

18.11.2024г

Согласован: _____

Утвержден: _____
Государственный директор АО "Комбинат питания"
Ильина И.Н.

Неделя: Третья

День: Понедельник

Вариант № 13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
					Белок	Жиры	Углеводы	Ca	P	Mg	K	Na	Cl	С	Е	
Завтрак 7-11 лет																
	Каша овсяная молочная из пшеничной крупы, мл/сл 250/10	260	44,37	216,74	6,44	3,05	79,29	225,0	3,25	21	20,59	0,18	0,1	0	13	1,01
	Сыр порционный	15	15,86	65,73	0,1	0,4	0,13	7,4	0,3	2,64	9	0,06	0,07	40	2,57	7,7
	Яблоко парное	50	21,78	62,14	0,09	0,2	0,39	22	1	4,6	29,3	0,03	0,13	135	0	0,74
	Каша с молоком	200	33,18	125,1	3,73	0,7	22	35,03	2,3	13,31	7,11	0,02	0,02	0	1,73	0,5
	Хлеб пшеничный водороданный	30	3,70	136,5	3,41	0,1	16,03	11,4	7,31	10,1	45,3	0,03	0,01	0	0	0,65
Итого рацион ребенка					120,68											
Итого завтрак		575	120,00	567,5	19,75	19,75	121,75	275	3	122,5	275	0,3	0,35	175	13	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Каша овсяная молочная из пшеничной крупы, мл/сл 250/10	260	44,37	204,29	6,4	3,07	63,77	229,2	0,7	24	17,14	0,21	0,4	45,3	13,24	3,7
	Сыр порционный	15	15,86	64,67	0,21	0,27	0,71	3	0	1	1	0	0	74,1	2,23	0,1
	Яблоко парное	50	21,78	62,64	0,09	0,4	0,23	22	1	7,8	26,3	0,03	0,07	130	0	0,74
	Каша с молоком	200	33,18	125,1	7,75	0,5	26	41,37	0,9	15,26	11,11	0,02	0,02	0	1,37	0
	Хлеб пшеничный водороданный	70	7,98	193,3	6,53	2,16	15,67	13,5	1,89	18,54	65,9	0,19	0,05	0	0	0,91
Итого рацион ребенка					121,17											
Итого завтрак		595	120	621	22,3	23	95,71	300	4,3	75	300	0,36	0,4	225	17,5	2,95
Обед 7-11 лет																
	Салат витаминный	60	24,34	61	0,2	0,23	0,6	17	0	7,7	16,3	0,07	0,07	0	0,8	0,41
	Сметанник, сметана, мясо 250/10/25	255	31,72	140,8	6,1	6,1	20,75	152,3	0,47	12,5	107,3	0,3	0,24	200	1,75	1
	Плов с маслом	200	107,2	437	10,3	20,38	51,91	77,2	0,9	36,7	103,9	0,19	0,1	63	0,25	1,4
	Макароны брусничные	200	21,04	121,3	0,52	0,19	24,04	23,4	3	17	23,4	0,77	0,09	0	7,3	0,2
	Хлеб пшеничный водороданный	20	2,28	96,76	1,58	0,2	7,37	4,6	0,22	4,4	17,4	0,02	0,01	0	0	0,24
	Хлеб ржаной	30	3,42	65	1,01	0,31	3,72	4,9	1,57	7,3	23,3	0,01	0,02	0	0	0,21
Итого рацион ребенка					120											
Итого обед		775	190	821,3	26,21	27,65	117,25	349	4,7	87,5	385	0,37	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
	Салат витаминный	100	40,57	17	0,4	0,2	0,8	24	0	14,7	29	0,29	0,07	0	1,5	0,9
	Сметанник, сметана 250/10	260	20,45	201,87	8,24	10,71	25,74	178,3	7,22	9,85	137,3	0,13	0,21	250	6,04	1,75
	Плов с маслом	200	107,20	437	16,7	22,26	53,71	175,1	0,1	76,7	118,2	0,09	0,1	45	0,75	1,3
	Макароны брусничные	200	21,04	121,3	0,52	0,28	26,87	23,4	1,1	17	23,4	0,07	0,09	0	12,4	0,2
	Хлеб пшеничный водороданный	50	3,42	76,3	2,07	0,4	14,49	7,3	0,33	9,8	36,1	0,03	0,03	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	5,70	111	3,49	0,91	12,1	11,5	1,71	17,26	53	0,26	0,04	0	0	0,43
Итого рацион ребенка					145,11											
Итого обед		840	190	911	31,9	37,7	134,25	470	1,1	105	422	0,49	0,4	215	24,5	4,59
Водник 7-11 лет																
	Салат фруктовый в т/п	100	28,00	71	0,3	0	3	45,1	0,3	1,6	12,6	0,01	0,06	30	7	0,2
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	70,00	47	0,4	0,4	3,8	26	0,6	7	41,3	0,21	0,02	35	4	0,19
	Булочка "Майский"	50	22,00	117	0,9	0,2	24,7	20,6	0	10,1	21,1	0,07	0,02	1	0	0,34
Итого водник					215											
Итого водник		275	120,00	235	1,7	0,6	33,3	110	1,2	23	122	0,12	0,14	76	6	1
Водник 12-18 лет																
	Салат фруктовый в т/п	200	28,00	71	0,6	0	6	45,1	0,6	3,2	12,6	0,01	0,06	60	7	0,2
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	70,00	47	0,4	0,4	3,8	26	0,6	7	41,3	0,21	0,02	35	4	0,19
	Булочка "Майский"	50	22,00	117	0,9	0,2	24,7	20,6	0,7	15,1	21,1	0,09	0,02	75	1	0,34
	Итого водник	350	120,00	235	1,9	0,6	38,3	120	1,6	32	129	0,14	0,1	50	7	0,56
	Итого завтрак 7-11 лет	1725	430	1675	53,9	55,9	234,5	775	6,4	175	710	0,31	0,38	490	42	7
	Итого завтрак 12-18 лет	1815	430	1814	63	69,6	268,1	310	12,6	210	640	0,38	0,4	530	45	8,3

в. проработано

С.С.Ильина

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

10140 116 10.11.2024



Итого: 110 шт

Присл. код	Наименование блюда	Вес, кг	Цена	Энергетическая ценность	Составляющие, г										Итого		
					Белок	Жиры	Углеб.	Соль	Сах.	Вод.	С	С	С				
Завтрак 11-13 лет																	
	Каша овсяная с маслом, сахаром, сливочным 150/20	130	87,05	181,9	5,74	11,0	10,2	17,2	1,46	0	129	0,15	0,01	76,4	1,0	1,0	
	Макаронные изделия с сыром, маслом 150/2	155	22,33	214,7	1,18	7,73	46,3	4,4	0,9	26,6	11,3	0,27	0,1	16,2	1,77	1,0	
	Чай с сахаром, лимонком 200/2	205	5,93	67	0,05	0,02	1,6	1,2	0,01	2,4	4,9	0	0	0	2,03	0	
	Хлеб пшеничный 50	50	5,70	111,4	1,02	0,4	13,05	11,3	1,05	0,1	4,1	2,05	0,04	0	0	0,04	
	Итого завтрак	540	120	587,5	7,99	19,15	61,15	2,75	1,46	62,5	21,5	0,47	0,15	92,6	2,77	2,0	
Завтрак 12-13 лет																	
	Каша овсяная с маслом, сахаром, сливочным 150/20	130	87,05	252,97	5,74	11,0	10,2	17,2	1,46	0	129	0,15	0,01	76,4	1,0	1,0	
	Макаронные изделия с сыром 180/2	180	25,04	172,43	1,81	12,69	72,5	7,02	1,5	47,9	18,1	0,43	0,15	14,7	1,77	1,0	
	Чай с сахаром, лимонком, дольками 200/2	205	5,93	67	0,05	0,02	1,6	1,2	0,01	2,4	4,9	0	0	0	2,03	0	
	Хлеб пшеничный 70	70	7,98	157,1	1,02	0,4	13,05	11,3	1,05	0,1	4,1	2,05	0,04	0	0	0,04	
	Итого завтрак	590	120	680	8,62	24	83,25	3,02	1,51	74	56,3	0,58	0,14	91,1	2,77	2,0	
Обед 1-11 лет																	
	Каша манная с маслом 60	60	19,56	50,9	1,12	1,44	4,5	4,6	2,6	0,3	22,1	0,01	0,01	1,5	0,3	0,3	
	Суп куриный 250/10	250	36,61	101,1	1,2	2,3	11,2	12,8	0,2	15	107,2	0,3	0,7	13	4,6	2,1	
	Рыба отварная с гарниром 120	120	65,31	247	1,1	10,27	6,25	12	1,01	14	1,4	2,21	2,34	14	0,3	1,5	
	Рис отварной 150	150	34,8	197,74	0,27	0,29	2,1	4,06	3,4	0,4	0,1	0,1	0,1	0,2	1,2	0,19	
	Салат фруктовый в т/п 200	200	28	114,8	0,7	0,25	17,0	12,2	1,3	11,3	0,8	0,27	0,27	0	2,8	0,3	
	Хлеб пшеничный 20	20	2,78	46,26	1,12	1,2	9,89	4,4	2,1	0,6	17,4	0,03	0,01	0	0	0,07	
	Водочка 30	30	3,42	69	0,08	0,25	0,72	0,5	0,23	7,2	1,02	0,13	0,1	0	0	0,13	
	Итого обед	850	190	621,5	5,36	15,65	37,22	38,5	7,2	84,1	14,5	0,43	0,44	14,5	7,9	3,9	
Обед 12-13 лет																	
	Каша манная с маслом 100	100	28,35	60,9	1,88	2,4	7,6	7,6	4,6	0,6	31,1	0,01	0,01	2,1	0,3	0,3	
	Суп куриный 250/10	250	36,61	101,27	1,2	2,3	11,2	12,8	0,2	15	107,2	0,3	0,7	13	4,6	2,1	
	Рыба отварная с гарниром 120	120	65,11	247	1,1	10,27	6,25	12	1,01	14	1,4	2,21	2,34	14	0,3	1,5	
	Рис отварной 150	150	34,25	192,8	0,27	0,29	2,1	4,06	3,4	0,4	0,1	0,1	0,1	0,2	1,2	0,19	
	Салат фруктовый в т/п 200	200	28	114,8	0,7	0,25	17,0	12,2	1,3	11,3	0,8	0,27	0,27	0	2,8	0,3	
	Хлеб пшеничный 20	20	3,42	76,23	1,12	1,2	9,89	4,4	2,1	0,6	17,4	0,03	0,01	0	0	0,07	
	Водочка 30	30	3,42	69	0,08	0,25	0,72	0,5	0,23	7,2	1,02	0,13	0,1	0	0	0,13	
	Итого обед	950	190	665	6,33	18,65	38,65	40,1	8,9	104,95	16,6	0,49	0,49	14,5	7,9	3,9	
Завтрак 1-11 лет																	
	Каша манная с маслом (блинчатая) 70	70	42,00	102	1,4	1,8	7,1	7,1	4,0	15,3	0,1	0,06	0,06	0	0,3	0,3	
	Орешки сливовые (блинчатая), 1 шт 120	120	46,00	47	1,4	1,3	4,8	4,8	0,4	0,1	2,6	0,01	0,01	0	0	0,01	
	Порошок какао (блинчатая) 35	35	32,00	36	0,3	0,3	1,0	1,0	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0	0	0	
	Итого завтрак	430	120	235	3,1	3,4	12,9	12,9	4,5	16,5	0,12	0,07	0,07	0	0,3	0,3	
Завтрак 12-13 лет																	
	Каша манная с маслом (блинчатая) 70	70	42,00	126	1,4	1,8	11,1	11,1	4,0	15,3	0,1	0,06	0,06	0	0,3	0,3	
	Орешки сливовые (блинчатая), 1 шт 120	120	46,00	47	1,4	1,3	4,8	4,8	0,4	0,1	2,6	0,01	0,01	0	0,01	0,01	
	Порошок какао (блинчатая) 35	35	32,00	36	0,3	0,3	1,0	1,0	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0	0	0,01	
	Итого завтрак	430	120,00	239	3,1	3,4	16,9	16,9	4,5	16,5	0,12	0,07	0,07	0	0,3	0,3	
	Итого день 1-11 лет	1820	430	2645	11,33	12,7	234,2	234,2	77,2	124	17,3	0,54	0,54	14,5	10,9	4,3	
	Итого день 12-13 лет	1370	450	4304	9,8	14,4	268,5	268,5	84,6	123	104,25	0,61	0,61	14,5	10,9	4,3	

Итого: 110 шт

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

И.И.

МЕНЮ НА 20.11.2024г

Согласовано: 



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

Неделя: Третья

День: среда

Вариант № 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Микроэлементы, мг			Витамин, мг					
					Белки	Жиры	Углеводы	Мг	Р	Б1	Б2	Ретинол (мг)	С	Е		
Завтрак 7-11 лет																
	Запеканка творожная с морковью, молоко стерилизованное 200/50	250	139,90	410,6	3,23	19,23	50,7	252,4	2,17	44,2	229,7	0,25	0,31	175	14,90	1,25
	Чай с сахаром	200	3,83	60	0,07	0,02	18	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,02	0
	Хлеб пшеничный водородонный	50	5,70	116,9	1,40	0,5	16,05	11,1	0,55	16,5	43,5	0,25	0,04	0	0	0,25
	Итого завтрак	500	120	587,5	3,23	19,75	83,75	275	3	62,2	275	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Запеканка творожная с морковью, молоко стерилизованное 200/50	280	157,09	426,9	3,59	20,82	55,28	276,4	2,33	45,02	232,3	0,28	0,35	225	17,47	1,46
	Чай с сахаром	200	3,83	60	0,07	0,02	18	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,02	0
	Хлеб пшеничный водородонный	70	7,98	193,1	1,53	2,16	25,27	12,5	1,52	28,34	52,9	0,25	0,05	0	0	0,33
	Итого завтрак	550	120	680	21,5	23	95,75	300	4,3	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,37
Обед 7-11 лет																
	Морская капуста тушеная с овощами	60	13,38	44,34	0,95	0,22	7,87	12,4	0,7	1,2	11,0	0,03	0,05	0	0,06	1,47
	Суп картофельный с бобовыми (горох), мясо 250/25	275	62,75	150,1	1,9	7,8	15,1	70,7	0,5	15,5	21,1	0,04	0,03	0	0,9	0,3
	Рыба на плите с картофелем	250	94,35	404,1	14,33	18,8	54,5	260,6	1,75	42,5	212,7	0,28	0,32	245	3,3	3
	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	108,2	0,4	0,3	26,8	21,3	0,1	3,4	3,4	0,03	0,05	0	15,84	0,2
	Хлеб пшеничный водородонный	20	2,28	46,76	1,33	0,2	6,22	4,8	0,22	6,5	17,4	0,03	0,04	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,42	69	1,03	0,33	9,72	6,5	0,55	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	835	190	822,5	19,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,45	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
	Морская капуста тушеная с овощами	100	22,31	62	1,02	0,22	7,87	22,5	0,8	2,9	16,5	0,04	0,05	45	0,96	1,1
	Суп картофельный с бобовыми (горох), мясо 250/25	275	62,75	199,47	2,89	7,09	11,79	96,51	1,27	7,85	104,2	0,07	0,06	25	4,0	0,3
	Рыба на плите с картофелем	250	94,35	404,1	14,33	18,8	54,5	260,6	1,75	42,5	216,7	0,28	0,32	245	3,3	2,5
	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	108,2	0,4	0,3	26,8	21,3	0,6	3,4	3,4	0,04	0,05	0	15,84	0
	Хлеб пшеничный водородонный	30	3,42	76,23	1,37	0,3	14,42	7,10	0,25	9,9	26,1	0,04	0,05	0	0	0,29
	Хлеб ржаной	50	5,7	115	1,45	0,55	16,05	11,5	0,58	17,25	39	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	905	190	965	21,5	32,3	134,05	420	6,3	104	432	0,49	0,6	335	24,5	4,74
Полдник 7-11 лет																
	Салат фруктовый в т/п	200	28,00	75	0,8	0	5	35,4	0,3	7,9	55,9	0,02	0,02	20	0	0,2
	Фрукты свежие (яблоки), 1 шт.	125	65,00	47	0,4	0,4	3,8	30	0,6	7	2	0,03	0,02	35	4	0,14
	Слойка кондитерская	50	27,00	113	1,4	7,1	24,7	38,3	0,1	10,1	52,1	0,07	0,02	3	0	0,44
	Итого полдник	375	120	235	2,7	7,5	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	0	1
Полдник 12-18 лет																
	Салат фруктовый в т/п	200	28,00	75	0,8	0	5	35,4	0,3	7,9	55,9	0,02	0,02	20	0	0,2
	Фрукты свежие (яблоки), 1 шт.	125	65,00	47	0,4	0,4	3,8	30	0,6	7	2	0,03	0,02	35	4	0,14
	Слойка кондитерская	55	27,00	137	1,7	8,8	29,7	48,7	0,7	12,1	52,1	0,09	0,02	25	1	0,6
	Итого полдник	380	120	259	3	9,2	38,2	120	1,6	30	120	0,14	0,1	90	7	0,86
	Итого день 7-11 лет	1710	430	1645	35,4	35,3	254,5	770	6,4	175	770	0,84	0,88	480	40	7
	Итого день 12-18 лет	1835	430	1904	39	44,4	288,3	840	12,6	213	840	0,98	1,1	530	49	8,27

Утверждаю: 

Калькулятор: 

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 21.11.2024г

Согласовано: *[Подпись]*



День: четверг

Надлеж: Третий

Прим.牌子	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Итого ккал		
					Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г	г
Завтрак 7-11 лет																
	Птица запеченная, соус сметанный 20/30	100	73,99	73,4	7,7	8,8	7,1	27,73	1,06	4,7	2,1	2,10	0,17	84	1,5	0,75
	Макаронные изделия отварные, м/сл 150/5	150	73,53	242	5,78	7,18	22,3	27,54	2,57	1,3	42,3	3,17	2,14	89	12,09	3,7
	Кофейный напиток с молоком	100	13,73	155,2	4,4	0,47	23,7	128,67	0,6	14,5	111,6	6,02	0,31	7	1,47	0,5
	Хлеб пшеничный	50	5,70	116,9	1,25	0,5	3,25	11,5	0,55	18,1	44,3	2,14	0,04	3	0	0,02
	Подорожный															
	Итого завтрак	505	120,00	587,5	19,15	16,95	56,6	77,34	4,78	32,5	179,7	11,78	2,55	103	17,06	4,97
Завтрак 12-18 лет																
	Птица запеченная, соус сметанный 70/30	120	76,57	265,64	11,12	12,31	23,57	117,60	1,25	14,96	49,2	10,10	2,57	101	2,1	3,33
	Макаронные изделия отварные	180	16,27	65,86	2,22	0,96	13,31	31	0,76	3,5	33	3,3	0,3	88	25,89	1,01
	Кофейный напиток с молоком	200	23,73	155,1	5,6	1,07	25,2	158,57	2,8	19,2	147,2	4,23	2,14	0	1,61	0
	Хлеб пшеничный	70	7,98	191,1	1,59	0,75	13,87	12,5	1,99	23,54	60,5	10,02	0,25	2	0	0,09
	Подорожный															
	Итого завтрак	570	120	680	20,53	25	56,74	303	4,8	47	300	23,65	5,4	109	17,5	5,43
Обед 7-11 лет																
	Салат "Сельский"	60	16,28	66	3,3	3,3	3,3	24	2,3	3	24,4	0,22	0,23	25	1,1	0,1
	Суп картофельный с крупой гречневой, мясо 250/130	265	63,48	138,1	4,3	8,81	27,1	182,3	10,8	33,2	191,1	0,28	0,2	45	1	1
	Калупы тушеная с мясом	200	108,51	429,74	18,47	11,4	31,25	139	3,14	27,2	105,4	2,27	0,19	175	1,13	1,27
	Компот из свежемороженых ягод (заморожены)	200	17,24	102,9	0,51	2,18	14,84	23,4	0,3	17	25,4	0,46	0,18	0	11,14	0,2
	Хлеб пшеничный	20	2,28	46,76	1,22	0,5	3,02	11	0,22	6,6	17,4	1,02	0,09	2	0	0,08
	Подорожный															
	Хлеб ржаной	30	3,42	69	1,84	1,14	6,17	6,8	1,94	2,4	31,4	0,25	0,08	3	0	0,12
	Итого обед	775	190	822,1	26,38	27,85	117,25	385	4,2	67,5	398	6,42	0,60	248	3,1	2,5
Обед 12-18 лет																
	Салат "Сельский"	100	27,14	99,52	5,5	5,5	5,5	40	4,3	8	41,3	0,37	0,38	48	2,1	1,8
	Суп картофельный с крупой гречневой, мясо 250/130	260	31,34	141,61	6,6	8,81	19,63	198,64	1,97	25,2	146,1	0,10	0,24	72	1,3	1
	Калупы тушеная с мясом	200	108,51	429,74	18,47	11,4	31,43	139	3,12	27,2	102,2	1,07	0,12	174	1,11	1,27
	Компот из свежемороженых ягод (заморожены)	200	17,24	102,9	0,51	0,18	14,84	23,4	0,3	17	25,4	0,51	0,14	0	17,27	0,2
	Хлеб пшеничный	30	3,42	76,23	1,83	1,1	14,47	7,18	2,14	9,4	26,1	0,39	0,15	1	0	0,09
	Подорожный															
	Хлеб ржаной	30	5,7	115	1,41	0,75	15,2	11,5	1,52	17,23	27	1,09	0,06	3	0	0,02
	Итого обед	840	190	965	28,1	32,2	130,8	400	6,4	125	423	4,89	0,4	245	3,45	3,41
Полдник 7-11 лет																
	Кисло-молочный продукт (Йогурт)	200	42,00	102	5,2	5,2	7,2	72	0,1	12,2	71	0,04	0,1	12	1,4	0,1
	Фрукты свежие (яблоки), 1 шт	125	46,00	47	2,1	0,4	5,3	39	0,6	1	23	0,14	0,09	46	1	0,14
	Пирожное песочное "Полкурсем"	50	32,00	85	1,8	2,9	22,9	1	0,4	4,3	17	0,25	1,02	7	0,6	0,64
	Итого полдник	375	120	235	9,1	6,9	44,5	112	1,2	26	100	0,43	0,19	65	2,4	1
Полдник 12-18 лет																
	Кисло-молочный продукт (Йогурт)	200	42,00	102	5,2	5,2	11,4	63	0,0	18,2	32	0,04	0,06	12	1,4	1
	Фрукты свежие (яблоки), 1 шт	125	46,00	47	0,1	2,4	1,0	36	2,1	1	11	0,25	1,02	26	4	0,18
	Пирожное песочное "Полкурсем"	50	32,00	86	1,8	2,9	22,9	1	0,4	4,3	17	0,08	2,14	7	0,6	0,64
	Итого полдник	375	120	235	7,1	10,5	35,3	100	2,5	33	100	0,34	3,28	45	6,0	1,82
	Итого день 7-11 лет	1675	430	1645	55,1	55,4	206,1	880	11,6	213	647	18,66	1,1	629	40	8,24
	Итого день 12-18 лет	1785	430	1904	61	64,4	206,1	880	11,6	213	647	18,66	1,1	629	40	8,24

Заставлен: *[Подпись]*

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Калькулятор

МЕНЮ НА 22.11.2024г

Согласовано _____
Директор



Ильина И.И.

Неделя: Третья

День: Пятница

Вариант № 17

Прим. лица	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые волокна			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
					Сахар	Крахм.	Жиры	Ca	Fe	Mg	В1	B2	Аскорб. (мг)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																
	Биточки мясные, соус томатный 100/30	130	85,28	198,49	11,1	15,33	18,5	234,78	1,55	17,67	125,1	0,10	0,03	128	0,3	0,25
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное 150/5	155	23,86	210,11	0,67	5,0	11,1	16,77	0,53	25,53	23,9	0,20	0,29	87	0,5	0,5
	Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	5,93	62	0,52	0,02	25	14,1	0,35	2,4	4,3	0	0	0	16,7	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	116,9	3,45	0,1	16,15	11,3	0,35	10,3	43,5	0,25	0,04	0	0	0,65
	Итого расчетная стоимость		120,77													
	Итого завтрак	540	120	587,5	19,25	19,75	53,75	275	3	52,3	275	0,5	0,35	175	1,5	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Биточки мясные, соус томатный 100/30	130	85,28	220,8	13	14,33	13,8	234,53	0,72	21,87	170	0,18	0,06	104,67	0,4	0,53
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное 180/5	185	26,88	204,1	3,66	4,9	16,26	20,77	1,53	38,30	64,1	0,18	0,25	120,55	0,5	0,4
	Чай с сахаром, лимонном	205	5,93	62	0,50	0,02	25	14,1	0,35	2,4	4,3	0	0	0	16,7	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	193,1	1,50	1,46	23,67	12,5	1,35	25,34	80,5	0,09	0,05	0	0	0,51
	Итого расчетная стоимость		122,07													
	Итого завтрак	590	120	680	22,5	23	65,75	300	4,3	79	300	0,36	0,4	225	17,5	2,24
Обед 7-11 лет																
	Салат из свеклы с сыром	60	14,67	51,1	1,39	1,15	17,11	14,1	0,55	0,7	27,22	0,06	0,16	25	8,56	0,4
	Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной 250/15	265	43,89	128,3	1,3	4,7	11,8	329	0,8	8,9	190,1	0,03	0,25	50	8,64	0,52
	Поджарка из рыбы	120	88,46	210,44	23,2	5,72	28,76	157,8	0,9	22,3	148,28	0,1	0,1	170	1,1	0,6
	Картофельное пюре	150	25,7	202,1	7,1	8,3	32,6	19	0,5	15	20,25	0,05	0,08	0	1,1	0,7
	Компот из плодов и ягод свежих мороженых	200	17,15	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,06	0	1,6	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	46,76	1,55	0,2	9,69	4,4	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,42	69	1,55	0,44	1,73	6,9	0,20	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого расчетная стоимость		155,57													
	Итого обед	845	190	822,5	26,55	27,55	117,25	385	4,2	87,5	585	0,47	0,69	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
	Салат из свеклы с сыром	100	24,45	58,1	1,31	1,16	12,13	29,4	0,9	1,7	37,13	0,04	0,04	25	8,55	0,52
	Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной 250/5	255	23,63	136,07	3,67	3,54	11,8	147,1	0,92	17,4	124,55	0,03	0,25	45	12,24	1,1
	Поджарка из рыбы	120	88,46	252,7	23,9	14,7	25,5	167,8	1,1	23	126,28	0,1	0,1	205	1,3	0,6
	Картофельное пюре	180	30,84	212,1	7,1	7,5	35,95	25	1,4	19	28,5	0,04	0,05	0	1,1	1,2
	Компот из плодов и ягод свежих мороженых	200	17,15	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,06	0	1,6	1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	76,23	1,57	0,3	14,49	1,9	0,11	9,7	20,1	0,03	0,08	0	0	0,45
	Хлеб ржаной	50	5,70	115	1,45	0,53	16,2	11,3	1,55	12,5	52	0,05	0,06	0	0	0,45
	Итого расчетная стоимость		155,45													
	Итого обед	935	190	965	31,3	32,2	131,05	420	6,3	156	420	0,49	0,6	315	24,5	5,56
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	28,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	14,5	72	0,02	0,1	32	1,4	0,7
	Фрукты свежие (груша), 1 шт.	125	69,00	47	0,4	0,4	1,1	85	0,4	7	21	0,03	0,02	45	4	0,18
	Пирожное "Песочное кольцо"	50	23,00	86	1,6	1,4	22,4	1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	5	0,2	0,34
	Итого полдник	375	120	235	7,7	7,9	30,5	150	1,1	29	112	0,12	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	28,00	102	5,5	5,2	7,1	75	0,2	15,5	71	0,02	0,01	32	1,4	0
	Фрукты свежие (груша), 1 шт.	125	69,00	47	0,4	0,4	1,0	86	0,4	7	21	0,03	0,02	45	4	0,24
	Пирожное "Песочное кольцо"	50	23,00	110	1,6	1,2	27,4	11	1	9,5	27	0,09	0,07	23	1,6	0,20
	Итого полдник	375	120	259	7	6,7	35,3	120	1,6	30	120	0,14	0,1	30	7	0,42
	Итого день 7-11 лет	1760	430	1645	55,5	55,7	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	432	62	7
	Итого день 12-18 лет	1980	430	1904	63	64,4	218,1	840	12,6	210	640	0,58	1,1	532	69	8,62

Удобен при употреблении

калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

23.11.2024

Согласованная диета

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



Неделя: Третья

День: Суббота

Вариант № 18

Прим. лица	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Полезные вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы и клетчатка	К	Р	Са	Сг	А	С	Е		
Завтрак 7-11 лет																
	Пельмени мясные отварные промышленного производства, м/сл 240/10	250	123,44	390,6	15,73	19,25	51,7	252,4	2,17	44,5	110,7	0,28	0,20	160	14,57	1,85
	Чай с сахаром, с молоком	200	12,96	80	0,07	0,02	25	11,1	0,28	1,4	12,0	0,07	0,05	15	0,03	0
	Хлеб пшеничный Яодированный	50	5,70	116,9	5,72	0,5	28,05	11,5	0,35	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,25
Итого расчетная стоимость			142,10													
Итого завтрак		500	120	587,5	19,25	19,75	63,75	275	9	62,5	275	0,3	0,25	175	14,5	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Пельмени мясные отварные промышленного производства, м/сл 270/10	280	136,68	406,9	16,4	20,82	51,03	276,4	2,33	45,04	126,4	0,17	0,4	210	17,43	2,1
	Чай с сахаром, с молоком	200	12,96	80	0,07	0,02	25	11,1	0,28	1,4	12,0	0,07	0,05	15	0,03	0
	Хлеб пшеничный Яодированный	70	7,98	153,1	5,21	2,16	25,57	12,5	2,23	26,54	61,9	1,09	0,25	0	0	0,93
Итого расчетная стоимость			157,62													
Итого завтрак		550	120	680	21,6	23	95,75	300	4,5	76	300	0,32	0,4	225	17,5	2,01
Обед 7-11 лет																
	Салат Витаминный	60	24,34	35,6	0,67	0,9	1	8,4	0,3	7,5	18,1	0,1	0,12	25	2,2	0,47
	Суп картофельный с крупой(пшенной) с мясными фрикадельками 200/20	220	40,05	146,44	8,4	7,52	19,1	141,2	0,7	14,4	75,0	0,1	0,13	76	3,5	0,9
	Печень тушеная в соусе	120	81,84	238,3	9,41	0,9	29,17	144,7	1,05	26,9	171	0,05	0,08	112	1	1,2
	Каша рассыпчатая из крупы перловой, м/сл 150/5	155	20,74	210,1	2,5	3,7	16,3	78,6	0,5	19,1	61,5	0,08	0,1	27	0,4	0,4
	Сок фруктовый(розлив)	200	20,20	76,3	0,9	0	18	10,5	0,5	7,7	12,4	0,02	0,02	0	15,5	0,2
	Хлеб пшеничный Яодированный	20	2,28	46,76	1,58	0,2	9,66	4,8	0,22	4,6	17,4	0,22	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,42	69	1,88	0,33	9,73	5,9	0,22	7,5	31,8	0,04	0,22	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			152,87													
Итого обед		805	190	822,5	26,35	22,65	117,25	385	4,7	87,9	385	0,42	0,49	345	23	3,0
Обед 12-18 лет																
	Салат Витаминный	100	40,57	70,6	0,57	0,8	0	21,0	0,5	7,5	25,1	0,17	0,1	52	4,1	0,8
	Суп картофельный с крупой(пшенной) с мясными фрикадельками 250/20	270	42,67	158,47	10,39	10,83	15,59	141,2	1,8	20,1	75,6	0,05	0,18	117	2,08	0,8
	Печень тушеная в соусе	120	81,84	228,3	9,32	0,9	25,17	144,7	1,05	26,9	171	0,06	0,08	119	1	1,2
	Каша рассыпчатая из крупы перловой, м/сл 180/5	185	23,13	240,1	2,3	3,7	15,9	82	0,77	13	66,8	0,1	0,1	27	0,42	0,8
	Сок фруктовый(розлив)	200	20,20	76,3	0,9	0	18	12,8	0,5	7,7	12,4	0,02	0,02	0	15,5	0,67
	Хлеб пшеничный Яодированный	30	3,42	76,23	2,17	0,4	14,45	5,9	0,22	9,0	24,1	0,18	0,08	0	0	0,34
	Хлеб ржаной	50	5,70	115	3,45	0,55	16,3	11,5	0,35	12,5	50	0,04	0,25	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость			217,59													
Итого обед		955	190	965	31,5	32,7	134,05	420	6,2	105	420	0,49	0,5	315	24,5	3,11
Полдник 7-11 лет																
	Кисло-молочный продукт(Йогурт фруктовый)	200	42,00	102	5,5	5,7	7,1	79	0,1	13,5	70	0,25	0,1	40	1,4	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	48,00	47	0,4	0,4	5,8	16	0,1	7	21	0,05	0,02	35	4	0,16
	Неск с творогом	50	30,00	86	1,5	2,5	22,5	1	0,4	4,5	17	0,06	0,02	3	0,6	0,24
Итого полдник		375	120,00	235	7,7	7,0	35,5	110	1,2	25	110	0,32	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Кисло-молочная продукция(Йогурт фруктовый)	200	42,00	126	4,8	6,5	11,5	85	0,8	13,5	80	0,29	0,06	51	2	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	48,00	47	0,4	0,4	5,8	16	0,1	7	21	0,05	0,02	35	4	0,16
	Неск творожный	50	30,00	86	1,5	2,5	22,5	1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	1	0,22
Итого полдник		375	120,00	259	6,7	9,2	39,8	120	1,8	30	120	0,34	0,1	90	7	0,42
Итого день		1680	430	1645	59,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день		1880	430	1904	69	64,4	268,1	890	12,6	210	890	0,96	1,1	650	49	8,54

Заказывающая организация

Контроль

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!