

МЕНЮ № 23.10.2023

Согласовано  
Директор  
Ильина И.Н.

Акционерное общество  
Утверждаю  
Генеральный директор АО "Комбинат питания"  
Ильина И.Н.  
Вариант № 7

Неделя: Вторая

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные					Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углев. оды	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
	Каша молочная с крупой пшенной, масло сливочное, 200/10	210	41,97	186,84	6,52	4,78	37,02	180	0,85	11,9	20	0,2	0,27	35	8,5	1,01
	Сыр порциями	10	10,29	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0	0	3	0	0	40	5	0,1
	Яйцо вареное	50	20,70	62,84	5,08	4,6	0,28	22	1	4,8	77	0	0,02	100	0	0,24
	Кофейный напиток с молоком	200	22,20	155,2	3,6	2,67	28,27	58,7	0,6	29,3	132	0	0,02	0	1,5	0,5
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,55	16,5	44	0,1	0,04	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		100,86														
Итого завтрак		520	100,00	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																
	Каша молочная с крупой пшенной, масло сливочное, 250/10	260	49,81	174,19	7,08	4,9	41	204	1,01	12,3	26	0,2	0,31	75,9	14	0,3
	Сыр порциями	15	15,44	94,67	1,21	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,3	0,1
	Яйцо вареное	50	20,70	62,84	5,08	4,6	0,28	22	1	4,8	77	0	0,02	100	0	0,24
	Кофейный напиток с молоком	200	22,20	155,2	3,6	2,67	28,27	58,7	0,6	29,3	132	0	0,02	0	1,5	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,5	61	0,1	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		116,13														
Итого завтрак		595	100	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,4	0,4	255	18	1,55
<b>Обед 7-11 лет</b>																
	Салат из квашенной капусты	60	30,04	6	0,6	0,06	0,9	12	0	7,7	13	0,1	0,06	20	1,8	1,1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,65	180,24	7,3	6,3	26,46	97,3	0,2	14,9	147	0,1	0,19	83	0,5	0,3
	Гуляш мясной	100	98	234,7	11,84	16,57	36,9	191	1,8	15,7	85	0,1	0,02	122	0,1	0,33
	Каша рассыпчатая гречневая	150	14,45	171	3,25	4,14	6,01	40,6	0,55	17,7	69	0,1	0,09	20	0,9	1,24
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	16,61	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	22	0	0,03	0	18	0
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17	0	0,05	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,42	69	1,68	0,33	9,72	6,9	0,93	7,5	32	0	0,05	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		178,45														
Итого обед		760	160	822,5	26,95	27,65	117,3	385	4,2	87,5	385	0,4	0,49	245	21	3,5
<b>Обед 12-18 лет</b>																
	Салат из квашенной капусты	100	50,08	6	0,61	0,06	0,9	12	0	7,7	13	0,1	0,06	0	1,8	2,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	17,06	283,1	7,46	6,62	30,95	193	0,8	21,2	144	0,2	0,29	113	0,5	0,3
	Гуляш мясной	120	117,67	254,7	12,66	18,89	36,9	127	2,33	16,7	93	0,1	0,02	142	0,1	0,33
	Каша рассыпчатая гречневая	180	17,34	115,17	4,25	5,73	7,01	36,7	0,79	14,7	69	0,1	0,09	60	4,4	1,6
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	16,61	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	22	0	0,03	0	18	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26	0	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	5,7	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		227,88														
Итого обед		930	160	930	31,5	32,2	134,1	420	6,3	105	420	0,5	0,6	315	25	5,77
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
	Сок фруктовый, т/п	200	25,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	33	0	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	55,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	15	0	0,02	35	4	0,16
	Булочка "Веснушка"	30	20,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,1	62	0,1	0,06	5	0	0,64
Итого полдник		355	100,00	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,1	0,14	70	6	1
<b>Полдник 12-18 лет</b>																
	Сок фруктовый, т/п	200	25,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	33	0	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	55,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0	0,02	35	4	0,16
	Булочка "Веснушка"	50	20,00	137	7,7	8,8	29,5	48,6	0,7	15,1	76	0,1	0,02	25	1	0,6
Итого полдник		375	100,00	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,1	0,1	90	7	0,96
Итого день 7-11 лет		1635	360	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,8	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1900	360	1869	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	1	1,1	560	49	8,28

Заведующая производством Ильина И.Н.

Калькулятор Ильина И.Н.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 24.10.2023год

Согласован  
Директор

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

Неделя: Вторая

День: вторник

Вариант № 8

Прием пищи	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
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
	Плов из птицы	250	81,06	405,6	14,87	19,2	49,5	243,3	2,09	39,8	220,6	0,22	0,28	165	11,27	1,75
	Огурец свежий	30	7,66	3	0,3	0,03	1	6	0	3,8	6,5	0,03	0,03	10	0,9	0,1
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,58	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	5,70	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		100,00														
<b>Итого завтрак</b>		<b>535</b>	<b>100</b>	<b>587,5</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>275</b>	<b>3</b>	<b>62,5</b>	<b>275</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>175</b>	<b>15</b>	<b>2,5</b>
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																
	Плов из птицы	250	81,06	418,9	14,87	19,2	52,14	249,3	2,25	38,26	208,7	0,21	0,25	225	7,87	0,6
	Огурец свежий	30	7,66	6	1,97	1,62	2,74	24	0	5,8	26	0,05	0,05	0	6,8	0,2
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	6,50	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	7,98	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		103,20														
<b>Итого завтрак</b>		<b>555</b>	<b>100</b>	<b>680</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>1,71</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>																
	Салат "Витаминный"	60	17,99	41,14	1,3	2,8	1,7	24,2	0,5	7,5	25	0,02	0,02	35	3	0,6
	Суп из овощей	200	14,82	102,1	3,2	3	11,47	143,2	0,4	7,3	80,8	0,02	0,09	88	10	0,8
	Жаркое по-домашнему, 50/150	200	111,69	367,2	18,03	21,02	37,5	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	1,37
	Компот из смеси сухофруктов	200	9,80	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	2,28	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	3,42	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		160,00														
<b>Итого обед</b>		<b>710</b>	<b>160</b>	<b>822,5</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>385</b>	<b>4,2</b>	<b>87,5</b>	<b>385</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>245</b>	<b>21</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>																
	Салат "Витаминный"	100	29,99	54,8	1,3	2,8	9,23	34,2	1,96	12,5	25	0,02	0,05	113	6	0,2
	Суп из овощей	250	18,38	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
	Жаркое по-домашнему, 50/150	200	111,69	367,2	18,3	21,02	37,5	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	2,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	9,80	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	3,06	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	5,10	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		178,02														
<b>Итого обед</b>		<b>830</b>	<b>160</b>	<b>965</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>6,24</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
	Кисло-молочная продукция(Бифилайф фруктовый)	200	32,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	10	72	0,08	0,1	32	1,4	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	125	33,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16
	Пирожное "Медовое"	70	35,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	8	17	0,01	0,02	3	0	0,64
<b>Итого полдник</b>		<b>395</b>	<b>100,00</b>	<b>235</b>	<b>7,7</b>	<b>7,9</b>	<b>33,5</b>	<b>110</b>	<b>1,2</b>	<b>25</b>	<b>110</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>1</b>
<b>Полдник 12-18 лет</b>																
	Кисло-молочная продукция(Бифилайф фруктовый)	200	32,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	125	33,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16
	Пирожное "Медовое"	70	35,00	110	3,1	3,6	27,4	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1	0,26
<b>Итого полдник</b>		<b>395</b>	<b>100,00</b>	<b>259</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,42</b>
<b>Итого день 7-11 лет</b>		<b>1640</b>	<b>360</b>	<b>1645</b>	<b>53,9</b>	<b>55,3</b>	<b>234,5</b>	<b>770</b>	<b>8,4</b>	<b>175</b>	<b>770</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>490</b>	<b>42</b>	<b>7</b>
<b>Итого день 12-18 лет</b>		<b>1780</b>	<b>360</b>	<b>1904</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,37</b>

Заведующая производством

Калькулятор

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

МЕНЮ на 25.10.2023 год

Согласовано



Утверждаю  
директор АО "Комбинат питания"  
И.Н.



Генеральный  
Ильина

Неделя: Вторая

День: Среда

Вариант № 9

Прием пицци	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.эк в/сут)	C	E
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
	Птица тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом	100	62,15	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
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 150/5	155	16,15	235,3	5,1	10,5	34,2	12	0,2	4,34	34,5	0,08	0,08	72	1,37	0,35
	Какао с молоком	200	22,52	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	5,70	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				106,52												
Итого завтрак		505	100	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																
	Птица тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом	100	62,15	110,2	7,26	8,59	5,56	108	0,5	9,1	89,8	0,1	0,15	101	10,3	0,5
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное, 180/5	185	18,32	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
	Какао с молоком	200	22,52	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	7,98	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				110,97												
Итого завтрак		555	100	680	22,5	23	95,75	299,8	4,5	75	300,11	0,35	0,4	224,5	17,5	3,36
<b>Обед 7-11 лет</b>																
	Салат из стручковой фасоли	60	22,18	31,54	0,5	0,06	9,27	13	0,3	8,5	24	0,02	0,05	25	2	0,6
	Борщ с капустой и картофелем, сметана, мясо 200/10/10	220	62,13	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
	Котлета рыбная в сметанном соусе, 90/30	120	38,95	212	16,29	13,4	18,5	147	1,01	20,9	141,8	0,12	0,06	91	0,4	0,6
	Пюре картофельное	150	18,36	212,8	3,1	9,16	38	101,6	0,8	27,4	87	0,1	0,2	95	0,8	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	12,68	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	2,28	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	3,42	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				160												
Итого обед		800	160	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
<b>Обед 12-18 лет</b>																
	Салат из стручковой фасоли	100	36,98	40,9	2	1,8	8,3	32	0,4	8,65	24	0,05	0,06	0,67	3	0,06
	Борщ с капустой и картофелем, сметана	260	36,22	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
	Котлета рыбная в сметанном соусе, 100/30	130	42,97	232	15,78	14,89	16,96	147	1,02	20,9	146,9	0,12	0,1	127,66	0,4	0,6
	Пюре картофельное	180	22,03	212,8	4,1	10,16	43	101,6	1,02	27,4	87	0,1	0,2	130	2,8	
	Напиток из плодов шиповника	200	12,68	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	3,42	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	5,7	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				160												
Итого обед		950	160	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	3,95
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
	Сок фруктовый в т/п	200	25	75	0,9	0	5	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (мандарин)	125	53	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	22	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	100	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
<b>Полдник 12-18 лет</b>																
	Сок фруктовый в т/п	200	25	75	0,9	0	5	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт.	125	53	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	22	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	100	259	9	9,2	34,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
Итого день 7-11 лет		1680	360	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,34	0,38	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1885	360	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 26.10.2023г

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

Неделя: Вторая

День: Четверг

Вариант № 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.э кв/сут)	C	E
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
	Запеканка творожная ,молоко сгущенное 200/50	250	155,20	410,6	15,2	19,2	67,7	252	2,67	44,6	229	0,2	0,31	175	15	1,85
	Чай с сахаром	200	2,83	60	0,07	0,02	15	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	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		163,73														
<b>Итого завтрак</b>		<b>500</b>	<b>100</b>	<b>587,5</b>	<b>19,3</b>	<b>19,8</b>	<b>83,75</b>	<b>275</b>	<b>3</b>	<b>62,5</b>	<b>275</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>175</b>	<b>15</b>	<b>2,5</b>
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																
	Запеканка творожная с молоком сгущенным, 230/50	280	174,99	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	2,83	60	0,07	0,02	15	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	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		185,80														
<b>Итого завтрак</b>		<b>550</b>	<b>100</b>	<b>680</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>2,77</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>																
	Салат картофельный с огурцами	60	17,16	46,8	1,33	3,95	4,3	28	0,3	10	23	0	0,01	19,5	1,5	0,3
	Суп картофельный с крупой (перловой) и рыбной консервой(горбуша), 200/30	230	35,53	135,6	8,26	7,01	13,1	61,1	0,2	25,6	122	0,1	0,1	35	1,8	0,8
	Бефстроганов из мяса	100	106,08	179,44	9,8	8,2	15,33	194	0,2	9	85	0,2	0,23	110,5	2,6	1,07
	Рис припущенный	150	13,12	242	3,78	7,78	49,3	67	0,59	11,8	82,3	0	0,05	80	1,5	0,6
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	16,39	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	2,28	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	3,42	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		193,98														
<b>Итого обед</b>		<b>790</b>	<b>160</b>	<b>822,5</b>	<b>27</b>	<b>27,7</b>	<b>117,3</b>	<b>385</b>	<b>4,2</b>	<b>87,5</b>	<b>385</b>	<b>0,4</b>	<b>0,49</b>	<b>245</b>	<b>21</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>																
	Салат картофельный с огурцами	100	28,6	46,8	2,33	4,95	4,3	56	0,3	10	23	0	0,01	0	1,5	1,8
	Суп картофельный с крупой(перловой) и рыбной консервой(горбуша), 250/30	280	38,89	172,07	8,25	7,24	15,82	71,1	0,2	27	107	0,1	0,21	39	6,8	0,9
	Бефстроганов из мяса	120	128,02	210	10,8	8,2	13,1	124	1,57	12	105	0,2	0,2	180	2,6	0,1
	Рис припущенный	180	15,75	242	3,78	10,8	45,3	127	0,59	11,8	82,3	0,1	0,05	96	0	0,9
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	16,39	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	3,42	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	5,7	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		236,77														
<b>Итого обед</b>		<b>960</b>	<b>160</b>	<b>965</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,1</b>	<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>4,74</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
	Кисло-молочная продукция (кефир)	250	35,77	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0	0,1	32	1,4	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	1шт	38,23	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Бисквитное"	50	26	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,1	0,02	3	0,6	0,64
Итого полдник		<b>300</b>	<b>100</b>	<b>235</b>	<b>7,7</b>	<b>7,9</b>	<b>33,5</b>	<b>110</b>	<b>1,2</b>	<b>25</b>	<b>110</b>	<b>0,1</b>	<b>0,14</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>1</b>
<b>Полдник 12-18 лет</b>																
	Кисло-молочная продукция (кефир)	250	35,77	126	6,8	6,5	11,9	83	0,8	18,5	82	0	0,06	52	2,4	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	1шт	38,23	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Бисквитное"	50	26	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,1	0,02	3	0,6	0,26
Итого полдник		<b>300</b>	<b>100</b>	<b>259</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,42</b>
<b>Итого день 7-11 лет</b>		<b>1590</b>	<b>360</b>	<b>1645</b>	<b>53,9</b>	<b>55,3</b>	<b>234,5</b>	<b>770</b>	<b>8,4</b>	<b>175</b>	<b>770</b>	<b>0,8</b>	<b>0,98</b>	<b>490</b>	<b>42</b>	<b>7</b>
<b>Итого день 12-18 лет</b>		<b>1810</b>	<b>360</b>	<b>1904</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>7,93</b>

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ № 10.2023г

Согласовано  
Директор

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

Неделя: Вторая

День: суббота

Вариант № 12

Прим. пицц	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.эка/сут)	C	E
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное, 250/5	255	43,76	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 (йогурт фруктовый)	200	32,00	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	22,20	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	5,70	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		103,66														
Итого завтрак		705	100	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																
	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное, 250/5	255	43,73	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 (йогурт фруктовый)	200	32,00	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	22,20	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	7,98	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		105,91														
Итого завтрак		725	100	680	22,5	23	95,57	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,31
<b>Обед 7-11 лет</b>																
	Салат из свеклы с сыром	60	16,67	79,1	2,8	3	4,3	97	0,6	13,7	65	0,01	0,05	36	3,4	0,6
	Суп крестьянский с крупой, мясо 250/5	255	22,35	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	120	76,07	184	14,7	13,8	18,5	117	0,8	18,7	125,9	0,13	0,16	131	0,4	1,6
	Картофель отварной	150	26,53	202,2	2,79	0,6	33,7	38	0,45	13	51	0,15	0,15	28	1,8	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	12,68	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	2,28	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	3,42	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		160														
Итого обед		835	160	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
<b>Обед 12-18 лет</b>																
	Салат из свеклы с сыром	100	27,78	84,1	3,8	4	5,3	107	0,7	12,7	65	0,02	0,05	45	3,4	2,4
	Суп крестьянский с крупой, мясо 250/5	255	22,35	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	120	76,07	184	14,7	13,8	18,5	117	0,8	18,7	125,9	0,13	0,16	131	0,4	0,6
	Картофель отварной	180	31,83	262,2	4	2,83	39,7	55,81	1,62	13	81	0,15	0,15	54	5,3	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	12,68	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	3,42	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	5,7	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		179,83														
Итого обед		935	160	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,79
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
	Сок фруктовый в т/п	200	25,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (мандарин)	125	53,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	22,00	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	100	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
<b>Полдник 12-18 лет</b>																
	Сок фруктовый в т/п	200	25,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (мандарин), 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
	Ватрушка с творогом	55	22,00	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	100	259	9	9,2	34,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
Итого день 7-11 лет		1915	360	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		2040	360	1904	63	64,4	263,92	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,06

Ющая производством

Калькулятор

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

28.10.2023

Согласованно Директор

Утверждаю

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

Неделя: Третья

День: Суббота

Вариант № 18

Прием пищи	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.э кв/сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Пельмени мясные отварные промышленного производства, м/сл 240/10	250	139,13	390,6	15,23	19,23	50,7	252,4	2,17	44,6	218,7	0,18	0,26	160	14,97	1,85
	Чай с сахаром, с молоком	200	11,32	80	0,07	0,02	15	11,1	0,28	1,4	12,8	0,07	0,05	15	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	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			156,15													
Итого завтрак		500	100	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																
	Пельмени мясные отварные промышленного производства, м/сл 270/10	280	155,19	406,9	16,9	20,82	55,08	276,4	2,33	45,06	226,3	0,17	0,3	210	17,47	1,1
	Чай с сахаром, с молоком	200	11,32	80	0,07	0,02	15	11,1	0,28	1,4	12,8	0,07	0,05	15	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	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			174,49													
Итого завтрак		550	100	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,33	0,4	225	17,5	2,01
Обед 7-11 лет																
	Салат Витаминный	60	17,99	35,6	0,67	3,9	1	8,4	0,3	7,5	15,1	0,1	0,12	25	2,2	0,47
	Суп картофельный с крупой(пшенной) с мясными фрикадельками 200/20	220	41,02	146,44	8,4	7,62	13,1	131,2	0,7	12,8	75,6	0,1	0,13	74	1,8	0,8
	Печень тушенная в соусе	120	70,44	238,3	9,92	9,9	29,17	144,7	1,05	26,8	171	0,06	0,08	119	1	1,2
	Каша рассыпчатая из крупы перловой, м/сл 150/5	155	13,62	210,1	3,8	5,7	36,6	76,6	0,5	19,1	61,5	0,08	0,1	27	0,4	0,3
	Сок фруктовый(розлив)	200	20,20	76,3	0,9	0	18	12,6	0,5	7,2	12,6	0,02	0,02	0	15,6	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	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	3,42	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			168,97													
Итого обед		805	160	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																
	Салат Витаминный	100	29,99	70,6	0,67	4,9	2	21,1	0,3	7,5	15,1	0,17	0,1	52	4,1	0,8
	Суп картофельный с крупой(пшенной) с мясными фрикадельками 250/20	270	44,36	158,47	10,39	10,85	15,59	141,2	1,8	26,1	75,6	0,05	0,16	117	2,88	0,8
	Печень тушенная в соусе	120	70,44	228,3	9,92	9,9	29,17	144,7	1,05	26,8	171	0,06	0,08	119	1	1,2
	Каша рассыпчатая из крупы перловой, м/сл 180/5	185	15,29	240,1	3,8	5,7	38,6	82	0,77	15	66,6	0,1	0,1	27	0,92	1,8
	Сок фруктовый(розлив)	200	20,20	76,3	0,9	0	18	12,6	0,5	7,2	12,6	0,02	0,02	0	15,6	0,67
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	76,23	2,37	0,3	14,49	6,9	0,33	9,9	26,1	0,03	0,08	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	5,70	115	3,45	0,55	16,2	11,5	1,55	12,5	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость			189,40													
Итого обед		955	160	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	6,11
Полдник 7-11 лет																
	Кисло-молочный продукт(йогурт фруктовый)	200	32,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0,05	0,1	32	1,4	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	41,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Кекс с творогом	50	27,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,04	0,02	3	0,6	0,64
Итого полдник		375	100,00	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(йогурт фруктовый)	200	32,00	126	6,8	6,5	11,9	83	0,8	18,5	82	0,04	0,06	52	2	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	41,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Кекс творожный	50	27,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	1	0,26
Итого полдник		375	100,00	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
Итого день		1680	360	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день		1880	360	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,96	1,1	630	49	8,54

Заведующая производством

Калькулятор

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**