 | 19,8 | 71 | 0,08 | 0,08 | 42 | 1 | 0,2 |
| | Фрукты свежие (банан) | 1шт | 47,00 | 0,1 | 0,4 | 3,8 | 47 | 86 | 0,4 | 7 | 21 | 0,01 | 0,02 | 85 | 4 | 0,16 |
| | Варушка с творогом | 50 | 25,00 | 1,9 | 1,3 | 27,6 | 86 | 1 | 0,1 | 4,5 | 17 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,24 |
| Итого расход | | 250 | 120 | 7,7 | 1,8 | 32,5 | 235 | 153 | 1,2 | 29 | 110 | 0,12 | 0,14 | 70 | 4 | 0,4 |
| Блюдо 12-14 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молочно-мороженая продукция (Йогурт) | 200 | 48,00 | 5,5 | 9,2 | 1,1 | 102 | 71 | 0,4 | 19,8 | 71 | 0,08 | 0,08 | 32 | 1,4 | 0 |
| | Фрукты свежие (банан) | 1шт | 47,00 | 0,1 | 0,4 | 3,8 | 47 | 86 | 0,4 | 7 | 21 | 0,01 | 0,02 | 84 | 4 | 0,16 |
| | Варушка с творогом | 55 | 25,00 | 1,1 | 1,8 | 17,4 | 110 | 11 | 0,6 | 9,1 | 27 | 0,08 | 0,02 | 25 | 1,6 | 0,18 |
| Итого расход | | 255 | 120 | 9 | 1,2 | 38,3 | 259 | 169 | 1,4 | 37 | 123 | 0,14 | 0,1 | 80 | 7 | 0,42 |
| Итого день 7-11 лет | | 1025 | 492 | 64,8 | 36,2 | 234,5 | 1645 | 793 | 16,7 | 175 | 773 | 0,54 | 0,68 | 583 | 42 | 7 |
| Итого день 12-14 лет | | 1820 | 492 | 84 | 17,6 | 166,1 | 1204 | 249 | 14,9 | 210 | 547 | 0,98 | 1,1 | 643 | 69 | 0,52 |

Завхозом предприятия

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



Надпись: Парвал

День: среда

Вариант № 3

| Прим. пища | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | | Витамины, мг | | | | |
|---------------------------|--|-----------|--------|------------------|-------|----------|-------------------------|----------------------|------|-------|-------|------|--------------|-----------------|-------|------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Ca | Fe | Mg | P | B1 | B2 | A (ретинол/суп) | C | E | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Макаронные изделия овальные с сыром, масло сливочное 200/5 | 205 | 41,17 | 4,15 | 12,68 | 28,2 | 216,49 | 118 | 0,95 | 12,34 | 82,89 | 0,14 | 0,17 | 36 | 8,7 | 0,35 | |
| | Молоко-молочная продукция (Йогурт фруктовый) | 200 | 48,00 | 7,4 | 5,9 | 11,5 | 129 | 12,1 | 0,3 | 8,1 | 37,5 | 0,07 | 0,05 | 115 | 5 | 1,3 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 24,53 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 133 | 1,2 | 35,56 | 111,1 | 0,02 | 0,04 | 24 | 1,3 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 6,30 | 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 | | | 120,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 655 | 120 | 19,28 | 19,75 | 63,75 | 587,5 | 274,6 | 3 | 62,5 | 275 | 0,3 | 0,35 | 175 | 15 | 2,5 | |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Макаронные изделия овальные с сыром, масло сливочное 250/5 | 255 | 45,93 | 3,81 | 14,27 | 32,58 | 232,79 | 23 | 0,85 | 8,64 | 36,89 | 0,11 | 0,14 | 89,1 | 5,25 | 0,4 | |
| | Молоко-молочная продукция (Йогурт фруктовый) | 200 | 48,00 | 7,4 | 5,9 | 11,4 | 129 | 131 | 0,56 | 12,26 | 81,1 | 0,13 | 0,17 | 111,9 | 10,95 | 0,95 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 24,53 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 133 | 1,2 | 35,56 | 111,1 | 0,02 | 0,04 | 24 | 1,3 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 70 | 8,87 | 5,53 | 1,16 | 25,67 | 193,1 | 12,5 | 1,89 | 28,54 | 60,9 | 0,09 | 0,05 | 0 | 0 | 0,91 | |
| Итого расчетная стоимость | | | 127,38 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 725 | 120 | 22,52 | 23 | 95,83 | 680 | 299,5 | 4,5 | 75 | 300 | 0,35 | 0,4 | 225 | 17,5 | 2,26 | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови отварной с кукурузой | 60 | 15,95 | 0,7 | 0,05 | 6,9 | 63,4 | 51 | 0,4 | 15,6 | 31,6 | 0,1 | 0,1 | 25 | 3,7 | 0,4 | |
| | Варц с фасолью и картофелем, сметаной 750/10 | 250 | 42,98 | 1,8 | 4,1 | 9,3 | 162,2 | 81 | 0,8 | 2,4 | 80,6 | 0,05 | 0,05 | 26 | 5,3 | 0,97 | |
| | Рис припущенный, масло сливочное 250/5 | 155 | 26,02 | 3,73 | 7,78 | 28,3 | 142 | 67 | 0,25 | 9,3 | 82,1 | 0,03 | 0,05 | 80 | 0 | 0,6 | |
| | Печень тушенная в соусе | 120 | 81,84 | 15,85 | 15,1 | 20,65 | 206,34 | 140 | 0,9 | 28,7 | 137,9 | 0,1 | 0,15 | 114 | 11,3 | 0,8 | |
| | Сок фруктовый | 200 | 20,4 | 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 | 30 | 2,52 | 1,58 | 0,3 | 9,66 | 46,76 | 4,6 | 0,22 | 6,6 | 17,4 | 0,07 | 0,08 | 0 | 0 | 0,36 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,78 | 1,68 | 0,33 | 9,72 | 69 | 6,9 | 0,33 | 7,5 | 31,8 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 0,27 | |
| Итого расчетная стоимость | | | 193,49 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 845 | 190 | 26,91 | 27,65 | 117,33 | 872,5 | 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 | 51,4 | 0,4 | 15,6 | 31,6 | 0,2 | 0,2 | 0 | 10,7 | 1,4 | |
| | Варц с фасолью и картофелем, сметаной 250/10 | 260 | 42,98 | 4,75 | 8,33 | 9,36 | 132,2 | 86,5 | 1,61 | 10,82 | 72,65 | 0,02 | 0,07 | 108 | 1,8 | 1,4 | |
| | Рис припущенный, масло сливочное 180/5 | 185 | 25,04 | 3,76 | 7,78 | 36,45 | 209,05 | 90,6 | 0,61 | 5,23 | 75,35 | 0,05 | 0,05 | 98 | 0 | 0,6 | |
| | Печень тушенная в соусе | 120 | 81,84 | 15,85 | 15,1 | 20,65 | 206,34 | 140 | 0,9 | 28,7 | 137,9 | 0,1 | 0,15 | 114 | 11,3 | 0,8 | |
| | Сок фруктовый | 200 | 20,4 | 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 | 3,78 | 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 | 16,2 | 115 | 11,5 | 1,55 | 17,35 | 53 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0,45 | |
| Итого расчетная стоимость | | | 206,92 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 945 | 190 | 31,5 | 32,7 | 134,05 | 965 | 419,6 | 6,3 | 105 | 420 | 0,49 | 0,6 | 315 | 24,5 | 5,24 | |
| Полдник 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое в т/п | 200 | 42,00 | 0,9 | 0 | 5 | 75 | 35 | 0,5 | 7,3 | 36,9 | 0,02 | 0,06 | 30 | 3,9 | 0,2 | |
| | Фрукты свежие (яблоки), 1 шт. | шт | 53,00 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 36 | 0,6 | 7 | 21 | 0,03 | 0,02 | 25 | 3 | 0,16 | |
| | Корн молочный | 50 | 25,00 | 6,4 | 7,5 | 24,7 | 115 | 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 | 235 | 110 | 1,2 | 25 | 110 | 0,12 | 0,14 | 70 | 6 | 1 | |
| | Молоко кипяченое в с/с | 200 | 42,00 | 2,2 | 1,3 | 9,8 | 99 | 48 | 1,1 | 12,2 | 42,6 | 0,04 | 0,02 | 47 | 4,3 | 0,2 | |
| | Фрукты свежие (яблоки), 1 шт. | шт | 53,00 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 33,4 | 0,6 | 7 | 21 | 0,03 | 0,02 | 25 | 2,6 | 0,16 | |
| | Корн молочный | 50 | 25,00 | 6,38 | 7,5 | 24,7 | 113 | 38,6 | 0,1 | 10,8 | 56,4 | 0,07 | 0,06 | 16 | 0,1 | 1,2 | |
| Итого полдник | | | 250 | 120 | 6,98 | 9,2 | 34,1 | 259 | 130 | 1,8 | 30 | 170 | 0,14 | 0,1 | 90 | 7 | 1,56 |
| Итого день 7-11 лет | | 1500 | 490 | 51,02 | 55,3 | 234,38 | 1645 | 769,1 | 8,4 | 175 | 770 | 0,84 | 0,98 | 490 | 42 | 7 | |
| Итого день 12-18 лет | | 1520 | 490 | 65 | 64,4 | 268 | 1924 | 819,1 | 12,6 | 210 | 840 | 0,98 | 1,1 | 630 | 49 | 9,06 | |

подпись

подпись

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

20.02.2025г.



Неделя: Первая

День: четверг

Вариант № 4

| Прим. пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Минеральные вещества | | | | Витамины, мг | | | | |
|---------------------------|--|-----------|--------|------------------|-------|----------|-------------------------|----------------------|------|-------|-------|--------------|------------------|-------|-------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Ca | Mg | P | Na | B2 | A (рет.экв./сут) | C | E | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Плов с мясом, огурец соленый 250/20 | 270 | 127,31 | 15,23 | 19,23 | 50,7 | 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 | 50 | 6,30 | 3,95 | 0,5 | 14,05 | 116,9 | 11,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0,05 | 0,03 | 0 | 0 | 0,65 |
| Итого расчетная стоимость | | | 139,54 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 525 | 120 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 | 273 | 3 | 62,5 | 275 | 0,3 | 0,35 | 175 | 15 | 2,5 |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Плов с мясом, огурец соленый 250/30 | 280 | 133,05 | 16,9 | 20,82 | 55,08 | 426,9 | 276,4 | 2,33 | 45,06 | 296,3 | 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 | | | 147,80 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 555 | 120 | 22,5 | 23 | 96,75 | 600 | 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 | 23,2 | 118,6 | 84 | 0,64 | 16 | 90 | 0,12 | 0,16 | 21 | 2,6 | 0,85 |
| | Наглетка мясная | 90 | 101,64 | 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 | 6,6 | 17,4 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0,26 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,78 | 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 | | | 192,93 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 760 | 190 | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | 385 | 4,2 | 87,5 | 385 | 0,42 | 0,49 | 245 | 21 | 3,5 |
| 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 | 0,08 | 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 |
| | Наглетка 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 | 14,49 | 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 | | | 203,49 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 48,00 | 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), 1 шт. | 1шт | 40,00 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 51,8 | 36 | 0,6 | 7 | 21 | 0,03 | 0,02 | 30 | 4 | 0,16 |
| | Кефир творожный | 50 | 32,00 | 1,8 | 2,3 | 22,6 | 85 | 1 | 0,4 | 8 | 19 | 0,01 | 0,02 | 3 | 0,6 | 0,64 |
| 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 | 48,00 | 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 | 40,00 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 36 | 0,6 | 7 | 21 | 0,03 | 0,02 | 35 | 4 | 0,16 |
| | Кефир творожный | 55 | 32,00 | 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 | 490 | 53,9 | 55,3 | 234,5 | 1645 | 770 | 8,4 | 175 | 770 | 0,84 | 0,98 | 490 | 42 | 7 |
| Итого день 12-18 лет | | 1720 | 430 | 63 | 64,4 | 268,1 | 1904 | 840 | 12,6 | 210 | 840 | 0,98 | 1,1 | 630 | 49 | 9,89 |

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

21.07.2025г

Неделя: Первая

День: Пятница

Вариант №5

Согласовано
Директор

Утверждено

Генеральный директор АО "Ильинат питания"
Ильин И.И.

| Приним. лица | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Минеральные вещества, мг | | | | | Витамины, мг | | | |
|--------------------------|--|-----------|--------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------------------------|------|-------|-------|------|----------------|-----|------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Ca | Fe | Mg | B1 | B2 | Прог. акт./сут | C | E | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка творожная с морковью, молоко сгущенное 200/50 | 250 | 148,51 | 15,25 | 19,23 | 50,7 | 410,6 | 252,4 | 2,07 | 44,6 | 226,7 | 0,15 | 0,77 | 175 | 15 | 1,85 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 6,30 | 3,95 | 0,3 | 18,05 | 116,9 | 11,3 | 0,65 | 16,5 | 43,5 | 0,15 | 0,08 | 0 | 0 | 0,65 |
| | Чай с сахаром | 100 | 3,83 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 0,28 | 1,4 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Итого расчетная стоимость | | 158,64 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого завтрак | 500 | 120 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка творожная с морковью, молоко сгущенное 230/50 | 280 | 166,99 | 16,9 | 20,82 | 55,08 | 426,9 | 276,4 | 2,33 | 45,06 | 236,3 | 0,26 | 0,55 | 225 | 17,5 | 1,46 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 70 | 8,82 | 5,53 | 2,16 | 25,67 | 193,1 | 12,5 | 1,69 | 28,54 | 60,9 | 0,08 | 0,06 | 0 | 0 | 0,91 |
| | Чай с сахаром | 200 | 3,83 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 0,28 | 1,4 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Итого расчетная стоимость | | 179,64 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого завтрак | 550 | 120 | 22,5 | 23 | 95,75 | 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 | 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 мясным фрикадельками 250/30 | 280 | 59,45 | 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 |
| | Чашеблани | 105 | 54,37 | 14,86 | 10,34 | 20,1 | 192 | 196,8 | 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 | 172,9 | 0,07 | 0,07 | 80 | 0 | 0,6 |
| | Кисель из смородины свежемороженой | 200 | 31,55 | 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 | 2,52 | 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 | 3,78 | 1,66 | 0,33 | 9,72 | 69 | 6,9 | 0,93 | | | 0,04 | 0,03 | 0 | 0 | 0,27 |
| | Итого расчетная стоимость | | 190 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого обед | 645 | 190 | 26,95 | 27,63 | 117,25 | 821,5 | 385 | 4,2 | 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 мясным фрикадельками 250/20 | 270 | 42,66 | 2,55 | 3,2 | 12,6 | 90,17 | 31,8 | 0,6 | 18,17 | 34,4 | 0,05 | 0,06 | 35 | 4,33 | 1,4 |
| | Чашеблани | 125 | 72,47 | 15,6 | 11,57 | 20,06 | 222 | 106,5 | 2,39 | 21,5 | 109,5 | 0,24 | 0,27 | 154 | 3,37 | 0,3 |
| | Рис припущенный с овощами | 180 | 25,78 | 4,78 | 7,78 | 41,8 | 272 | 167 | 0,6 | 30,88 | 142,3 | 0,03 | 0,1 | 80 | 0 | 0,4 |
| | Кисель из смородины свежемороженой | 200 | 31,55 | 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 | 16,2 | 115 | 11,5 | 1,55 | 17,35 | 53 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0,45 |
| | Итого расчетная стоимость | | 310,67 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого обед | 955 | 390 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 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 | 33,50 | 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), шт. | 125 | 61,50 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 39 | 0,6 | 7 | 25,3 | 0,03 | 0,02 | 35 | 4 | 0,16 |
| | Пирожное "Полет" | 49 | 25,00 | 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 | 120 | 7,7 | 7,9 | 33,5 | 255 | 110 | 1,2 | 25 | 110 | 0,12 | 0,14 | 70 | 6 | 1 |
| Полдник 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый в т/п | 200 | 33,50 | 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), шт. | 125 | 61,50 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 39 | 0,6 | 7 | 25,3 | 0,03 | 0,02 | 35 | 4 | 0,16 |
| | Пирожное "Полет" | 50 | 25,00 | 7,7 | 8,75 | 29,5 | 137 | 48,7 | 0,7 | 15,1 | 62,1 | 0,09 | 0,02 | 38 | 7 | 1,56 |
| | Итого полдник | 375 | 120 | 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 | 1718 | 430 | 53,9 | 53,3 | 234,5 | 1645 | 770 | 8,4 | 175 | 770 | 0,84 | 0,98 | 490 | 42 | 7 |
| | Итого день 12-18 лет | 1890 | 430 | 63 | 64,4 | 268,1 | 1904 | 890,1 | 12,6 | 210 | 840 | 0,98 | 1,1 | 630 | 49 | 8,57 |

Калькулятор

Заведующая производством

ПРИЛЖЕНИЕ №1

22.02.2025г

Согласовано
Директор

Утверждено
Генеральный директор АО Комбинат питания
Ильина Н.Н.
Вариант № 6

Неделя: Первая

День: суббота

| Примечание | Наименование Блюда | Вес блюда | Цена | Энергетическая ценность | Пищевые вещества | | | Минералы, мг | | | | | | | Витамин, мг | | | |
|---------------------------|---|-----------|--------|-------------------------|------------------|-------|----------|--------------|-------|-----|------|------|------|-------|----------------------|------|----|------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ca | Fe | Mg | P | K | Na | Cl | Аскорбиновая кислота | C | E | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 240/10 | 250 | 123,44 | 369,6 | 13,78 | 17,0 | 60,8 | 127 | 1,04 | 31 | 138 | 0,21 | 0,15 | 165 | 0,39 | 1,59 | | |
| | Чай с сахаром, с лимонном 200/10 | 110 | 8,03 | 61 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 137 | 0,41 | 15 | 92,8 | 0,04 | 0,16 | 10 | 14,5 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный Яодированный | 50 | 6,3 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 1,05 | 11,5 | 0,55 | 1,7 | 43,5 | 0,05 | 0,04 | 0 | 0 | 0,65 | | |
| Итого расчетная стоимость | | | | 137,77 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 510 | 120 | 387,5 | 19,25 | 18,70 | 83,75 | 275 | 9 | 53 | 275 | 0,3 | 0,35 | 175 | 15 | 2,3 | | |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 260/10 | 270 | 132,26 | 426,9 | 10,9 | 20,62 | 55,08 | 276 | 2,35 | 45 | 236 | 0,26 | 0,35 | 225 | 17,5 | 1,1 | | |
| | Чай с сахаром, лимонном 200/10 | 110 | 8,03 | 60 | 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 | 5,53 | 2,16 | 25,67 | 12,5 | 1,89 | 29 | 50,9 | 0,09 | 0,05 | 0 | 0 | 0,91 | | |
| Итого расчетная стоимость | | | | 149,11 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 550 | 120 | 680 | 25,5 | 25 | 96,75 | 900 | 4,5 | 75 | 300 | 0,35 | 0,4 | 225 | 17,5 | 2,01 | | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с сыром | 60 | 18,14 | 79,1 | 3,8 | 9 | 4,3 | 97 | 0,5 | 14 | 64,5 | 0,01 | 0,05 | 24 | 3,4 | 0,5 | | |
| | Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной, мясом 250/10/20 | 280 | 57,69 | 114,48 | 3,8 | 4,95 | 12,3 | 59,2 | 0,35 | 12 | 47,3 | 0,17 | 0,07 | 52 | 0,5 | 0,5 | | |
| | Рыба и яйцо | 90 | 66,02 | 199 | 10,9 | 10,8 | 38,47 | 60,3 | 1 | 25 | 160 | 0,1 | 0,25 | 96 | 0,1 | 1,47 | | |
| | Овощи припущенные | 190 | 21,45 | 237,86 | 4,29 | 8,34 | 24,8 | 114 | 0,4 | 23 | 83,2 | 0,05 | 0,05 | 90 | 13,4 | 0,5 | | |
| | Сок фруктовый (розлив) | 200 | 20,4 | 76,3 | 0,0 | 0 | 15 | 12,0 | 0,5 | 7,3 | 12,6 | 0,02 | 0,02 | 0 | 3,6 | 0,2 | | |
| | Хлеб пшеничный Яодированный | 20 | 2,52 | 46,78 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 4,6 | 0,21 | 5,6 | 17,4 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0,26 | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,78 | 69 | 1,58 | 0,35 | 9,72 | 6,3 | 0,93 | | | 0,04 | 0,03 | 0 | 0 | 0,27 | | |
| Итого расчетная стоимость | | | | 190 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 830 | 190 | 823,5 | 25,95 | 27,05 | 117,25 | 385 | 4,2 | 88 | 385 | 0,42 | 0,49 | 245 | 21 | 3,5 | | |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с сыром | 100 | 28,29 | 79,1 | 5,8 | 5 | 6,5 | 97 | 0,5 | 14 | 75 | 0,01 | 0,05 | 54 | 5,15 | 0,7 | | |
| | Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной, мясом 250/10 | 260 | 17,46 | 125,37 | 3 | 8,5 | 1,74 | 63,6 | 0,27 | 12 | 31,3 | 0,15 | 0,07 | 68,67 | 9,75 | 0,5 | | |
| | Рыба и яйцо | 120 | 88,03 | 199 | 10,9 | 10,8 | 38,47 | 60,3 | 1 | 25 | 160 | 0,1 | 0,25 | 96 | 0,1 | 1,4 | | |
| | Овощи припущенные | 180 | 25,74 | 257,5 | 5,28 | 6 | 29,25 | 128 | 1,45 | 9,3 | 52,7 | 0,13 | 0,05 | 95,33 | 8,9 | 1,55 | | |
| | Сок фруктовый (розлив) | 200 | 20,40 | 114,8 | 0,7 | 0,05 | 27,0 | 32,3 | 0,5 | 18 | 21,9 | 0,01 | 0,03 | 0 | 0,6 | 0,4 | | |
| | Хлеб пшеничный Яодированный | 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 | 53 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0,45 | | |
| Итого расчетная стоимость | | | | 190,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 940 | 190 | 963 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 420 | 8,3 | 105 | 420 | 0,49 | 0,6 | 315 | 24,5 | 5,59 | | |
| Полдник 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисло-молочный продукт | 200 | 48 | 102 | 5,5 | 5,2 | 7,1 | 73 | 0,4 | 14 | 72 | 0,02 | 0,08 | 32 | 1,4 | 0,2 | | |
| | Фрукты свежие(банан), | 125 | 47 | 47 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 36 | 0,6 | 7 | 21 | 0,03 | 0,02 | 35 | 4 | 0,16 | | |
| | Ватрушка с творогом | 50 | 25 | 86 | 1,8 | 3,3 | 22,6 | 1 | 0,4 | 4,3 | 17 | 0,07 | 0,04 | 5 | 0,6 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисло-молочный продукт | 200 | 48 | 102 | 5,5 | 5,2 | 7,1 | 73 | 0,4 | 14 | 72 | 0,02 | 0,06 | 32 | 1,4 | 0 | | |
| | Фрукты свежие(банан), | 125 | 47 | 47 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 36 | 0,6 | 7 | 21 | 0,03 | 0,02 | 35 | 4 | 0,16 | | |
| | Ватрушка с творогом | 55 | 25 | 110 | 3,1 | 3,5 | 27,4 | 11 | 0,8 | 9,5 | 27 | 0,09 | 0,02 | 23 | 1,5 | 0,26 | | |
| Итого полдник | | | | 380 | 120 | 259 | 9 | 9,2 | 38,3 | 120 | 1,8 | 30 | 120 | 0,14 | 0,1 | 90 | 7 | 0,42 |
| Итого день 7-11 лет | | | | 1715 | 430 | 1645 | 59,9 | 55,3 | 134,5 | 770 | 8,4 | 175 | 770 | 0,84 | 0,98 | 490 | 42 | 7 |
| Итого день 12-18 лет | | | | 1570 | 430 | 1504 | 66 | 64,4 | 258,1 | 840 | 12,5 | 210 | 840 | 0,98 | 1,1 | 630 | 49 | 6,02 |

Заключено производством

калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!