

МЕНЮ на 29.09.2025 год

Сотрудник
ДиректорУтверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
Петрова И.А.

Надпись: Вспомог.

Даты поменного

Вариант № 5

Порядковый номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные					Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеб. сод.	Ca	Fe	Mg	P	Si	B2	A (ретинол) в (мкг)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																	
105	2 Каша молочная с крупой пшениной, масло сливочное, 250/5	255	83,59	186,84	5,52	4,78	37,02	180	0,65	10,9	20	0,2	0,27	35	8,5	1,01	
	4 Сыр порционными	30	14,88	65,72	0,1	7,2	0,13	3,6	0	0	3	0	0	40	5	0,1	
	5 Яйцо вареное	50	11,70	62,84	5,08	4,6	0,78	22	1	4,8	77	0	0,02	100	0	0,24	
	Кофейный напиток с молоком	200	24,33	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	6,60	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,53	16,5	44	0,1	0,04	0	0	0,65	
Итого расчетная стоимость			120,30														
Итого завтрак		565	120,30	587,5	19,21	19,75	85,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,3	
Завтрак 12-18 лет																	
105	2 Каша молочная с крупой пшениной, масло сливочное, 250/10	260	62,39	174,18	7,08	4,3	41	204	1,01	12,3	26	0,2	0,31	75,9	14	0,3	
	4 Сыр порционными	15	17,69	94,67	1,21	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,9	0,1	
	5 Яйцо вареное	50	11,70	62,84	5,08	4,6	0,78	22	1	4,8	77	0	0,02	100	0	0,24	
	Кофейный напиток с молоком	200	24,33	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	9,24	193,1	5,53	2,15	25,67	12,5	1,89	28,5	61	0,1	0,05	0	0	0,91	
Итого расчетная стоимость			125,75														
Итого завтрак		595	120	680	22,5	23	95,75	390	4,5	75	300	0,4	0,4	255	18	1,35	
Обед 7-11 лет																	
136/1	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	33,6	6	0,6	0,06	0,9	12	0	7,7	13	0,1	0,06	20	1,8	1,1	
	34 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,81	180,24	7,3	6,3	25,46	97,3	0,2	14,3	147	0,1	0,15	83	0,3	0,3	
	77 Гуляш мясной	100	107,92	234,7	11,84	16,57	36,9	191	1,8	15,7	85	0,1	0,02	122	0,1	0,33	
	60 Каша рассыпчатая гречневая	150	15,09	171	3,25	4,14	6,01	40,6	0,58	17,7	69	0,1	0,09	20	0,9	1,24	
	99 Компот из плодов и ягод сушеных (кураги)	200	17,24	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	2,64	46,76	1,58	0,2	9,56	4,6	0,32	5,6	17	0	0,05	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	4,51	80	1,68	0,33	9,72	5,9	0,93	7,5	52	0	0,05	0	0	0,27	
Итого расчетная стоимость			191,81														
Итого обед		790	190	822,5	26,95	27,65	117,5	385	4,2	87,5	385	0,4	0,48	245	21	3,3	
Обед 12-18 лет																	
136/1	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	100	56,01	6	0,61	0,06	0,9	12	0	7,7	13	0,1	0,06	0	1,8	2,7	
	34 Суп картофельный с макаронными изделиями	250	13,51	285,1	7,46	6,62	30,95	193	0,8	21,2	144	0,2	0,29	113	0,5	0,3	
	77 Гуляш мясной	120	129,51	254,7	12,56	18,85	36,9	127	2,33	16,7	92	0,1	0,02	142	0,1	0,33	
	60 Каша рассыпчатая гречневая	180	18,11	115,17	4,23	5,73	7,01	36,7	0,79	14,7	69	0,1	0,06	60	4,4	1,6	
	99 Компот из плодов и ягод сушеных (кураги)	200	17,24	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	4,51	75,23	1,37	0,3	14,48	7,19	0,53	9,9	26	0	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	30	5,6	115	3,45	0,55	16,7	11,5	1,53	17,4	33	0,1	0,06	0	0	0,45	
Итого расчетная стоимость			245,49														
Итого обед		940	290	830	31,3	32,2	134,1	420	6,3	105	450	0,5	0,6	315	25	5,77	
Полдник 7-11 лет																	
	Сок фруктовый, т/п	200	34,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	33	0	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	61,00	47	0,4	0,4	3,8	35	0,6	7	15	0	0,02	35	4	0,16	
	Кефир Здоровье	30	25,00	113	5,4	7,5	24,7	38,0	0,1	10,1	62	0,1	0,06	5	0	0,64	
Итого полдник		355	120,00	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,1	0,14	70	6	1	
Полдник 12-18 лет																	
	Сок фруктовый, т/п	200	34,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	33	0	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	61,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0	0,02	35	4	0,15	
	Кефир Здоровье	50	25,00	137	7,7	8,8	29,5	48,6	0,7	15,1	75	0,1	0,02	25	1	0,6	
Итого полдник		375	120,00	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	110	0,1	0,1	90	7	0,96	
Итого день 7-11 лет		1680	430	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,8	0,94	480	42	7	
Итого день 12-18 лет		1900	430	1649	53	64,4	268,1	860	13,5	210	840	1	1,1	560	49	8,28	

Заведующий производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 30.09.2025 год

Согласовано
ДиректорУтверждено
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
Петрова И.А.

Надпись: Взорак

Дневной рацион

Вариант № 7

Группа людей по профессиям	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Подкормочные вещества			Макроэлементы, мг					Витамины, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	С	Р	Mg	Ca	K	А	В1	В2	С	Е
Завтрак 7-11 лет																
92/143/28	Плов из птицы, огулец соевый (с 01.09-01.04), огулец свиной (с 01.09-01.11; 01.04-31.05) 250/30	270	108,37	408,6	15,17	15,20	20,5	149,3	3,64	48,6	227,1	0,25	0,31	175	12,17	1,85
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,93	62	0,13	0,02	15,2	14,3	0,06	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,60	116,9	3,95	0,5	18,76	11,5	0,25	15,5	40,5	0,35	0,14	0	0	0,66
Итого завтрак		525	120	587,5	19,25	15,22	35,75	175	3	61,5	179	0,3	0,35	175	12	2,5
Завтрак 12-18 лет																
92/143/28	Плов из птицы, огурец соевый (с 01.11-01.04), огурец свиной (с 01.09-01.11; 01.04-31.05) 250/30	280	111,37	424,9	15,84	15,83	24,88	175,3	3,26	44,36	234,7	0,25	0,3	225	12,67	2,8
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,93	62	0,13	0,02	15,2	14,3	0,06	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	6,24	153,1	4,44	0,5	25,67	12,5	0,29	18,54	46,9	0,38	0,1	0	0	0,45
Итого завтрак		555	120	680	20,5	20	35,75	330	4,5	65	285	0,35	0,4	225	12,6	1,71
Обед 7-11 лет																
135/40/83	Винегрет овощной	60	19,19	41,14	1,4	2,8	1,7	34,3	0,5	7,5	25	0,02	0,03	15	0	0,5
	Суп из овощей	200	11,10	132,1	3,3	4	11,47	149,2	0,4	7,2	80,4	0,02	0,03	88	12	0,4
	Жаркое по-домашнему	200	132,89	367,2	16,05	21,02	27,5	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,42	122	7,2	1,37
210	Напиток брусничный	200	20,08	196,3	1,18	0,3	47,2	35,64	0,75	33	46	0,02	0,02	0	0,8	0,3
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,64	46,76	1,38	0,2	6,96	4,8	0,22	5,5	17,4	0,03	0,01	0	0	0,20
	Хлеб ржаной	30	4,51	69	1,68	0,44	9,72	8,3	0,20	7,5	31,8	0,14	0,14	0	0	0,27
Итого обед		710	190	872,5	20,95	27,99	112,25	388	4,3	87,5	265	0,12	0,15	245	12	1,5
Обед 12-18 лет																
135/40/83	Винегрет овощной	100	31,99	68,6	2,4	4,8	2,8	57,2	0,8	12,5	41	0,02	0,03	15	0	0,8
	Суп из овощей	250	16,38	195,47	4,82	7,22	14,44	181,31	0,6	9,05	100,9	0,06	0,1	88	10,5	0,4
	Жаркое по-домашнему	200	132,89	367,2	16,05	21,02	27,5	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,42	122	7,2	1,37
210	Напиток брусничный	200	20,08	196,3	1,18	0,3	47,2	35,64	0,75	33	46	0,02	0,02	0	0,8	0,3
	Хлеб пшеничный йодированный	30	4,51	76,23	1,97	0,2	14,43	7,15	0,31	8,4	28,3	0,03	0,03	0	0	0,49
	Хлеб ржаной	50	6,60	115	3,46	0,55	23,2	11,5	0,25	17,85	44	0,03	0,03	0	0	0,45
Итого обед		830	190	965	21,5	29,2	134,25	420	6,3	105	231	0,15	0,15	245	12,5	1,54
Полдник 7-11 лет																
	Кисло-молочная продукция в т/л (Биолайф фруктовый)	200	52,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	10	72	0,06	0,1	32	1,4	0,7
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	125	43,00	47	0,4	0,4	3,6	26	0,6	7	23	0,01	0,02	35	4,6	0,14
	Пирожное песочное с корицей	30	25,00	85	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4	37	0,02	0,02	3	0	0,45
Итого полдник		355	120,00	235	7,7	7,9	33,3	110	1,2	19	110	0,12	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Кисло-молочная продукция в т/л (Биолайф фруктовый)	200	52,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,4	10,5	72	0,02	0,04	32	1,4	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	125	43,00	47	0,4	0,4	3,6	26	0,6	7	23	0,01	0,02	35	4,6	0,14
	Пирожное песочное с корицей	30	25,00	110	4,3	4,6	27,4	11	0,6	15	27	0,04	0,02	28	1	0,28
Итого полдник		355	120,00	259	9	9,3	38,1	120	1,6	24	120	0,14	0,1	90	7	0,42
Итого день 7-11 лет		1590	430	1645	51,9	55,3	224,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	422	42	7
Итого день 12-18 лет		1740	430	1904	61	64,5	264,1	890	11,6	210	940	0,98	1,1	612	49	8,37

Заверяющая производством

Заверяющая

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 01.10.2025 год

Сопровожено

Директор

Утверждено
директор АО "Новин-Аппетит"
Литвинов И.А.

Генеральный

Надлежа: Вторая

Денис Сады

Вариант № 8

Поним гиды № всего/сут	Наименование Блюда	Единица Блюда	Цена	Энергетич еская ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витаминиз, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A (ретинол, мкг/сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
297/300	Пшеница тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом 92/10	100	110,46	110,2	6,42	8,08	9,3	118,2	0,25	16,1	88,89	0,1	0,15	105	12,3	1,5
	Макарон-мелкие из муки твердой, масло сливочное 150/5	155	22,88	235,8	5,1	12,5	34,2	12	0,7	4,84	34,5	0,08	0,08	72	1,37	0,35
	Хлеб с мясным фаршем	250	27,19	125,1	3,78	0,67	26	133,3	2	25,55	111,11	0,04	0,04	0	1,33	0
	Хлеб пшеничный Ядерозаванный	50	6,60	116,5	3,95	0,5	18,25	11,5	0,55	16,5	49,5	0,08	0,08	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость			166,95													
Итого завтрак		505	120	587,5	18,25	19,75	83,75	275	3	52,3	279	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
292/300	Пшеница тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом 100/10	110	123,86	110,2	7,26	8,59	9,85	108	0,5	9,1	89,8	0,1	0,15	101	10,7	0,5
	Макарон-мелкие из муки твердой, масло сливочное, 150/5	185	25,04	251,8	5,93	11,58	38,32	40	0,13	11,8	38,3	0,12	0,12	123,3	5,87	1,05
	Хлеб с мясным фаршем	203	27,19	123,1	3,78	0,57	26	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,33	0
	Хлеб пшеничный Ядерозаванный	75	6,24	193,1	5,53	0,15	28,67	11,3	1,89	28,14	60,9	0,05	0,05	0	0	0,31
Итого расчетная стоимость			184,09													
Итого завтрак		565	120	693	22,5	23	95,75	299,8	4,5	75	300,11	0,35	0,4	224,5	17,5	3,35
Обед 7-11 лет																
64/101	Салат из стручковой фасоли	92	25,1	31,54	0,5	0,06	9,27	15	0,3	8,5	24	0,02	0,05	25	2	0,6
	Борщ с капустой и картофелем	206	35,19	162,2	3,2	4,2	11,3	90,6	0,34	13,2	79,6	0,07	0,08	34	1,3	1,62
	Печень по-строгановски 50/50	128	35,89	212	16,29	15,4	18,9	147	1,02	20,9	141,8	0,12	0,05	91	0,4	0,6
	Рис отваренный	153	25,7	212,8	3,1	5,15	38	101,5	0,8	27,4	87	0,1	0,2	96	0,8	0,15
	Напиток из плодов шиповника	203	13,82	86,7	0,5	0,3	20,8	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05	0	18,5	0
	Хлеб пшеничный Ядерозаванный	70	2,54	46,76	1,38	0,1	9,48	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,23
	Хлеб ржаной	32	4,52	59	1,56	0,33	9,72	6,5	0,05	7,5	51,8	0,04	0,05	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			140,95													
Итого обед		780	120	822,5	26,95	27,65	117,25	583	4,2	87,5	386	0,42	0,45	248	22	3,5
Обед 12-18 лет																
5/101	Салат из стручковой фасоли	100	40,73	40,9	2	1,3	8,3	32	0,4	8,55	24	0,05	0,05	0,37	1	0,66
	Борщ с капустой и картофелем	251	23,38	159,67	3,2	4,2	14,3	93,41	1,38	17,4	79,5	0,08	0,08	56,67	1,8	2,45
	Печень по-строгановски 30/30	133	101,2	233	15,78	14,89	16,95	147	1,02	20,8	146,9	0,12	0,1	127,56	0,4	0,6
	Рис отваренный	180	30,84	212,8	4,1	10,16	43	101,6	1,02	27,4	87	0,1	0,2	133	2,6	
	Напиток из плодов шиповника	200	15,82	88,2	0,6	0,3	20,8	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05	0	18,5	0
	Хлеб пшеничный Ядерозаванный	30	4,51	76,23	2,37	0,1	14,19	7,19	0,33	9,3	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	6,60	115	3,45	0,55	16,2	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,05	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость			221,48													
Итого обед		942	190	965	31,5	32,2	134,05	470	6,3	135	420	0,48	0,6	325	24,5	3,95
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый в т/л	200	34,00	75	0,9	0	5	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (груша)	125	61,00	47	0,4	0,4	3,8	38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,15
	Ватрушка с творогом	50	25,00	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	120	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Сок фруктовый в т/л	200	34,00	75	0,9	0	5	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (груша), 1 шт.	125	61,00	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	25,00	137	7,7	8,6	25,5	45,4	0,7	15,1	72,1	0,03	0,02	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	0,95
Итого день 7-11 лет		1380	430	1845	55,5	55,3	254,5	772	8,4	174	770	0,33	0,38	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1885	490	2504	69	64,4	284,1	859,8	12,6	210	840,11	0,98	1,1	620,5	46	9,27

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 02.10.2025г

Неделя: Вторая

Согласовано
Директор

Дата: Четверг

Утверждено

Генеральный директор АО "Кавказпитпитал"
Потропа И.В.

Зарплата №9

Прием план №	Наименование блюда	Вид блюда	Цена	Энергетическая ценность	Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
					Белк.	Минер.	Углевод.	Ср.	Fe	Mg	P	Ca	Na	Аскорб.	C	E			
Завтрак 7-11 лет																			
0/210	Запеканка творожная, молоко стуженное 250/50	250	187,77	410,8	15,2	10,23	67,7	2,52	2,67	68,6	229	0,2	0,31	179	18	1,85			
57	Чай с сахаром	200	3,83	60	0,07	0,02	15	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0			
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,60	116,9	3,95	0,3	1,25	11,5	0,05	16,3	40,5	0,1	0,04	0	0	0,65			
Итого расчетная стоимость			209,22																
Итого завтрак		500	120	587,5	19,3	10,25	82,75	275	2	87,5	275	0,2	0,35	179	18	2,5			
Завтрак 12-18 лет																			
0/210	Запеканка творожная с яблоком стуженным, 250/50	280	225,85	428,9	16,9	10,82	55,06	275	3,33	65,1	235	0,3	0,35	225	17,5	1,86			
57	Чай с сахаром	200	3,83	60	0,07	0,02	15	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0			
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,24	133,1	5,55	2,16	25,57	12,5	1,89	18,3	60,9	0,1	0,05	0	0	0,91			
Итого расчетная стоимость			228,72																
Итого завтрак		550	120	680	22,5	23	80,75	300	4,5	75	300	0,4	0,4	225	17,5	2,77			
Обед 7-11 лет																			
117/144	Салат из свежих овощей /01.09-01.11 с 01.04-31.05/ Салат из свежих овощей /с 31.11-01.01/	60	31,55	46,8	1,33	3,95	4,5	18	0,3	10	23	0	0,01	14,5	1,5	0,3			
90	Суп картофельный с капустой (перловой) и рыбной консервой (горбуша), 200/30	230	32,72	135,8	6,36	7,01	13,1	61,1	0,2	23,6	122	0,1	0,1	85	1,8	0,8			
72	Вафстроганов на масле 80/20	100	207,51	179,44	9,8	1,7	13,33	194	0,2	9	85	0,2	0,23	110,5	2,8	1,07			
53	Картофельное пюре	150	15,70	242	3,78	7,78	49,3	67	0,59	11,8	82,3	0	0,05	80	1,3	0,8			
150	Компот из свежих замороженных ягод (смородины)	250	25,20	102,9	0,32	0,18	24,84	23,4	1,76	17	23,4	0	0,02	0	19,8	0,2			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,60	46,76	1,58	0,2	9,56	4,6	0,22	6,6	17,4	0	0,02	0	0	0,76			
	Хлеб ржаной	30	4,51	55	1,68	0,32	0,72	6,9	0,93	7,5	31,3	0	0,05	0	0	0,23			
Итого расчетная стоимость			328,04																
Итого обед		790	190	812,5	27	27,65	117,35	285	4,2	87,5	385	0,4	0,49	245	21	3,5			
Обед 12-18 лет																			
117/144	Салат из свежих овощей /01.09-01.11 с 01.04-31.05/ Салат из свежих овощей /с 01.11-01.01/	100	52,77	46,8	2,35	4,95	4,3	35	0,3	10	23	0	0,01	0	1,5	1,8			
90	Суп картофельный с капустой (перловой) и рыбной консервой (горбуша), 250/30	280	35,16	173,27	8,25	7,34	15,82	71,1	0,2	27	109	0,1	0,11	89	8,8	0,8			
72	Вафстроганов на масле 100/20	120	149,13	210	10,8	0,7	13,1	124	1,57	12	105	0,2	0,2	180	2,8	0,1			
53	Картофельное пюре	180	30,34	242	5,78	10,78	49,3	127	0,59	11,8	82,3	0,1	0,05	86	0	0,9			
150	Компот из свежих замороженных ягод (смородины)	200	23,20	102,9	0,32	0,18	24,84	23,4	1,76	17	23,4	0	0,02	0	19,8	0,2			
	Хлеб пшеничный йодированный	35	4,51	75,23	1,57	0,3	14,45	7,19	0,33	8,4	26,1	0	0,05	0	0	1,39			
	Хлеб ржаной	35	5,03	315	1,45	0,65	16,2	11,5	1,53	17,4	32	0,1	0,06	0	0	1,45			
Итого расчетная стоимость			406,41																
Итого обед		960	190	955	31,5	32,2	154,05	420	5,3	105	420	0,5	0,5	315	26,5	4,74			
Полдник 7-11 лет																			
	Кисло-молочная продукция в т/п (бифидоф)	250	52,00	107	5,5	5,2	7,1	73	0,2	18,5	72	0	0,1	32	1,4	0,7			
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	1шт	49,03	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16			
	Чай с лимоном	30	25,00	35	1,3	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,1	0,02	3	0,8	0,34			
Итого полдник		280	120	215	7,2	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,1	0,14	70	6	1			
Полдник 12-18 лет																			
	Кисло-молочная продукция в т/п (бифидоф)	250	52,00	126	6,6	5,3	11,0	83	0,3	18,5	80	0	0,06	52	2,4	0			
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	1шт	49,03	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16			
	Чай с лимоном	30	25,00	36	1,4	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,1	0,02	3	0,6	0,36			
Итого полдник		280	120	269	8	8,2	36,3	120	1,8	30	120	0,1	0,1	90	7	0,42			
Итого день 7-11 лет		1570	490	1845	59,9	59,3	254,5	770	8,4	175	770	0,8	0,98	490	42	7			
Итого день 12-18 лет		1750	490	1824	33	64,4	250,1	840	12,6	210	840	1	1,1	590	45	7,55			

Заведующий производством

Кассир-интер

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 03.10.2025г

Согласовано
Директор

Утверждено

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Петрова И.А.

Неделя: Вторая

Депозитный

Вариант № 10

Примечание к меню	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	Si	B2	Аскорт.экв	C	E	
Завтрак 7-11 лет																	
125/12	Омлет натуральный с маслом сливочным,зеленый горошек консервированный180/10/50	250	151,79	408,5	15,17	19,23	50,5	249,3	2,59	43,6	227,1	0,25	0,31	175	12,17	1,55	
97	Чай с сахаром	200	8,09	62	0,15	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,60	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			166,42														
Итого завтрак		500	120	587,5	19,35	19,75	83,75	275	3	62,5	175	0,3	0,35	175	15	2,5	
Завтрак 12-18 лет																	
125/12	Омлет натуральный с маслом сливочным,зеленый горошек консервированный210/10/50	270	169,51	424,9	15,84	20,82	54,86	273,3	2,25	44,06	234,7	0,26	0,35	225	14,67	1,52	
97	Чай с сахаром	210	8,09	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	9,24	193,1	5,53	2,16	25,67	12,3	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
Итого расчетная стоимость			186,78														
Итого завтрак		550	120	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,43	
Обед 7-11 лет																	
152	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	19,25	57,34	1,1	2,7	6,5	25,23	0,5	15	21	0,03	0,09	45	1,5	0,6	
128	Рассольник Ленинградский	200	24,84	116,5	8,15	9,15	15,3	116,4	0,31	23	46,4	0,15	0,2	54	1,3	1,17	
210/202	Рыба запеченная под молочным соусом 90/10	100	103,4	259	10,66	10,91	54,22	146,9	0,49	2,75	177,9	0,09	0,08	146	0,95	0,85	
62	Картофель отварной	150	18,53	171	3,35	4,14	6,01	40,57	0,55	17,65	65,13	0,07	0,05	20	0,3	0,15	
115	Сок фруктовый	200	21,24	102,9	0,52	0,18	24,84	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	0	16,35	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,54	46,75	1,38	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,04	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	4,51	69	1,68	0,35	0,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
Итого			194,51														
Итого обед		760	190,00	822,5	26,95	27,65	117,35	385	4,2	87,3	383	0,42	0,49	245	21	3,5	
Обед 12-18 лет																	
152	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	32,08	66	2,5	2,7	6,5	40,1	1,06	10	16,1	0,07	0,1	26	3,5	1,5	
128	Рассольник Ленинградский	250	25,55	174,87	8,45	13,42	11,79	130,34	1,03	30,35	54,4	0,15	0,2	67	2,6	2,4	
210/202	Рыба запеченная под молочным соусом 90/10	110	113,08	259	10,66	10,91	54,22	146,9	0,49	2,75	177,9	0,09	0,08	146	0,95	0,15	
62	Картофель отварной	180	22,95	171	3,25	4,14	6,01	40,57	0,55	17,65	65,13	0,07	0,09	20	3,9	0,15	
115	Сок фруктовый	200	21,24	102,9	0,52	0,18	24,84	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	55	15,35	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	4,51	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,36	
	Хлеб ржаной	50	8,60	115	3,43	0,55	16,2	11,5	1,55	17,35	53	0,05	0,06	0	0	0,43	
Итого расчетная стоимость			225,51														
Итого обед		885	190	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,45	0,6	315	24,5	5,34	
Полдник 7-11 лет																	
112	Молоко кипяченое или молоко в т/п	200	42,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,3	0,02	0,05	30	2	0,2	
	Фрукты свежие (яблоки), 1 шт.	125	53,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,15	
	Ватрушка с творогом	50	25,00	113	0,4	7,5	24,7	38,5	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,64	
Итого полдник			375	120	235	7,7	7,9	38,3	110	1,2	25	110	0,13	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																	
112	Молоко кипяченое или молоко в т/п	200	42,00	99	2,2	1,3	9,8	45	1,1	12,2	42,5	0,04	0,02	47	3	0,2	
	Фрукты свежие (яблоки), 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	50	25,00	113	0,4	7,5	24,7	36	0,1	10,8	66,4	0,07	0,05	8	0	0,6	
Итого полдник			375	120	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
Итого день 7-11 лет			1655	430	1643	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет			1810	430	1904	63	64,4	258,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73

Заведующий производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!