

03.10.2022г

Согласовано

Директор

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Ильина И.Н.

День: Понедельник

Вариант № 13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	K	B1	B2	A(мкг)	C
Завтрак 7-11 лет																
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы ,м/сл 250/10	260	37,30	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	20	22,97	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	40	12,60	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	21,73	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													
Итого завтрак		570	100,00	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,29
Завтрак 12-18 лет																
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы ,м/сл 250/10	260	37,30	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	20	22,97	94,67	1,21	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1
	Яйцо вареное	40	12,60	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	21,73	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			102,16													
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																
	Огурец свежий	60	15,9	6	0,6	0,06	0,9	12	0	7,7	16,2	0,07	0,07	0	1,8	0,5
	Свекольник, сметана,мясо 200/10/10	220	40,85	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	89,72	437	16,3	20,38	51,38	175,6	0,9	36,2	108,9	0,09	0,1	45	0,26	1,3
	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													
Итого обед		730	160	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,68
Обед 12-18 лет																
	Огурец свежий	100	26,51	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	27,00	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	89,72	437	16,3	20,38	51,38	175,6	0,9	36,2	108,9	0,09	0,1	45	0,26	1,3
	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			160,00													
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	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 (яблоко), 1 шт.	150	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		400	100	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,96
Полдник 12-18 лет																
	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 (яблоко), 1 шт.	150	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		405	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		1700	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		1835	360	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,5

Калькулятор

I производством

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 04.10.2022г



Неделя: Третья

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углевод м	Ca	Fe	Mg	B1	B2	A(мкг)	C	E	
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
	Сосиска отварная, соус томатный 60/50	110	40,71	157,9	6,44	8,5	10,2	59,2	1	23,3	89,1	0,09	0,11	49	1,2	0,3
	Рис припущенный, м/сл 150/10	160	25,21	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
	Сыр порциями	20	22,97	36	2,3	3	0	108	0,49	3,7	50	0,09	0,1	27,4	0,7	
	Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	5,71	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>550</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>																
	Сосиска отварная, соус томатный 60/50	110	40,71	157,9	6,4	8,5	10,2	59,2	1	23,3	89,1	0,09	0,11	49	1,2	0,3
	Рис припущенный, м/сл 180/5	185	21,00	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
	Сыр порциями	20	22,97	94,67	1,21	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1
	Чай с сахаром, лимоном, 200/5	205	8,57	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		100,39													
	<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	8,73	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 250/5	260	40,2	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, запеченная под молочным соусом, 90/30	120	73,98	242	15,5	10,67	31,55	146	1,03	14,1	121	0,21	0,24	96	0,6	1,1
	Макаронные изделия отварные, м/сл 150/5	155	15,69	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	16	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>845</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	14,55	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	29,53	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, запеченная под молочным соусом, 90/30	120	73,98	242	15,5	10,67	31,55	146	1,03	14,1	121	0,21	0,24	96	0,6	1,6
	Макаронные изделия отварные, м/сл 180/5	185	17,77	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	16	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		160,47													
	<b>Итого обед</b>	<b>935</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-молочный продукт (бифилайф фруктовый)	180	30,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0,08	0,08	32	1,4	0
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт.	150	45,00	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>385</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 (бифилайф фруктовый)	200	30,00	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.	150	45,00	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>405</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>1780</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>1930</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>

Калькулятор

щая производством

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

05.10.2022г



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(мкг)	C	E
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
	Запеканка творожная с морковью, молоко сгущеное 200/50	250	113,90	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			122,13													
<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>
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																
	Запеканка творожная с морковью, молоко сгущеное 230/50	280	141,46	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			151,85													
<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>
<b>Обед 7-11 лет</b>																
	Морская капуста тушенная с овощами	60	11,33	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	55,64	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	75,11	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			160													
<b>Итого обед</b>		<b>785</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>
<b>Обед 12-18 лет</b>																
	Морская капуста тушенная с овощами	100	18,88	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 250/20	270	46,68	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	75,11	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			161,35													
<b>Итого обед</b>		<b>850</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>
<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	55,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (киви), 1 шт.	150	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
Итого полдник		400	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	55,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (киви), 1 шт.	150	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
Итого полдник		405	100	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
<b>Итого день 7-11 лет</b>		<b>1685</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>

Калькулятор

ющая производством

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

МЕНЮ НА 06.10.2022г

Согласованно



Директор

Утверждаю директор АО "Комбинат питания" Ильяна И.Н.

Вариант № 16



Генеральный

Неделя: Третья

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг									
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E	
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																	
	Птица тушеная в соусе (сметанный с томатом)	100	57,36	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	
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	19,30	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	23,57	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			105,63														
<b>Итого завтрак</b>		<b>500</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>2,05</b>	
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																	
	Птица тушеная в соусе (сметанный с томатом)	100	57,36	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	
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	19,30	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	23,57	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			107,79														
<b>Итого завтрак</b>		<b>520</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>224</b>	<b>17,5</b>	<b>2,31</b>	
<b>Обед 7-11 лет</b>																	
	Салат "Степной"	60	12,2	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, мяса 200/15	215	38,88	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	91,03	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	16,77	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			164,28														
<b>Итого обед</b>		<b>725</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>4,6</b>	
<b>Обед 12-18 лет</b>																	
	Салат "Степной"	100	20,33	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, мяса 250/5	255	23,93	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	91,03	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	16,77	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			160,7														
<b>Итого обед</b>		<b>835</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>5,81</b>	
<b>Полдник 7-11 лет</b>																	
	Кисло-молочный продукт (йогурт фруктовый)	180	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 (банан), 1 шт	150	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		<b>380</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 (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 (банан), 1 шт	150	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		<b>400</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>1605</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>7,07</b>	
<b>Итого день 12-18 лет</b>		<b>1755</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>629</b>	<b>49</b>	<b>8,54</b>	

Калькулятор

Заведующая производством

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

МЕНЮ НА 07.10.2022г



Директор



Утверждаю  
Генеральный директор АО "Комбинат питания"  
Ильина И.Н.  
ИНН 2723009000  
Вариант № 17

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(мкг)	C	E
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
	Биточки мясные, соус томатный 90\50	140	58,99	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\10	160	29,90	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\10	210	5,71	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		100,00														
<b>Итого завтрак</b>		<b>560</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	59,95	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	28,46	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	4,27	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		100,24														
<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	14,85	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 200\10\20	240	52,49	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	63,44	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
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 150\5	155	15,69	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														
<b>Итого обед</b>		<b>825</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	24,75	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\10\10	270	34,11	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	63,44	252,7	12,9	14,7	25,9	167,8	1,2	23	128,28	0,2	0,2	245	1,1	0,8
	Макаронные изделия отварные 180\10	190	23,07	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	32,1	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		162,14														
<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 (яблоко), 1 шт.	150	57,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Песочное кольцо"	48	18,00	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>398</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 (яблоко), 1 шт.	150	57,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Песочное кольцо"	50	18,00	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>400</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>1783</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>1950</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>

Калькулятор

щая производством

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

МЕНЮ НА 08.10.2022г

Согласовано Директор МБОУ СОШ № 1

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

День: Суббота

Неделя: Третья

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Жиры			Углеводы			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг		
					Белки	Жиры	Углевод	Са	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E		
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																		
	Каша молочная с крупой пшениной, масло сливочное, 250/10	260	59,09	354,6	12,93	16,23	50,57	164,4	2,07	33,8	153,7	0,1	0,2	134	11,27	0,82		
	Сыр порциями	20	22,97	36	2,3	3	0,13	88	0,1	10,8	65	0,08	0,06	26	3,7	0,2		
	Чай с сахаром, с молоком	200	12,54	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			100,00															
<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>1,67</b>		
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																		
	Каша молочная с крупой пшениной, масло сливочное, 250/10	260	59,09	406,77	14,6	16,82	55,08	188,4	2,23	34,26	161,3	0,11	0,24	184	13,77	0,9		
	Сыр порциями	20	22,97	0,13	2,3	4	0	88	0,1	10,8	65	0,08	0,06	26	3,7	0,2		
	Чай с сахаром, с молоком	200	12,54	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			102,16															
<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>2,01</b>		
<b>Обед 7-11 лет</b>																		
	Салат Витаминный	60	15,62	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 с мясными фрикадельками 200/20	220	33,90	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	76,52	238,3	9,92	9,9	29,17	144,7	1,05	26,8	171	0,06	0,08	119	1	1,2		
	Рис припущенный с овощами	150	19,30	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	16,00	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			166,74															
<b>Итого обед</b>		<b>800</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>4,9</b>		
<b>Обед 12-18 лет</b>																		
	Салат Витаминный	100	26,03	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 с мясными фрикадельками 250/20	270	36,32	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	76,52	228,3	9,92	9,9	29,17	144,7	1,05	26,8	171	0,06	0,08	119	1	1,2		
	Рис припущенный с овощами	180	19,30	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	16,00	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			182,81															
<b>Итого обед</b>		<b>950</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>6,11</b>		
<b>Полдник 7-11 лет</b>																		
	Кисло-молочный продукт	200	30,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0,05	0,1	32	1,4	0		
	Фрукты свежие (Банан), 1 шт.	150	45,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Кекс с творогом	50	25,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,04	0,02	3	0,6	0,26		
<b>Итого полдник</b>		<b>400</b>	<b>100,00</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	200	30,00	126	6,8	6,5	11,9	83	0,8	18,5	82	0,04	0,06	52	2	0		
	Фрукты свежие (Банан), 1 шт.	150	45,00	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		
<b>Итого полдник</b>		<b>400</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</b>		<b>1730</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>6,99</b>		
<b>Итого день</b>		<b>1900</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>8,54</b>		

Калькулятор

Заведующая производством

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**