

МЕНЮ НА 22.09.2025г

Место: Гости

Дата: Понедельник

Вариант №1

Завтрак 7-11 лет					Макроэлементы, мг										Витамины, мг			
Пор. №	Наименование блюда	Без сахара	Цена	Энергетическая ценность	Пищевая ценность				Макроэлементы, мг				Витамины, мг					
					Белок	Жиры	Углеводы	Соль	Белок	Жиры	Углеводы	Соль	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С		
Итого расчитанная стоимость																		
Итого меню		570	120	567,5	18,74	16,75	63,75	318	3	82,9	326	0,3	0,38	175	15	1,9		
Завтрак 12-18 лет																		
1	Наше варенье молочная с крупой рисовой, масло сливочное 250/10	260	52,45	204,28	5,5	8,4	16,27	65,5	3,91	17,2	75,99	6,12	2,16	88,9	13,12	0,7		
2	Яйцо вареное	50	9,40	62,84	5,35	7,6	0,16	88	0,1	5,7	90	0,05	0,18	38	0,9	0,25		
3	Сыр порционный	15	20,16	65,72	1,21	8,91	0,15	2	0	2	4	0	0	19,1	2,25	0,1		
4	Наше с молоком	200	27,13	125,11	4,74	0,57	18	140	2	25,94	111,11	0,02	0,07	16	1,31	0,5		
5	Хлеб пшеничный йодированный	70	9,24	133,1	5,53	2,14	25,67	12,5	1,59	28,54	89,9	0,09	0,05	2	2	0,91		
Итого расчитанная стоимость		124,34																
Итого меню		535	120	680	22,5	25	66,75	280	4,9	75	306	3,99	2,4	125	17,8	1,99		
Обед 1-11 лет																		
1	Салат из свежих огурцов с зеленым горошком (с 01.09-01.11; 01.04-31.05) Салат из соевых огурцов с зеленым горошком (с 01.11-01.04)	60	20,95	8	1,6	0,08	3,9	32,9	0	2,7	12	0,08	0,06	23	1,5	0,1		
2	Суп картофельный с крупой (перловой) и рыбной консервой (горбуша) 200/10	230	52,71	94,4	1,4	4	10,5	11,4	0,7	17,7	83,1	0,26	0,04	24	10,5	0,5		
3	Птица, тушенная в сметанном соусе 90/10	100	118,25	265,84	15,49	17,11	17,57	181,3	1,08	22,4	152	0,18	0,15	96,4	0,1	0,44		
4	Макаронные изделия отварные	150	13,56	225,7	5,4	5,7	21,5	11,1	0,8	6,1	67,9	0,05	0,06	88,9	0	1,64		
5	Сок фруктовый	200	21,24	114,8	0,7	0,08	27,8	42,4	0,5	17,8	11,5	0,01	0,01	0	0	0,16		
6	Хлеб пшеничный йодированный	23	2,51	46,75	1,55	0,2	9,56	4,5	0,32	5,8	19,4	0,01	0,01	0	0	0,16		
7	Хлеб ржаной	33	3,78	69	1,68	0,35	9,71	4,9	0,55	7,5	21,5	0,04	0,04	3	3	0,27		
Итого расчитанная стоимость		215,01																
Итого меню		790	180	822,5	26,95	37,86	117,25	385	6,2	87,5	388	0,42	0,43	248	21	2,5		
Обед 12-18 лет																		
1	Салат из свежих огурцов с зеленым горошком (с 01.09-01.11; 01.04-31.05) Салат из соевых огурцов с зеленым горошком (с 01.11-01.04)	110	34,95	15	1,7	0,12	1,9	25	0	4,5	18	0,12	0,12	25	1,5	1,9		
2	Суп картофельный с крупой (перловой) и рыбной консервой (горбуша) 250/10	280	55,36	129,21	1,6	4,67	5,59	130,77	1,78	20,4	85,15	0,34	0,09	20,11	10,9	0,5		
3	Птица, тушенная в сметанном соусе 100/10	110	135,35	265,84	15,49	17,11	17,57	181,3	1,08	22,4	152	0,18	0,15	96,4	0,1	0,44		
4	Макаронные изделия отварные	180	15,77	243,32	5,55	7	47,8	22,54	1,06	12,08	81,79	0,05	0,04	121,06	0	1,35		
5	Сок фруктовый	210	21,24	114,8	0,7	0,08	27,8	42,4	0,5	17,8	11,5	0,01	0,01	0	0	0,16		
6	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,76	76,23	1,37	0,4	21,43	7,15	0,49	3,5	18,1	0,01	0,01	0	0	0,16		
7	Хлеб ржаной	50	5,30	115	2,45	0,58	16,1	12,5	1,55	12,35	35	0,06	0,08	3	3	0,19		
Итого расчитанная стоимость		251,27																
Итого меню		950	180	965	31,5	81,4	134,05	480	6,2	109	388	0,42	0,4	248,07	21,5	2,72		
Полдник 7-11 лет																		
1	Молоко вливанное или молоко в т/п	200	42,00	75	3,9	0	0	88	0,5	7,7	42,5	0,02	0,06	27	8,4	0,1		
2	Фрукты, свежие (банан)	1шт	53,20	47	0,5	0,4	8,5	12,4	0,5	3	21	0,03	0,03	25	2,8	0,18		
3	Кефир творожный	30	25,00	113	6,4	7,5	24,7	85,9	0,1	12,8	58,4	0,07	0,06	1,8	0,1	0,84		
Итого полдник		230	120,00	235	7,1	7,9	33,9	114	1,3	61	120	0,12	0,14	53	6	1		
Полдник 12-18 лет																		
1	Молоко вливанное или молоко в т/п	300	42,00	99	5,8	1,9	8,6	48	1,1	12,2	63,9	0,04	0,07	47	12,5	0,3		
2	Фрукты, свежие (банан)	1шт	53,20	47	0,5	0,4	8,5	12,4	0,5	3	21	0,03	0,03	25	2,8	0,18		
3	Кефир творожный	30	25,00	113	6,4	7,5	24,7	85,9	0,1	12,8	58,4	0,07	0,06	1,8	0,1	0,84		
Итого полдник		230	120,00	255	9	9,8	41,3	123	1,6	83	120	0,14	0,1	80	7	1,54		
Итого меню 7-11 лет		1540	430	1545	87,9	55,3	254,5	710	8,4	170	370	0,84	0,06	480	34	7		
Итого меню 12-18 лет		1775	430	1804	63	64,4	286,1	940	13,8	210	843	0,58	0,5	629,07	49	8,72		

Коллекция рецептов

Коллекция

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Меню на 25.09.2025г.

Ирина Гавриленко

Дневное меню

Вариант №2

Порядок №	Наименование блюда	Вис. блюда	Цена	Порция в граммах			Среднее количество	Максимальный вес порции, г					Витаминизация		
				Витамин	Ретинол	Углевод		С	Р	В	Р	С	В	Р	С
Вариант №2															
12/000	Торт «Масленый» в соусе сметанном с топпингом, 60/30	120	85,55	8,8	3,3	10,7	150	10,4	0,3	10	10,3	0,05	0,1	10,0	1,1
60	Каша рисовая с маслом, 150/50	155	26,02	8,45	11,88	90,78	252,8	12,7	1,87	24,6	142,4	0,2	0,23	41,1	3,97
80	Чай с сахаром	200	3,83	0,07	0,00	15	50	11,3	0,08	1,4	3,0	0	0	0	0,00
80	Хлеб пшеничный	50	6,60	3,05	0,8	18,91	116,9	14,8	0,55	16,5	28,8	0,05	0,08	0	0,00
Итого на завтрак				12,3	15,75	10,75	587,5	37,5	2,4	52,5	275	0,25	0,31	175	5,07
Вариант №2															
12/000	Торт «Масленый» в соусе сметанном с топпингом, 60/30	150	92,83	9,4	3,34	12,8	180	11,8	0,36	8,88	55,3	0,36	0,37	119,45	11,43
60	Каша рисовая с маслом, 150/50	185	26,88	8,5	10,98	12,75	252,8	12,6	1,85	24,6	141	0,21	0,18	138,55	3
80	Чай с сахаром	200	3,83	0,07	0,00	15	50	11,3	0,08	1,4	3,0	0	0	0	0,00
80	Хлеб пшеничный	70	9,24	3,88	2,16	25,67	155,1	17,8	1,05	18,55	63,9	0,08	0,09	0	0,00
Итого на завтрак				12,3	15,75	10,75	587,5	37,5	2,4	52,5	275	0,25	0,31	175	5,07
Вариант №2															
145	Салат «Богатырский» из капусты с вареным картофелем	60	17,48	0,5	2	4,9	36,8	1,4	0,8	9,8	17	0,02	0,01	25	0,3
40	Суп картофельный с крупой (рис), с мясными фрикадельками, 200/10	210	25,53	1,8	4,2	35,4	114,8	18,6	0,95	17,6	57,5	0,01	0,1	20	2,8
120	Пюре картофельное, 150/50	120	101,97	12,8	16,1	20,5	314,45	18,4	0,8	24,6	140,3	0,1	0,17	48	1,1
50	Пюре картофельное, 150/50	155	34,47	4,2	1,87	20,37	132,48	11,8	0,8	24,6	107	0,1	0,1	189	1,8
100	Напиток из плодов шиповника	200	13,37	0,4	2,3	12,8	88,2	11,7	0,5	9,4	1,4	0,07	0,06	0	0,00
80	Хлеб пшеничный	20	2,64	1,08	0,3	1,06	46,70	4,4	0,21	6,0	17,4	0,01	0,01	0	0,00
80	Хлеб пшеничный	50	4,93	1,95	0,88	5,71	63	4,9	0,88	7,5	41,6	0,04	0,04	0	0,00
Итого на завтрак				12,3	15,75	10,75	587,5	37,5	2,4	52,5	275	0,25	0,31	175	5,07
Вариант №2															
145	Салат «Богатырский» из капусты с вареным картофелем	120	29,14	0,8	4	9,8	36,8	0,4	0,8	5,8	17	0,02	0,04	20	0,3
40	Суп картофельный с крупой (рис), с мясными фрикадельками, 250/20	270	43,51	4,3	8,87	18,25	164,8	24,6	0,8	20,77	62,7	0,05	0,05	2	1,0
120	Пюре картофельное, 150/50	150	101,97	12,8	16,1	20,5	314,45	18,4	0,8	24,6	140,3	0,1	0,17	48	1,1
50	Пюре картофельное, 150/50	185	35,53	1,08	4,26	18,93	183,51	16,01	1,41	24,6	107	0,14	0,14	189	1,8
120	Напиток из плодов шиповника	210	13,82	0,4	0,5	20,1	88,2	11,8	0,5	9,4	0,07	0,06	0	0,00	0
80	Хлеб пшеничный	30	4,51	1,27	0,8	1,06	71,23	7,19	0,18	9,9	24,1	0,01	0,01	0	0,00
80	Хлеб пшеничный	50	6,6	1,95	0,88	18,2	115	11,5	1,35	17,85	59	0,01	0,01	0	0,00
Итого на завтрак				12,3	15,75	10,75	587,5	37,5	2,4	52,5	275	0,25	0,31	175	5,07
Вариант №2															
200	Напиток молочный с фруктами	200	52,00	0,5	0,2	7,1	102	7,1	0,5	17,8	72	0,00	0,00	32	0,3
120	Напиток молочный с фруктами	120	48,00	0,4	0,4	3,8	47	4,8	0,8	7	32	0,01	0,01	28	0,3
50	Напиток молочный с фруктами	50	25,00	0,8	0,3	21,5	35	1	0,3	4,5	17	0,07	0,04	3	0,04
Итого на завтрак				12,3	15,75	10,75	587,5	37,5	2,4	52,5	275	0,25	0,31	175	5,07
Вариант №2															
200	Напиток молочный с фруктами	200	52,00	0,5	0,2	7,1	102	7,1	0,5	17,8	72	0,00	0,00	32	0,3
120	Напиток молочный с фруктами	120	48,00	0,4	0,4	3,8	47	4,8	0,8	7	32	0,01	0,01	28	0,3
50	Напиток молочный с фруктами	50	25,00	0,8	0,3	21,5	35	1	0,3	4,5	17	0,07	0,04	3	0,04
Итого на завтрак				12,3	15,75	10,75	587,5	37,5	2,4	52,5	275	0,25	0,31	175	5,07
Вариант №2															
200	Напиток молочный с фруктами	200	52,00	0,5	0,2	7,1	102	7,1	0,5	17,8	72	0,00	0,00	32	0,3
120	Напиток молочный с фруктами	120	48,00	0,4	0,4	3,8	47	4,8	0,8	7	32	0,01	0,01	28	0,3
50	Напиток молочный с фруктами	50	25,00	0,8	0,3	21,5	35	1	0,3	4,5	17	0,07	0,04	3	0,04
Итого на завтрак				12,3	15,75	10,75	587,5	37,5	2,4	52,5	275	0,25	0,31	175	5,07

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЭНО НА 14.09.2025г

Надпись: Пискаев

Дневник №25



Утверждено
Генеральный директор ФНЦ ФБП
Пискаев А.А.

Группы лиц № рециркуля	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витаминный, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	Аскорбинов/ г/г	C	E
Завтрак 7-11 лет																
51	Мороженное пломбир с сахаром, масло сливочное 180/5	185	37,17	4,15	12,68	28,2	216,43	138	0,35	12,34	87,89	0,14	0,17	36	8,7	0,35
	Кисломолочная продукция	200	52,00	7,4	5,4	11,5	125	11,1	0,3	8,1	37,5	0,07	0,05	115	5	1,5
	Корейский салатик с мясом	200	24,53	4,78	0,67	26	125,11	133	1,2	25,56	111,1	0,02	0,04	24	1,3	0
	Хлеб пшеничный Подсушенный	50	6,60	3,91	0,5	16,05	110,6	11,5	0,53	16,5	43,5	0,07	0,09	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость			120,30													
Итого завтрак		605	120	19,28	19,75	88,75	597,5	275	3	82,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
51	Мороженное пломбир с сахаром, масло сливочное 180/5	185	44,50	5,61	14,37	32,58	252,79	23	0,85	8,04	36,89	0,11	0,14	89,1	5,25	0,4
	Кисломолочная продукция	200	52,00	7,4	5,9	11,4	129	131	0,58	12,28	81,1	0,15	0,17	111,9	10,55	0,55
	Корейский напиток с мясом	200	24,53	9,78	0,67	26	125,11	133	1,2	25,56	111,1	0,02	0,04	24	1,3	0
	Хлеб пшеничный Подсушенный	70	9,24	5,53	2,16	25,87	159,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость			130,15													
Итого завтрак		655	120	22,52	25	95,85	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,26
Обед 7-11 лет																
118	Салат из моркови с кукурузой	60	15,95	0,7	0,05	6,9	61,4	51	0,4	15,6	31,6	0,1	0,1	25	3,7	0,4
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной 250/10	210	38,65	2,8	4,1	9,3	162,2	63	0,8	2,4	80,5	0,01	0,05	28	5,3	0,97
	Рис пропаренный, масло сливочное 180/5	155	16,02	5,73	7,78	25,3	141	67	0,25	9,3	82,3	0,03	0,05	30	0	0,6
	Пшенная каша в соусе 90/30	120	102,42	15,85	15,1	20,45	206,34	140	0,9	26,7	137,3	0,1	0,15	114	11,3	0,8
115	Сок фруктовый	200	21,24	0,6	0,09	32	137,8	32	0,7	17,4	35,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2
	Хлеб пшеничный Подсушенный	10	2,64	1,48	0,2	5,66	46,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,07	0,05	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	4,51	1,68	0,33	9,72	69	6,9	0,53	7,5	31,3	0,04	0,04	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			211,43													
Итого обед		795	150	26,94	27,65	117,33	672,3	385	4,1	47,5	385	0,42	0,48	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
118	Салат из моркови с кукурузой	100	26,58	0,7	0,05	4,3	55,4	51,4	0,4	15,6	31,6	0,1	0,1	0	12,7	1,4
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной 250/10	260	42,98	4,75	6,53	9,55	132,2	86,5	1,81	10,82	77,85	0,02	0,07	108	1,8	1,4
	Рис пропаренный, масло сливочное 180/5	185	29,04	9,78	7,78	36,45	249,09	90,5	0,81	5,25	75,35	0,15	0,05	33	0	0,6
	Пшенная каша в соусе 100/20	120	113,81	15,85	15,1	20,45	206,34	140	0,9	28,7	137,3	0,1	0,15	114	11,3	0,8
115	Сок фруктовый	200	21,24	0,6	0,09	32	137,8	32,4	0,7	17,4	35,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2
	Хлеб пшеничный Подсушенный	30	4,51	2,37	0,5	14,44	76,23	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,15	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	6,6	3,43	0,55	16,2	115	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,43
Итого расчетная стоимость			240,76													
Итого обед		945	192	31,5	32,2	134,05	661	420	6,3	105	420	0,49	0,5	315	24,5	5,74
Полдник 7-11 лет																
	Молоко впитанное или молоко в т/п	200	42,00	0,3	0	5	75	33	0,5	7,9	36,3	0,01	0,06	30	2,9	0,2
	Фрукты свежие (опекаем), 1 шт.	шт	53,20	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	25	3	0,15
	Молоко молочный	50	25,20	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 7-11 лет	250	120													
Итого полдник 7-11 лет				7,7	7,9	33,3	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
	Молоко впитанное или молоко в т/п	200	42,00	2,2	1,3	5,8	69	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,03	47	4,3	0,2
	Фрукты свежие (опекаем), 1 шт.	шт	53,20	0,4	0,4	3,8	47	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	1,6	0,15
	Молоко молочный	50	25,00	6,36	7,5	24,7	113	36,6	0,1	10,3	56,4	0,07	0,05	18	0,1	1,3
	Итого полдник 12-18 лет	250	120	6,38	3,2	33,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	97	7	3,35
Итого день 7-11 лет		1405	430	53,92	55,3	254,58	1645	769	8,4	175	770	0,34	0,38	450	42	7
Итого день 12-18 лет		1850	430	63	64,4	258	1504	859	12,6	210	840	0,38	1,1	530	49	15,06

Калькулятор

Составлено: 2025

ПРИНТОМ АППЕТИТА

МОНУ НА 25.09.2025 год



Наименование		Данные за период					Вариант №24									
Группа	Наименование блюда	Вес	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамин-ы, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	Na	B1	B2	A (ретинол, мкг)	C
Завтрак 7-11 лет																
15/143/23	Плов с мясом, соусом сметанным (с 01.11-01.04), соусом сметанным (с 01.09-01.11; с 01.04-01.05), 250/30	270	127,31	15,23	16,25	50,7	410,0	252,4	2,17	51,1	232,2	0,25	0,32	175	14,97	1,85
99	Чай с сахаром, лимонным 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 подорожный	50	6,91	3,95	0,5	18,05	118,9	11,5	0,55	0	0	0,05	0,03	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость			139,54													
Итого завтрак		525	120	19,29	18,75	63,75	587,5	275	3	62,5	235	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
15/143/23	Плов с мясом, соусом сметанным (с 01.11-01.04), соусом сметанным (с 01.09-01.11; с 01.04-01.05), 250/30	280	133,05	16,0	20,32	55,08	476,9	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,8
99	Чай с сахаром, лимонным 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 подорожный	70	8,82	5,53	2,16	25,27	135,1	12,5	1,85	28,54	60,9	0,05	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость			147,80													
Итого завтрак		555	120	22,5	23	95,75	640	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,71
Обед 7-11 лет																
16	Салат «Здоровье»	60	15,41	1,3	2,8	1,7	38,8	34,2	0,5	7,7	25	0,06	0,06	35	3,3	0,4
47	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	11,88	8,25	5,57	18,2	118,6	84	0,04	16	60	0,11	0,16	21	2,5	0,85
111	Котлета мясная	90	11,0	11,8	10,2	20,17	181,04	73,8	0,01	19	85	0,1	0,1	30,3	2,5	1,05
53/204	Резка овощей	150	25,5	0,6	10,7	25,7	232,9	129,2	0,8	13,2	114,1	0,07	0,1	158,7	7,9	0,25
99	Компот из плодов и ягод сушеных (журга)	200	17,24	0,7	0,05	27,6	114,8	32,3	0,5	17,5	21,7	0,01	0,03	0	2,5	0,4
	Хлеб пшеничный подорожный	20	2,57	1,58	0,1	9,66	45,76	4,8	0,23	6,6	17,4	0,01	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,78	1,65	0,33	9,72	49	6,0	0,33	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			190													
Итого обед		750	130	26,95	27,65	117,75	812,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
16	Салат «Здоровье»	100	20,54	2,3	4,8	2,7	59,8	46	0,6	7,7	35	0,06	0,06	61	7,3	1,4
47	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	12,10	10,28	5,6	25,76	111,94	124	0,84	18,4	102,4	0,16	0,16	0	4,1	1,45
111	Котлета мясная	100	11,2,53	11,8	10,2	22,1	205,33	73,91	1,08	22,45	82,5	0,1	0,15	54,3	2,6	1,46
53/204	Резка овощей	180	30,80	0,6	10,7	25,2	282,9	125,1	0,8	11,2	91,5	0,07	0,07	195,7	7,9	0,28
99	Компот из плодов и ягод сушеных (журга)	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 подорожный	30	4,51	2,37	0,3	14,49	75,23	7,10	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	6,60	3,45	0,35	16,7	115	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость			254,12													
Итого обед		912	150	31,5	32,2	134,55	965	420	6,3	105	470	0,49	0,6	315	24,5	5,81
Полдник 7-11 лет																
	Кисель-молочный продукт в т/п	100	52,00	5,5	5,2	7,1	97,1	73	0,2	10	70	0,06	0,1	37	1,4	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	1шт	45,00	0,4	0,4	3,8	51,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	30	4	0,16
	Кекс творожный	30	25,00	1,8	2,3	22,3	88	1	0,4	8	19	0,01	0,02	5	0,6	0,64
Итого полдник		230	120	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Кисель-молочный продукт в т/п	100	52,00	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	45,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Кекс творожный	30	25,00	3,1	3,6	27,4	110	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	1,2
Итого полдник		230	120,00	9	9,2	34,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,36
Итого день 7-11 лет		1505	430	53,9	55,4	214,5	1645	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1695	430	63	64,4	258,1	1904	640	12,6	210	840	0,98	1,1	650	49	9,86

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 26.09.2023г

Индия: Первая

День: Пятница



Прим. пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A (ретинол/сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
8/210	Запеканка творожная с марковым, молоко сгущенное 200/50	150	148,51	15,23	19,33	50,7	410,6	252,4	2,07	44,6	228,7	0,15	0,27	175	15	1,55
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	3,95	0,5	18,01	115,9	11,5	0,65	16,3	48,5	0,13	0,08	0	0	0,65
	97	Чай с сахаром	200	3,45	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03
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	173	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
8/210	Запеканка творожная с марковым, молоко сгущенное 230/50	180	156,39	16,8	20,82	55,08	426,9	276,4	2,33	45,05	236,3	0,26	0,35	225	17,5	1,46
	Хлеб пшеничный йодированный	70	6,82	5,53	2,16	25,57	193,1	12,5	1,85	28,54	62,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	97	Чай с сахаром	200	3,45	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03
Итого расчетная стоимость			170,64													
Итого завтрак		350	130	22,5	23	95,75	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,3	2,37
Обед 7-11 лет																
191	Салат из отварной свеклы с соевым соусом	50	16,87	0,8	6	4,4	73	28,7	0,4	11,7	26	0,05	0,02	25	5,8	0,37
	41	Суп картофельный с крупой(гречка),с мясными фрикадельками 200/10	210	25,25	2,1	2,2	22,6	87,2	21,8	0,6	12,1	25,4	0,04	0,05	34	0,3
20		Чакхоби	105	88,55	14,86	10,34	20,1	192	198,8	1,32	23,8	151	0,18	0,3	105	0,9
36	Рис припущенный с овощами	150	21,48	4,78	7,78	26,27	257,94	50,2	0,6	27,8	173,3	0,07	0,07	80	0	0,4
	189	Кисель из смородины свежемороженой	200	31,55	1,15	0,8	24,5	114,6	34	0,13	5,5	5,9	0,04	0,01	0	14
Хлеб пшеничный йодированный		20	2,52	1,38	0,2	9,68	46,76	4,6	0,22	6,8	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
Хлеб ржаной		90	3,78	1,68	0,33	3,72	69	6,5	0,95			0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			190													
Итого обед		775	190	26,55	27,63	117,25	622,5	385	4,2	87,5	383	0,42	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
191	Салат из отварной свеклы с соевым соусом	100	28,13	1,6	8	4,4	75	52	0,5	11,7	48	0,04	0,05	46	2,8	1,3
	41	Суп картофельный с крупой(гречка),с мясными фрикадельками 250/10	260	27,67	2,55	3,2	12,6	50,17	31,8	0,8	18,17	34,4	0,05	0,06	35	4,33
20		Чакхоби	125	106,41	15,8	11,57	20,06	222	106,5	2,39	21,5	109,3	0,24	0,27	154	3,37
36	Рис припущенный с овощами	180	25,75	4,78	7,78	41,8	272	167	0,6	20,88	142,3	0,09	0,1	80	0	0,4
	189	Кисель из смородины свежемороженой	200	31,55	1,15	0,8	24,5	114,6	34	0,13	5,5	5,9	0,04	0,01	0	14
Хлеб пшеничный йодированный		30	3,78	2,37	0,3	14,49	76,23	7,15	0,35	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
Хлеб ржаной		50	6,3	3,45	0,55	15,2	115	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,05	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость			278,62													
Итого обед		945	190	31,5	32,2	134,05	963	620	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	52,4	0,5	7,8	32,6	0,02	0,06	17	1,34	0,2
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	61,50	0,4	0,4	3,8	47	35	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Вулочка сыром	50	25,00	6,4	7,5	24,7	113	38,5	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	15	0,06	0,64
	Итого полдник	375	120	7,7	7,9	33,5	135	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	5	1
Полдник 12-18 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	33,50	0,9	0,05	5	75	52,4	0,5	7,8	32,5	0,02	0,05	17	1,34	0,4
	Фрукты свежие (банан), 1 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
	Вулочка сыром	50	25,00	7,7	8,75	29,5	137	48,7	0,7	15,1	62,1	0,06	0,02	34	1,06	1
	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		1650	410	53,9	55,3	234,5	1645	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1870	450	63	64,4	268,1	1904	840,1	12,6	310	840	0,96	1,1	630	49	8,37

Занимающаяся преподаванием

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!