

МЕНЮ на 20.03.2023 год

Согласовано
Директор

День: понедельник

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

Вариант № 7

Неделя: Вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая	Полезные вещества			Минеральные вещества,					Витамины, мг			
					ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C
Завтрак 7-11 лет																
	Каша молочная с крупой пшеничной, масло сливочное, 250/5	255	45,32	186,84	6,52	4,78	37	180,4	0,85	11,87	19,7	0,19	0,27	35	8,5	0,3
	Сыр порциями	10	14,27	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0	0	3	0	0	40	5	0,1
	Яйцо вареное	50	15,48	62,84	5,08	4,6	0,28	22	1	4,8	76,8	0,03	0,02	100	0	0,24
	Кофейный напиток с молоком	200	24,32	155,2	3,6	2,67	28,3	58,67	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,5	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,40	116,9	3,95	0,5	18,1	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость			104,79													
Итого завтрак		565	100,00	587,5	19,25	19,75	83,8	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,29
Завтрак 12-18 лет																
	Каша молочная с крупой пшеничной, масло сливочное, 250/10	260	51,43	174,19	7,08	4,9	41	203,8	1,01	12,33	26,3	0,2	0,31	75,9	14	0,3
	Сыр порциями	15	21,40	94,67	1,21	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,3	0,1
	Яйцо вареное	50	15,48	62,84	5,08	4,6	0,28	22	1	4,8	76,8	0,03	0,02	100	0	0,24
	Кофейный напиток с молоком	200	24,32	155,2	3,6	2,67	28,3	58,67	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,5	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,56	193,1	5,53	2,16	25,7	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость			120,19													
Итого завтрак		595	100	680	22,5	23	95,8	300	4,5	75	300	0,35	0,4	255	18	1,55
Обед 7-11 лет																
	Салат из квашенной капусты	60	25,31	6	0,6	0,06	0,9	12	0	7,7	13	0,06	0,06	20	1,8	2,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями, птица 200/5	205	12,06	180,24	7,3	6,3	26,5	97,3	0,2	14,9	147	0,1	0,19	83	0,5	0,3
	Гуляш мясной	100	85,96	234,7	11,84	16,57	36,9	191,3	1,8	15,65	84,9	0,1	0,02	122	0,1	0,33
	Каша рассыпчатая гречневая	150	17,58	171	3,25	4,14	6,01	40,57	0,55	17,65	69,1	0,07	0,09	20	0,9	1,6
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	15,07	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	18	0
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,16	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17,4	0,04	0,05	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	0,05	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			161,38													
Итого обед		765	160	822,5	26,95	27,65	117	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	5,46
Обед 12-18 лет																
	Салат из квашенной капусты	100	42,19	6	0,61	0,06	0,9	12	0	7,7	13	0,06	0,06	0	1,8	2,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,43	283,1	7,46	6,62	31	193,3	0,8	21,23	144	0,2	0,29	113	0,5	0,3
	Гуляш мясной	120	103,15	254,7	12,66	18,89	36,9	127	2,33	16,67	93	0,06	0,02	142	0,1	0,33
	Каша рассыпчатая гречневая	180	21,1	115,17	4,25	5,73	7,01	36,68	0,79	14,65	69,1	0,07	0,09	60	4,4	1,6
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	15,07	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	18	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,24	76,23	2,37	0,3	14,5	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			199,58													
Итого обед		930	160	930	31,5	32,2	134	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	25	5,77
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый, т/п	200	25,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (апельсин), 1 шт.	125	57,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка "Веснушка"	30	18,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,6
Итого полдник		355	100,00	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, т/п	200	25,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (апельсин), 1 шт.	125	57,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка "Веснушка"	50	18,00	137	7,7	8,8	29,5	48,6	0,7	15,1	76,4	0,09	0,02	25	1	0,6
Итого полдник		375	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		1685	360	1645	53,9	55,3	235	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,71
Итого день 12-18 лет		1900	360	1869	63	64,4	268	840	12,6	210	840	0,98	1,1	660	49	8,28

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 21.03.2023 год

Согласовано
Директор

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

Неделя: Вторая

День: вторник

Вариант № 8

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																
	Плов из птицы	280	72,96	405,6	14,87	19,2	49,5	243,3	2,09	39,8	220,6	0,22	0,28	165	11,27	0,3
	Огурец свежий	30	13,77	3	0,3	0,03	1	6	0	3,8	6,5	0,03	0,03	10	0,9	0,1
	Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	7,87	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	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													
Итого завтрак		570	100	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,05
Завтрак 12-18 лет																
	Плов из птицы	280	72,96	418,9	14,87	19,2	52,14	249,3	2,25	38,26	208,7	0,21	0,25	225	7,87	0,6
	Огурец свежий	30	13,77	6	1,97	1,62	2,74	24	0	5,8	26	0,05	0,05	0	6,8	0,2
	Чай с сахаром, лимоном 200/7	207	6,50	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,56	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,1	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость			100,79													
Итого завтрак		587	100	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,71
Обед 7-11 лет																
	Салат "Витаминный"	60	16,09	41,14	1,3	2,8	1,7	24,2	0,5	7,5	25	0,02	0,02	35	3	0,2
	Суп из овощей, мясо 200/15	215	38,49	102,1	3,2	3	11,47	143,2	0,4	7,3	80,8	0,02	0,09	88	10	2,4
	Жаркое по-домашнему, 50/150	200	92,84	367,2	18,03	21,02	37,5	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	1,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	8,13	196,3	1,16	0,3	47,2	25,84	0,75	33	46	0,02	0,02	0	0,8	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,04	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	3,06	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			160,65													
Итого обед		725	160	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,93
Обед 12-18 лет																
	Салат "Витаминный"	100	26,83	54,8	1,3	2,8	9,23	34,2	1,96	12,5	25	0,02	0,05	113	6	0,2
	Суп из овощей, мясо 250/10	260	29,53	155,47	4,92	7,23	9,43	161,01	0,31	6,65	85,9	0,06	0,1	80	10,5	2,4
	Жаркое по-домашнему, 50/150	200	92,84	367,2	18,3	21,02	37,5	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	2,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	8,13	196,3	1,16	0,3	47,2	25,84	0,75	33	46	0,02	0,02	0	0,8	0,2
	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	5,10	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		840	160	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	6,24
Полдник 7-11 лет																
	Кисло-молочная продукция(Бифилайф фруктовый)	200	36,36	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	10	72	0,08	0,1	32	1,4	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	125	38,64	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16
	Пирожное "Медовое"	50	25,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	8	17	0,01	0,02	3	0	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(Бифилайф фруктовый)	200	36,36	102	5,5	5,2	7,1	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	125	38,64	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16
	Пирожное "Медовое"	50	25,00	110	3,1	3,6	27,4	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	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 7-11 лет		1670	360	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	6,4
Итого день 12-18 лет		1802	360	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,37

вводящая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 22.03.2023 год

Согласовано



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

Генеральный



Неделя: Вторая

День: Среда

Вариант № 9

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 тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом	100	55,63	110,2	6,42	8,08	5,5	118,2	0,2	16,1	85,89	0,1	0,15	103	12,3	0,5
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 150/5	155	16,96	235,3	5,1	10,5	34,2	12	0,2	4,34	34,5	0,08	0,08	72	1,37	1,95
	Какао с молоком	200	24,71	125,1	3,78	0,67	26	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,33	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,10	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,55	16,5	43,5	0,08	0,08	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость				102,40												
Итого завтрак		505	100	587,5	19,25	19,75	83,75	275	2,95	62,5	275	0,3	0,35	175	15	3,1
Завтрак 12-18 лет																
	Птица тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом	100	55,63	110,2	7,26	8,59	5,56	108	0,5	9,1	89,8	0,1	0,15	101	10,3	0,5
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное, 180/5	185	19,13	251,6	5,93	11,58	38,52	46	0,11	11,8	38,3	0,12	0,16	123,5	5,87	1,95
	Какао с молоком	200	24,71	125,1	3,78	0,67	26	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,33	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				106,61												
Итого завтрак		555	100	680	22,5	23	95,75	299,8	4,5	75	300,11	0,35	0,4	224,5	17,5	3,36
Обед 7-11 лет																
	Салат из стручковой фасоли	60	24,56	31,54	0,5	0,06	9,27	13	0,3	8,5	24	0,02	0,05	25	2	0,06
	Борщ с капустой и картофелем, сметана, мясо 250/10/25	285	64,82	162,2	3,2	4,2	11,3	90,6	0,34	13,2	79,6	0,07	0,09	34	1,3	2,75
	Котлета рыбная в сметанном соусе, 90/30	120	38,42	212	16,29	13,4	18,5	147	1,01	20,9	141,8	0,12	0,06	91	0,4	0,6
	Пюре картофельное	150	17,02	212,8	3,1	9,16	38	101,6	0,8	27,4	87	0,1	0,2	95	0,8	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	12,52	88,2	0,6	0,3	20,8	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05	0	16,5	0
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,04	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	3,06	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				162,44												
Итого обед		865	160	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,09
Обед 12-18 лет																
	Салат из стручковой фасоли	100	40,94	40,9	2	1,8	8,3	32	0,4	8,65	24	0,05	0,06	0,67	3	0,06
	Борщ с капустой и картофелем, сметана, мясо 250/10/5	265	35,62	199,87	3,2	4,2	14,3	99,41	1,38	17,4	79,6	0,08	0,08	56,67	1,8	2,45
	Котлета рыбная в сметанном соусе, 100/30	130	42,34	232	15,78	14,89	16,96	147	1,02	20,9	146,9	0,12	0,1	127,66	0,4	0,6
	Пюре картофельное	180	20,42	212,8	4,1	10,16	43	101,6	1,02	27,4	87	0,1	0,2	130	2,8	
	Напиток из плодов шиповника	200	12,52	88,2	0,6	0,3	20,8	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05	0	16,5	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				160												
Итого обед		955	160	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	3,95
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	25	75	0,9	0	5	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (банан)	125	53	47	0,4	0,4	3,8	38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	22	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,1	62,1	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
Полдник 12-18 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	25	75	0,9	0	5	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	53	47	0,4	0,4	3,8	38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	55	22	137	7,7	8,8	25,5	48,6	0,7	15,1	72,1	0,09	0,02	25	1	0,6
Итого полдник		380	100	259	9	9,2	34,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
Итого день 7-11 лет		1745	360	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,35	175	770	0,84	0,98	490	42	8,15
Итого день 12-18 лет		1890	360	1904	63	64,4	264,1	839,8	12,6	210	840,11	0,98	1,1	629,5	49	8,27

Заведующая производством

Handwritten signature

Калькулятор

Handwritten signature

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 23.03.2023г

Неделя: Вторая

Согласовано
Директор

День: Четверг

Утверждаю

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

Вариант № 10



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.э кв/сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Запеканка творожная ,молоко сгущенное 200/50	250	123,75	410,6	15,2	19,2	67,7	252	2,67	44,6	229	0,2	0,31	175	15	1,56
	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	1,05	11,5	0,05	16,5	43,5	0,1	0,04	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		131,98														
Итого завтрак		500	100	587,5	19,3	19,8	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,21
Завтрак 12-18 лет																
	Запеканка творожная с молоком сгущенным, 230/50	280	139,23	426,9	16,9	20,8	55,08	276	2,33	45,1	236	0,3	0,35	225	17,5	1,86
	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	28,5	60,9	0,1	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		149,62														
Итого завтрак		550	100	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,4	0,4	225	17,5	2,77
Обед 7-11 лет																
	Салат картофельный с огурцами	60	11,3	46,8	1,33	3,95	4,3	28	0,3	10	23	0	0,01	19,5	1,5	1,8
	Суп картофельный с крупой (перловой) и рыбной консервой(горбуша), 200/30	230	29,52	135,6	8,26	7,01	13,1	61,1	0,2	25,6	122	0,1	0,1	35	1,8	0,8
	Бефстроганов из мяса	100	94,49	179,44	9,8	8,2	15,33	194	0,2	9	85	0,2	0,23	110,5	2,6	0,07
	Рис припущенный	150	13,03	242	3,78	7,78	49,3	67	0,59	11,8	82,3	0	0,05	80	1,5	0,6
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	16,77	102,9	0,52	0,18	24,84	23,4	1,76	17	23,4	0	0,02	0	13,6	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,04	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17,4	0	0,03	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,06	69	1,68	0,33	0,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0	0,05	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		170,21														
Итого обед		790	160	822,5	27	27,7	117,3	385	4,2	87,5	385	0,4	0,49	245	21	4
Обед 12-18 лет																
	Салат картофельный с огурцами	100	18,9	46,8	2,33	4,95	4,3	56	0,3	10	23	0	0,01	0	1,5	1,8
	Суп картофельный с крупой(перловой) и рыбной консервой(горбуша), 250/30	280	31,83	172,07	8,25	7,24	15,82	71,1	0,2	27	107	0,1	0,21	39	6,8	0,9
	Бефстроганов из мяса	120	113,39	210	10,8	8,2	13,1	124	1,57	12	105	0,2	0,2	180	2,6	0,1
	Рис припущенный	180	15,63	242	3,78	10,8	45,3	127	0,59	11,8	82,3	0,1	0,05	96	0	0,9
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	16,77	102,9	0,52	0,18	24,84	23,4	1,76	17	23,4	0	0,02	0	13,6	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,06	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26,1	0	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	5,1	115	3,45	0,55	16,2	11,5	1,55	17,4	53	0,1	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость		204,68														
Итого обед		960	160	965	31,5	32,2	134,1	420	6,3	105	420	0,5	0,6	315	24,5	4,74
Полдник 7-11 лет																
	Кисло-молочная продукция (снежок)	250	36,36	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0	0,1	32	1,4	0
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт	125	39,64	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Бисквитное"	50	24	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,1	0,02	3	0,6	0,26
Итого полдник		425	100	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,1	0,14	70	6	0,42
Полдник 12-18 лет																
	Кисло-молочная продукция (снежок)	250	36,36	126	6,8	6,5	11,9	83	0,8	18,5	82	0	0,06	52	2,4	0
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт	125	39,64	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Бисквитное"	50	24	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,1	0,02	3	0,6	0,26
Итого полдник		425	100	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,1	0,1	90	7	0,42
Итого день 7-11 лет		1715	360	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,8	0,98	490	42	6,63
Итого день 12-18 лет		1935	360	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	1	1,1	630	49	7,93

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 24.03.2023г

Согласовано
ДиректорУтверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
Ильина И.Н.

Неделя: Вторая

День: пятница

Вариант № 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность			Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины, мг				
				ккал	Б	Ж	У	Са	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E			
Завтрак 7-11 лет																			
	Омлет натуральный, масло сливочное, 180/10	190	86,21	388,5	13,6	19,1	47,25	239	2,24	33,1	196	0,19	0,25	140	6,57	0,66			
	Зеленый горошек консервированный	50	24,55	20,1	1,55	0,1	3,25	10	0,35	10,5	31	0,06	0,06	35	5,6	0,1			
	Чай с сахаром, лимоном, 200/10	210	7,87	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0			
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,40	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65			
Итого расчетная стоимость			124,03																
Итого завтрак		500	100	587,5	19,3	19,8	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,41			
Завтрак 12-18 лет																			
	Омлет натуральный, масло сливочное, 210/10	220	98,54	404,8	15,3	20,7	51,63	263	1,9	33,6	204	0,2	0,29	190	9,07	0,96			
	Зеленый горошек консервированный	50	24,55	20,1	1,55	0,1	3,25	10	0,35	10,5	31	0,06	0,06	35	5,6	0,1			
	Чай с сахаром, лимоном, 200/10	210	7,87	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0			
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,56	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,5	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91			
итоговая расчетная стоимость			138,52																
Итого завтрак		550	100	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,97			
Обед 7-11 лет																			
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	14,68	57,34	1,1	2,7	6,5	26,2	0,5	13	21	0,03	0,03	45	1,5	1,6			
	Рассольник Ленинградский, мясо, сметана 250/25/10	285	60,88	116,5	8,16	9,19	15,3	116	0,21	23	44,4	0,15	0,2	34	1,3	2,4			
	Птица запеченная, соус сметанный 50/50	100	42,02	259	10,7	10,9	54,22	147	0,49	2,75	178	0,09	0,08	146	0,95	0,15			
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	17,58	171	3,25	4,14	6,01	40,6	0,55	17,7	69,1	0,07	0,09	20	0,9	0,15			
	Сок фруктовый (розлив)	200	19,44	102,9	0,52	0,18	24,84	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	0	16,4	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			160,00																
Итого обед		845	160,00	822,5	27	27,7	117,3	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	5,03			
Обед 12-18 лет																			
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	24,47	66	2,8	2,7	6,5	40,1	1,05	10	16,1	0,07	0,1	26	3,5	1,6			
	Рассольник Ленинградский, мясо, сметана 250/10/10	270	35,35	174,87	8,45	13,4	11,79	130	1,03	30,4	54,4	0,15	0,2	67	2,8	2,4			
	Птица запеченная, соус сметанный 70/30	100	54,65	259	10,7	10,9	54,22	147	0,49	2,75	178	0,09	0,08	146	0,95	0,15			
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	21,10	171	3,25	4,14	6,01	40,6	0,55	17,7	69,1	0,07	0,09	20	0,9	0,15			
	Сок фруктовый (розлив)	200	19,44	102,9	0,52	0,18	24,84	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	56	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	17,4	53	0,06	0,06	0	0	0,45			
Итого расчетная стоимость			163,65																
Итого обед		885	160	965	31,5	32,2	134,1	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,34			
Полдник 7-11 лет																			
	Молоко кипяченое	200	37,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2			
	Фрукты свежие (киви), 1 шт.	125	45,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16			
	Булочка с крошкой	50	18,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,1	62,1	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			
Полдник 12-18 лет																			
	Молоко кипяченое	200	37,00	99	2,2	1,3	9,8	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	3	0,2			
	Фрукты свежие (киви), 1 шт.	125	45,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16			
	Булочка с крошкой	50	18,00	113	6,4	7,5	24,7	36	0,1	10,8	66,4	0,07	0,06	8	0	0,6			
Итого полдник		375	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		1720	360	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,4			
Итого день 12-18 лет		1810	360	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,27			

Заведующая производством

Калькулятор

МЕНЮ НА 25.03.2023г

Согласовано
Директор

Документов

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

Неделя: Вторая

День: суббота

Вариант № 12

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																
	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное, 250/5	255	44,57	213,4	4,9	9,56	28,5	52,3	0,5	6,7	75,5	0,14	0,17	88,2	1,9	0,4
	Кисло-молочная продукция (йогурт фруктовый)	200	30,00	102	6,8	7,02	8	171	1,65	18	70	0,08	0,12	86,8	11,63	0
	Кофейный напиток с молоком	200	24,32	155,2	3,6	2,67	29,2	40,2	0,8	21,3	86	0,03	0,02	0	1,47	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,40	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость				104,29												
Итого завтрак		705	100	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,05
Завтрак 12-18 лет																
	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное, 250/5	255	44,57	250	6,22	13,32	43,85	76,3	0,16	7,16	83,1	0,15	0,21	138,2	4,4	0,4
	Кисло-молочная продукция (йогурт фруктовый)	200	30,00	120	6,8	7,02	8	171	1,65	18	70	0,08	0,12	86,8	11,63	0
	Кофейный напиток с молоком	200	24,32	116,9	3,95	0,5	18,05	40,2	0,8	21,3	86	0,03	0,02	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				106,45												
Итого завтрак		725	100	680	22,5	23	95,57	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,31
Обед 7-11 лет																
	Салат из свеклы с сыром	60	18,02	79,1	2,8	3	4,3	97	0,6	13,7	65	0,01	0,05	36	3,4	2,4
	Суп крестьянский с крупой, мясо 250/15	265	36,07	126,64	2,7	9,7	13,77	89,2	0,7	10,5	72	0,06	0,06	50	10	0
	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	76,07	184	14,7	13,8	18,5	117	0,8	18,7	125,9	0,13	0,16	131	0,4	1,6
	Картофель отварной	150	11,92	202,2	2,79	0,6	33,7	38	0,45	13	51	0,15	0,15	28	1,8	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	12,52	114,8	0,7	0,02	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	5,4	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	9,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость				160												
Итого обед		845	160	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,68
Обед 12-18 лет																
	Салат из свеклы с сыром	100	30,03	84,1	3,8	4	5,3	107	0,7	12,7	65	0,02	0,05	45	3,4	2,4
	Суп крестьянский с крупой, мясо 250/5	255	18,44	128,67	2,48	10,7	12,26	89,2	0,8	15,85	47,1	0,09	0,1	85	10	1,8
	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	76,07	184	14,7	13,8	18,5	117	0,8	18,7	125,9	0,13	0,16	131	0,4	0,6
	Картофель отварной 180	180	14,3	262,2	4	2,83	39,7	55,81	1,62	13	81	0,15	0,15	54	5,3	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	12,52	114,8	0,7	0,02	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	5,4	0
	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												
Итого обед		935	160	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,79
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	25,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (банан)	125	53,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	22,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,1	62,1	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
Полдник 12-18 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	25,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	53,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	55	22,00	137	7,7	8,8	25,5	48,6	0,7	15,1	72,1	0,09	0,02	25	1	0,6
Итого полдник		380	100	259	9	9,2	34,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
Итого день 7-11 лет		1925	360	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	6,69
Итого день 12-18 лет		2040	360	1904	63	64,4	263,92	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,06

Ющая производством

Сво

Калькулятор

Сво

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!