

15.09.2025г

Согласованно: Директор

Утверждаю

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

Неделя: Третья

День: Понедельник

Вариант № 11

| Прием<br>пищи №<br>рецептур<br>ы | Наименование блюда                                  | Вес<br>блюда | Цена   | Энергети<br>ческая<br>ценность | Пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества, мг |      |       |       | Витамины, мг |      |                    |       |      |  |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|--------|--------------------------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|------|-------|-------|--------------|------|--------------------|-------|------|--|
|                                  |                                                     |              |        |                                | Белки            | Жиры  | Угледо<br>ды | Ca                       | Fe   | Mg    | P     | B1           | B2   | A(рет.эк<br>в/сут) | C     | E    |  |
|                                  |                                                     |              |        |                                |                  |       |              |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |  |
| Завтрак 7-11 лет                 |                                                     |              |        |                                |                  |       |              |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |  |
| 161<br>4<br>5<br>101             | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы ,м/сл 250/5 | 205          | 58,62  | 216,93                         | 6,34             | 3,95  | 39,29        | 205,8                    | 0,35 | 23    | 80,59 | 0,16         | 0,1  | 0                  | 12    | 1,01 |  |
|                                  | Сыр порциями                                        | 10           | 17,69  | 65,72                          | 0,1              | 7,2   | 0,13         | 2,4                      | 0,2  | 2,64  | 3     | 0,04         | 0,01 | 40                 | 1,67  | 0,1  |  |
|                                  | Яйцо вареное                                        | 50           | 9,90   | 62,84                          | 5,08             | 1,6   | 0,28         | 22                       | 1    | 4,8   | 76,8  | 0,03         | 0,18 | 135                | 0     | 0,24 |  |
|                                  | Какао с молоком                                     | 200          | 27,19  | 125,11                         | 3,78             | 6,5   | 26           | 33,33                    | 0,9  | 15,56 | 71,11 | 0,02         | 0,02 | 0                  | 1,33  | 0,5  |  |
|                                  | Хлеб пшеничный йодированный                         | 50           | 6,60   | 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        |                                                     |              |        |                                | 120,00           |       |              |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |  |
| Итого завтрак                    |                                                     | 515          | 120,00 | 587,5                          | 19,25            | 19,75 | 83,75        | 275                      | 3    | 62,5  | 275   | 0,3          | 0,35 | 175                | 15    | 2,5  |  |
| Завтрак 12-18 лет                |                                                     |              |        |                                |                  |       |              |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |  |
| 161<br>4<br>5<br>101             | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы ,м/сл 250/5 | 255          | 58,62  | 204,28                         | 6,9              | 1,07  | 43,27        | 229,2                    | 0,71 | 26,1  | 87,19 | 0,21         | 0,31 | 45,9               | 13,92 | 1,7  |  |
|                                  | Сыр порциями                                        | 15           | 17,69  | 94,67                          | 1,21             | 8,67  | 0,53         | 3                        | 0    | 0     | 4     | 0            | 0    | 79,1               | 2,25  | 0,1  |  |
|                                  | Яйцо вареное                                        | 50           | 9,90   | 62,84                          | 5,08             | 4,6   | 0,28         | 22                       | 1    | 4,8   | 76,8  | 0,03         | 0,02 | 100                | 0     | 0,24 |  |
|                                  | Какао с молоком                                     | 200          | 27,19  | 125,11                         | 3,78             | 6,5   | 26           | 33,33                    | 0,9  | 15,56 | 71,11 | 0,02         | 0,02 | 0                  | 1,33  | 0    |  |
|                                  | Хлеб пшеничный йодированный                         | 70           | 9,24   | 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        |                                                     |              |        |                                | 122,64           |       |              |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |  |
| Итого завтрак                    |                                                     | 590          | 120    | 680                            | 22,5             | 23    | 95,75        | 300                      | 4,5  | 75    | 300   | 0,35         | 0,4  | 225                | 17,5  | 2,95 |  |
| Обед 7-11 лет                    |                                                     |              |        |                                |                  |       |              |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |  |
| 142<br>180<br>15<br>210          | Салат Витаминный                                    | 60           | 24,34  | 6                              | 0,6              | 0,06  | 0,9          | 12                       | 0    | 7,7   | 16,2  | 0,07         | 0,07 | 0                  | 1,8   | 0,47 |  |
|                                  | Свекольник, сметана 200/10                          | 210          | 31,72  | 140,84                         | 6,27             | 6,5   | 20,75        | 162,5                    | 0,85 | 12,5  | 187,3 | 0,13         | 0,14 | 200                | 1,75  | 1    |  |
|                                  | Плов с мясом                                        | 200          | 111,02 | 437                            | 16,3             | 20,38 | 51,38        | 175,6                    | 0,9  | 36,2  | 108,9 | 0,09         | 0,1  | 45                 | 0,26  | 1,3  |  |
|                                  | Напиток Брусничный                                  | 200          | 20,08  | 122,9                          | 0,52             | 0,18  | 24,84        | 23,4                     | 1,3  | 17    | 23,4  | 0,07         | 0,09 | 0                  | 17,19 | 0,2  |  |
|                                  | Хлеб пшеничный йодированный                         | 20           | 2,64   | 46,76                          | 1,58             | 0,2   | 9,66         | 4,6                      | 0,22 | 6,6   | 17,4  | 0,02         | 0,06 | 0                  | 0     | 0,26 |  |
|                                  | Хлеб ржаной                                         | 30           | 4,51   | 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        |                                                     |              |        |                                | 194,31           |       |              |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |  |
| Итого обед                       |                                                     | 720          | 190    | 822,5                          | 26,95            | 27,65 | 117,25       | 385                      | 4,2  | 87,5  | 385   | 0,42         | 0,49 | 245                | 21    | 3,5  |  |
| Обед 12-18 лет                   |                                                     |              |        |                                |                  |       |              |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |  |
| 142<br>180<br>15<br>210          | Салат Витаминный                                    | 100          | 40,57  | 12                             | 0,6              | 0,21  | 0,9          | 24                       | 0    | 14,7  | 23    | 0,09         | 0,07 | 20                 | 1,8   | 0,5  |  |
|                                  | Свекольник, сметана 250/10                          | 260          | 32,58  | 201,87                         | 8,26             | 10,58 | 26,24        | 178,3                    | 2,22 | 9,85  | 185,6 | 0,15         | 0,23 | 250                | 6,04  | 1,75 |  |
|                                  | Плов с мясом                                        | 200          | 111,02 | 437                            | 16,3             | 20,38 | 51,38        | 175,6                    | 0,9  | 36,2  | 108,9 | 0,09         | 0,1  | 45                 | 0,26  | 1,3  |  |
|                                  | Напиток Брусничный                                  | 200          | 20,08  | 122,9                          | 0,52             | 0,18  | 24,84        | 23,4                     | 1,3  | 17    | 23,4  | 0,07         | 0,09 | 0                  | 16,4  | 0,2  |  |
|                                  | Хлеб пшеничный йодированный                         | 30           | 4,51   | 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           | 6,60   | 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        |                                                     |              |        |                                | 215,36           |       |              |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |  |
| Итого обед                       |                                                     | 840          | 190    | 965                            | 31,5             | 32,2  | 134,05       | 420                      | 6,3  | 105   | 420   | 0,49         | 0,6  | 315                | 24,5  | 4,59 |  |
| Полдник 7-11 лет                 |                                                     |              |        |                                |                  |       |              |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |  |
| 115                              | Сок фруктовый в т/п                                 | 200          | 34,00  | 75                             | 0,9              | 0     | 5            | 35,4                     | 0,5  | 7,9   | 12,6  | 0,02         | 0,06 | 30                 | 2     | 0,2  |  |
|                                  | Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.                       | 125          | 61,00  | 47                             | 0,4              | 0,4   | 3,8          | 36                       | 0,6  | 7     | 45,3  | 0,03         | 0,02 | 35                 | 4     | 0,16 |  |
|                                  | Кекс столичный                                      | 30           | 25,00  | 113                            | 6,4              | 7,5   | 24,7         | 38,6                     | 0,1  | 10,1  | 52,1  | 0,07         | 0,06 | 5                  | 0     | 0,64 |  |
| Итого полдник                    |                                                     | 355          | 120    | 235                            | 7,7              | 7,9   | 33,5         | 110                      | 1,2  | 25    | 110   | 0,12         | 0,14 | 70                 | 6     | 1    |  |
| Полдник 12-18 лет                |                                                     |              |        |                                |                  |       |              |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |  |
| 115                              | Сок фруктовый в т/п                                 | 200          | 34,00  | 75                             | 0,9              | 0     | 5            | 35,4                     | 0,5  | 7,9   | 12,6  | 0,02         | 0,06 | 30                 | 2     | 0,2  |  |
|                                  | Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.                       | 125          | 61,00  | 47                             | 0,4              | 0,4   | 3,8          | 36                       | 0,6  | 7     | 45,3  | 0,03         | 0,02 | 35                 | 4     | 0,16 |  |
|                                  | Кекс столичный                                      | 30           | 25,00  | 137                            | 7,7              | 8,8   | 29,5         | 48,6                     | 0,7  | 15,1  | 62,1  | 0,09         | 0,02 | 25                 | 1     | 0,6  |  |
|                                  | Итого полдник                                       | 355          | 120,00 | 259                            | 9                | 9,2   | 38,3         | 120                      | 1,8  | 30    | 120   | 0,14         | 0,1  | 90                 | 7     | 0,96 |  |
| Итого день 7-11 лет              |                                                     | 1590         | 430    | 1645                           | 53,9             | 55,3  | 234,5        | 770                      | 8,4  | 175   | 770   | 0,84         | 0,98 | 490                | 42    | 7    |  |
| Итого день 12-18 лет             |                                                     | 1785         | 430    | 1904                           | 63               | 64,4  | 268,1        | 840                      | 12,6 | 210   | 840   | 0,98         | 1,1  | 630                | 49    | 8,5  |  |

я производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 16.09.2025г

Согласованно

Директор

Утверждаю

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

Неделя: Третья

День: вторник

Вариант № 12

| Прием<br>пищи №<br>рецептуры    | Наименование блюда                                       | Вес<br>блюда | Цена   | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Пищевые вещества |       |               | Минеральные вещества, мг |      |        |       | Витамины, мг |      |                    |       |      |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|--------|---------------------------------|------------------|-------|---------------|--------------------------|------|--------|-------|--------------|------|--------------------|-------|------|
|                                 |                                                          |              |        |                                 | Белки            | Жиры  | Углевод-<br>ы | Ca                       | Fe   | Mg     | P     | B1           | B2   | A(рет.экв/с<br>ут) | C     | E    |
| Завтрак 7-11 лет                |                                                          |              |        |                                 |                  |       |               |                          |      |        |       |              |      |                    |       |      |
| 301/201<br><br>52<br><br>98     | Кнели из птицы с<br>рисом,сыром,соус сметанный<br>90/30  | 120          | 85,44  | 193,9                           | 8,74             | 11,5  | 10,2          | 167,2                    | 1,49 | 27     | 139,1 | 0,18         | 0,21 | 76,4               | 1,9   | 1,25 |
|                                 | Макаронные изделия<br>отварные,м/сл 150/5                | 155          | 22,33  | 214,7                           | 6,03             | 7,73  | 40,5          | 82,1                     | 0,6  | 16,6   | 87,5  | 0,07         | 0,1  | 98,6               | 0,27  | 0,6  |
|                                 | Чай с сахаром ,лимоном<br>200/5                          | 205          | 5,93   | 62                              | 0,53             | 0,02  | 15            | 14,2                     | 0,36 | 2,4    | 4,9   | 0            | 0    | 0                  | 12,83 | 0    |
|                                 | Хлеб пшеничный<br>йодированный                           | 50           | 6,60   | 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       |                                                          |              |        |                                 | 120,30           |       |               |                          |      |        |       |              |      |                    |       |      |
| Итого завтрак                   |                                                          | 530          | 120    | 587,5                           | 19,25            | 19,75 | 83,75         | 275                      | 3    | 62,5   | 275   | 0,3          | 0,35 | 175                | 15    | 2,5  |
| Завтрак 12-18 лет               |                                                          |              |        |                                 |                  |       |               |                          |      |        |       |              |      |                    |       |      |
| 301/201<br><br>52<br><br>98     | Кнели из птицы с<br>рисом,сыром,соус сметанный<br>100/20 | 120          | 87,79  | 252,57                          | 7,61             | 17,17 | 10,73         | 62,2                     | 1    | 23,3   | 93,1  | 0,09         | 0,11 | 128,1              | 3,45  | 0,4  |
|                                 | Макаронные изделия отварные<br>,м/сл 180/5               | 185          | 25,04  | 172,33                          | 8,83             | 3,65  | 44,35         | 211,1                    | 1,25 | 20,76  | 141,1 | 0,17         | 0,24 | 96,9               | 1,22  | 0,95 |
|                                 | Чай с сахаром ,лимоном,<br>200/5                         | 205          | 5,93   | 62                              | 0,53             | 0,02  | 15            | 14,2                     | 0,36 | 2,4    | 4,9   | 0            | 0    | 0                  | 12,83 | 0    |
|                                 | Хлеб пшеничный<br>йодированный                           | 70           | 9,24   | 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       |                                                          |              |        |                                 | 128,00           |       |               |                          |      |        |       |              |      |                    |       |      |
| Итого завтрак                   |                                                          | 580          | 120    | 680                             | 22,5             | 23    | 95,75         | 300                      | 4,5  | 75     | 300   | 0,35         | 0,4  | 225                | 17,5  | 2,26 |
| Обед 7-11 лет                   |                                                          |              |        |                                 |                  |       |               |                          |      |        |       |              |      |                    |       |      |
| 37<br>40<br>61<br><br>54<br>115 | Салат картофельный с<br>огурцами                         | 60           | 19,56  | 50,9                            | 1,33             | 3,94  | 5,52          | 24                       | 0,32 | 8,9    | 20,3  | 0,01         | 0,01 | 45                 | 3,5   | 0,5  |
|                                 | Суп из овощей                                            | 200          | 13,1   | 101,3                           | 3,2              | 3,3   | 11,2          | 129,6                    | 0,6  | 15,5   | 105,6 | 0,03         | 0,07 | 54                 | 4,6   | 1,01 |
|                                 | Рыба тушеная в томате с<br>овощами 90/30                 | 120          | 95     | 242                             | 15,5             | 10,67 | 31,55         | 146                      | 1,03 | 14,1   | 121   | 0,21         | 0,24 | 96                 | 0,6   | 1,1  |
|                                 | Рис припущенный,м/сл 150/5                               | 155          | 34,8   | 197,74                          | 2,96             | 9,16  | 31            | 41,6                     | 0,8  | 17,4   | 67    | 0,1          | 0,1  | 50                 | 1,7   | 0,15 |
|                                 | Сок фруктовый                                            | 200          | 21,24  | 114,8                           | 0,7              | 0,05  | 27,6          | 32,3                     | 0,3  | 17,5   | 21,9  | 0,01         | 0,03 | 0                  | 10,6  | 0,2  |
|                                 | Хлеб пшеничный<br>йодированный                           | 20           | 2,52   | 46,76                           | 1,58             | 0,2   | 9,66          | 4,6                      | 0,22 | 6,6    | 17,4  | 0,02         | 0,01 | 0                  | 0     | 0,27 |
|                                 | Хлеб ржаной                                              | 30           | 3,78   | 69                              | 1,68             | 0,33  | 0,72          | 6,9                      | 0,93 | 7,5    | 31,8  | 0,04         | 0,03 | 0                  | 0     | 0,27 |
| Итого расчетная стоимость       |                                                          |              |        |                                 | 190              |       |               |                          |      |        |       |              |      |                    |       |      |
| Итого обед                      |                                                          | 785          | 190    | 822,5                           | 26,95            | 27,65 | 117,25        | 385                      | 4,2  | 87,5   | 385   | 0,42         | 0,49 | 245                | 21    | 3,5  |
| Обед 12-18 лет                  |                                                          |              |        |                                 |                  |       |               |                          |      |        |       |              |      |                    |       |      |
| 37<br>40<br>61<br><br>54<br>115 | Салат картофельный с<br>огурцами                         | 100          | 28,55  | 60,9                            | 2,58             | 6,2   | 5,52          | 42                       | 0,32 | 8,9    | 20,3  | 0,01         | 0,01 | 62                 | 7,5   | 0,9  |
|                                 | Суп из овощей                                            | 250          | 17,85  | 163,27                          | 3,52             | 6,56  | 11,2          | 139,41                   | 1,75 | 19,8   | 110,7 | 0,07         | 0,11 | 107                | 3,8   | 1,4  |
|                                 | Рыба тушеная в томате с<br>овощами 100/20                | 120          | 96,84  | 242                             | 15,5             | 10,67 | 31,55         | 146                      | 1,03 | 14,1   | 121   | 0,21         | 0,24 | 96                 | 0,6   | 1,6  |
|                                 | Рис припущенный,м/сл 180/5                               | 185          | 38,25  | 192,8                           | 3,38             | 7,87  | 27,49         | 41,6                     | 1,02 | 17,4   | 67    | 0,1          | 0,1  | 50                 | 2     | 0,15 |
|                                 | Сок фруктовый                                            | 200          | 21,24  | 114,8                           | 0,7              | 0,05  | 27,6          | 32,3                     | 0,3  | 17,5   | 21,9  | 0,01         | 0,03 | 0                  | 10,6  | 1    |
|                                 | Хлеб пшеничный<br>йодированный                           | 30           | 3,78   | 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           | 6,3    | 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       |                                                          |              |        |                                 | 212,81           |       |               |                          |      |        |       |              |      |                    |       |      |
| Итого обед                      |                                                          | 935          | 190    | 965                             | 31,5             | 32,2  | 134,05        | 420                      | 6,3  | 104,95 | 420   | 0,49         | 0,6  | 315                | 24,5  | 5,89 |
| Полдник 7-11 лет                |                                                          |              |        |                                 |                  |       |               |                          |      |        |       |              |      |                    |       |      |
|                                 | Кисло-молочная продукция в<br>т/п                        | 200          | 52,00  | 102                             | 5,5              | 5,2   | 7,1           | 73                       | 0,2  | 13,5   | 72    | 0,08         | 0,08 | 32                 | 1,4   | 0,2  |
|                                 | Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.                            | 125          | 43,00  | 47                              | 0,4              | 0,4   | 3,8           | 36                       | 0,6  | 7      | 21    | 0,03         | 0,02 | 35                 | 4     | 0,16 |
|                                 | Творожник сдобный                                        | 55           | 25,00  | 86                              | 1,8              | 2,3   | 22,6          | 1                        | 0,4  | 4,5    | 17    | 0,01         | 0,04 | 3                  | 0,6   | 0,64 |
| Итого полдник                   |                                                          | 380          | 120    | 235                             | 7,7              | 7,9   | 33,5          | 110                      | 1,2  | 25     | 110   | 0,12         | 0,14 | 70                 | 6     | 1    |
| Полдник 12-18 лет               |                                                          |              |        |                                 |                  |       |               |                          |      |        |       |              |      |                    |       |      |
|                                 | Кисло-молочная продукция в<br>т/п                        | 200          | 52,00  | 126                             | 6,8              | 6,5   | 11,9          | 83                       | 0,8  | 18,5   | 82    | 0,1          | 0,04 | 52                 | 2,94  | 0    |
|                                 | Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.                            | 125          | 43,00  | 47                              | 0,4              | 0,4   | 3,8           | 36                       | 0,6  | 7      | 21    | 0,03         | 0,02 | 35                 | 4     | 0,16 |
|                                 | Творожник сдобный                                        | 55           | 25,00  | 86                              | 1,8              | 2,3   | 22,6          | 1                        | 0,4  | 4,5    | 17    | 0,01         | 0,04 | 3                  | 0,06  | 0,26 |
| Итого полдник                   |                                                          | 380          | 120,00 | 259                             | 9                | 9,2   | 38,3          | 120                      | 1,8  | 30     | 120   | 0,14         | 0,1  | 90                 | 7     | 0,42 |
| Итого день 7-11 лет             |                                                          | 1695         | 430    | 1645                            | 53,9             | 55,3  | 234,5         | 770                      | 8,4  | 175    | 770   | 0,84         | 0,98 | 490                | 42    | 7    |
| Итого день 12-18 лет            |                                                          | 1895         | 430    | 1904                            | 63               | 64,4  | 268,1         | 840                      | 12,6 | 209,95 | 840   | 0,98         | 1,1  | 630                | 49    | 8,57 |

Дружная производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 17.09.2025г

Согласовано : Директор

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Петрова И.А.

Неделя: Третья

День: среда

Вариант № 13

| Прием<br>пищи №<br>рецептур       | Наименование блюда                                          | Вес<br>блюда | Цена   | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Пищевые вещества |       |               | Минеральные вещества, мг |      |       |       | Витамины, мг |      |                    |       |      |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|--------|---------------------------------|------------------|-------|---------------|--------------------------|------|-------|-------|--------------|------|--------------------|-------|------|
|                                   |                                                             |              |        |                                 | Белки            | Жиры  | Углевод-<br>ы | Ca                       | Fe   | Mg    | P     | B1           | B2   | A(рет.экв<br>/сут) | C     | E    |
| Завтрак 7-11 лет                  |                                                             |              |        |                                 |                  |       |               |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |
| 8/210<br><br>97                   | Запеканка творожная с<br>морковью,молоко<br>сгущенное200/50 | 250          | 148,51 | 410,6                           | 15,23            | 19,23 | 50,7          | 252,4                    | 2,17 | 44,6  | 228,7 | 0,25         | 0,31 | 175                | 14,97 | 1,85 |
|                                   | Чай с сахаром                                               | 200          | 3,83   | 60                              | 0,07             | 0,02  | 15            | 11,1                     | 0,28 | 1,4   | 2,8   | 0            | 0    | 0                  | 0,03  | 0    |
|                                   | Хлеб пшеничный<br>йодированный                              | 50           | 6,30   | 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         |                                                             | 158,64       |        |                                 |                  |       |               |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |
| Итого завтрак                     |                                                             | 500          | 120    | 587,5                           | 19,25            | 19,75 | 83,75         | 275                      | 3    | 62,5  | 275   | 0,3          | 0,35 | 175                | 15    | 2,5  |
| Завтрак 12-18 лет                 |                                                             |              |        |                                 |                  |       |               |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |
| 8/210<br><br>97                   | Запеканка творожная с<br>морковью,молоко<br>сгущенное230/50 | 280          | 166,99 | 426,9                           | 16,9             | 20,82 | 55,08         | 276,4                    | 2,33 | 45,06 | 236,3 | 0,26         | 0,35 | 225                | 17,47 | 1,46 |
|                                   | Чай с сахаром                                               | 200          | 3,83   | 60                              | 0,07             | 0,02  | 15            | 11,1                     | 0,28 | 1,4   | 2,8   | 0            | 0    | 0                  | 0,03  | 0    |
|                                   | Хлеб пшеничный<br>йодированный                              | 70           | 8,82   | 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         |                                                             | 179,64       |        |                                 |                  |       |               |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |
| Итого завтрак                     |                                                             | 550          | 120    | 680                             | 22,5             | 23    | 95,75         | 300                      | 4,5  | 75    | 300   | 0,35         | 0,4  | 225                | 17,5  | 2,37 |
| Обед 7-11 лет                     |                                                             |              |        |                                 |                  |       |               |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |
| 17<br><br>47<br><br>74<br><br>103 | Морская капуста<br>тушенная с овощами                       | 60           | 13,38  | 44,34                           | 0,86             | 5,22  | 7,87          | 12,9                     | 0,2  | 12    | 16,6  | 0,03         | 0,05 | 0                  | 0,96  | 1,47 |
|                                   | Суп картофельный с<br>бобовыми(горох)                       | 200          | 11,68  | 150,1                           | 2,9              | 2,8   | 15,3          | 78,7                     | 0,5  | 15,5  | 99,1  | 0,04         | 0,03 | 0                  | 0,9   | 0,3  |
|                                   | Рагу из птицы с<br>картофелем                               | 200          | 144,82 | 404,1                           | 19,33            | 18,8  | 54,9          | 260,6                    | 1,75 | 42,5  | 216,7 | 0,28         | 0,32 | 245                | 3,5   | 1    |
|                                   | Напиток из плодов<br>шиповника                              | 200          | 13,82  | 108,2                           | 0,6              | 0,3   | 28,8          | 21,3                     | 0,6  | 3,4   | 3,4   | 0,01         | 0,05 | 0                  | 15,64 | 0,2  |
|                                   | Хлеб пшеничный<br>йодированный                              | 20           | 2,52   | 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           | 3,78   | 69                              | 1,68             | 0,33  | 0,72          | 6,9                      | 0,93 | 7,5   | 31,8  | 0,04         | 0,03 | 0                  | 0     | 0,27 |
| Итого расчетная стоимость         |                                                             | 190          |        |                                 |                  |       |               |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |
| Итого обед                        |                                                             | 710          | 190    | 822,5                           | 26,95            | 27,65 | 117,25        | 385                      | 4,2  | 87,5  | 385   | 0,42         | 0,49 | 245                | 21    | 3,5  |
| Обед 12-18 лет                    |                                                             |              |        |                                 |                  |       |               |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |
| 17<br><br>47<br><br>74<br><br>103 | Морская капуста<br>тушенная с овощами                       | 100          | 22,31  | 62                              | 1,86             | 5,22  | 7,87          | 22,9                     | 0,8  | 24    | 16,6  | 0,04         | 0,06 | 45                 | 0,96  | 1,1  |
|                                   | Суп картофельный с<br>бобовыми(горох)                       | 250          | 12,1   | 199,47                          | 3,89             | 7,03  | 11,79         | 96,51                    | 1,27 | 7,85  | 104,2 | 0,07         | 0,06 | 25                 | 4,4   | 0,3  |
|                                   | Рагу из птицы с<br>картофелем                               | 250          | 181,02 | 404,1                           | 19,33            | 18,8  | 54,9          | 260,6                    | 1,75 | 42,5  | 216,7 | 0,28         | 0,32 | 245                | 3,5   | 2,5  |
|                                   | Напиток из плодов<br>шиповника                              | 200          | 13,82  | 108,2                           | 0,6              | 0,3   | 28,8          | 21,3                     | 0,6  | 3,4   | 3,4   | 0,01         | 0,05 | 0                  | 15,64 | 0    |
|                                   | Хлеб пшеничный<br>йодированный                              | 30           | 3,78   | 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           | 6,3    | 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         |                                                             | 239,33       |        |                                 |                  |       |               |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |
| Итого обед                        |                                                             | 880          | 190    | 965                             | 31,5             | 32,2  | 134,05        | 420                      | 6,3  | 105   | 420   | 0,49         | 0,6  | 315                | 24,5  | 4,74 |
| Полдник 7-11 лет                  |                                                             |              |        |                                 |                  |       |               |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |
|                                   | Сок фруктовый в т/п                                         | 200          | 34,00  | 75                              | 0,9              | 0     | 5             | 35,4                     | 0,5  | 7,9   | 55,9  | 0,02         | 0,06 | 30                 | 2     | 0,2  |
|                                   | Фрукты свежие<br>(апельсин), 1 шт.                          | 125          | 61,00  | 47                              | 0,4              | 0,4   | 3,8           | 36                       | 0,6  | 7     | 2     | 0,03         | 0,02 | 35                 | 4     | 0,16 |
|                                   | Булочка " Веснушка"                                         | 50           | 25,00  | 113                             | 6,4              | 7,5   | 24,7          | 38,6                     | 0,1  | 10,1  | 52,1  | 0,07         | 0,06 | 5                  | 0     | 0,64 |
| Итого полдник                     |                                                             | 375          | 120    | 235                             | 7,7              | 7,9   | 33,5          | 110                      | 1,2  | 25    | 110   | 0,12         | 0,14 | 70                 | 6     | 1    |
| Полдник 12-18 лет                 |                                                             |              |        |                                 |                  |       |               |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |
|                                   | Сок фруктовый в т/п                                         | 200          | 34,00  | 75                              | 0,9              | 0     | 5             | 35,4                     | 0,5  | 7,9   | 55,9  | 0,02         | 0,06 | 30                 | 2     | 0,2  |
|                                   | Фрукты свежие<br>(апельсин), 1 шт.                          | 125          | 61,00  | 47                              | 0,4              | 0,4   | 3,8           | 36                       | 0,6  | 7     | 2     | 0,03         | 0,02 | 35                 | 4     | 0,16 |
|                                   | Булочка " Веснушка"                                         | 55           | 25,00  | 137                             | 7,7              | 8,8   | 29,5          | 48,6                     | 0,7  | 15,1  | 62,1  | 0,09         | 0,02 | 25                 | 1     | 0,6  |
| Итого полдник                     |                                                             | 380          | 120    | 259                             | 9                | 9,2   | 38,3          | 120                      | 1,8  | 30    | 120   | 0,14         | 0,1  | 90                 | 7     | 0,96 |
| Итого день 7-11 лет               |                                                             | 1585         | 430    | 1645                            | 53,9             | 55,3  | 234,5         | 770                      | 8,4  | 175   | 770   | 0,84         | 0,98 | 490                | 42    | 7    |
| Итого день 12-18 лет              |                                                             | 1810         | 430    | 1904                            | 63               | 64,4  | 268,1         | 840                      | 12,6 | 210   | 840   | 0,98         | 1,1  | 630                | 49    | 8,07 |

Знающая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 18.09.2025г

Согласованно

Директор

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Петрова И.А.

Неделя: Третья

День: Четверг

Вариант № 14

| Прием пищи<br>№<br>рецептуры | Наименование блюда                            | Вес<br>блюда | Цена   | Энергетическая<br>ценность | Пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества, мг |       |       |        |      | Витамины, мг |                    |       |      |  |
|------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|--------|----------------------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|-------|-------|--------|------|--------------|--------------------|-------|------|--|
|                              |                                               |              |        |                            | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы | Ca                       | Fe    | Mg    | P      | B1   | B2           | A(рет.экв/с<br>ут) | C     | E    |  |
| Завтрак 7-11 лет             |                                               |              |        |                            |                  |       |              |                          |       |       |        |      |              |                    |       |      |  |
| 22/201<br><br>52<br><br>105  | Птица запеченная,соус сметанный 90/10         | 100          | 73,99  | 198,49                     | 11,1             | 13,33 | 18,8         | 234,53                   | 1,56  | 17,67 | 165,1  | 0,16 | 0,06         | 108                | 0,3   | 1,25 |  |
|                              | Макаронные изделия отварные                   | 150          | 15,18  | 210,11                     | 3,67             | 5,9   | 31,9         | 14,77                    | 0,53  | 25,93 | 61,5   | 0,09 | 0,25         | 67                 | 0,5   | 0,6  |  |
|                              | Кофейный напиток с молоком                    | 200          | 24,53  | 62                         | 0,53             | 0,02  | 15           | 14,2                     | 0,36  | 2,4   | 4,9    | 0    | 0            | 0                  | 14,2  | 0    |  |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный                   | 50           | 6,30   | 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    |                                               | 120,00       |        |                            |                  |       |              |                          |       |       |        |      |              |                    |       |      |  |
| Итого завтрак                |                                               | 500          | 120    | 587,5                      | 19,25            | 19,75 | 83,75        | 275                      | 3     | 62,5  | 275    | 0,3  | 0,35         | 175                | 15    | 2,5  |  |
| Завтрак 12-18 лет            |                                               |              |        |                            |                  |       |              |                          |       |       |        |      |              |                    |       |      |  |
| 22/201<br><br>52<br><br>105  | Птица запеченная,соус сметанный 100/20        | 120          | 76,57  | 220,8                      | 13               | 14,33 | 18,8         | 234,53                   | 0,72  | 27,67 | 170    | 0,18 | 0,06         | 104,67             | 2,8   | 0,93 |  |
|                              | Макаронные изделия отварные                   | 180          | 16,27  | 204,1                      | 3,44             | 6,49  | 36,28        | 38,77                    | 1,53  | 16,39 | 64,2   | 0,08 | 0,29         | 120,33             | 0,5   | 0,4  |  |
|                              | Кофейный напиток с молоком                    | 200          | 24,53  | 62                         | 0,53             | 0,02  | 15           | 14,2                     | 0,36  | 2,4   | 4,9    | 0    | 0            | 0                  | 14,2  | 0    |  |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный                   | 70           | 8,82   | 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    |                                               | 126,19       |        |                            |                  |       |              |                          |       |       |        |      |              |                    |       |      |  |
| Итого завтрак                |                                               | 570          | 120    | 680                        | 22,5             | 23    | 95,75        | 300                      | 4,5   | 75    | 300    | 0,35 | 0,4          | 225                | 17,5  | 2,24 |  |
| Обед 7-11 лет                |                                               |              |        |                            |                  |       |              |                          |       |       |        |      |              |                    |       |      |  |
| 48/55                        | 147 Салат "Степной"                           | 60           | 16,28  | 51,1                       | 1,39             | 5,16  | 12,11        | 19,4                     | 0,55  | 8,7   | 37,13  | 0,06 | 0,06         | 25                 | 8,56  | 0,6  |  |
|                              | 38 Суп картофельный с крупой (гречневой)      | 200          | 30,55  | 128,3                      | 3,3              | 4,7   | 11,8         | 139                      | 0,6   | 8,9   | 100,1  | 0,03 | 0,05         | 50                 | 8,64  | 0,67 |  |
|                              | Капуста тушеная с мясом                       | 200          | 113,37 | 210,44                     | 11,2             | 8,71  | 24,76        | 167,8                    | 0,9   | 23,3  | 148,28 | 0,2  | 0,2          | 170                | 1,1   | 0,8  |  |
|                              | 150 Компот из свежемороженых ягод (смородины) | 200          | 23,5   | 202,1                      | 7,1              | 8,5   | 30,6         | 15                       | 0,5   | 15    | 28,39  | 0,06 | 0,08         | 0                  | 1,1   | 0,7  |  |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный                   | 20           | 2,52   | 114,8                      | 0,7              | 0,05  | 27,6         | 32,3                     | 0,5   | 17,5  | 21,9   | 0,01 | 0,06         | 0                  | 1,6   | 0,2  |  |
|                              | Хлеб ржаной                                   | 30           | 3,78   | 46,76                      | 1,58             | 0,2   | 9,66         | 4,6                      | 0,22  | 6,6   | 17,4   | 0,02 | 0,01         | 0                  | 0     | 0,26 |  |
| Итого расчетная стоимрсть    |                                               | 190          | 69     | 1,68                       | 0,33             | 0,72  | 6,9          | 0,93                     | 7,5   | 31,8  | 0,04   | 0,03 | 0            | 0                  | 0,27  |      |  |
| Итого обед                   |                                               | 710          | 190    | 822,5                      | 26,95            | 27,65 | 117,25       | 385                      | 4,2   | 87,5  | 385    | 0,42 | 0,49         | 245                | 21    | 3,5  |  |
| Обед 12-18 лет               |                                               |              |        |                            |                  |       |              |                          |       |       |        |      |              |                    |       |      |  |
| 48/55                        | 147 Салат "Степной"                           | 100          | 27,14  | 58,1                       | 1,31             | 5,16  | 12,11        | 29,4                     | 0,9   | 9,7   | 37,13  | 0,06 | 0,04         | 25                 | 8,56  | 0,32 |  |
|                              | 38 Суп картофельный с крупой (гречневой)      | 250          | 33,34  | 136,07                     | 3,67             | 3,94  | 11,8         | 147,1                    | 0,52  | 17,4  | 124,69 | 0,09 | 0,08         | 45                 | 12,14 | 1,1  |  |
|                              | Капуста тушеная с мясом                       | 200          | 113,37 | 252,7                      | 12,9             | 14,7  | 25,9         | 167,8                    | 1,2   | 23    | 128,28 | 0,2  | 0,2          | 245                | 1,1   | 0,8  |  |
|                              | 150 Компот из свежемороженых ягод\смородины\  | 200          | 23,50  | 212,1                      | 7,1              | 7,5   | 25,95        | 25                       | 1,3   | 15    | 28,9   | 0,04 | 0,08         | 0                  | 1,1   | 1,9  |  |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный                   | 30           | 3,78   | 76,23                      | 2,37             | 0,3   | 14,49        | 6,9                      | 0,33  | 9,9   | 26,1   | 0,03 | 0,08         | 0                  | 0     | 0,39 |  |
|                              | Хлеб ржаной                                   | 50           | 6,30   | 115                        | 3,45             | 0,55  | 16,2         | 11,5                     | 1,55  | 12,5  | 53     | 0,06 | 0,06         | 0                  | 0     | 0,45 |  |
| Итого расчетная стоимрсть    |                                               | 207,43       | 115    | 3,45                       | 0,55             | 16,2  | 11,5         | 1,55                     | 12,5  | 53    | 0,06   | 0,06 | 0            | 0                  | 0,45  |      |  |
| Итого обед                   |                                               | 830          | 190    | 965,2                      | 34,25            | 32,7  | 122,65       | 399,2                    | 7,35  | 100   | 451,1  | 0,54 | 0,6          | 315                | 22,9  | 5,41 |  |
| Полдник 7-11 лет             |                                               |              |        |                            |                  |       |              |                          |       |       |        |      |              |                    |       |      |  |
|                              | Кисло-молочный продукт в т/п                  | 200          | 52,00  | 102                        | 5,5              | 5,2   | 7,1          | 73                       | 0,2   | 13,5  | 72     | 0,02 | 0,1          | 32                 | 1,4   | 0,2  |  |
|                              | Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.                 | 125          | 43,00  | 47                         | 0,4              | 0,4   | 3,8          | 36                       | 0,6   | 7     | 21     | 0,03 | 0,02         | 35                 | 4     | 0,16 |  |
|                              | Пирожное песочное с корицей                   | 50           | 25,00  | 86                         | 1,8              | 2,3   | 22,6         | 1                        | 0,4   | 4,5   | 17     | 0,07 | 0,02         | 3                  | 0,6   | 0,64 |  |
| Итого полдник                |                                               | 375          | 120    | 235                        | 7,7              | 7,9   | 33,5         | 110                      | 1,2   | 25    | 110    | 0,12 | 0,14         | 70                 | 6     | 1    |  |
| Полдник 12-18 лет            |                                               |              |        |                            |                  |       |              |                          |       |       |        |      |              |                    |       |      |  |
|                              | Кисло-молочный продукт в т/п                  | 200          | 52,00  | 102                        | 5,5              | 5,2   | 7,1          | 73                       | 0,2   | 13,5  | 72     | 0,02 | 0,01         | 32                 | 1,4   | 0    |  |
|                              | Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.                 | 125          | 43,00  | 47                         | 0,4              | 0,4   | 3,8          | 36                       | 0,6   | 7     | 21     | 0,03 | 0,02         | 35                 | 4     | 0,16 |  |
|                              | Пирожное песочное с корицей                   | 50           | 25,00  | 110                        | 3,1              | 3,6   | 27,4         | 11                       | 1     | 9,5   | 27     | 0,09 | 0,07         | 23                 | 1,6   | 0,26 |  |
| Итого полдник                |                                               | 375          | 120    | 259                        | 9                | 9,2   | 38,3         | 120                      | 1,8   | 30    | 120    | 0,14 | 0,1          | 90                 | 7     | 0,42 |  |
| Итого день 7-11 лет          |                                               | 1585         | 430    | 1645                       | 53,9             | 55,3  | 234,5        | 770                      | 8,4   | 175   | 770    | 0,84 | 0,98         | 490                | 42    | 7    |  |
| Итого день 12-18 лет         |                                               | 1775         | 430    | 1904,2                     | 65,75            | 64,9  | 256,7        | 819,2                    | 13,65 | 205   | 871,1  | 1,03 | 1,1          | 630                | 47,4  | 8,07 |  |

дующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

