

Генеральный директор АО "Комбинат питания"
Петрова И.А.

2025год

2025 год

Основное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей с 7-11 лет

Неделя: Первая

День: Понедельник

Вариант № 1

[illegible]

Неделя: Первая

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв /сут)	C	E	
Завтрак																	
	Макаронные изделия отварные с сыром,масло сливочное 150/5	155	4,15	12,68	28,2	216,49	51	118	0,95	12,34	82,89	0,14	0,17	36	8,7	0,35	
	Кисло- молочная продукция в т/п	200	7,4	5,9	11,5	129		12,5	0,3	8,1	37,5	0,07	0,05	115	5	1,5	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	105	133	1,2	25,56	111,11	0,02	0,04	24	1,3	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	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 завтрак	605	19,28	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	
25%																	
Обед																	
	Салат из моркови отварной с кукурузой	60	0,7	0,05	6,9	63,4	118	51	0,4	15,6	31,6	0,1	0,1	25	3,7	0,4	
	Борщ с фасолью и картофелем,сметаной, 200/110	210	2,8	4,1	9,3	162,2	123	83	0,8	2,4	60,6	0,05	0,05	26	5,3	0,97	
	Рис припущенный, масло сливочное 150/5	155	3,73	7,78	29,3	142	54	67	0,25	9,3	82,3	0,03	0,05	80	0	0,6	
	Печень тушеная в соусе 90/30	120	15,85	15,1	20,45	206,34	190/200	140,5	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8	
	Сок фруктовый	200	0,6	0,09	32	132,8	115	32	0,7	17,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	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	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27	
	Итого обед	795	26,94	27,65	117,33	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	
	35%																
	Полдник																
		Молоко кипяченое или молоко в т/п	200	0,9	0	5	75	112	35	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2,9	0,2
Фрукты свежие		125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	25	3	0,16	
Корж молочный		50	6,4	7,5	24,7	113		39	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	15	0,1	0,64	
Итого полдник		375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	
10%																	
	Итого день	1775	53,92	55,3	234,58	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	
70%																	

Вариант № 5

[illegible]

Вариант № 6

[illegible]

Вариант № 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Плов из птицы,отурец соленый(с 01.11-01.04).отурец свежий (с 01.09-01.11;01.04-31.05) 250/20	270	15,17	19,23	50,5	408,6	92/143/28	249,3	2,09	43,6	227,1	0,25	0,31	175	12,17	1,85	
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,13	0,02	15,2	62	98	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65	
	Итого завтрак	525	19,25	19,75	83,75	587,5		275	2,64	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	25%
Обед																	
	Винегрет овощной	60	1,3	2,8	1,7	41,14	138	24,2	0,5	7,5	25	0,02	0,02	35	3	0,6	
	Суп из овощей	200	3,2	3	11,47	102,1	40	143,2	0,4	7,3	80,8	0,02	0,09	88	10	0,8	
	Жаркое по-домашнему	200	18,03	21,02	37,5	367,2	83	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	1,37	
	Напиток Брусничный	200	1,16	0,3	47,2	196,3	210	25,84	0,75	33	46	0,02	0,02	0	0,8	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	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	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого обед	710	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%
Полдник																	
	Кисло-молочная продукция в т/п	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	10	72	0,08	0,1	32	1,4	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16	
	Пирожное песочное с корицей	30	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	8	17	0,01	0,02	3	0	0,64	
	Итого полдник	355	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%
	Итого день	1590	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,04	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%

[illegible]

[illegible]

неделя: Вторая

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(ретинол) /мкг	C	E	
Завтрак																	
	Омлет натуральный с маслом сливочным,зеленый горошек консервированный 180/10/60	250	15,17	19,23	50,5	408,6	125/12	249,3	2,59	43,6	227,1		0,31	0,25		12,17	1,85
	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	97	14,2	0,36	2,4	4,4		0	0		2,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,05	16,5	43,5		0,04	0,05		0	0,65
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275		0,35	0,3		15	2,5
																	25%
Обед																	
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,1	2,7	6,5	57,34	152	26,23	0,5	13	21		0,03	0,03		45	0,6
	Рассольник ленинградский	200	8,16	9,19	15,3	116,5	128	116,4	0,21	23	44,4		0,15	0,2		34	1,17
	Рыба запеченная под молочным соусом 90/10	100	10,66	10,91	54,22	259	210\202	146,9	0,49	2,75	177,87		0,09	0,08		146	0,85
	Картофель отварное	150	3,25	4,14	6,01	171	62	40,57	0,55	17,65	69,13		0,07	0,09		20	0,15
	Сок фруктовый	200	0,52	0,18	24,84	102,9	115	43,4	1,3	17	23,4		0,02	0,02		0	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4		0,02	0,04		0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8		0,04	0,03		0	0,27
	Итого обед	760	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385		0,42	0,49		245	3,5
																	35%
Полдник																	
	Молоко кипяченое или молоко в т/п	200	0,9	0	5	75	112	35,4	0,5	7,9	36,9		0,02	0,06		30	2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	11		0,03	0,02		35	4
	Ватрушка с творогом	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1		0,07	0,06		5	0
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110		0,12	0,14		70	6
																	10%
Итого День		1635	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770		0,84	0,98		490	42
																	70%

Вариант № 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(ретинол в/сут)	C	E
Завтрак																
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы, масло сливочное 200/5	205	6,34	3,95	39,29	216,93	161	205,77	0,35	23		80,59	0,16	0,1	0	12 1,01
	Сыр порциями	15	0,1	7,2	0,13	65,72	4	2,4	0,2	2,64	3	0,04	0,01	40	1,67	0,1
	Яйцо вареное	50	5,08	1,6	0,28	62,84	5	22	1	4,8	76,8	0,03	0,18	135	0	0,24
	Какао с молоком	200	3,78	6,5	26	125,11	101	33,33	0,9	15,56	71,11	0,02	0,02	0	1,33	0,5
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	520	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5 25%
Обед																
	Салат Витаминный	60	0,6	0,06	0,9	6	142/48	12	0	7,7	16,2	0,07	0,07	0	1,8	0,47
	Свекольник, сметана 200/10	210	6,27	6,5	20,75	140,84	180	162,5	0,85	12,5	187,3	0,13	0,14	200	1,75	1
	Плов с мясом	200	16,3	20,38	51,38	437	15	175,6	0,9	36,2	108,9	0,09	0,1	45	0,26	1,3
	Напиток Брусничный	200	0,52	0,18	24,84	122,9	210	23,4	1,3	17	23,4	0,07	0,09	0	17,19	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,06	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	720	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5 35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	12,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	45,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Кекс столичный	30	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	5	0	0,64
	Итого полдник	355	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1 10%
Итого день		1595	53,9	55,3	234,5	1645	7	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7 70%

Неделя: Третья

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв./сут)	C	E
Завтрак																
	Кнели из птицы с рисом, сыром, соус сметанный 90/30	120	8,74	11,5	10,2	193,9	301/201	167,2	1,49	27	139,1	0,18	0,21	76,4	1,9	1,25
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 150/5	155	6,03	7,73	40,5	214,7	52	82,1	0,6	16,6	87,5	0,07	0,1	98,6	0,27	0,6
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,53	0,02	15	62	98	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	12,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	530	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
																25%
Обед																
	Салат картофельный с огурцами	60	1,33	3,94	5,52	50,9	37	24	0,32	8,9	20,3	0,01	0,01	45	3,5	0,5
	Суп из овощей	200	3,2	3,3	11,2	101,3	40	129,6	0,6	15,5	105,6	0,03	0,07	54	4,6	1,01
	Рыба тушеная в томате с овощами 90/30	120	15,5	10,67	31,55	242	61	146	1,03	14,1	121	0,21	0,24	96	0,6	1,1
	Рис припущенный, масло сливочное 150/5	155	2,96	9,16	31	197,74	54	41,6	0,8	17,4	67	0,1	0,1	50	1,7	0,15
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,3	17,5	21,9	0,01	0,03	0	10,6	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,27
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	785	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
																35%
Полдник																
	Кисло-молочный продукт в т/п	250	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,08	0,08	32	1,4	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Творожник сдобный	55	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,01	0,04	3	0,6	0,64
	Итого полдник	430	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
																10%
	Итого день	1745	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
																70%

[illegible]

[illegible]