

МЕНЮ на 23.12.2024 год

Согласовано
Директор

День: понедельник

Вариант № 7



Неделя: Вторая

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Микроэлементы				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеб. оди	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A	Ret.Э	C
Завтрак 7-11 лет																
	Каша молочная с крупой пшениной, масло сливочное, 250/10	260	57,07	196,84	6,72	4,78	37,02	190	0,85	11,87	20	0,19	0,27	35	0,3	0,01
	Сыр порционный	10	10,57	65,72	0,1	7,2	0,13	7,4	0	0	3	0	0	40	5	0,1
	Яйцо вареное	50	22,32	62,84	5,08	4,6	0,28	22	1	4,8	77	0,03	0,02	100	0	0,24
	Кофейный напиток с молоком	200	23,80	155,2	3,6	2,67	28,27	58,7	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,5	0,5
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	116,9	3,65	0,5	18,05	11,5	0,51	16,5	44	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого расчетная стоимость		120,06													
	Итого завтрак	570	120,00	587,5	18,75	19,75	83,75	275	3	52,1	275	0,3	0,36	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Каша молочная с крупой пшениной, масло сливочное, 250/10	260	57,07	174,19	7,08	4,9	41	204	1,01	12,35	26	0,2	0,31	75,0	14	0,3
	Сыр порционный	15	15,86	94,67	0,13	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,3	0,1
	Яйцо вареное	50	22,32	62,84	5,08	4,6	0,28	22	1	4,8	77	0,03	0,02	100	0	0,24
	Кофейный напиток с молоком	200	23,80	155,2	3,6	2,67	28,27	58,7	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,5	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	193,1	5,51	2,16	25,67	12,3	1,59	18,54	61	0,08	0,05	0	0	0,91
	Итого расчетная стоимость		127,87													
	Итого завтрак	595	120	680	22,5	23	95,75	400	4,5	75	300	0,35	0,4	255	18	1,50
Обед 7-11 лет																
	Салат из квашенной капусты	60	33,6	6	0,6	0,06	0,6	12	0	7,7	13	0,06	0,06	70	1,8	1,1
	Суп картофельный с макаронными изделиями, птица 200/10	210	18,48	180,24	7,3	6,3	26,46	97,0	0,2	14,9	147	0,1	0,19	83	0,5	0,3
	Гуляш мясной	100	103,61	234,7	11,84	10,57	36,9	191	1,8	15,65	85	0,1	0,02	122	0,1	0,33
	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,08	171	4,25	4,14	6,01	40,6	0,55	17,65	68	0,07	0,09	20	0,9	1,4
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	17,24	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	22	0,01	0,03	0	1,8	0
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,52	46,76	1,38	0,2	9,56	4,6	0,27	6,6	17	0,04	0,35	0	0	0,76
	Хлеб ржаной	30	3,78	69	1,38	0,31	6,72	6,9	0,93	7,5	32	0,04	0,05	0	0	0,27
	Итого расчетная стоимость		194,32													
	Итого обед	770	190	822,5	26,95	27,65	117,3	388	4,2	67,5	385	0,42	0,49	345	2,2	3,5
Обед 12-18 лет																
	Салат из квашенной капусты	100	56,01	6	0,6	0,06	0,6	12	0	7,7	13	0,06	0,06	0	1,8	2,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	33,51	283,1	7,16	6,62	30,95	195	0,8	21,23	144	0,1	0,29	113	0,5	0,5
	Гуляш мясной	120	124,33	254,7	12,66	10,88	36,9	127	2,32	16,57	95	0,05	0,37	142	0,1	0,33
	Каша рассыпчатая гречневая	180	18,11	115,17	6,75	5,73	7,01	55,7	0,79	14,61	69	0,07	0,08	60	4,4	1,6
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	17,24	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	22	0,01	0,05	0	1,8	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,78	76,23	1,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	6,3	115	3,75	0,55	10,2	11,5	1,53	17,25	54	0,06	0,06	0	0	0,65
	Итого расчетная стоимость		235,28													
	Итого обед	940	190	930	31,5	32,2	134,1	420	6,3	100	420	0,49	0,5	315	25	5,77
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый, т/л	200	29,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	35	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	69,00	47	1,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка "Веснушка"	30	22,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,1	52	0,07	0,00	5	0	0,04
	Итого полдник	355	120,00	235	7,7	7,9	39,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Сок фруктовый, т/л	200	29,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	35	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	69,00	47	1,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка "Веснушка"	50	27,00	137	7,7	8,8	29,5	48,6	0,7	15,1	76	0,09	0,02	75	1	0,6
	Итого полдник	375	120,00	259	10,1	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	80	7	0,96
	Итого день 7-11 лет	1695	430	1643	51,9	52,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
	Итого день 12-18 лет	1900	430	1869	61	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	560	44	8,28

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТИЕ И АППЕТИТ!

МЕНЮ на 24.12.2024 год

Согласовано
Директор

Дельцовский

Утверждено
Генеральный директор "Комбинат питания"
Ильин И.Н.

Вариант № 6

Надел: Второй

Почасовый надел	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Содержание веществ			Макроэлементы, мг					Витамин, м*			
					Белок	Жиры	Углевод. г	Ca	Fe	Mg	P	Na	K	Аскорби- н	C	B
Завтрак 7-11 лет																
	Плов из птицы, огурец соленый (01.11-01.04), огурец свежий (с 01.09-01.11; 01.04- 31.05) 250/30	280	108,37	408,6	19,37	19,25	14,5	248,9	2,23	44,4	229,1	4,25	0,31	470	14,7	1,85
	Чай с сахаром, лимон 200/5	200	5,93	62	2,11	2,22	39,7	14,2	0,96	2,4	4,4	0	0	2	2,94	0
	Хлеб пшеничный подороженный	50	6,30	116,9	2,25	4,5	18,09	11,2	2,65	22,2	44,5	0,08	0,34	0	2	2,62
Итого завтрак		530	120	587,5	23,73	25,7	62,29	275	4	52,5	275	4,33	0,35	470	17	1,85
Ланч 11-15 лет																
	Плов из птицы, огурец соленый (01.11-01.04), огурец свежий (с 01.09-01.11; 01.04- 31.05) 250/30	280	108,37	424,9	19,34	19,25	14,5	248,9	2,23	44,4	249,7	4,25	0,3	470	14,67	1,8
	Чай с сахаром, лимон 200/5	200	5,93	62	2,11	2,22	39,7	14,2	0,96	2,4	4,4	0	0	2	2,94	0
	Хлеб пшеничный подороженный	70	8,82	153,1	3,15	6,3	25,62	15,7	3,71	30,9	61,9	0,11	0,47	0	3	3,61
Итого ланч		550	120	640	24,6	27,77	54,73	279	4,8	52	285	4,36	0,77	470	17,67	1,8
Обед 7-11 лет																
	Винегрет овощной	60	17,63	41,14	1,4	2,8	1,7	16,7	0,5	1,5	2,5	0,02	0,07	30	3	1,6
	Суп из овощей, мясо 200/10	210	33,95	102,1	3,2	4	11,41	143,2	0,3	7,3	62,6	0,01	0,23	44	10	0,3
	Жаркое по-домашнему, 30/150	200	111,08	367,2	10,03	11,68	27,4	182,22	1,4	26,6	164	1,4	0,22	122	1,7	1,37
	Напиток Брусничный	200	11,04	196,3	1,10	11,4	47,2	15,64	0,79	23	46	0,01	0,02	0	0,8	0,2
	Хлеб пшеничный подороженный	20	2,52	46,76	0,68	1,37	5,66	3,4	0,77	6,8	17,4	0,02	0,01	0	0	0,28
	Хлеб ржаной	30	3,78	69	1,03	3,09	9,72	4,9	1,44	7,5	31,8	0,04	0,25	0	1	0,24
Итого обед		720	190	822,5	26,43	31,62	112,33	385	6,4	67,8	262	1,42	0,28	245	21	2,4
Обед 12-18 лет																
	Винегрет овощной	100	29,39	64,6	2,3	4,8	3,4	34,2	0,8	2,5	42,6	0,01	0,23	60	6	2,4
	Суп из овощей	210	18,41	155,47	6,42	7,25	2,42	19,21	0,53	6,65	65,9	0,04	0,1	60	10,5	2,4
	Жаркое по-домашнему, 30/150	200	111,08	367,2	10,2	11,68	27,4	182,28	1,4	26,6	164	1,4	0,22	122	1,7	1,6
	Напиток Брусничный	200	11,04	196,3	1,19	11,4	47,2	15,64	0,79	23	46	0,01	0,02	0	0,8	0,2
	Хлеб пшеничный	30	3,78	76,23	1,11	3,33	13,42	7,19	0,35	1,5	16,1	0,04	0,05	0	0	0,31
	Хлеб ржаной	50	6,30	115	1,79	5,36	16,2	11,5	3,44	17,35	52	0,06	0,29	0	2	0,45
Итого обед		890	190	963	33,93	38,4	124,68	420	11,3	70,4	422	1,47	0,33	210	24,5	3,24
Подарок 7-11 лет																
	Кисло-молочная продукция (Биолайф фруктовый)	200	42,00	102	5,3	5,2	7,3	14	3,1	10	72	0,48	0,7	22	1,4	1,3
	Фрукты свежие (мандарин), 1 кг	125	36,00	47	1,4	1,4	3,6	39	0,2	7	11	0,05	0,22	35	4,1	0,16
	Пирожное "Младвое"	30	42,00	86	1,3	1,4	33,6	1	2,4	8	12	0,01	0,05	3	0	0,44
Итого подарок		355	120,00	235	7,9	7,9	44,5	142	5,7	25	110	0,54	0,97	28	5	1
Подарок 12-18 лет																
	Кисло-молочная продукция (Биолайф фруктовый)	200	42,00	102	5,3	5,2	7,3	14	3,1	10,2	72	0,48	0,06	22	1,4	0
	Фрукты свежие (мандарин), 1 кг	125	36,00	47	1,4	1,4	3,6	46	0,4	7	21	0,05	0,02	25	1	0,22
	Пирожное "Младвое"	50	42,00	110	2,1	2,3	27,4	11	4,0	13,5	22	0,04	0,02	4	1	0,53
Итого подарок		375	120,00	259	8,8	8,9	48,3	71	7,5	30,7	105	0,57	0,1	31	2,5	0,75
Итого день 7-11 лет		1610	430	1645	64,4	66,4	255,4	770	24	275	772	6,24	1,18	441	47	3,7
Итого день 12-18 лет		1760	450	1904	69	74,4	289,7	847	12,3	110	800	1,48	1,3	680	47	3,77

Вариант 6

Итого день

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 25.12.2024 год

Согласованно



Директор

Утверждено
директор АО "Комбинат питания"
И.И.



Специальный
Медицинский

Неделя: Вторая

День: Среда

Вариант № 1

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витаминный состав			
					Белок	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	Na	K	Вит. А	Вит. С	
Завтрак 7-11 лет																
	Пюре тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом	100	74,41	110,7	6,42	6,08	5,5	118,7	0,75	16,1	85,82	0,1	0,15	103	12,3	1,1
	Макаронная запеканка с сыром, маслом сливочное 150/5	135	22,33	235,3	5,1	10,3	34,2	12	0,7	4,34	34,5	0,08	0,08	72	1,37	0,35
	Каша с молоком	200	26,42	125,1	3,78	0,67	26	113,7	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,33	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	116,9	3,95	0,5	18,05	11,3	0,55	16,5	43,5	0,08	0,08	0	0	0,55
	Итого расчетная стоимость		129,46													
	Итого завтрак	585	120	587,5	19,25	19,73	83,75	275	7	62,5	475	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Пюре тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом	100	74,41	110,3	7,26	8,59	5,56	108	0,5	9,1	89,8	0,1	0,15	101	10,1	0,5
	Макаронная запеканка с сыром, маслом сливочное, 180/5	135	25,04	251,6	5,93	11,58	38,12	40	0,11	11,8	34,7	0,12	0,16	115,5	5,87	1,95
	Каша с молоком	200	26,42	125,1	3,78	0,67	26	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,13	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	6,82	193,1	5,51	1,16	25,67	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,09	0	0	0,91
	Итого расчетная стоимость		174,59													
	Итого завтрак	555	120	680	21,3	23	95,75	299,8	4,3	75	300,11	0,35	0,4	224,5	17,5	3,35
Обед 7-11 лет																
	Салат из стручковой фасоли	60	29,1	51,34	0,5	0,03	9,27	13	0,1	8,1	24	0,02	0,05	25	2	0,6
	Борщ с капустой и картофелем, масло 250/20	170	64,22	167,7	3,2	4,2	11,3	90,4	0,34	13,2	79,6	0,07	0,03	34	1,1	1,61
	Котлета рыбная в сметанном соусе, 100/30	130	51,46	212	16,29	13,4	38,5	147	1,01	20,3	143,8	0,12	0,08	91	0,4	0,6
	Пюре картофельное	150	25,7	212,8	3,1	9,16	36	101,5	0,8	27,4	87	0,1	0,2	95	0,8	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	88,7	0,8	0,3	20,8	21,3	0,6	3,4	1,4	0,05	0,05	0	16,5	0
	Хлеб пшеничный йодированный	10	2,52	46,70	1,58	0,7	9,68	4,6	0,22	6,8	17,4	0,07	0,04	0	0	0,20
	Хлеб ржаной	30	3,78	69	1,66	0,33	9,77	6,3	0,93	7,7	31,8	0,04	0,09	0	0	0,27
	Итого расчетная стоимость		120,6													
	Итого обед	860	190	822,5	26,95	27,85	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
	Салат из стручковой фасоли	100	48,52	40,9	2	1,8	8,3	37	0,4	6,65	24	0,06	0,06	0,67	3	0,66
	Борщ с капустой и картофелем, масло 250/10	160	44,24	199,87	3,7	4,2	14,3	80,41	1,36	17,4	79,6	0,08	0,08	56,87	1,8	2,45
	Котлета рыбная в сметанном соусе, 100/30	130	51,46	232	15,70	14,89	15,96	147	1,02	20,4	146,9	0,12	0,1	117,66	0,4	0,6
	Пюре картофельное	180	30,84	212,8	4,1	10,16	43	101,5	1,02	27,4	87	0,1	0,2	130	2,8	
	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	88,7	0,6	0,7	20,8	21,3	0,4	3,4	3,4	0,05	0,05	0	16,5	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,78	76,21	2,37	0,7	14,49	7,19	0,83	9,3	26,1	0,05	0,05	0	0	0,38
	Хлеб ржаной	50	6,3	115	3,45	0,59	16,7	11,5	1,51	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого расчетная стоимость		193,96													
	Итого обед	950	190	965	31,5	37,1	134,05	420	6,3	105	430	0,49	0,6	315	24,5	3,25
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый в т/л	200	29	75	0,9	0	5	32,6	0,5	7,8	33,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (груши)	125	66	47	0,4	0,4	3,8	38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,02	15	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	25	113	6,4	7,7	24,7	36,6	0,3	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,64
	Итого полдник	375	120	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	50	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Сок фруктовый в т/л	200	29	75	0,9	0	5	32,6	0,5	7,8	33,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (груши), 1 шт.	125	66	47	0,4	0,4	3,8	38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	55	25	137	7,7	8,8	25,5	48,6	0,7	11,1	72,1	0,09	0,07	25	1	0,6
	Итого полдник	380	120	259	9	9,2	34,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,86
	Итого день 7-11 лет	1730	430	1846	53,3	58,2	215,5	770	8,2	175	720	0,84	0,88	690	52	7
	Итого день 12-18 лет	1825	430	1904	61	64,4	284,1	894,8	12,6	210	840,11	0,98	1,1	629,5	69	8,77

Заведующая производством

[Handwritten signature]

Калькулятор

[Handwritten signature]

ПРИНУЖДЕНО АППЕТИТ!

МЕНЮ на 26.12.2024г

Согласовано
Директор

День: Четверг

Утверждено
Генеральный директор ООО "Комбинат питания"
Виноградова И.И.

Вариант № 10

Неделя: Вторая

Прим. пища	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные					Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	Na	K	B1	B2	Аскорб. (мг/сут)	C
Завтрак 7-11 лет																
	Запеканка творожная, молоко сгущенное 200/50	250	183,48	410,6	15,7	19,2	67,7	252	2,67	64,6	229	0,2	0,31	175	15	1,85
	Чай с сахаром	200	3,83	60	0,07	0,07	15	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	116,9	3,93	0,5	1,05	11,5	0,06	16,3	43,5	0,1	0,04	0	0	0,65
	Итого расчетная стоимость		193,61													
	Итого завтрак	500	120	587,5	19,3	19,8	83,75	275	3	82,3	275	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Запеканка творожная с молоком сгущенным, 230/50	280	207,21	426,9	15,9	20,8	58,08	275	2,33	45,1	236	0,3	0,35	223	17,3	1,86
	Чай с сахаром	200	3,83	60	0,07	0,07	15	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	159,1	5,51	2,16	25,67	17,5	1,89	28,5	60,9	0,1	0,05	0	0	0,91
	Итого расчетная стоимость		219,86													
	Итого завтрак	550	120	680	21,5	23	93,75	300	6,5	75	300	0,4	0,4	223	17,3	2,77
Обед 7-11 лет																
	Салат картофельный с огурцами	60	17,13	46,8	1,33	3,95	4,3	28	0,3	10	23	0	0,01	19,5	1,5	0,3
	Суп картофельный с крупой (перловой) и рыбной консервой(горбуша), 200/30	230	32,72	135,6	8,20	7,01	13,1	51,1	0,2	25,6	122	0,1	0,1	35	4,8	0,8
	Бефстроганов из мяса	100	114,5	179,44	9,5	8,2	15,35	194	0,2	9	87	0,2	0,23	110,5	2,6	1,07
	Рис припущенный	150	17,25	242	3,78	7,78	49,3	57	0,58	11,8	62,3	0	0,05	80	1,5	0,6
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	17,24	102,9	0,52	0,18	24,84	23,4	1,76	17	23,4	0	0,02	0	13,6	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,52	46,76	1,53	0,2	9,66	4,5	0,22	6,6	17,4	0	0,09	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,78	69	1,08	0,33	0,72	6,9	0,33	7,8	31,8	0	0,05	0	0	0,27
	Итого расчетная стоимость		205,14													
	Итого обед	790	190	822,5	27	27,7	117,3	325	4,2	87,5	385	0,4	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
	Салат картофельный с огурцами	100	28,55	46,8	2,33	4,95	4,3	56	0,3	10	25	0	0,01	0	1,3	1,8
	Суп картофельный с крупой(перловой) и рыбной консервой(горбуша), 250/30	280	35,36	172,07	8,23	7,24	13,82	71,1	0,2	27	107	0,1	0,21	39	6,8	0,9
	Бефстроганов из мяса	120	137,4	210	10,8	8,2	15,1	124	1,2	10,5	0,2	0,2	180	2,6	0,1	
	Рис припущенный	180	20,7	242	5,76	10,5	45,1	127	0,59	11,8	62,3	0,1	0,05	96	0	0,9
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	17,24	102,9	0,52	0,18	24,84	23,4	1,76	17	23,4	0	0,02	0	13,6	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,78	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26,1	0	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	6,3	115	3,45	0,55	16,2	11,5	1,53	17,4	51	0,1	0,06	0	0	0,45
	Итого расчетная стоимость		240,35													
	Итого обед	960	190	965	31,5	32,2	134,1	420	6,3	105	420	0,5	0,6	315	24,1	4,74
Полдник 7-11 лет																
	Кисло-молочная продукция (Бифилайф)	150	42	102	5,1	5,2	7,1	73	0,2	15,5	77	0	0,1	32	1,4	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	1шт	43	47	0,6	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Бисквитное"	50	35	86	1,8	2,3	22,5	1	0,4	4,5	17	0,1	0,02	3	0,5	0,64
	Итого полдник	300	120	235	7,5	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,1	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Кисло-молочная продукция (Бифилайф)	250	42	126	6,5	6,5	11,9	83	0,8	18,5	82	0	0,05	52	2,4	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	1шт	43	47	0,6	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Бисквитное"	50	35	86	1,8	2,3	22,5	1	0,4	4,5	17	0,1	0,02	3	0,5	0,26
	Итого полдник	300	120	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,1	0,1	90	7	0,42
	Итого день 7-11 лет	1590	480	1645	53,5	53,3	234,5	770	6,4	175	770	0,8	0,98	490	47	7
	Итого день 12-18 лет	1810	430	1904	65	64,4	268,1	840	12,6	210	840	1	1,1	670	49	7,93

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 27.12.2024г

Согласовано
Директор



Неделя: Вторник

Дневник

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углевод.	Ca	P	K	В1	В2	С	Е		
Завтрак 7-11 лет																
	Сметан натуральный с сливочным,зеленый горошек консервированный180/10/50	240	146,05	408,6	15,17	19,25	50,5	240,5	1,50	43,6	227,1	0,25	0,30	175	12,17	1,85
	Чай с сахаром, лимоном, 200/10	210	8,01	62	0,13	0,02	13,2	16,2	0,35	2,4	4,4	0	0	0	1,63	0
	Хлеб пшеничный Яодированный	50	6,30	116,9	3,95	0,5	16,05	11,5	0,05	16,5	41,5	0,05	0,04	0	0	0,25
Итого расчетная стоимость			160,36													
Итого завтрак		500	120	587,5	19,25	19,27	85,75	275	3	62,5	275	0,5	0,35	175	15	2,3
Завтрак 12-18 лет																
	Сметан натуральный с сливочным,зеленый горошек консервированный110/10/50	270	162,81	424,9	16,84	20,10	54,88	273,3	2,25	44,06	234,7	0,25	0,25	225	14,67	1,92
	Чай с сахаром, лимоном, 200/10	210	8,08	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,85	0
	Хлеб пшеничный Яодированный	70	8,82	133,1	5,53	1,16	25,47	17,5	1,89	28,34	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость			179,65													
Итого завтрак		550	130	680	22,5	22	96,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,83
Обед 7-11 лет																
	Салат картофельный с кукурузой и морковью Рассольник Ленинградский, сметана, мл от 250/10/10	270	46,49	116,5	8,16	5,19	15,4	116,4	0,21	75	64,4	0,15	0,2	34	1,5	1,17
	Пюре запеченная, суп: сметанный	100	73,99	259	10,66	10,91	34,22	146,9	0,49	2,75	177,5	0,08	0,08	146	0,95	0,35
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	15,09	171	3,25	1,14	6,01	40,57	0,35	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	0,15
	Сок фруктовый в т/л	200	29,00	107,9	0,52	0,16	24,84	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	0	16,35	0,2
	Хлеб пшеничный Яодированный	20	2,52	46,76	1,58	0,3	9,56	4,6	0,22	6,6	17,4	0,01	0,04	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,78	69	1,68	0,33	6,72	5,9	0,33	7,5	11,8	0,04	0,03	0	0	0,27
Итого			190,00													
Итого обед		830	190,00	822,5	25,91	27,05	117,25	345	4,2	87,5	361	0,42	0,49	245	21	2,5
Обед 12-18 лет																
	Салат картофельный с кукурузой и морковью Рассольник Ленинградский, сметана 250/10	260	25,94	174,87	8,45	13,17	11,79	130,34	1,01	30,35	54,4	0,15	0,2	67	2,8	1,4
	Пюре запеченная, суп: сметанный	100	73,99	259	10,66	10,91	34,22	146,9	0,49	2,75	177,5	0,08	0,08	146	0,95	0,35
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	18,11	171	3,25	1,14	6,01	40,57	0,35	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	0,15
	Сок фруктовый в т/л	200	29,00	107,9	0,52	0,16	24,84	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	0	16,35	0,4
	Хлеб пшеничный Яодированный	30	3,78	76,23	2,37	0,5	14,49	7,19	0,33	9,5	26,1	0,03	0,03	0	0	0,33
	Хлеб ржаной	50	6,90	115	3,45	0,65	16,7	11,5	1,55	17,25	25	0,06	0,05	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость			190,00													
Итого обед		885	190	905	31,5	32,2	134,05	476	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,3	3,24
Полдник 7-11 лет																
	Молоко кипяченое в т/л	200	40,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,3	0,07	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (яблоки), 1 шт.	125	55,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Вулочка с ириской	50	25,00	113	6,4	7,5	24,7	38,5	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,63
Итого полдник		375	120	235	7,7	7,9	35,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Молоко кипяченое	200	40,00	75	2,2	1,1	9,8	40	1,3	12,7	42,6	0,04	0,02	47	3	0,2
	Фрукты свежие (яблоки), 1 шт.	125	55,00	47	0,4	0,4	4,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Вулочка с ириской	50	25,00	113	6,4	7,5	24,7	38	0,1	10,8	66,4	0,07	0,06	0	0	0,66
Итого полдник		375	120	235	9	9,2	39,3	120	2,0	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
Итого день 7-11 лет		1705	430	1645	55,9	56,1	234,5	770	8,4	175	770	0,64	0,68	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1810	430	1904	62	61,4	268,1	890	12,6	210	840	0,84	1,1	630	49	8,73

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 28.12.2024г

Согласовано
Директор



Надман: Вторая

День: суббота

Вариант № 12

Прим. к блюду	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	энергетическая ценность	белки (г)			жиры (г)			углеводы (г)			витамины и минералы		
					белки	жиры	углеводы	ка	ср	ср	ср	ср	ср	ср	ср	
Завтрак 7-11 лет																
	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное, 250/10	250	54,71	213,4	4,8	4,9	18,5	50,4	3,5	8,7	72,5	1,35	3,71	83,2	1,8	2,75
	Молочно-фруктовая продукция (Йогурт фруктовый)	200	42,00	102	4,8	7,0	0	17,1	1,65	16	17	2,55	1,12	89,4	1,83	2,4
	Кофейный напиток с молоком	200	24,73	155,2	3,2	7,4	25,1	40,2	0,8	13,8	64	3,38	0,60	0	1,21	2,5
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	116,9	2,55	0,5	18,0	11,5	0,05	34,5	40,5	0,65	0,74	0	0	0,89
	Итого завтрак	710	120	587,5	15,25	19,75	85,5	275	4	57,5	272	5,8	5,78	175	5,5	2,8
Завтрак 12-18 лет																
	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное, 250/10	250	54,71	250	5,17	14,32	23,85	78,8	4,12	13,8	83,1	0,12	0,71	130,2	3,5	0,4
	Молочно-фруктовая продукция (Йогурт фруктовый)	200	42,00	120	5,4	14,0	0	17,1	1,65	16	70	0,08	0,12	88,8	3,04	0
	Кофейный напиток с молоком	200	23,73	116,9	3,55	0,5	18,0	40,2	0,8	13,8	36	0,23	0,37	0	1,17	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	193,3	3,57	0,8	25,2	12,5	0,07	35,4	63,9	0,06	0,08	0	0	0,94
	Итого завтрак	730	120	680	13,3	24	23,85	302	4,5	27,5	400	0,39	0,4	215	3,5	1,11
Обед 7-11 лет																
	Салат из отварной свеклы с соевыми огурцом	60	15,54	79,1	1,8	2	6,5	41	2,8	14,7	38	0,21	0,40	35	2,4	1,8
	Суп крестьянский с крупой, мясо 250/15	255	41,03	176,64	4,7	8,7	12,77	94,2	0,7	12,8	12	0,08	0,06	40	10	0,42
	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	96,18	184	16,7	14,0	18,5	137	0,8	35,1	125,5	0,13	0,14	23	0,4	0,15
	Картофель отварной	150	18,63	202,2	2,72	0,4	8,1	28	0,05	14	21	0,15	0,15	28	1,4	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	114,8	0,7	0,40	27,8	16,2	0,4	17,5	11,8	0,11	0,05	0	0,4	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,52	46,76	1,04	0,2	3,9	4,0	0,02	6,8	17,5	0,03	0,03	0	0	0,14
	Хлеб ржаной	30	3,78	69	1,56	0,35	6,72	8,4	0,04	7,3	11,8	0,04	0,02	0	0	0,27
	Итого обед	845	190	822,5	14,35	22,45	112,25	302	4,2	87,1	365	0,47	0,44	245	3,2	0,5
Обед 12-18 лет																
	Салат из отварной свеклы с соевыми огурцом	100	25,9	84,1	3,0	4	5,5	67	2,7	24,7	60	0,35	0,35	45	4,4	2,4
	Суп крестьянский с крупой, мясо 250/15	255	41,03	176,67	2,6	7,0	12,79	68,2	0,9	15,8	47,1	0,08	0,1	30	10	1,4
	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	96,18	184	16,7	14,0	18,5	137	0,8	34,7	125,9	0,13	0,14	23	0,4	0,15
	Картофель отварной	150	22,35	262,1	4	0,40	7,1	25,53	0,02	14	60	0,12	0,15	34	2,3	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	114,8	0,7	0,40	27,8	16,2	0,4	17,5	11,8	0,11	0,05	0	0,4	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,78	76,23	1,07	0,4	14,49	7,13	0,03	9,4	23,1	0,03	0,06	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	50	6,3	115	1,54	0,35	10,2	11,5	0,05	17,89	22	0,03	0,04	0	0	0,45
	Итого обед	935	190	965	31,5	22	147,05	470	5,7	102	410	0,48	0,3	210	14,5	3,19
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый 1/л	300	29,00	75	0,9	0	5	25,4	0,3	1,8	36,8	0,22	0,05	44	1	0,2
	Фрукты свежие (яблоки)	125	66,00	47	2,4	0,4	3,8	28	0,6	7	31	0,03	0,03	45	0	0,18
	Ватрушка с творогом	50	25,00	113	0,4	1,5	24,7	30,6	0,1	30,1	23,3	0,27	0,30	0	0	0,24
	Итого полдник	375	120	235	3,7	1,9	54,9	114	1,7	49	143	0,32	0,38	70	0	0,62
Полдник 12-18 лет																
	Сок фруктовый 1/л	200	29,00	75	0,6	0	5	16,9	0,2	1,4	24,5	0,15	0,04	30	0	0,14
	Фрукты свежие (яблоки), 1 шт.	125	66,00	47	2,4	0,4	3,8	28	0,6	7	31	0,03	0,03	45	0	0,18
	Ватрушка с творогом	50	25,00	113	0,7	1,5	24,7	30,6	0,1	30,1	23,3	0,27	0,31	0	0	0,24
	Итого полдник	390	120	235	3	1,9	54,5	114	0,9	32	143	0,34	0,38	45	0	0,56
	Итого день 7-11 лет	1990	430	1643	22,5	22	243,5	700	14	175	770	1,34	1,08	490	20	7
	Итого день 12-18 лет	2045	430	1924	30	21,5	194,6	780	12,8	110	590	0,94	1,1	520	40	4,30

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!