

62



МЕНЮ НА 02.05.2023г

Согласовано: \_\_\_\_\_ Утверждаю: \_\_\_\_\_  
 Директор: \_\_\_\_\_ Генеральный директор АО "Комбинат питания": \_\_\_\_\_  
 Ильяна И.Н.

Неделя: Первая

День: Понедельник

Вариант № 1

Приним 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>																
	Каша вязкая молочная с крупой рисовой, масло сливочное 250/5	255	36,18	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	50	16,74	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	20	20,58	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0	0	3	0		40	2	0,1
	Какао с молоком	200	24,71	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			103,61													
Итого завтрак		575	100	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,69
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																
	Каша вязкая молочная с крупой рисовой, масло сливочное 250/10	260	42,29	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	50	16,74	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	24,71	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			106,74													
Итого завтрак		595	100	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,95
<b>Обед 7-11 лет</b>																
	огурец свежий	60	27,83	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	29,52	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	150	10,85	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	19,44	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			168,15													
Итого обед		810	160	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,31
<b>Обед 12-18 лет</b>																
	огурец свежий	100	46,39	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	31,83	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	13,02	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	19,44	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			194,43													
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
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
	Молоко кипяченое	200	37,00	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	38,00	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
<b>Полдник 12-18 лет</b>																
	Молоко кипяченое	200	37,00	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	38,00	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		1760	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		1930	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 03.05.2023г

Составлено: \_\_\_\_\_  
 Утверждено: \_\_\_\_\_  
 Директор: \_\_\_\_\_  
 Утверждаю: Генеральный директор АО "Комбинат питания"  
 Дылина И.Н.

Неделя: Первая

День: среда

Вариант № 2

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эка/сут)	C	E
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом, 90/30	120	67,18	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, 150/5	155	24,59	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		525	100	19,25	19,75	83,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,95
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																
	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом, 100/50	150	76,70	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	27,21	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		114,30														
Итого завтрак		605	100	22,5	23	95,75	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,31
<b>Обед 7-11 лет</b>																
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	28,94	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, 200/20	220	33,54	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	62,08	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 150/5	155	24,47	3,1	3,52	37,37	152,48	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		166,95														
Итого обед		805	160	26,95	27,65	117,25	822,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,11
<b>Обед 12-18 лет</b>																
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	100	48,23	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	35,84	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	62,08	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	28,14	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		195,45														
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
<b>Подник 7-11 лет</b>																
	Кисло-молочная продукция (йогурт)	200	30,00	5,5	5,2	7,1	102	73	0,4	13,5	72	0,02	0,08	32	2	0
	Фрукты свежие (апельсин) 1 шт.	125	48,00	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 подник		375	100	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42
<b>Подник 12-18 лет</b>																
	Кисло-молочная продукция (йогурт)	200	30,00	5,5	5,2	7,1	102	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	Фрукты свежие (апельсин) 1 шт.	125	48,00	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 подник		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		1705	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

Заведующая производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

МЕНЮ НА 04.05.2023г



Неделя: Первая

День: четверг

Вариант № 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые			Энергетическая ценность	Минеральные вещества,				Витамины, мг				
				Белк	Жир	Угле		Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
	Макаронные изделия отварные с сыром ,масло сливочное150/5	155	29,19	4,15	12,7	28,2	216,49	118	0,95	12,34	82,89	0,14	0,17	36	8,7	0,35
	Творог "Радужный" фруктовый	100	63,00	7,4	5,9	11,5	129	12,1	0,3	8,1	37,5	0,07	0,05	115	5	1,95
	Кофейный напиток с молоком	200	24,32	3,78	0,67	26	125,11	133	1,2	25,56	111,1	0,02	0,04	24	1,3	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,10	3,95	0,5	18,1	116,9	11,5	0,55	16,5	43,5	0,07	0,09	0	0	0,65
<b>Итого расчетная стоимость</b>			<b>121,61</b>													
<b>Итого завтрак</b>		<b>505</b>	<b>100</b>	<b>19,3</b>	<b>19,8</b>	<b>83,8</b>	<b>587,5</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>2,95</b>
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																
	Макаронные изделия отварные с сыром ,масло сливочное180/5	185	33,80	5,81	14,3	32,6	232,79	23	0,85	8,64	36,89	0,11	0,14	89,1	5,25	0,4
	Творог "Радужный" фруктовый	100	63,00	7,4	5,9	11,4	129	131	0,56	12,26	91,1	0,13	0,17	111,9	10,95	0,95
	Кофейный напиток с молоком	200	24,32	3,78	0,67	26	125,11	133	1,2	25,56	111,1	0,02	0,04	24	1,3	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,56	5,53	2,16	25,7	193,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
<b>Итого расчетная стоимость</b>			<b>128,68</b>													
<b>Итого завтрак</b>		<b>555</b>	<b>100</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,7</b>	<b>680</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	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, мясо 200/10/5	215	38,43	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 150/5	155	19,14	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	70,44	15,9	15,1	20,5	206,34	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8
	Сок фруктовый (розлив)	200	19,44	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
<b>Итого расчетная стоимость</b>			<b>162,25</b>													
<b>Итого обед</b>		<b>800</b>	<b>160</b>	<b>26,9</b>	<b>27,7</b>	<b>117</b>	<b>822,5</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>3,13</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>																
	Салат из моркови отварной	100	15,67	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	36,58	4,75	8,33	9,56	132,2	86,5	1,61	10,82	72,65	0,02	0,07	108	1,8	1,4
	Рис припущенный, масло сливочное180/5	185	21,74	3,78	7,78	36,5	249,03	90,6	0,81	5,23	75,35	0,05	0,05	93	0	0,6
	Печень тушеная в соусе	120	70,44	15,9	15,1	20,5	206,34	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8
	Сок фруктовый (розлив)	200	19,44	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	14,5	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
<b>Итого расчетная стоимость</b>			<b>172,51</b>													
<b>Итого обед</b>		<b>945</b>	<b>160</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134</b>	<b>965</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>5,24</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
	Молоко кипяченое	200	37,00	0,9	0	5	75	35	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2,9	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	45,00	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
<b>Итого полдник 12-18 лет</b>				<b>7,7</b>	<b>7,9</b>	<b>33,5</b>	<b>235</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>1,56</b>
	Молоко кипяченое	200	37,00	2,2	1,3	9,8	99	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	4,3	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	45,00	0,4	0,4	3,8	47	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16
	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
<b>Итого полдник</b>		<b>375</b>	<b>100</b>	<b>8,98</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</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>1,56</b>
<b>Итого день 7-11 лет</b>		<b>1305</b>	<b>360</b>	<b>53,9</b>	<b>55,3</b>	<b>235</b>	<b>1645</b>	<b>769</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>7,64</b>
<b>Итого день 12-18 лет</b>		<b>1875</b>	<b>360</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268</b>	<b>1904</b>	<b>839</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>9,06</b>

ВОМ

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 05.05.2023 год

Согласовано  
Директор

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

Неделя: Первая

День: \_\_\_\_\_

Вариант № 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины, мг					
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E	
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																	
	Плов с мясом	250	92,65	14,93	19,2	49,7	407,6	226,4	2,17	57,3	265,7	0,22	0,29	155	14,1	0,3	
	огурец свежий	20	9,27	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	5,58	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			112,90														
<b>Итого завтрак</b>		<b>525</b>	<b>100</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</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>1,05</b>	
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																	
	Плов с мясом	250	92,65	14,93	19,2	52,34	420,9	252,4	2,33	39,26	210,3	0,21	0,3	225	10,7	1,6	
	Огурец свежий	30	13,91	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	5,58	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			119,70														
<b>Итого завтрак</b>		<b>555</b>	<b>100</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</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>2,71</b>	
<b>Обед 7-11 лет</b>																	
	Салат Здоровье	60	10,42	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 250/10	260	26,33	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	84,11	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	18,67	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	15,07	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														
<b>Итого обед</b>		<b>810</b>	<b>160</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</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>6,5</b>	
<b>Обед 12-18 лет</b>																	
	Салат Здоровье	100	17,37	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)	250	9,30	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	93,46	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	22,41	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	15,07	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			166,25														
<b>Итого обед</b>		<b>910</b>	<b>160</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</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)	200	30,00	5,5	5,2	7,1	97,2	73	0,2	10	70	0,08	0,1	37	1,4	0	
	Фрукты свежие (груша), 1 шт.	125	45,00	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
<b>Полдник 12-18 лет</b>																	
	Кисло- молочный продукт (йогурт)	200	30,00	5,5	5,2	7,1	102	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0	
	Фрукты свежие (груша), 1 шт.	125	45,00	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
<b>Итого день 7-11 лет</b>		<b>1710</b>	<b>360</b>	<b>53,9</b>	<b>55,3</b>	<b>234,5</b>	<b>1645</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>7,97</b>	
<b>Итого день 12-18 лет</b>		<b>1845</b>	<b>360</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</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>9,88</b>	

Заведующая производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 06.05.2023

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

Неделя: Первая

День: суббота

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(рет.э кв/сут)	C	E
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 230/10	240	130,04	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	7,87	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		143,31														
<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>1,55</b>
<b>Завтрак 12-18 лет</b>																
	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 260/10	270	145,41	426,9	19,9	20,82	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	7,87	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	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		160,84														
<b>Итого завтрак</b>		<b>550</b>	<b>100</b>	<b>680</b>	<b>25,5</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 из свеклы с сыром	60	18,02	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 250/10/25	285	55,41	114,48	3,8	4,98	12,3	59,2	0,55	12,2	47,3	0,17	0,07	32	0,5	0,9
	Рыба в яйце	90	44,73	199	10,9	10,8	38,47	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,3
	Овощи припущенные	150	17	237,86	4,29	8,34	24,8	124,4	0,4	22,8	83,2	0,06	0,05	93	13,4	1,15
	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	3,6	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	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,24	69	1,68	0,33	9,72	6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		160														
<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>5,18</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>																
	Салат из свеклы с сыром	100	30,03	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 250/10/5	265	22,44	123,37	3	8,5	1,74	63,6	0,87	12,2	31,3	0,15	0,07	68,67	9,75	0,6
	Рыба в яйце	120	59,64	199	10,9	10,8	38,47	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,4
	Овощи припущенные	180	20,40	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	19,44	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	17,4	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость		160,59														
<b>Итого обед</b>		<b>945</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>5,59</b>
<b>Полдник 7-11 лет</b>																
	Кисло-молочный продукт	200	36,36	102	5,5	5,2	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	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,07	0,04	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>																
	Кисло-молочный продукт	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(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	3,6	27,4	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	0,26
<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>0,42</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>7,15</b>
<b>Итого день 12-18 лет</b>		<b>1875</b>	<b>360</b>	<b>1904</b>	<b>66</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>8,02</b>

Заведующая производством \_\_\_\_\_ калькулятор \_\_\_\_\_

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**