

04.03.2024г

Согласовано

Директор


 Утверждаю
 Генеральный директор АО "Комбинат питания"
 Илья И.И.

День: Понедельник

Вариант № 13

Неделя: Третья

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества							Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Са	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E					
Завтрак 7-11 лет																					
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы ,м/сл 250/10	260	38,11	216,93	6,34	3,95	39,29	205,8	0,35	23	80,59	0,16	0,1	0	12	1,01					
	Сыр порциями	10	11,56	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0,2	2,64	3	0,04	0,01	40	1,67	0,1					
	Яйцо вареное	50	21,78	62,84	5,08	1,6	0,28	22	1	4,8	76,8	0,03	0,18	135	0	0,24					
	Какао с молоком	200	22,85	125,11	3,78	6,5	26	33,33	0,9	15,56	71,11	0,02	0,02	0	1,33	0,5					
	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																			
Итого завтрак		570	100,00	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																					
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы ,м/сл 250/5	255	30,05	204,28	6,9	1,07	43,27	229,2	0,71	26,1	87,19	0,21	0,31	45,9	13,92	1,7					
	Сыр порциями	15	17,34	94,67	1,21	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1					
	Яйцо вареное	50	21,78	62,84	5,08	4,6	0,28	22	1	4,8	76,8	0,03	0,02	100	0	0,24					
	Какао с молоком	200	22,85	125,11	3,78	6,5	26	33,33	0,9	15,56	71,11	0,02	0,02	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		100,00																			
Итого завтрак		590	100	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,95					
Обед 7-11 лет																					
	Салат Витаминный	60	20,51	6	0,6	0,06	0,9	12	0	7,7	16,2	0,07	0,07	0	1,8	0,47					
	Свекольник, сметана 250/10	260	23,88	140,84	6,27	6,5	20,75	162,5	0,85	12,5	187,3	0,13	0,14	200	1,75	1					
	Плов с мясом	200	92,72	437	16,3	20,38	51,38	175,6	0,9	36,2	108,9	0,09	0,1	45	0,26	1,3					
	Напиток Брусничный	200	17,19	122,9	0,52	0,18	24,84	23,4	1,3	17	23,4	0,07	0,09	0	17,19	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	0,06	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		770	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	12	0,6	0,21	0,9	24	0	14,7	23	0,09	0,07	20	1,8	0,5					
	Свекольник, сметана 250/10	260	23,88	201,87	8,26	10,58	26,24	178,3	2,22	9,85	185,6	0,15	0,23	250	6,04	1,75					
	Плов с мясом	200	92,72	437	16,3	20,38	51,38	175,6	0,9	36,2	108,9	0,09	0,1	45	0,26	1,3					
	Напиток Брусничный	200	17,19	122,9	0,52	0,18	24,84	23,4	1,3	17	23,4	0,07	0,09	0	16,4	0,2					
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39					
	Хлеб ржаной	50	5,70	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		172,90																			
Итого обед		840	160	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,59					
Полдник 7-11 лет																					
	Сок фруктовый в т/п	200	28,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	12,6	0,02	0,06	30	2	0,2					
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	48,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	45,3	0,03	0,02	35	4	0,16					
	Булочка "Майская"	50	24,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,1	52,1	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					
Полдник 12-18 лет																					
	Сок фруктовый в т/п	200	28,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	12,6	0,02	0,06	30	2	0,2					
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	48,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	45,3	0,03	0,02	35	4	0,16					
	Булочка "Майская"	55	24,00	137	7,7	8,8	29,5	48,6	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	25	1	0,6					
Итого полдник		380	100,00	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96					
Итого день 7-11 лет		1715	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		1810	360	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,5					

Калькулятор

я производством

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 05.03.2024г

Согласованно

Директор

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



Неделя: Третья

День: вторник

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
Завтрак 7-11 лет																
	Кнели из птицы с рисом,сыром,соус сметанный 90/30	120	76,00	193,9	8,74	11,5	10,2	167,2	1,49	27	139,1	0,18	0,21	76,4	1,9	1,25
	Макаронные изделия отварные,м/сл 150/5	155	16,90	214,7	6,03	7,73	40,5	82,1	0,6	16,6	87,5	0,07	0,1	98,6	0,27	0,6
	Чай с сахаром ,лимоном 200/10	210	7,87	62	0,53	0,02	15	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	12,83	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				106,47												
Итого завтрак		535	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																
	Кнели из птицы с рисом,сыром,соус сметанный100/30	130	84,13	252,57	7,61	17,17	10,73	62,2	1	23,3	93,1	0,09	0,11	128,1	3,45	0,4
	Макаонные изделия отварные ,м/сл 180/5	185	19,07	172,33	8,83	3,65	44,35	211,1	1,25	20,76	141,1	0,17	0,24	96,9	1,22	0,95
	Чай с сахаром ,лимоном, 200/5	205	5,58	62	0,53	0,02	15	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	12,83	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	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость				116,76												
Итого завтрак		590	100	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,26
Обед 7-11 лет																
	Салат картофельный с огурцами	60	17,16	50,9	1,33	3,94	5,52	24	0,32	8,9	20,3	0,01	0,01	45	3,5	0,5
	Суп из овощей,мясо 200/10	210	35,75	101,3	3,2	3,3	11,2	129,6	0,6	15,5	105,6	0,03	0,07	54	4,6	1,01
	Рыба тушеная в томате с овощами70/50	120	55,96	242	15,5	10,67	31,55	146	1,03	14,1	121	0,21	0,24	96	0,6	1,1
	Рис припущенный,м/сл 150/10	160	25,23	197,74	2,96	9,16	31	41,6	0,8	17,4	67	0,1	0,1	50	1,7	0,15
	Сок фруктовый (розлив)	200	20,2	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,3	17,5	21,9	0,01	0,03	0	10,6	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	0,27
	Хлеб ржаной	30	3,42	69	1,68	0,33	0,72	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
Обед 12-18 лет																
	Салат картофельный с огурцами	100	28,6	60,9	2,58	6,2	5,52	42	0,32	8,9	20,3	0,01	0,01	62	7,5	0,9
	Суп из овощей	250	18,38	163,27	3,52	6,56	11,2	139,41	1,75	19,8	110,7	0,07	0,11	107	3,8	1,4
	Рыба тушеная в томате с овощами70/50	120	55,96	242	15,5	10,67	31,55	146	1,03	14,1	121	0,21	0,24	96	0,6	1,6
	Рис припущенный,м/сл 180/10	190	27,86	192,8	3,38	7,87	27,49	41,6	1,02	17,4	67	0,1	0,1	50	2	0,15
	Сок фруктовый (розлив)	200	20,2	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,3	17,5	21,9	0,01	0,03	0	10,6	1
	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				160,12												
Итого обед		940	160	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	104,95	420	0,49	0,6	315	24,5	5,89
Полдник 7-11 лет																
	Кисло-молочная продукция(йогурт)	250	36,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0,08	0,08	32	1,4	0,2
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт.	125	37,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Творожник сдобный	55	27,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,01	0,04	3	0,6	0,64
Итого полдник		430	100	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)	250	36,00	126	6,8	6,5	11,9	83	0,8	18,5	82	0,1	0,04	52	2,94	0
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт.	125	37,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Творожник сдобный	55	27,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,01	0,04	3	0,06	0,26
Итого полдник		430	100,00	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
Итого день 7-11 лет		1765	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		1960	360	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	209,95	840	0,98	1,1	630	49	8,57

дующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 06.03.2024г

Согласовано : Директор

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

Неделя: Третья

День: среда

Вариант № 15

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
Завтрак 7-11 лет																
	Запеканка творожная с морковью,молоко сгущеное200/50	250	121,31	410,6	15,23	19,23	50,7	252,4	2,17	44,6	228,7	0,25	0,31	175	14,97	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	18,05	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость			129,84													
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																
	Запеканка творожная с морковью,молоко сгущеное230/50	280	135,81	426,9	16,9	20,82	55,08	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,46
	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	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость			146,62													
Итого завтрак		550	100	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,37
Обед 7-11 лет																
	Морская капуста тушенная с овощами	60	12,78	44,34	0,86	5,22	7,87	12,9	0,2	12	16,6	0,03	0,05	0	0,96	1,47
	Суп картофельный с бобовыми(горох),мясо 250/15	265	48,98	150,1	2,9	2,8	15,3	78,7	0,5	15,5	99,1	0,04	0,03	0	0,9	0,3
	Рагу из птицы с картофелем	200	79,45	404,1	19,33	18,8	54,9	260,6	1,75	42,5	216,7	0,28	0,32	245	3,5	1
	Напиток из плодов шиповника	200	13,09	108,2	0,6	0,3	28,8	21,3	0,6	3,4	3,4	0,01	0,05	0	15,64	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	0,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			160													
Итого обед		775	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																
	Морская капуста тушенная с овощами	100	21,3	62	1,86	5,22	7,87	22,9	0,8	24	16,6	0,04	0,06	45	0,96	1,1
	Суп картофельный с бобовыми(горох),мясо 250/10	260	37,04	199,47	3,89	7,03	11,79	96,51	1,27	7,85	104,2	0,07	0,06	25	4,4	0,3
	Рагу из птицы с картофелем	200	79,45	404,1	19,33	18,8	54,9	260,6	1,75	42,5	216,7	0,28	0,32	245	3,5	2,5
	Напиток из плодов шиповника	200	13,09	108,2	0,6	0,3	28,8	21,3	0,6	3,4	3,4	0,01	0,05	0	15,64	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		840	160	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,74
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	28,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	55,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	47,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	2	0,03	0,02	35	4	0,16
	Слойка кондитерская	50	25,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,1	52,1	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
Полдник 12-18 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	28,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	55,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	47,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	2	0,03	0,02	35	4	0,16
	Слойка кондитерская	55	25,00	137	7,7	8,8	29,5	48,6	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	25	1	0,6
Итого полдник		380	100	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
Итого день 7-11 лет		1650	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		1770	360	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,07

Ющая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ИЭНЮ НА 07.03.2024г

Согласовано Директор



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

Неделя: Третья

День: четверг

Вариант № 16

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
Завтрак 7-11 лет																
	Птица запеченная,соус сметанный 70/30	100	68,72	73,4	7,92	8,8	7,2	37,79	1,06	9,7	27,6	0,05	0,23	95	1,5	0,75
	Макаронные изделия отварные	150	10,85	242	3,78	7,78	29,3	67,04	0,59	11,8	82,3	0,17	0,05	80	12,03	0,6
	Кофейный напиток с молоком	200	21,25	155,2	3,6	2,67	29,2	158,67	0,8	24,5	121,6	0,03	0,03	0	1,47	0,5
	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			106,52													
Итого завтрак		500	100,00	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																
	Птица запеченная,соус сметанный 70/50	120	70,61	265,84	11,15	17,31	27,57	117,83	1,05	16,46	86,5	0,03	0,02	140	0,1	0,33
	Макаронные изделия отварные	180	13,02	65,86	2,22	0,86	13,31	11	0,76	5,5	31	0,2	0,3	84	15,93	1,07
	Кофейный напиток с молоком	200	21,25	155,2	3,6	2,67	29,2	158,67	0,8	24,5	121,6	0,03	0,03	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			112,86													
Итого завтрак		570	100	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	224	17,5	2,31
Обед 7-11 лет																
	Салат "Степной"	60	15,48	46	1,3	3,1	3,5	24	0,3	8	14,4	0,02	0,03	25	1,1	0,4
	Суп картофельный с крупой гречневой	200	13,48	128,1	5,5	6,44	17,1	182,1	0,6	21,2	197,1	0,25	0,2	46	1	1
	Капуста тушеная с мясом, 50/150	200	109,55	429,74	16,37	17,4	51,43	144	1,25	27,2	100,9	0,07	0,15	174	1,11	1,37
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	16,79	102,9	0,52	0,18	34,84	23,4	0,9	17	23,4	0,02	0,04	0	17,79	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	0,04	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,42	69	1,68	0,33	0,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			161													
Итого обед		710	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 "Степной"	100	25,81	99,52	1,94	4,83	3,44	42	0,3	8	19,5	0,13	0,01	68	4,1	1,8
	Суп картофельный с крупой гречневой	250	16,85	141,61	6,85	8,94	13,65	191,91	1,97	25,55	197,1	0,18	0,29	73	1,5	1
	Капуста тушеная с мясом, 50/150	200	109,55	429,74	16,37	17,4	51,43	144	1,25	27,2	100,9	0,07	0,15	174	1,11	1,97
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	16,79	102,9	0,52	0,18	34,84	23,4	0,9	17	23,4	0,02	0,04	0	17,79	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	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			178,12													
Итого обед		830	160	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,81
Полдник 7-11 лет																
	Кисло-молочный продукт(йогурт)	200	36,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0,04	0,1	32	1,4	0,2
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт	125	37,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Пирожное песочное "По-амурски"	50	27,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,05	0,02	3	0,6	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
Полдник 12-18 лет																
	Кисло-молочная продукция(йогурт)	200	36,00	126	6,8	6,5	11,9	83	0,8	18,5	82	0,06	0,06	52	2,4	0
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт	125	37,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Пирожное песочное "По-амурски"	50	27,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,05	0,02	3	0,6	0,26
Итого полдник		375	100	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
Итого день 7-11 лет		1585	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		1775	360	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	629	49	8,54

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

09.03.2024

Согласованно Директор

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

День: Суббота

Вариант № 19

Неделя: Третья

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	84,03	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					101,05											
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	93,02	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					112,32											
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	78,97	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	14,37	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					178,25											
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	78,97	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	16,04	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					198,68											
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	36,00	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	37,00	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	36,00	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	37,00	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!