

24.04.2023г



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

Вариант № 13

Неделя: Третья

День: Понедельник

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.эк в/сут)	C	E
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы, м/сл 250/10	260	42,86	216,93	6,34	3,95	39,29	205,8	0,35	23	80,59	0,16	0,1	0	12	1,3
	Сыр порциями	10	10,29	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	16,74	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	24,71	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	50	5,40	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>570</b>	<b>100,00</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>2,29</b>
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы, м/сл 250/5	255	35,55	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	15,44	94,67	1,21	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1
	Яйцо вареное	50	16,74	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	24,71	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	7,56	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														
	<b>Итого завтрак</b>	<b>590</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>2,95</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>																
	Огурец свежий	60	27,83	6	0,6	0,06	0,9	12	0	7,7	16,2	0,07	0,07	0	1,8	0,5
	Свекольник, сметана, мяско 200/10/10	220	30,98	140,84	6,27	6,5	20,75	162,5	0,85	12,5	187,3	0,13	0,14	200	1,75	1,15
	Плов с мясом	200	88,64	437	16,3	20,38	51,38	175,6	0,9	36,2	108,9	0,09	0,1	45	0,26	1,3
	Компот из смеси сухофруктов	200	8,13	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	2,16	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	3,24	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	160,98														
	<b>Итого обед</b>	<b>730</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>3,68</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>																
	Огурец свежий	100	46,39	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	16,79	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	88,64	437	16,3	20,38	51,38	175,6	0,9	36,2	108,9	0,09	0,1	45	0,26	1,3
	Компот из смеси сухофруктов	200	8,13	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	3,24	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	5,40	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	168,59														
	<b>Итого обед</b>	<b>840</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>4,59</b>
<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	12,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (груша), 1 шт.	125	51,00	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	0,6
	Итого полдник	375	100	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,96
<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	12,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (груша), 1 шт.	125	51,00	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	1675	360	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	6,93
	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 25.04.2023г

Согласованно



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



Вариант № 14

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
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
	Кнели из птицы с рисом,сыром,соус сметанный 90/30	120	69,77	193,9	8,74	11,5	10,2	167,2	1,49	27	139,1	0,18	0,21	76,4	1,9	0,3
	Макаронные изделия отварные,м/сл 150/5	155	16,96	214,7	6,03	7,73	40,5	82,1	0,6	16,6	87,5	0,07	0,1	98,6	0,27	0,95
	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	5,40	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>1,9</b>
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																
	Кнели из птицы с рисом,сыром,соус сметанный100/30	130	75,32	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
	Макаронные изделия отварные ,м/сл 180/5	185	19,13	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	7,14	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			107,17													
<b>Итого завтрак</b>		<b>590</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>2,26</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>																
	Салат из моркови отварной	60	9,4	50,9	1,33	3,94	5,52	24	0,32	8,9	20,3	0,01	0,01	45	3,5	1,2
	Суп из овощей,мясо 250/20	270	49,13	101,3	3,2	3,3	11,2	129,6	0,6	15,5	105,6	0,03	0,07	54	4,6	1,4
	Рыба тушеная в томате с овощами70/50	120	51,38	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	25,25	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	19,44	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	20	2,16	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	3,24	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													
<b>Итого обед</b>		<b>860</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>5,38</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>																
	Салат из моркови отварной	100	15,67	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,мясо 250/15	265	37,84	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	51,38	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	27,85	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	19,44	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	3,24	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	5,4	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			160,82													
<b>Итого обед</b>		<b>955</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>104,95</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>5,89</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
	Кисло-молочная продукция(снежок)	250	45,75	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0,08	0,08	32	1,4	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	29,25	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Творожник сдобный	55	25,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,01	0,04	3	0,6	0,26
<b>Итого полдник</b>		<b>430</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>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>0,42</b>
<b>Полдник 12-18 лет</b>																
	Кисло-молочная продукция(снежок)	250	45,75	126	6,8	6,5	11,9	83	0,8	18,5	82	0,1	0,04	52	2,94	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	29,25	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Творожник сдобный	55	25,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,01	0,04	3	0,06	0,26
<b>Итого полдник</b>		<b>430</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>1825</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>7,7</b>
<b>Итого день 12-18 лет</b>		<b>1975</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>209,95</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,57</b>

дующая производством

*[Handwritten signature]*

Калькулятор

*[Handwritten signature]*

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

МЕНЮ НА 26.04.2023г

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	123,75	410,6	15,23	19,23	50,7	252,4	2,17	44,6	228,7	0,25	0,31	175	14,97	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	50	5,40	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		131,98														
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</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>2,11</b>
Завтрак 12-18 лет																
	Запеканка творожная с морковью,молоко сгущеное230/50	280	139,23	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	7,56	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		149,62														
	<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>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>2,37</b>
Обед 7-11 лет																
	Морская капуста тушенная с овощами	60	10,82	44,34	0,86	5,22	7,87	12,9	0,2	12	16,6	0,03	0,05	0	0,96	1,9
	Суп картофельный с бобовыми(горох),мясо 250/25	275	51,21	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	250	84,42	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	12,52	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	20	2,16	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	3,24	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		164,37														
	<b>Итого обед</b>	<b>835</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>3,73</b>
Обед 12-18 лет																
	Морская капуста тушенная с овощами	100	18,04	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 250/25	275	51,21	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	220	74,22	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	12,52	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	3,06	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	5,1	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		164,15														
	<b>Итого обед</b>	<b>875</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>4,74</b>
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	25,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	55,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	52,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	2	0,03	0,02	35	4	0,16
	Слойка кондитерская	50	23,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	5	0	0,6
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</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>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>0,96</b>
Полдник 12-18 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	25,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	55,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	52,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	2	0,03	0,02	35	4	0,16
	Слойка кондитерская	55	23,00	137	7,7	8,8	29,5	48,6	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	25	1	0,6
	<b>Итого полдник</b>	<b>380</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>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,96</b>
	<b>Итого день 7-11 лет</b>	<b>1710</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>6,8</b>
	<b>Итого день 12-18 лет</b>	<b>1805</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>8,07</b>

Юющая производством

Калькулятор

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

МЕНЮ НА 27.04.2023г

Согласовано \_\_\_\_\_ директор

Утверждаю 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./с уг)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Птица запеченная, соус сметанный 70/50	120	59,43	73,4	7,92	8,8	7,2	37,79	1,06	9,7	27,6	0,05	0,23	95	1,5	0,8
	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	24,32	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	50	5,40	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		520	100,00	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,05
Завтрак 12-18 лет																
	Птица запеченная, соус сметанный 70/50	120	59,43	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	24,32	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	7,56	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		104,33														
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	13,6	46	1,3	3,1	3,5	24	0,3	8	14,4	0,02	0,03	25	1,1	1,5
	Суп картофельный с крупой гречневой, мясо 250/10	260	28,44	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	89,21	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	24,92	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	2,16	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	3,24	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		161,57														
Итого обед		770	160	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,6
Обед 12-18 лет																
	Салат "Степной"	100	22,66	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, мясо 250/5	255	20,06	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	89,21	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	24,92	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	3,24	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	5,4	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		165,49														
Итого обед		835	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	30,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0,04	0,1	32	1,4	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	125	45,00	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	25,00	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	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42
Полдник 12-18 лет																
	Кисло-молочная продукция (йогурт)	200	30,00	126	6,8	6,5	11,9	83	0,8	18,5	82	0,06	0,06	52	2,4	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	125	45,00	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	25,00	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		1665	360	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,07
Итого день 12-18 лет		1780	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!

МЕНЮ НА 28.04.2023г



Неделя: Третья

День: Пятница

Вариант № 17

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.эке/сут)	C	E
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
	Биточки мясные, соус томатный 90\30	120	87,19	198,49	11,1	13,33	18,8	234,53	1,56	17,67	165,1	0,16	0,06	108	0,3	0,93
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное 150\5	155	23,69	210,11	3,67	5,9	31,9	14,77	0,53	25,93	61,5	0,09	0,25	67	0,5	0,6
	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	14,2	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,40	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		121,86													
	<b>Итого завтрак</b>	<b>530</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>2,18</b>
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																
	Биточки мясные, соус томатный 100\30	130	96,54	220,8	13	14,33	18,8	234,53	0,72	27,67	170	0,18	0,06	104,67	2,8	0,93
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное 180\5	185	27,21	204,1	3,44	6,49	36,28	38,77	1,53	16,39	64,2	0,08	0,29	120,33	0,5	0,4
	Чай с сахаром, лимоном	205	5,58	62	0,53	0,02	15	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	14,2	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,56	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		136,89													
	<b>Итого завтрак</b>	<b>590</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>2,24</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>																
	Салат из свеклы с сыром	60	14,91	51,1	1,39	5,16	12,11	19,4	0,55	8,7	37,13	0,06	0,06	25	8,56	1,02
	Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной, мясом 250\20\20	290	51,55	128,3	3,3	4,7	11,8	139	0,6	8,9	100,1	0,03	0,05	50	8,64	1
	Поджарка из рыбы	120	62,08	210,44	11,2	8,71	24,76	167,8	0,9	23,3	148,28	0,2	0,2	170	1,1	0,8
	Картофельное пюре	150	18,36	202,1	7,1	8,5	30,6	15	0,5	15	28,39	0,06	0,08	0	1,1	0,9
	Компот из смеси сухофруктов	200	8,13	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,06	0	1,6	1
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,16	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	3,24	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		160,43													
	<b>Итого обед</b>	<b>870</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>5,25</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>																
	Салат из свеклы с сыром	100	24,86	58,1	1,31	5,16	12,11	29,4	0,9	9,7	37,13	0,06	0,04	25	8,56	0,32
	Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной, мясом 250\20\10	280	34,78	136,07	3,67	3,94	11,8	147,1	0,52	17,4	124,69	0,09	0,08	45	12,14	1,1
	Поджарка из рыбы	120	62,08	252,7	12,9	14,7	25,9	167,8	1,2	23	128,28	0,2	0,2	245	1,1	0,8
	Картофельное пюре	180	22,03	212,1	7,1	7,5	25,95	25	1,3	15	28,9	0,04	0,08	0	1,1	1,9
	Компот из смеси сухофруктов	200	8,13	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,06	0	1,6	1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,24	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	5,40	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		160,52													
	<b>Итого обед</b>	<b>960</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>5,96</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
	Сок фруктовый в т/п	200	25,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0,02	0,1	32	1,4	0
	Фрукты свежие (груша), 1 шт.	125	55,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Песочное кольцо"	50	20,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	0,6	0,26
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</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>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>0,42</b>
<b>Полдник 12-18 лет</b>																
	Сок фруктовый в т/п	200	25,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0,02	0,01	32	1,4	0
	Фрукты свежие (груша), 1 шт.	125	55,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Песочное кольцо"	50	20,00	110	3,1	3,6	27,4	11	1	9,5	27	0,09	0,07	23	1,6	0,26
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</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>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,42</b>
	<b>Итого день 7-11 лет</b>	<b>1775</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>7,85</b>
	<b>Итого день 12-18 лет</b>	<b>1925</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>8,62</b>

лющая производством

Калькулятор

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

29.04.2023

Согласовано Директор МБОУ СОШ №

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	135,17	390,6	15,23	19,23	50,7	252,4	2,17	44,6	218,7	0,18	0,26	160	14,97	1,02
	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	5,40	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			151,89													
Итого завтрак		500	100	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,67
Завтрак 12-18 лет																
	Пельмени мясные отварные промышленного производства, м/сл 270/10	280	135,17	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	7,56	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			154,05													
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 1 вариант	60	30,30	35,6	0,67	3,9	1	8,4	0,3	7,5	15,1	0,1	0,12	25	2,2	1
	Суп картофельный с крупой(пшенной) с мясными фрикадельками 200/20	220	33,34	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	15,93	210,1	3,8	5,7	36,6	76,6	0,5	19,1	61,5	0,08	0,1	27	0,4	0,7
	Сок фруктовый(розлив)	200	19,44	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	20	2,16	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	3,24	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			174,85													
Итого обед		805	160	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,9
Обед 12-18 лет																
	Салат Витаминный 1 вариант	100	50,51	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 мяскими фрикадельками 250/20	270	35,59	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	17,90	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	19,44	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	3,24	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	5,40	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			202,52													
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(снежок)	200	36,40	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0,05	0,1	32	1,4	0
	Фрукты свежие (киви), 1 шт.	125	38,60	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Кекс с творогом	50	25,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,04	0,02	3	0,6	0,26
Итого полдник		375	100,00	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42
Полдник 12-18 лет																
	Кисло-молочная продукция(снежок)	200	36,40	126	6,8	6,5	11,9	83	0,8	18,5	82	0,04	0,06	52	2	0
	Фрукты свежие (киви), 1 шт.	125	38,60	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Кекс творожный	50	25,00	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	6,99
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

*Ильина И.Н.*

Калькулятор

*Ильина И.Н.***ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**