

МЕНЮ НА 19.12.2022г



Неделя: Первая

День: Понедельник

Вариант № 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Энергетическая ценность | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | | Витамины, мг | | | | |
|---------------------------|---|-----------|--------|-------------------------|------------------|-------|----------|----------|--------------------------|-------|--------|--------------|------|--------|-------|------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Сахароза | Fe | Mg | P | B1 | B2 | A(мкг) | C | E |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная с крупой рисовой, масло сливочное 250/5 | 255 | 38,40 | 216,93 | 6,34 | 6,78 | 39,29 | 40,1 | 0,35 | 16,74 | 67,39 | 0,2 | 0,13 | 54 | 10,87 | 0,7 |
| | Яйцо вареное | 40 | 15,84 | 62,84 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 88 | 0,1 | 3,7 | 50 | 0,03 | 0,18 | 55 | 0,8 | 0,24 |
| | Сыр порциями | 15 | 15,44 | 65,72 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 2,4 | 0 | 0 | 3 | 0 | 40 | 2 | 0,1 | |
| | Какао с молоком | 200 | 24,92 | 125,11 | 3,78 | 0,67 | 26 | 133 | 2 | 25,56 | 111,11 | 0,02 | 0,01 | 26 | 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 | 0,03 | 0 | 0 | 0,65 |
| Итого расчетная стоимость | | | 100,00 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 560 | 100 | 587,5 | 9,25 | 19,75 | 83,75 | 275 | 3 | 62,5 | 275 | 0,3 | 0,35 | 175 | 15 | 1,69 |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная с крупой рисовой, масло сливочное 250/10 | 260 | 40,56 | 204,28 | 6,9 | 6,9 | 43,27 | 63,5 | 0,51 | 17,2 | 73,99 | 0,21 | 0,16 | 93,9 | 13,12 | 0,7 |
| | Яйцо вареное | 40 | 15,84 | 62,84 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 88 | 0,1 | 3,7 | 50 | 0,03 | 0,18 | 26 | 0,8 | 0,24 |
| | Сыр порциями | 15 | 15,44 | 94,67 | 1,21 | 8,67 | 0,53 | 3 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 79,1 | 2,25 | 0,1 |
| | Какао с молоком | 200 | 24,92 | 125,11 | 3,78 | 0,67 | 26 | 133 | 2 | 25,56 | 111,11 | 0,02 | 0,01 | 26 | 1,33 | 0 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 70 | 7,56 | 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 | | | 104,32 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 585 | 100 | 680 | 22,5 | 23 | 95,75 | 300 | 4,5 | 75 | 300 | 0,35 | 0,4 | 225 | 17,5 | 1,95 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | огурец соленный | 60 | 21,98 | 6 | 0,6 | 0,06 | 0,9 | 33,9 | 0 | 7,7 | 13 | 0,06 | 0,06 | 23 | 1,8 | 0,3 |
| | Суп картофельный с крупой (перловка) и рыбной консервой (горбуша) 200/30 | 230 | 32,07 | 94,4 | 1,4 | 4 | 10,3 | 113,9 | 0,7 | 17,7 | 80,4 | 0,06 | 0,04 | 34 | 10,5 | 0,8 |
| | Птица, тушенная в сметанном соусе | 120 | 75,11 | 265,84 | 15,59 | 17,31 | 27,57 | 181,3 | 1,05 | 22,4 | 153 | 0,18 | 0,25 | 99,4 | 0,1 | 0,33 |
| | Макаронные изделия отварные, м/сл 150/5 | 155 | 15,69 | 225,7 | 5,4 | 5,7 | 31,5 | 12,1 | 0,8 | 8,1 | 67,5 | 0,05 | 0,06 | 88,6 | 0 | 1,95 |
| | Сок фруктовый (розлив) | 200 | 18,00 | 114,8 | 0,7 | 0,05 | 27,6 | 32,3 | 0,5 | 17,5 | 21,9 | 0,01 | 0,03 | 0 | 8,6 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 2,16 | 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 | 0,04 | 0 | 0 | 0,27 |
| Итого расчетная стоимость | | | 168,25 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 815 | 160 | 822,5 | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 385 | 4,2 | 87,5 | 385 | 0,42 | 0,49 | 245 | 21 | 4,31 |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | огурец соленный | 100 | 36,63 | 15 | 1,2 | 0,12 | 1,8 | 24 | 0 | 4,5 | 19 | 0,12 | 0,12 | 24 | 3,5 | 1,8 |
| | Суп картофельный с крупой (перловой) и рыбной консервой (горбуша), 250/30 | 280 | 35,07 | 129,21 | 2,6 | 6,87 | 8,59 | 110,77 | 1,78 | 20,4 | 65,75 | 0,04 | 0,05 | 70,11 | 20,3 | 0,5 |
| | Птица, тушенная в сметанном соусе | 120 | 75,11 | 265,84 | 15,59 | 17,31 | 27,57 | 181,3 | 1,05 | 22,4 | 153 | 0,18 | 0,25 | 99,4 | 0,1 | 0,33 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 12,47 | 248,92 | 5,59 | 7 | 37,8 | 52,94 | 1,09 | 12,95 | 81,25 | 0,05 | 0,04 | 121,46 | 0 | 1,35 |
| | Сок фруктовый (розлив) | 200 | 18,00 | 114,8 | 0,7 | 0,05 | 27,6 | 32,3 | 0,5 | 17,5 | 21,9 | 0,01 | 0,03 | 0 | 0,6 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 3,24 | 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 | | | 185,92 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 960 | 160 | 965 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 420 | 6,3 | 105 | 420 | 0,49 | 0,6 | 314,97 | 24,5 | 5,22 |
| Полдник 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 37,80 | 75 | 0,9 | 0 | 5 | 38 | 0,5 | 7,2 | 32,6 | 0,02 | 0,06 | 27 | 3,3 | 0,2 |
| | Фрукты свежие (яблоко), 1 шт. | 125 | 37,20 | 47 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 33,4 | 0,6 | 7 | 21 | 0,03 | 0,02 | 25 | 2,6 | 0,16 |
| | Кекс творожный | 50 | 25,00 | 113 | 6,4 | 7,5 | 24,7 | 38,6 | 0,1 | 10,8 | 56,4 | 0,07 | 0,06 | 18 | 0,1 | 1,2 |
| Итого полдник | | 375 | 100,00 | 235 | 7,7 | 7,9 | 33,5 | 110 | 1,2 | 25 | 110 | 0,12 | 0,14 | 70 | 6 | 1,56 |
| Полдник 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 37,80 | 99 | 2,2 | 1,3 | 9,8 | 48 | 1,1 | 12,2 | 42,6 | 0,04 | 0,02 | 47 | 4,3 | 0,2 |
| | Фрукты свежие (яблоко), 1 шт. | 125 | 37,20 | 47 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 33,4 | 0,6 | 7 | 21 | 0,03 | 0,02 | 25 | 2,6 | 0,16 |
| | Кекс творожный | 50 | 25,00 | 113 | 6,4 | 7,5 | 24,7 | 38,6 | 0,1 | 10,8 | 56,4 | 0,07 | 0,06 | 18 | 0,1 | 1,2 |
| Итого полдник | | 375 | 100,00 | 259 | 9 | 9,2 | 38,3 | 120 | 1,8 | 30 | 120 | 0,14 | 0,1 | 90 | 7 | 1,56 |
| Итого день 7-11 лет | | 1750 | 360 | 1645 | 53,9 | 55,3 | 234,5 | 770 | 8,4 | 175 | 770 | 0,84 | 0,98 | 490 | 42 | 7,56 |
| Итого день 12-18 лет | | 1920 | 360 | 1904 | 63 | 64,4 | 268,1 | 840 | 12,6 | 210 | 840 | 0,98 | 1,1 | 629,97 | 49 | 8,73 |

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 20.12.2022г



Неделя: Первая

День: Вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Пищевые вещества | | | Минеральные вещества, мг | | | | | Витамины, мг | | | | |
|---------------------------|---|-----------|--------|------------------|-------|----------|--------------------------|-------|------|-------|-------|--------------|--------|--------|-------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ca | Fe | Mg | P | B1 | B2 | A(мкг) | C | E | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом, 100/50 | 150 | 61,87 | 6,8 | 7,7 | 10,77 | 160 | 135,4 | 0,2 | 10 | 88,3 | 0,05 | 0,1 | 133,9 | 14 | 1,2 |
| | Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное, 150/10 | 160 | 29,90 | 8,43 | 11,53 | 39,93 | 250,6 | 117 | 1,97 | 34,6 | 140,4 | 0,2 | 0,22 | 41,1 | 0,97 | 0,1 |
| | Чай с сахаром | 200 | 2,83 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 0,28 | 1,4 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 5,40 | 3,95 | 0,5 | 18,05 | 116,9 | 11,5 | 0,55 | 16,5 | 43,5 | 0,05 | 0,03 | 0 | 0 | 0,65 |
| Итого расчетная стоимость | | | 100,00 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 560 | 100 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 | 275 | 3 | 62,5 | 275 | 0,3 | 0,35 | 175 | 15 | 1,95 |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом, 100/50 | 150 | 61,87 | 8,4 | 9,84 | 12,3 | 180 | 151,8 | 0,38 | 8,53 | 95,3 | 0,05 | 0,07 | 119,45 | 17,47 | 1,3 |
| | Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное, 180/5 | 185 | 28,46 | 8,5 | 10,98 | 42,78 | 246,9 | 124,6 | 1,95 | 36,53 | 141 | 0,21 | 0,28 | 105,55 | 0 | 0,1 |
| | Чай с сахаром | 200 | 2,83 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 0,28 | 1,4 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 70 | 7,56 | 5,53 | 2,16 | 25,67 | 193,1 | 12,5 | 1,89 | 28,54 | 60,9 | 0,09 | 0,05 | 0 | 0 | 0,91 |
| Итого расчетная стоимость | | | 100,72 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 605 | 100 | 22,5 | 23 | 95,75 | 680 | 300 | 4,5 | 75 | 300 | 0,35 | 0,4 | 225 | 17,5 | 2,31 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком | 60 | 13,9 | 0,8 | 2 | 3,9 | 36,8 | 14 | 0,3 | 5,6 | 17 | 0,02 | 0,02 | 25 | 3,2 | 1,31 |
| | Суп картофельный с крупой(рис), с мясными фрикадельками, 250/20 | 270 | 43,42 | 1,8 | 3,2 | 15,3 | 114,8 | 83,6 | 0,55 | 13,6 | 57,6 | 0,07 | 0,1 | 25 | 2,8 | 0,9 |
| | Поджарка из рыбы | 120 | 63,44 | 17,39 | 18,1 | 20,5 | 314,46 | 163 | 0,8 | 23,4 | 150,8 | 0,1 | 0,17 | 56 | 3,1 | 1,22 |
| | Пюре картофельное, масло сливочное | 155 | 21,32 | 3,1 | 3,52 | 37,37 | 52,48 | 91,6 | 0,8 | 27,4 | 107 | 0,1 | 0,1 | 139 | 1,9 | 0,15 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 12,52 | 0,6 | 0,3 | 20,8 | 88,2 | 21,3 | 0,6 | 3,4 | 3,4 | 0,07 | 0,05 | 0 | 10 | 0 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 2,16 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 4,6 | 0,22 | 6,6 | 17,4 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0,26 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,24 | 1,68 | 0,33 | 9,72 | 69 | 6,9 | 0,93 | 7,5 | 31,8 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 0,27 |
| Итого расчетная стоимость | | | 160,00 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 855 | 160 | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | 385 | 4,2 | 87,5 | 385 | 0,42 | 0,49 | 245 | 21 | 4,11 |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком | 100 | 23,17 | 0,8 | 2 | 3,9 | 36,8 | 64 | 0,6 | 5,6 | 17 | 0,02 | 0,04 | 76 | 8,2 | 1,3 |
| | Суп картофельный с крупой(рис), с мясными фрикадельками, 250/20 | 270 | 43,42 | 3,31 | 6,87 | 18,23 | 144,8 | 72,5 | 0,6 | 20,77 | 62,7 | 0,05 | 0,05 | 0 | 2,8 | 2,28 |
| | Поджарка из рыбы | 120 | 63,44 | 17,39 | 18,1 | 20,5 | 314,46 | 163 | 0,8 | 23,4 | 150,8 | 0,1 | 0,17 | 56 | 3,1 | 1,22 |
| | Пюре картофельное, масло сливочное, 180/5 | 185 | 29,32 | 3,58 | 4,08 | 39,93 | 189,51 | 80,51 | 1,82 | 24,58 | 107 | 0,16 | 0,18 | 183 | 0,4 | 0,15 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 12,52 | 0,6 | 0,3 | 20,8 | 88,2 | 21,3 | 0,6 | 3,4 | 3,4 | 0,07 | 0,05 | 0 | 10 | 0 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 3,24 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 76,23 | 7,19 | 0,33 | 9,9 | 26,1 | 0,03 | 0,05 | 0 | 0 | 0,39 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 5,4 | 3,45 | 0,55 | 16,2 | 115 | 11,5 | 1,55 | 17,35 | 53 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0,45 |
| Итого расчетная стоимость | | | 180,51 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 955 | 160 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 965 | 420 | 6,3 | 105 | 420 | 0,49 | 0,6 | 315 | 24,5 | 5,79 |
| Полдник 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисло-молочная продукция (снежок) | 200 | 36,36 | 5,5 | 5,2 | 7,1 | 102 | 73 | 0,4 | 13,5 | 72 | 0,02 | 0,08 | 32 | 2 | 0 |
| | Фрукты свежие (киви) 1 шт. | 125 | 41,64 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 36 | 0,6 | 7 | 21 | 0,03 | 0,02 | 35 | 4 | 0,16 |
| | Ватрушка с творогом | 50 | 22,00 | 1,8 | 2,3 | 22,6 | 86 | 1 | 0,2 | 4,5 | 17 | 0,07 | 0,04 | 3 | 0 | 0,26 |
| Итого полдник | | 375 | 100 | 7,7 | 7,9 | 33,5 | 235 | 110 | 1,2 | 25 | 110 | 0,12 | 0,14 | 70 | 6 | 0,42 |
| Полдник 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисло-молочная продукция (снежок) | 200 | 36,36 | 5,5 | 5,2 | 7,1 | 102 | 73 | 0,4 | 13,5 | 72 | 0,02 | 0,06 | 32 | 1,4 | 0 |
| | Фрукты свежие (киви) 1 шт. | 125 | 41,64 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 36 | 0,6 | 7 | 21 | 0,03 | 0,02 | 35 | 4 | 0,16 |
| | Ватрушка с творогом | 55 | 22,00 | 3,1 | 3,6 | 27,4 | 110 | 11 | 0,8 | 9,5 | 27 | 0,09 | 0,02 | 23 | 1,6 | 0,26 |
| Итого полдник | | 380 | 100 | 9 | 9,2 | 38,3 | 259 | 120 | 1,8 | 30 | 120 | 0,14 | 0,1 | 90 | 7 | 0,42 |
| Итого день 7-11 лет | | 1790 | 360 | 53,9 | 55,3 | 234,5 | 1645 | 770 | 8,4 | 175 | 770 | 0,84 | 0,98 | 490 | 42 | 6,48 |
| Итого день 12-18 лет | | 1940 | 360 | 63 | 64,4 | 268,1 | 1904 | 840 | 12,6 | 210 | 840 | 0,98 | 1,1 | 630 | 49 | 8,52 |

ведущая производством

Handwritten signature

Калькулятор

Handwritten signature

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 21.12.2022г

Неделя: Первая

День: среда



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Пищевые вещества | | Углево-ды | Энергетическая ценность | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | | | |
|---------------------------|--|-----------|--------|------------------|-------|-----------|-------------------------|--------------------------|------|-------|--------|--------------|------|--------|-------|------|--|
| | | | | Белки | Жиры | | | Са | Fe | Mg | P | B1 | B2 | A(мкг) | C | E | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сосиска отварная, соус томатный, 60\50 | 100 | 40,16 | 4,8 | 9,88 | 9,2 | 110,79 | 20 | 0,85 | 8,64 | 32,89 | 0,11 | 0,14 | 10 | 3 | 0,3 | |
| | Макаронные изделия отварные, масло сливочное 150/5 | 155 | 15,73 | 4,45 | 5,7 | 30,5 | 198,7 | 12,1 | 0,3 | 8,1 | 37,5 | 0,07 | 0,05 | 115 | 5 | 1,95 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 23,57 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 133 | 1,2 | 25,56 | 111,11 | 0,02 | 0,04 | 24 | 1,3 | 0 | |
| | Сыр порциями | 15 | 15,44 | 2,3 | 3 | 0 | 36 | 98 | 0,1 | 3,7 | 50 | 0,03 | 0,03 | 26 | 5,7 | 0,05 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 5,10 | 3,95 | 0,5 | 18,05 | 116,9 | 11,5 | 0,55 | 16,5 | 43,5 | 0,07 | 0,09 | 0 | 0 | 0,65 | |
| Итого расчетная стоимость | | | 100,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 520 | 100 | 19,28 | 19,75 | 83,75 | 587,5 | 274,6 | 3 | 62,5 | 275 | 0,3 | 0,35 | 175 | 15 | 2,95 | |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сосиска отварная, соус томатный, 60\50 | 100 | 40,16 | 4,8 | 9,88 | 9,2 | 110,79 | 20 | 0,85 | 8,64 | 32,89 | 0,11 | 0,14 | 10 | 3 | 0,3 | |
| | Макаронные изделия отварные, масло сливочное 180/5 | 185 | 17,77 | 7,2 | 1,62 | 4,35 | 156,33 | 131 | 0,56 | 12,26 | 91,1 | 0,13 | 0,17 | 111,9 | 10,95 | 0,95 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 23,57 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 133 | 1,2 | 25,56 | 111,11 | 0,02 | 0,04 | 24 | 1,3 | 0 | |
| | Сыр порциями | 15 | 15,44 | 1,21 | 8,67 | 0,53 | 94,67 | 3 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 79,1 | 2,25 | 0,1 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 70 | 7,56 | 5,53 | 2,16 | 25,67 | 193,1 | 12,5 | 1,89 | 28,54 | 60,9 | 0,09 | 0,05 | 0 | 0 | 0,91 | |
| Итого расчетная стоимость | | | 104,50 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 570 | 100 | 22,52 | 23 | 95,75 | 680 | 299,5 | 4,5 | 75 | 300 | 0,35 | 0,4 | 225 | 17,5 | 2,26 | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови отварной | 60 | 8,21 | 0,7 | 0,05 | 6,9 | 63,4 | 51 | 0,4 | 15,6 | 31,6 | 0,1 | 0,1 | 25 | 3,7 | 0,4 | |
| | Борщ с фасолью и картофелем, сметаной, 200/10 | 210 | 35,74 | 2,8 | 4,1 | 9,3 | 162,2 | 83 | 0,8 | 2,4 | 60,6 | 0,05 | 0,05 | 26 | 5,3 | 0,6 | |
| | Рис припущенный, масло сливочное | 155 | 17,48 | 3,73 | 7,78 | 29,3 | 142 | 67 | 0,25 | 9,3 | 82,3 | 0,03 | 0,05 | 80 | 0 | 0,6 | |
| | Печень тушеная в соусе | 120 | 76,52 | 15,85 | 15,1 | 20,45 | 206,34 | 140 | 0,9 | 28,7 | 137,9 | 0,1 | 0,15 | 114 | 11,3 | 0,8 | |
| | Сок фруктовый (розлив) | 200 | 18 | 0,6 | 0,09 | 32 | 132,8 | 32 | 0,7 | 17,4 | 23,4 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0,7 | 0,2 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 2,16 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 4,6 | 0,22 | 6,6 | 17,4 | 0,07 | 0,08 | 0 | 0 | 0,26 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,24 | 1,68 | 0,33 | 9,72 | 69 | 6,9 | 0,93 | 7,5 | 31,8 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 0,27 | |
| Итого расчетная стоимость | | | 161,35 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 795 | 160 | 26,94 | 27,6 | 117,33 | 822,5 | 384,5 | 4,2 | 87,5 | 385 | 0,42 | 0,49 | 245 | 21 | 3,13 | |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови отварной | 100 | 13,69 | 0,7 | 0,05 | 4,9 | 53,4 | 51,4 | 0,4 | 15,6 | 31,6 | 0,2 | 0,2 | 0 | 10,7 | 1,4 | |
| | Борщ с фасолью и картофелем, сметаной 250/10 | 260 | 43,54 | 4,75 | 8,3 | 9,56 | 132,2 | 86,5 | 1,61 | 10,82 | 72,65 | 0,02 | 0,07 | 108 | 1,8 | 1,4 | |
| | Рис припущенный, масло сливочное | 185 | 19,91 | 3,78 | 7,78 | 36,45 | 249,03 | 90,6 | 0,81 | 5,23 | 75,35 | 0,05 | 0,05 | 93 | 0 | 0,6 | |
| | Печень тушеная в соусе | 120 | 76,52 | 15,85 | 15,1 | 20,45 | 206,34 | 140 | 0,9 | 28,7 | 137,9 | 0,1 | 0,15 | 114 | 11,3 | 0,8 | |
| | Сок фруктовый (розлив) | 200 | 18 | 0,6 | 0,09 | 32 | 132,8 | 32,4 | 0,7 | 17,4 | 23,4 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0,7 | 0,2 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 3,24 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 76,23 | 7,19 | 0,33 | 9,9 | 26,1 | 0,03 | 0,05 | 0 | 0 | 0,39 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 5,4 | 3,45 | 0,55 | 16,2 | 115 | 11,5 | 1,55 | 17,35 | 53 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0,45 | |
| Итого расчетная стоимость | | | 180,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 945 | 160 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 965 | 419,59 | 6,3 | 105 | 420 | 0,49 | 0,6 | 315 | 24,5 | 5,24 | |
| Подник 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 180 | 34,02 | 0,9 | 0 | 5 | 75 | 35 | 0,5 | 7,9 | 36,9 | 0,02 | 0,06 | 30 | 2,9 | 0,2 | |
| | Фрукты свежие (мандарины), 1 шт. | 125 | 47,98 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 36 | 0,6 | 7 | 21 | 0,03 | 0,02 | 25 | 3 | 0,16 | |
| | Корж молочный | 50 | 18,00 | 6,4 | 7,5 | 24,7 | 113 | 39 | 0,1 | 10,1 | 52,1 | 0,07 | 0,06 | 15 | 0,1 | 1,2 | |
| Итого подник 7-11 лет | | 355 | 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| Подник 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 37,80 | 2,2 | 1,3 | 8,5 | 235 | 110 | 1,2 | 25 | 110 | 0,12 | 0,14 | 70 | 6 | 1,56 | |
| | Фрукты свежие (мандарины), 1 шт. | 125 | 44,20 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 48 | 1,1 | 12,2 | 42,6 | 0,04 | 0,02 | 47 | 4,3 | 0,2 | |
| | Корж молочный | 50 | 18,00 | 6,38 | 7,5 | 24,7 | 113 | 38,6 | 0,1 | 10,8 | 56,4 | 0,07 | 0,06 | 18 | 0,1 | 1,2 | |
| Итого подник 12-18 лет | | 375 | 100 | 8,98 | 9,2 | 38,3 | 259 | 120 | 1,8 | 30 | 120 | 0,14 | 0,1 | 90 | 7 | 1,56 | |
| Итого день 7-11 лет | | 1315 | 360 | 53,92 | 55,2 | 234,58 | 1645 | 769,1 | 8,4 | 175 | 770 | 0,84 | 0,98 | 490 | 42 | 7,64 | |
| Итого день 12-18 лет | | 1890 | 360 | 63 | 64,4 | 268,1 | 1904 | 839,09 | 12,6 | 210 | 840 | 0,98 | 1,1 | 630 | 49 | 9,06 | |

Заведующая производством

[Handwritten signature]

Калькулятор

[Handwritten signature]

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 22.12.2022.



Согласовано
Директор
Утверждено
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
Ильина И.Н.
Вариант № 4

Неделя: Первая

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Пищевые вещества | | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | | |
|--------------------------|--|-----------|--------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------------------------|------|-------|-------|--------------|------|--------|-------|------|
| | | | | Белки | Жиры | | | Ca | Fe | Mg | P | B1 | B2 | A(мкг) | C | E |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Плов с мясом | 250 | 94,74 | 14,93 | 19,2 | 49,7 | 407,6 | 226,4 | 2,17 | 57,3 | 265,7 | 0,22 | 0,29 | 155 | 14,07 | 0,3 |
| | огурец соленый | 20 | 7,33 | 0,3 | 0,03 | 1 | 3 | 26 | 0 | 3,8 | 6,5 | 0,03 | 0,03 | 20 | 0,9 | 0,1 |
| | Чай с сахаром, лимоном 200/5 | 205 | 4,27 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 0,28 | 1,4 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 5,40 | 3,95 | 0,5 | 18,05 | 116,9 | 11,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0,05 | 0,03 | 0 | 0 | 0,65 |
| | Итого расчетная стоимость | | 111,74 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого завтрак | 525 | 100 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 | 275 | 3 | 62,5 | 275 | 0,3 | 0,35 | 175 | 15 | 1,05 |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Плов с мясом | 260 | 110,00 | 14,93 | 19,2 | 52,34 | 420,9 | 252,4 | 2,33 | 39,26 | 210,3 | 0,21 | 0,3 | 225 | 10,67 | 1,6 |
| | огурец соленый | 30 | 10,99 | 1,97 | 1,62 | 2,74 | 6 | 24 | 0 | 5,8 | 26 | 0,05 | 0,05 | 0 | 6,8 | 0,2 |
| | Чай с сахаром, лимоном 200/5 | 205 | 4,27 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 0,28 | 1,4 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 70 | 7,56 | 5,53 | 2,16 | 25,67 | 193,1 | 12,5 | 1,89 | 28,54 | 60,9 | 0,09 | 0,05 | 0 | 0 | 0,91 |
| | Итого расчетная стоимость | | 132,82 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого завтрак | 565 | 100 | 22,5 | 23 | 95,75 | 680 | 300 | 4,5 | 75 | 300 | 0,35 | 0,4 | 225 | 17,5 | 2,71 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат Здоровье | 60 | 9,56 | 1,3 | 2,8 | 1,7 | 38,8 | 54,2 | 0,5 | 7,7 | 25 | 0,06 | 0,06 | 35 | 5,3 | 1,4 |
| | Суп картофельный с бобовыми (горохом), мясо 250/25 | 275 | 58,87 | 9,29 | 3,37 | 23,2 | 118,6 | 84 | 0,64 | 16 | 90 | 0,12 | 0,16 | 21 | 2,6 | 2,45 |
| | Котлета мясная | 90 | 51 | 11,8 | 10,2 | 20,17 | 181,64 | 73,8 | 0,61 | 19 | 85 | 0,1 | 0,1 | 30,3 | 2,6 | 1,46 |
| | Рагу из овощей | 150 | 20,81 | 0,6 | 10,7 | 25,2 | 252,9 | 129,2 | 0,8 | 13,2 | 114,1 | 0,07 | 0,1 | 158,7 | 7,9 | 0,26 |
| | Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | 200 | 14,36 | 0,7 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 32,3 | 0,5 | 17,5 | 21,7 | 0,01 | 0,03 | 0 | 2,6 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 2,16 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 4,6 | 0,22 | 6,6 | 17,4 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0,26 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,24 | 1,68 | 0,33 | 9,72 | 69 | 6,9 | 0,93 | 7,5 | 31,8 | 0,04 | 0,03 | 0 | 0 | 0,27 |
| | Итого расчетная стоимость | | 160 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого обед | 825 | 160 | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | 385 | 4,2 | 87,5 | 385 | 0,42 | 0,49 | 245 | 21 | 6,5 |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат Здоровье | 100 | 16,08 | 2,3 | 4,8 | 2,7 | 58,8 | 48 | 0,6 | 7,7 | 35 | 0,06 | 0,08 | 65 | 7,3 | 1,4 |
| | Суп картофельный с бобовыми (горохом), мясо 250/15 | 265 | 39,27 | 10,28 | 5,6 | 25,76 | 111,94 | 124 | 0,84 | 18,4 | 100,4 | 0,16 | 0,16 | 0 | 4,1 | 1,45 |
| | Котлета мясная | 100 | 56,67 | 11,8 | 10,2 | 22,1 | 205,33 | 73,91 | 1,68 | 22,95 | 92,3 | 0,1 | 0,15 | 54,3 | 2,6 | 1,46 |
| | Рагу из овощей | 180 | 24,98 | 0,6 | 10,7 | 25,2 | 282,9 | 123,1 | 0,8 | 11,2 | 91,5 | 0,07 | 0,07 | 195,7 | 7,9 | 0,26 |
| | Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | 200 | 14,36 | 0,7 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 32,3 | 0,5 | 17,5 | 21,7 | 0,01 | 0,03 | 0 | 2,6 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 3,24 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 76,23 | 7,19 | 0,33 | 9,9 | 26,1 | 0,03 | 0,05 | 0 | 0 | 0,39 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 5,40 | 3,45 | 0,55 | 16,2 | 115 | 11,5 | 1,55 | 17,35 | 53 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0,45 |
| | Итого расчетная стоимость | | 160,00 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого обед | 925 | 160 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 965 | 420 | 6,3 | 105 | 420 | 0,49 | 0,6 | 315 | 24,5 | 5,81 |
| Полдник 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисло-молочный продукт (снежок) | 200 | 36,36 | 5,5 | 5,2 | 7,1 | 97,2 | 73 | 0,2 | 10 | 70 | 0,08 | 0,1 | 37 | 1,4 | 0 |
| | Фрукты свежие (яблоко), 1 шт. | 125 | 38,64 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 51,8 | 36 | 0,6 | 7 | 21 | 0,03 | 0,02 | 30 | 4 | 0,16 |
| | Кекс творожный | 50 | 25,00 | 1,8 | 2,3 | 22,6 | 86 | 1 | 0,4 | 8 | 19 | 0,01 | 0,02 | 3 | 0,6 | 0,26 |
| | Итого полдник | 375 | 100 | 7,7 | 7,9 | 33,5 | 235 | 110 | 1,2 | 25 | 110 | 0,12 | 0,14 | 70 | 6 | 0,42 |
| Полдник 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисло-молочный продукт (снежок) | 200 | 36,36 | 5,5 | 5,2 | 7,1 | 102 | 73 | 0,4 | 13,5 | 72 | 0,02 | 0,06 | 32 | 1,4 | 0 |
| | Фрукты свежие (яблоко), 1 шт. | 125 | 38,64 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 36 | 0,6 | 7 | 21 | 0,03 | 0,02 | 35 | 4 | 0,16 |
| | Кекс творожный | 55 | 25,00 | 3,1 | 3,6 | 27,4 | 110 | 11 | 0,8 | 9,5 | 27 | 0,09 | 0,02 | 23 | 1,6 | 1,2 |
| | Итого полдник | 380 | 100,00 | 9 | 9,2 | 38,3 | 259 | 120 | 1,8 | 30 | 120 | 0,14 | 0,1 | 90 | 7 | 1,36 |
| | Итого день 7-11 лет | 1725 | 360 | 53,9 | 55,3 | 234,5 | 1645 | 770 | 8,4 | 175 | 770 | 0,84 | 0,98 | 490 | 42 | 7,97 |
| | Итого день 12-18 лет | 1870 | 360 | 63 | 64,4 | 268,1 | 1904 | 840 | 12,6 | 210 | 840 | 0,98 | 1,1 | 630 | 49 | 9,88 |

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 23.12.2022г



Неделя: Первая

| Прим. лиц | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | | |
|---------------------------|--|-----------|--------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------------------------|------|-------|-------|--------------|------|--------|-------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Угл.воды | | Ca | Fe | Mg | P | B1 | B2 | A(мкг) | C | E |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка творожная с морковью, повидло 200/50 | 250 | 118,67 | 15,23 | 19,23 | 50,7 | 410,6 | 252,4 | 2,07 | 44,6 | 228,7 | 0,15 | 0,27 | 175 | 14,97 | 1,2 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 5,40 | 3,95 | 0,5 | 18,05 | 116,9 | 11,5 | 0,65 | 16,5 | 43,5 | 0,15 | 0,08 | 0 | 0 | 0,65 |
| | Чай с сахаром | 200 | 2,83 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 0,28 | 1,4 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0 |
| Итого расчетная стоимость | | | 126,90 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 500 | 100 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 | 275 | 3 | 62,5 | 275 | 0,3 | 0,35 | 175 | 15 | 1,85 |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка творожная с морковью, повидло 230/50 | 280 | 134,05 | 16,9 | 20,82 | 55,08 | 426,9 | 276,4 | 2,33 | 45,06 | 236,3 | 0,26 | 0,35 | 225 | 17,47 | 1,46 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 70 | 7,56 | 5,53 | 2,16 | 25,67 | 193,1 | 12,5 | 1,89 | 28,54 | 60,9 | 0,09 | 0,05 | 0 | 0 | 0,91 |
| | Чай с сахаром | 200 | 2,83 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 0,28 | 1,4 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0 |
| Итого расчетная стоимость | | | 144,44 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 550 | 100 | 22,5 | 23 | 95,75 | 680 | 300 | 4,5 | 75 | 300 | 0,35 | 0,4 | 225 | 17,5 | 2,37 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 60 | 13,33 | 0,8 | 6 | 6,4 | 75 | 28,7 | 0,4 | 11,7 | 26 | 0,03 | 0,02 | 25 | 5,8 | 0,9 |
| | Суп картофельный с крупой(гречка),с мясными фрикадельками 200/20 | 220 | 36,19 | 2,1 | 2,2 | 22,6 | 87,2 | 21,8 | 0,6 | 12,1 | 29,4 | 0,04 | 0,05 | 34 | 0,3 | 0,8 |
| | Чахохбили | 105 | 66 | 14,86 | 10,34 | 20,1 | 192 | 198,8 | 1,32 | 23,8 | 131 | 0,18 | 0,3 | 106 | 0,9 | 0,3 |
| | Рис припущенный с овощами | 150 | 16,8 | 4,78 | 7,78 | 26,27 | 237,94 | 90,2 | 0,6 | 27,8 | 172,3 | 0,07 | 0,07 | 80 | 0 | 0,6 |
| | Кисель из смородины свежемороженой | 200 | 22,28 | 1,15 | 0,8 | 24,5 | 114,6 | 34 | 0,13 | 5,5 | 8,9 | 0,04 | 0,01 | 0 | 14 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 2,16 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 4,6 | 0,22 | 6,6 | 17,4 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0,26 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,24 | 1,68 | 0,33 | 9,72 | 69 | 6,9 | 0,93 | | | 0,04 | 0,03 | 0 | 0 | 0,27 |
| Итого расчетная стоимость | | | 160 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 785 | 160 | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | 385 | 4,2 | 87,5 | 385 | 0,42 | 0,49 | 245 | 21 | 3,53 |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 100 | 22,22 | 1,6 | 8 | 4,4 | 75 | 62 | 0,5 | 11,7 | 46 | 0,04 | 0,05 | 46 | 2,8 | 1,3 |
| | Суп картофельный с крупой(гречка),с мясными фрикадельками 250/20 | 270 | 39,18 | 2,55 | 3,2 | 12,6 | 90,17 | 31,8 | 0,8 | 18,17 | 34,4 | 0,05 | 0,06 | 35 | 4,33 | 1,4 |
| | Чахохбили | 125 | 82,09 | 15,6 | 11,57 | 20,06 | 222 | 106,51 | 2,39 | 21,5 | 109,3 | 0,24 | 0,27 | 154 | 3,37 | 0,3 |
| | Рис припущенный с овощами | 180 | 20,12 | 4,78 | 7,78 | 41,8 | 272 | 167 | 0,6 | 20,88 | 142,3 | 0,03 | 0,1 | 80 | 0 | 0,4 |
| | Кисель из смородины свежемороженой | 200 | 22,28 | 1,15 | 0,8 | 24,5 | 114,6 | 34 | 0,13 | 5,5 | 8,9 | 0,04 | 0,01 | 0 | 14 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 3,24 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 76,23 | 7,19 | 0,33 | 9,9 | 26,1 | 0,03 | 0,05 | 0 | 0 | 0,39 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 5,4 | 3,45 | 0,55 | 16,2 | 115 | 11,5 | 1,55 | 17,35 | 53 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0,45 |
| Итого расчетная стоимость | | | 194,53 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 955 | 160 | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 965 | 420 | 6,3 | 105 | 420 | 0,49 | 0,6 | 315 | 24,5 | 4,64 |
| Полдник 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый в т/п | 200 | 25,00 | 0,9 | 0 | 5 | 75 | 32,4 | 0,5 | 7,9 | 32,6 | 0,02 | 0,06 | 17 | 1,94 | 0,4 |
| | Фрукты свежие (банан), 1 шт. | 125 | 57,00 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 39 | 0,6 | 7 | 25,3 | 0,03 | 0,02 | 35 | 4 | 0,16 |
| | Пирожное "Поле" | 48 | 18,00 | 6,4 | 7,5 | 24,7 | 113 | 38,6 | 0,1 | 10,1 | 52,1 | 0,07 | 0,06 | 18 | 0,06 | 1,2 |
| Итого полдник | | 373 | 100 | 7,7 | 7,9 | 33,5 | 235 | 110 | 1,2 | 25 | 110 | 0,12 | 0,14 | 70 | 6 | 1,56 |
| Полдник 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый в т/п | 200 | 25,00 | 0,9 | 0,05 | 5 | 75 | 32,4 | 0,5 | 7,9 | 32,6 | 0,02 | 0,06 | 17 | 1,94 | 0,4 |
| | Фрукты свежие (банан), 1 шт. | 125 | 57,00 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 47 | 39 | 0,6 | 7 | 25,3 | 0,03 | 0,02 | 35 | 4 | 0,16 |
| | Пирожное "Поле" | 50 | 18,00 | 7,7 | 8,75 | 29,5 | 137 | 48,7 | 0,7 | 15,1 | 62,1 | 0,09 | 0,02 | 38 | 1,06 | 1 |
| Итого полдник | | 375 | 100 | 9 | 9,2 | 38,3 | 259 | 120,1 | 1,8 | 30 | 120 | 0,14 | 0,1 | 90 | 7 | 1,56 |
| Итого день 7-11 лет | | 1658 | 360 | 53,9 | 55 | 234,5 | 1645 | 770 | 8,4 | 175 | 770 | 0,84 | 0,88 | 490 | 42 | 6,94 |
| Итого день 12-18 лет | | 1880 | 360 | 63 | 64 | 268,1 | 1904 | 840,1 | 12,6 | 210 | 840 | 0,98 | 1,1 | 630 | 49 | 8,57 |

Калькулятор

Заведующая производством

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 24.12.2022г



Утверждаю
Генеральный директор АО
"Комбинат питания"
Ильина

Неделя: Первая

День: _____

Вариант № 6

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Энергетическая ценность | Пищевые вещества | | Минеральные | | | | | Витамины, мг | | | | |
|---------------------------|---|-----------|--------|-------------------------|------------------|------|-------------|-------|------|------|------|--------------|------|--------|------|------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Ca | Fe | Mg | P | B1 | B2 | A(мкг) | C | E |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 230/10 | 240 | 102,97 | 389,6 | 13,78 | 17,9 | 66,8 | 126,7 | 2,04 | 30,6 | 139 | 0,21 | 0,15 | 165 | 0,39 | 0,3 |
| | Чай с сахаром, с лимоном 200/10 | 210 | 5,71 | 81 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 136,8 | 0,41 | 15,4 | 92,8 | 0,04 | 0,16 | 10 | 14,6 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 5,4 | 116,9 | 3,95 | 0,5 | 1,05 | 11,5 | 0,55 | 16,5 | 43,5 | 0,05 | 0,04 | 0 | 0 | 0,65 |
| Итого расчетная стоимость | | | 114,08 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 500 | 100 | 587,5 | 19,25 | 19,7 | 83,75 | 275 | 3 | 62,5 | 275 | 0,3 | 0,35 | 175 | 15 | 1,55 |
| Завтрак 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 260/10 | 270 | 115 | 426,9 | 19,9 | 20,1 | 55,08 | 276,4 | 2,33 | 45,1 | 236 | 0,26 | 0,35 | 225 | 17,5 | 1,1 |
| | Чай с сахаром, лимоном 200/10 | 210 | 5,71 | 60 | 0,07 | 0,07 | 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 | 2,15 | 25,67 | 12,5 | 1,89 | 28,5 | 60,9 | 0,09 | 0,05 | 0 | 0 | 0,91 |
| Итого расчетная стоимость | | | 128,27 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | 550 | 100 | 680 | 25,5 | 23 | 95,75 | 300 | 4,5 | 75 | 300 | 0,35 | 0,4 | 225 | 17,5 | 2,01 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с сыром | 60 | 14,85 | 79,1 | 3,8 | 3 | 4,3 | 97 | 0,6 | 13,7 | 64,5 | 0,01 | 0,05 | 24 | 3,4 | 1,1 |
| | Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной, мясом 250/10/15 | 275 | 45,87 | 114,48 | 3,8 | 4,9 | 12,3 | 59,2 | 0,55 | 12,2 | 47,3 | 0,17 | 0,07 | 32 | 0,5 | 0,9 |
| | Рыба в яйце | 120 | 56,81 | 199 | 10,9 | 10,3 | 38,47 | 80,3 | 1 | 25 | 160 | 0,1 | 0,26 | 96 | 0,1 | 1,3 |
| | Овощи припущенные | 150 | 19,07 | 237,86 | 4,29 | 8,3 | 24,8 | 124,4 | 0,4 | 22,8 | 83,2 | 0,06 | 0,05 | 93 | 13,4 | 1,15 |
| | Сок фруктовый (розлив) | 200 | 18 | 76,3 | 0,9 | 0 | 18 | 12,6 | 0,5 | 7,2 | 12,6 | 0,02 | 0,02 | 0 | 3,6 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 2,16 | 46,76 | 1,58 | 0,7 | 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 | 0,3 | 9,72 | 6,9 | 0,93 | | | 0,04 | 0,03 | 0 | 0 | 0,27 |
| Итого расчетная стоимость | | | 160 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 855 | 160 | 822,5 | 26,95 | 27,4 | 117,25 | 385 | 4,2 | 87,5 | 385 | 0,42 | 0,49 | 245 | 21 | 5,18 |
| Обед 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с сыром | 100 | 24,75 | 79,1 | 5,8 | 6 | 6,3 | 97 | 0,6 | 13,7 | 75 | 0,01 | 0,05 | 54 | 5,15 | 0,7 |
| | Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной, мясом 250/10/10 | 270 | 34,11 | 123,37 | 3 | 8,1 | 1,74 | 63,6 | 0,87 | 12,2 | 31,3 | 0,15 | 0,07 | 68,67 | 9,75 | 0,6 |
| | Рыба в яйце | 120 | 56,81 | 199 | 10,9 | 10,3 | 38,47 | 80,3 | 1 | 25 | 160 | 0,1 | 0,26 | 96 | 0,1 | 1,4 |
| | Овощи припущенные | 180 | 22,89 | 257,5 | 5,28 | 6 | 29,25 | 128,1 | 1,45 | 9,3 | 52,7 | 0,13 | 0,08 | 96,33 | 8,9 | 1,65 |
| | Сок фруктовый (розлив) | 200 | 18,00 | 114,8 | 0,7 | 0,05 | 27,6 | 32,3 | 0,5 | 17,5 | 21,9 | 0,01 | 0,03 | 0 | 0,6 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 3,24 | 76,23 | 2,37 | 0,7 | 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 | 0,9 | 16,2 | 11,5 | 1,55 | 17,4 | 53 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0,45 |
| Итого расчетная стоимость | | | 165,20 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого обед | | 950 | 160 | 965 | 31,5 | 32 | 134,05 | 420 | 6,3 | 105 | 420 | 0,49 | 0,6 | 315 | 24,5 | 5,59 |
| Полдник 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисло-молочный продукт | 200 | 36,36 | 102 | 5,5 | 5,7 | 7,1 | 73 | 0,2 | 13,5 | 72 | 0,02 | 0,08 | 32 | 1,4 | 0 |
| | Фрукты свежие(киви), 1 шт. | 125 | 41,64 | 47 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 36 | 0,6 | 7 | 21 | 0,03 | 0,02 | 35 | 4 | 0,16 |
| | Ватрушка с творогом | 50 | 22 | 86 | 1,8 | 2,5 | 22,6 | 1 | 0,4 | 4,5 | 17 | 0,07 | 0,04 | 3 | 0,6 | 0,26 |
| Итого полдник | | 375 | 100 | 235 | 7,7 | 7,7 | 33,5 | 110 | 1,2 | 25 | 110 | 0,12 | 0,14 | 70 | 6 | 0,42 |
| Полдник 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисло-молочный продукт | 200 | 36,36 | 102 | 5,5 | 5,7 | 7,1 | 73 | 0,4 | 13,5 | 72 | 0,02 | 0,06 | 32 | 1,4 | 0 |
| | Фрукты свежие(киви), 1 шт. | 125 | 41,64 | 47 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 36 | 0,6 | 7 | 21 | 0,03 | 0,02 | 35 | 4 | 0,16 |
| | Ватрушка с творогом | 55 | 22 | 110 | 3,1 | 3,1 | 27,4 | 11 | 0,8 | 9,5 | 27 | 0,09 | 0,02 | 23 | 1,6 | 0,26 |
| Итого полдник | | 380 | 100 | 259 | 9 | 9 | 38,3 | 120 | 1,8 | 30 | 120 | 0,14 | 0,1 | 90 | 7 | 0,42 |
| Итого день 7-11 лет | | 1730 | 360 | 1645 | 53,9 | 54 | 234,5 | 770 | 8,4 | 175 | 770 | 0,84 | 0,98 | 490 | 42 | 7,15 |
| Итого день 12-18 лет | | 1880 | 360 | 1904 | 66 | 64 | 268,1 | 840 | 12,6 | 210 | 840 | 0,98 | 1,1 | 630 | 49 | 8,02 |

Заведующая производством _____

_____ калкулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!