

62



МЕНЮ НА 25.11.2024г

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

Неделя: Первая

День: Понедельник

Вариант № 1

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,эки/сут)	C	E
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
	Каша вязкая молочная с крупой рисовой, масло сливочное 250/5	255	43,48	216,93	6,34	6,78	39,29	40,1	0,35	16,74	67,39	0,2	0,13	54	10,87	0,9
	Яйцо вареное	50	21,78	62,84	5,08	4,6	0,28	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	55	0,8	0,35
	Сыр порциями	15	15,86	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0	0	3	0	0	40	2	0,1
	Какао с молоком	200	33,18	125,11	3,78	0,67	26	133	2	25,56	111,11	0,02	0,01	26	1,33	0,5
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	116,9	3,99	0,5	18,05	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		120,00														
Итого завтрак		570	120	587,5	19,45	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																
	Каша вязкая молочная с крупой рисовой, масло сливочное 250/10	260	49,39	204,28	6,9	6,9	43,27	63,5	0,51	17,2	73,99	0,21	0,16	93,9	13,12	0,7
	Яйцо вареное	50	21,78	62,84	5,08	4,6	0,28	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	26	0,8	0,24
	Сыр порциями	15	15,86	94,67	1,21	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1
	Какао с молоком	200	33,18	125,11	3,78	0,67	26	133	2	25,56	111,11	0,02	0,01	26	1,33	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	193,1	5,33	2,16	25,67	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		128,19														
Итого завтрак		595	120	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,95
<b>Обед 7-11 лет</b>																
	Салат из огурцов (с 01.11-01.03.огурец соленый),(огурец свежий с 01.09-01.11;с 01.03-31.05.)	60	33,28	6	0,6	0,06	0,9	33,9	0	7,7	13	0,06	0,06	23	1,8	0,1
	Суп картофельный с крупой (перловка) и рыбной консервой(горбуша) 250/30	280	35,36	94,4	1,4	4	10,3	113,9	0,7	17,7	80,4	0,06	0,04	34	10,5	0,5
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	56,55	265,84	15,59	17,31	27,57	181,3	1,05	22,4	153	0,18	0,25	99,4	0,1	0,33
	Макаронные изделия отварные м/сл 150/10	160	31,11	225,7	5,4	5,7	31,5	12,1	0,8	8,1	67,5	0,05	0,06	88,6	0	1,64
	Сок фруктовый в т/п	200	28,00	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	8,6	0,4
	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	1,88	0,33	9,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		190,00														
Итого обед		850	190	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 огурцов(с 01.11-01.03.огурец соленый),(огурец свежий с 01.09-01.11;с 01.03-31.05.)	100	55,47	15	1,2	0,12	1,8	24	0	4,5	19	0,12	0,12	24	3,5	1,8
	Суп картофельный с крупой (перловой) и рыбной консервой(горбуша), 250/30	280	35,36	129,21	2,6	6,87	8,59	110,77	1,78	20,4	65,75	0,04	0,05	70,11	20,3	0,5
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	56,55	265,84	15,59	17,31	27,57	181,3	1,05	22,4	153	0,18	0,25	99,4	0,1	0,33
	Макаронные изделия отварные	180	16,27	248,92	5,59	7	37,8	52,94	1,09	12,95	81,25	0,05	0,04	121,46	0	1,35
	Сок фруктовый в т/п	200	28,00	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	8,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	76,23	2,17	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	5,70	115	3,15	0,55	16,2	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость		200,77														
Итого обед		940	190	965	31,1	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	314,97	24,5	5,22
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
	Молоко кипяченое в т/п	200	40,00	75	0,6	0	5	38	0,5	7,2	32,6	0,02	0,06	27	3,3	0,2
	Фрукты свежие (киви)	1шт	50,00	47	0,4	0,4	3,8	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16
	Кекс творожный	50	30,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	0,64
Итого полдник		250	120,00	235	7,4	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
<b>Полдник 12-18 лет</b>																
	Молоко кипяченое в т/п	200	40,00	99	2,2	1,3	9,8	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	4,3	0,2
	Фрукты свежие (киви)	1шт	50,00	47	0,4	0,4	3,8	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16
	Кекс творожный	50	30,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2
	Итого полдник	250	120,00	259	9,1	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56
Итого день 7-11 лет		1670	430	1645	51,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1785	430	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	629,97	49	8,73

Заведующая производством

Калькулятор

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

МЕНЮ НА 26.11.2024г

Согласовано  
Директор  
Утверждено  
Генеральный директор АО "Комбинат питания"  
Ильина И.И.

Неделя: Первая

День: вторник

Вариант № 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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>																
	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом, 100/30	130	75,10	6,8	7,7	10,77	160	135,4	0,2	10	88,3	0,05	0,1	133,9	14	1,3
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное, 180/10	190	35,66	8,43	11,53	39,93	250,6	117	1,97	34,6	140,4	0,2	0,22	41,1	0,97	0,55
	Чай с сахаром	200	3,83	0,07	0,02	15	50	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	3,95	0,5	18,05	116,9	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		120,29														
Итого завтрак		570	120	19,25	19,75	83,75	537,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																
	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом, 100/50	150	78,14	8,4	9,84	12,3	180	151,8	0,38	8,53	95,3	0,05	0,07	119,45	17,47	1,3
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное, 180/10	190	35,66	8,5	10,98	42,78	246,9	124,6	1,95	36,53	141	0,21	0,28	105,55	0	0,1
	Чай с сахаром	200	3,83	0,07	0,02	15	50	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	5,53	2,16	25,67	193,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		125,61														
Итого завтрак		610	120	22,5	23	95,75	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,31
<b>Обед 7-11 лет</b>																
	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	60	17,48	0,8	2	3,9	36,8	14	0,3	5,6	17	0,02	0,02	25	3,2	1,1
	Суп картофельный с крупой(рис), с мясными фрикадельками, 200/20	220	40,32	1,8	3,2	15,3	114,8	83,6	0,55	13,6	57,6	0,07	0,1	25	2,8	0,7
	Поджарка из рыбы	120	88,46	17,39	18,1	20,5	314,46	163	0,8	23,4	150,8	0,1	0,17	56	3,1	1,02
	Пюре картофельное, масло сливочное, 150/5	155	34,47	3,1	3,52	37,37	152,48	91,6	0,8	27,4	107	0,1	0,1	139	1,9	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	0,6	0,3	20,8	88,2	21,3	0,6	3,4	3,4	0,07	0,05	0	10	0
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,42	1,68	0,33	9,72	59	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		200,25														
Итого обед		805	190	26,95	27,65	117,25	812,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
<b>Обед 12-18 лет</b>																
	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	100	29,14	0,8	2	3,9	36,8	64	0,6	5,6	17	0,02	0,04	76	8,2	1,3
	Суп картофельный с крупой(рис), с мясными фрикадельками, 250/20	270	43,01	3,31	6,87	18,23	144,8	72,5	0,6	20,77	62,7	0,05	0,05	0	2,8	2,28
	Поджарка из рыбы	120	88,46	17,39	18,1	20,5	314,46	163	0,8	23,4	150,8	0,1	0,17	56	3,1	1,22
	Пюре картофельное, масло сливочное, 180/5	185	39,61	3,58	4,08	39,93	169,51	80,51	1,82	24,58	107	0,16	0,18	183	0,4	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	0,6	0,3	20,8	88,2	21,3	0,6	3,4	3,4	0,07	0,05	0	10	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	2,37	0,3	14,49	76,23	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	5,7	3,45	0,55	16,2	115	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость		223,16														
Итого обед		955	190	31,5	32,2	134,05	965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,79
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
	Кисло-молочная продукция (йогурт)	200	42,00	5,5	5,2	7,1	102	73	0,4	13,5	72	0,02	0,08	32	2	0,2
	Фрукты свежие (банан)	1шт	55,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	23,00	1,8	2,3	22,6	86	1	0,2	4,5	17	0,07	0,04	3	0	0,64
Итого полдник		250	120	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
<b>Полдник 12-18 лет</b>																
	Кисло-молочная продукция (йогурт)	200	42,00	5,5	5,2	7,1	102	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	фрукты свежие (банан)	1шт	55,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	55	23,00	3,1	3,6	27,4	110	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	0,26
Итого полдник		255	120	9	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
Итого день 7-11 лет		1625	430	53,9	55,3	234,5	1645	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1820	430	63	64,4	268,1	1904	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,52

Заведующая производством

Калькулятор

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

МЕНЮ НА 27.11.2024г

Согласовано  
Директор

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

Неделя: Первая

День: среда

Вариант № 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
	Макаронные изделия отварные с сыром ,масло сливочное250/5	255	48,57	4,15	12,68	28,2	216,49	118	0,95	12,34	82,89	0,14	0,17	36	8,7	0,35
	Кисло-молочная продукция (Йогурт фруктовый)	200	42,00	7,4	5,9	11,5	129	12,1	0,3	8,1	37,5	0,07	0,05	115	5	1,5
	Кофейный напиток с молоком	200	23,73	3,78	0,67	26	125,11	133	1,2	25,56	111,1	0,02	0,04	24	1,3	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	3,95	0,5	18,05	116,9	11,5	0,55	16,5	43,5	0,07	0,09	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость			120,00													
Итого завтрак		705	120	19,28	19,75	83,75	587,5	274,6	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	48,57	5,81	14,27	32,58	232,79	23	0,85	8,64	36,89	0,11	0,14	89,1	5,25	0,4
	Кисло-молочная продукция (Йогурт фруктовый)	200	42,00	7,4	5,9	11,4	129	131	0,56	12,26	91,1	0,13	0,17	111,9	10,95	0,95
	Кофейный напиток с молоком	200	23,73	3,78	0,67	26	125,11	133	1,2	25,56	111,1	0,02	0,04	24	1,3	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	5,53	2,16	25,67	193,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость			122,28													
Итого завтрак		725	120	22,52	23	95,65	680	299,5	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,26
<b>Обед 7-11 лет</b>																
	Салат из моркови отварной с кукурузой	60	15,95	0,7	0,05	6,9	63,4	51	0,4	15,6	31,6	0,1	0,1	25	3,7	0,4
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной200/10	210	35,17	2,8	4,1	9,3	162,2	83	0,8	2,4	60,6	0,05	0,05	26	5,3	0,97
	Рис припущенный, масло сливочное 150/5	155	26,02	3,73	7,78	29,3	142	67	0,25	9,3	82,3	0,03	0,05	80	0	0,6
	Печень тушеная в соусе	120	81,84	15,85	15,1	20,45	206,34	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8
	Сок фруктовый в т/л	200	28	0,6	0,09	32	132,8	32	0,7	17,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,07	0,08	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,42	1,68	0,33	9,72	69	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			192,68													
Итого обед		795	190	26,94	27,65	117,33	822,5	384,5	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
<b>Обед 12-18 лет</b>																
	Салат из моркови отварной с кукурузой	100	26,58	0,7	0,05	4,9	53,4	51,4	0,4	15,6	31,6	0,2	0,2	0	10,7	1,4
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной 250/10	260	42,98	4,75	8,33	9,56	132,2	86,5	1,61	10,82	72,65	0,02	0,07	108	1,8	1,4
	Рис припущенный, масло сливочное180/5	185	25,04	3,78	7,78	36,45	249,03	90,6	0,81	5,23	75,35	0,05	0,05	93	0	0,6
	Печень тушеная в соусе	120	81,84	15,85	15,1	20,45	206,34	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8
	Сок фруктовый в т/л	200	28	0,6	0,09	32	132,8	32,4	0,7	17,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	2,37	0,3	14,49	76,23	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	5,7	3,45	0,55	15,2	115	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость			213,56													
Итого обед		945	190	31,5	32,2	134,05	965	419,6	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,24
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
	Молоко кипяченое в т/л	200	40,00	0,9	0	5	75	35	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2,9	0,2
	Фрукты свежие (апельсин), 1 шт.	шт	57,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	25	3	0,16
	Корж молочный	50	23,00	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	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
<b>Полдник 12-18 лет</b>																
	Молоко кипяченое в т/л	200	40,00	2,2	1,3	9,8	99	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	4,3	0,2
	Фрукты свежие (апельсин), 1 шт.	шт	57,00	0,4	0,4	3,8	47	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16
	Корж молочный	50	23,00	6,38	7,5	24,7	113	38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2
	Итого полдник	250	120	8,98	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56
Итого день 7-11 лет		1500	430	53,92	55,3	234,58	1645	769,1	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1920	430	63	64,4	268	1904	839,1	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	9,06

Издством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

меню на 28.11.2024год

Согласовано  
 Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_  
 Генеральный директор АО "Комбинат питания"  
 Ильина И.Н.

Неделя: Первая

День: четверг

Вариант № 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества,					Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
	Плов с мясом,огурец соленый 250/20	270	123,55	15,23	19,23	50,7	410,6	252,4	2,17	61,1	272,2	0,25	0,32	175	14,97	1,85
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,93	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	3,95	0,5	18,05	116,9	11,5	0,55	0	0	0,05	0,03	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		135,18														
Итого завтрак		525	120	19,25	19,75	83,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																
	Плов с мясом,огурец соленый 250/30	280	129,29	16,9	20,82	55,08	426,9	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,8
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,93	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	5,53	2,16	25,67	193,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		143,20														
Итого завтрак		555	120	22,5	23	95,75	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,71
<b>Обед 7-11 лет</b>																
	Салат Здоровье	60	12,32	1,3	2,8	1,7	38,8	54,2	0,5	7,7	25	0,06	0,06	35	5,3	0,4
	Суп картофельный с бобовыми (горохом),мясо 200/10	210	29,93	9,29	3,37	23,2	118,6	84	0,64	16	90	0,12	0,16	21	2,6	0,85
	Котлета мясная	90	101,6	11,8	10,2	20,17	181,64	73,8	0,61	19	85	0,1	0,1	30,3	2,6	1,06
	Рагу из овощей	150	25,5	0,6	10,7	25,2	252,9	129,2	0,8	13,2	114,1	0,07	0,1	158,7	7,9	0,26
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	17,24	0,7	0,05	27,6	114,8	32,3	0,5	17,5	21,7	0,01	0,03	0	2,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,42	1,68	0,33	9,72	69	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		192,3														
Итого обед		760	190	26,95	27,65	117,25	822,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
<b>Обед 12-18 лет</b>																
	Салат Здоровье	100	20,54	2,3	4,8	2,7	58,8	48	0,6	7,7	35	0,06	0,08	65	7,3	1,4
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	12,10	10,28	5,6	25,76	111,94	124	0,84	18,4	100,4	0,16	0,16	0	4,1	1,45
	Котлета мясная	100	112,93	11,8	10,2	22,1	205,33	73,91	1,68	22,95	92,3	0,1	0,15	54,3	2,6	1,46
	Рагу из овощей	180	30,60	0,6	10,7	25,2	282,9	123,1	0,8	11,2	91,5	0,07	0,07	195,7	7,9	0,26
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	17,24	0,7	0,05	27,6	114,8	32,3	0,5	17,5	21,7	0,01	0,03	0	2,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	2,37	0,3	14,49	76,23	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	5,70	3,45	0,55	16,2	115	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость		202,53														
Итого обед		910	190	31,5	32,2	134,05	965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,81
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
	Кисло- молочный продукт (йогурт)	200	42,00	5,5	5,2	7,1	97,2	73	0,2	10	70	0,08	0,1	37	1,4	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	1шт	48,00	0,4	0,4	3,8	51,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	30	4	0,16
	Кекс творожный	50	30,00	1,8	2,3	22,6	86	1	0,4	8	19	0,01	0,02	3	0,6	0,64
Итого полдник		250	120	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
<b>Полдник 12-18 лет</b>																
	Кисло- молочный продукт (йогурт)	200	42,00	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	48,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Кекс творожный	55	30,00	3,1	3,6	27,4	110	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	1,2
Итого полдник		255	120,00	9	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,36
Итого день 7-11 лет		1535	430	53,9	55,3	234,5	1645	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1720	430	63	64,4	268,1	1904	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	9,88

Заведующая производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

29.11.2024г

Согласовано  
Директор

Утверждаю

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

Неделя: Первая

День: Пятница

Вариант № 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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>																
	Запеканка творожная с морковью, молоко сгущеное 200/50	250	139,90	15,23	19,23	50,7	410,6	252,4	2,07	44,6	228,7	0,15	0,27	175	15	1,85
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	3,95	0,5	18,05	116,9	11,5	0,65	16,5	43,5	0,15	0,08	0	0	0,65
	Чай с сахаром	200	3,83	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
Итого расчетная стоимость		149,43														
Итого завтрак		500	120	19,25	19,75	83,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																
	Запеканка творожная с морковью, молоко сгущеное 230/50	280	157,09	16,9	20,82	55,08	426,9	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,5	1,46
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	5,53	2,16	25,67	193,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Чай с сахаром	200	3,83	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
Итого расчетная стоимость		168,90														
Итого завтрак		550	120	22,5	23	95,75	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,37
<b>Обед 7-11 лет</b>																
	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	16,87	0,8	6	4,4	75	28,7	0,4	11,7	26	0,03	0,02	25	5,8	0,87
	Суп картофельный с крупой(гречка),с мясными фрикадельками 250/30	280	59,94	2,1	2,2	22,6	87,2	21,8	0,6	12,1	29,4	0,04	0,05	34	0,3	0,8
	Чахохбили	125	63,41	14,86	10,34	20,1	192	198,8	1,32	23,8	131	0,18	0,3	106	0,9	0,3
	Рис припущенный с овощами	150	21,48	4,78	7,78	26,27	237,94	90,2	0,6	27,8	172,3	0,07	0,07	80	0	0,6
	Кисель из смородины свежемороженой	200	22,57	1,15	0,8	24,5	114,6	34	0,13	5,5	8,9	0,04	0,01	0	14	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,42	1,68	0,33	9,72	69	6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		189,97														
Итого обед		865	190	26,95	27,65	117,25	822,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
<b>Обед 12-18 лет</b>																
	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	28,13	1,6	8	4,4	75	62	0,5	11,7	46	0,04	0,05	46	2,8	1,3
	Суп картофельный с крупой(гречка),с мясными фрикадельками 250/20	270	42,66	2,55	3,2	12,6	90,17	31,8	0,8	18,17	34,4	0,05	0,06	35	4,33	1,4
	Чахохбили	125	63,41	15,6	11,57	20,06	222	106,5	2,39	21,5	109,3	0,24	0,27	154	3,37	0,3
	Рис припущенный с овощами	180	25,78	4,78	7,78	41,8	272	167	0,6	20,88	142,3	0,03	0,1	80	0	0,4
	Кисель из смородины свежемороженой	200	22,57	1,15	0,8	24,5	114,6	34	0,13	5,5	8,9	0,04	0,01	0	14	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	2,37	0,3	14,49	76,23	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	5,7	3,45	0,55	16,2	115	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость		191,67														
Итого обед		955	190	31,5	32,2	134,05	965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,64
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
	Сок фруктовый в т/п	200	28,00	0,9	0	5	75	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,2
	Фрукты свежие (груша), 1 шт.	125	69,00	0,4	0,4	3,8	47	39	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Полет"	48	23,00	6,4	7,5	24,7	113	38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	18	0,06	0,64
Итого полдник		373	120	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
<b>Полдник 12-18 лет</b>																
	Сок фруктовый в т/п	200	28,00	0,9	0,05	5	75	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,4
	Фрукты свежие (груша), 1 шт.	125	69,00	0,4	0,4	3,8	47	39	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Полет"	50	23,00	7,7	8,75	25,5	137	48,7	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	38	1,06	1
Итого полдник		375	120	9	9,2	34,3	259	120,1	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56
Итого день 7-11 лет		1738	430	53,9	55,3	254,5	1645	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1880	430	63	64,4	263,...	1904	840,1	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,57

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

меню на 30.11.2024г

Согласовано  
Директор

Утверждаю  
Генеральный директор АО "Комбинат  
питания"

Ильина И.Н.

Неделя: Первая

День: суббота

Вариант № 6

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.экв/сут)	C	E	
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																	
	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 240/10	250	123,44	389,6	13,78	17,9	66,8	126,7	2,04	30,6	139	0,21	0,15	165	0,39	1,85	
	Чай с сахаром, с лимоном 200/10	210	8,03	81	1,52	1,35	15,9	136,8	0,41	15,4	92,8	0,04	0,16	10	14,6	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,7	116,9	3,95	0,5	1,05	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65	
Итого расчетная стоимость			137,17														
<b>Итого завтрак</b>		<b>510</b>	<b>120</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>																	
	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 260/10	270	132,26	426,9	19,9	20,82	55,08	276,4	2,33	45,1	236	0,26	0,35	225	17,5	1,1	
	Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	8,03	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	0,09	0,05	0	0	0,91	
Итого расчетная стоимость			148,27														
<b>Итого завтрак</b>		<b>550</b>	<b>120</b>	<b>680</b>	<b>25,5</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>2,01</b>	
<b>Обед 7-11 лет</b>																	
	Салат из свеклы с сыром	60	14,67	79,1	3,8	3	4,3	97	0,6	13,7	64,5	0,01	0,05	24	3,4	0,5	
	Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной, мясом 250/10/25	285	70,82	114,48	3,8	4,98	12,3	59,2	0,55	12,2	47,3	0,17	0,07	32	0,5	0,5	
	Рыба в яйце	90	57,16	199	10,9	10,8	38,47	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,17	
	Овощи припущенные	150	21,45	237,86	4,29	8,34	24,8	124,4	0,4	22,8	83,2	0,06	0,05	93	13,4	0,6	
	Сок фруктовый (розлив)	200	20,2	76,3	0,9	0	18	12,6	0,5	7,2	12,6	0,02	0,02	0	3,6	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			0,04	0,03	0	0	0,27	
Итого расчетная стоимость			190														
<b>Итого обед</b>		<b>835</b>	<b>190</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 из свеклы с сыром	100	24,45	79,1	5,8	6	6,3	97	0,6	13,7	75	0,01	0,05	54	5,15	0,7	
	Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной, мясом 250/10/10	270	37,71	123,37	3	8,5	1,74	63,6	0,87	12,2	31,3	0,15	0,07	68,67	9,75	0,6	
	Рыба в яйце	120	76,21	199	10,9	10,8	38,47	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,4	
	Овощи припущенные	180	25,74	257,5	5,28	6	29,25	128,1	1,45	9,3	52,7	0,13	0,08	96,33	8,9	1,65	
	Сок фруктовый (розлив)	200	20,20	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6	0,4	
	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	5,70	115	3,45	0,55	16,2	11,5	1,55	17,4	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
Итого расчетная стоимость			193,43														
<b>Итого обед</b>		<b>950</b>	<b>190</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>5,59</b>	
<b>Полдник 7-11 лет</b>																	
	Кисло-молочный продукт	200	42	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0,02	0,08	32	1,4	0,2	
	Фрукты свежие(банан),	125	55	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Ватрушка с творогом	50	23	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,07	0,04	3	0,6	0,64	
<b>Итого полдник</b>		<b>375</b>	<b>120</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-молочный продукт	200	42	102	5,5	5,2	7,1	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0	
	Фрукты свежие(банан),	125	55	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Ватрушка с творогом	55	23	110	3,1	3,6	27,4	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	0,26	
	<b>Итого полдник</b>	<b>380</b>	<b>120</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>1720</b>	<b>430</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>1880</b>	<b>430</b>	<b>1904</b>	<b>66</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>8,02</b>	

Заведующая производством

калькулятор

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**