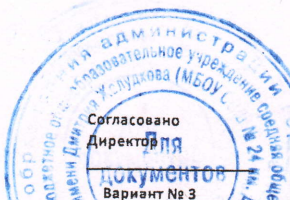


МЕНЮ НА 05.11.2025г

Неделя: Первая

День: среда



Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества,				Витамины, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/ сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
51	Макаронные изделия отварные с сыром ,масло сливочное 150/5	155	37,17	4,12	12,68	28,2	216,49	118	0,95	12,34	82,89	0,14	0,17	36	8,7	0,35
	Кисло-молочная продукция	200	52,00	7,4	5,9	11,5	129	12,1	0,3	8,1	37,5	0,07	0,05	115	5	1,5
105	Кофейный напиток с молоком	200	24,53	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	6,60	3,95	0,5	18,05	116,9	11,5	0,55	16,5	43,5	0,07	0,09	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		120,30														
Итого завтрак		605	120	19,25	19,75	83,75	587,5	274,6	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
51	Макаронные изделия отварные с сыром ,масло сливочное 180/5	185	44,36	5,81	14,27	32,58	232,79	23,5	0,85	8,64	36,89	0,11	0,14	89,1	5,25	2,2
	Кисло-молочная продукция	200	52,00	7,4	5,9	11,5	129	131	0,56	12,26	91,1	0,13	0,17	111,9	10,95	0
105	Кофейный напиток с молоком	200	24,53	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	9,24	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		130,13														
Итого завтрак		655	120	22,52	23	95,75	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	3,11
Обед 7-11 лет																
118	Салат из моркови отварной с кукурузой	60	15,95	0,7	0,05	6,9	63,4	51	0,4	15,6	31,6	0,1	0,1	25	3,7	0,4
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной 200/10	210	38,65	2,8	4,1	9,3	162,2	83	0,8	2,4	60,6	0,05	0,05	26	5,3	0,97
54	Рис припущенный, масло сливочное 150/5	155	26,02	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 90/30	120	102,42	15,85	15,1	20,45	206,34	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8
115	Сок фруктовый	200	21,24	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	2,64	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	4,51	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		211,43														
Итого обед		795	190	26,94	27,65	117,33	822,5	384,5	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
118	Салат из моркови отварной с кукурузой	100	26,58	0,7	0,05	4,9	53,4	51,4	0,4	15,6	31,6	0,2	0,2	0	10,7	1,2
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной 250/10	260	42,98	4,75	8,33	9,56	132,2	86,5	1,61	10,82	72,65	0,02	0,07	108	1,8	0,72
54	Рис припущенный, масло сливочное180/5	185	25,04	3,78	7,78	36,45	249,03	91	0,81	5,23	75,35	0,05	0,05	93	0	0,6
	Печень тушеная в соусе 100/20	120	113,81	15,85	15,1	20,45	206,34	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8
115	Сок фруктовый	200	21,24	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	4,51	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	6,6	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		240,76														
Итого обед		945	190	31,5	32,2	134,05	965	419,99	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,36
Полдник 7-11 лет																
	Молоко кипяченое или молоко в т/п	200	42,00	0,9	0	5	75	35	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2,9	0,2
	Фрукты свежие (апельсин), 1 шт.	шт	53,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	25	3	0,16
	Корж молочный	50	25,00	6,4	7,5	24,7	113	39	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	15	0,1	0,64
		250	120													
Итого полдник 12-18 лет																
	Молоко кипяченое или молоко в т/п	200	42,00	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 (апельсин), 1 шт.	шт	53,00	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	25,00	6,38	7,5	24,7	113	38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	0,9
Итого полдник		250	120	8,98	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,26
Итого день 7-11 лет		1400	430	53,89	55,3	234,58	1645	769,1	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1850	430	63	64,4	268,1	1904	839,99	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73

ДИЗВООДСТВОМ _____

Калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 06.11.2025 год

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

Неделя: Первая

День: четверг

Вариант № 4

Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca		Fe	Mg	P	B1	B2	A(ретинол в/сут)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																	
15/143/28	Плов с мясом,огурец соленый \с 01.11- 01.04\ огурец свежий\с 01.09-01.11;\с 01.04-31.05\ 250/20	270	127,31	15,23	19,23	50,7	410,6	252,4	2,17	61,1	272,2	0,25	0,32	175	14,97	1,85	
	98 Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,93	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	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		139,54															
Итого завтрак		525	120	19,25	19,75	83,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	
Завтрак 12-18 лет																	
15/143/28	Плов с мясом,огурец соленый \с 01.11- 01.04\ огурец свежий\с 01.09-01.11;\с 01.04-31.05\250/30	280	133,05	16,9	20,82	55,08	426,9	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	2,2	
	98 Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,93	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	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		147,80															
Итого завтрак		555	120	22,5	23	95,75	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	3,11	
Обед 7-11 лет																	
59/204	16 Салат Здоровье	60	19,32	1,3	2,8	1,7	38,8	54,2	0,5	7,7	25	0,06	0,06	35	5,3	0,4	
	47 Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	11,68	9,29	3,37	23,2	118,6	84	0,64	16	90	0,12	0,16	21	2,6	0,85	
	111 Котлета мясная	90	110	11,8	10,2	20,17	181,64	73,8	0,61	19	85	0,1	0,1	30,3	2,6	1,06	
	Рагу из овощей	150	25,5	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	
	99 Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	17,24	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	2,52	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	3,78	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		190															
Итого обед		750	190	26,95	27,65	117,25	822,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	
Обед 12-18 лет																	
59/204	16 Салат Здоровье	100	20,54	2,3	4,8	2,7	58,8	48	0,6	7,7	35	0,06	0,08	65	7,3	1,4	
	47 Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	12,10	10,28	5,6	25,76	111,94	124	0,84	18,4	100,4	0,16	0,16	0	4,1	0,95	
	111 Котлета мясная	100	112,93	11,8	10,2	22,1	205,33	73,91	1,68	22,95	92,3	0,1	0,15	54,3	2,6	0,56	
	Рагу из овощей	180	30,60	0,6	10,7	25,2	282,9	123,1	0,8	11,2	91,5	0,07	0,07	195,7	7,9	0,21	
	99 Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	17,24	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	4,51	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	6,60	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		204,52															
Итого обед		910	190	31,5	32,2	134,05	965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,36	
Полдник 7-11 лет																	
	Кисло- молочный продукт в т/п	200	52,00	5,5	5,2	7,1	97,2	73	0,2	10	70	0,08	0,1	37	1,4	0,2	
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	1шт	43,00	0,4	0,4	3,8	51,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	30	4	0,16	
	Кекс творожный	30	25,00	1,8	2,3	22,6	86	1	0,4	8	19	0,01	0,02	3	0,6	0,64	
Итого полдник		230	120	7,7	7,9	33,5	235	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	5,5	5,2	7,1	102	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0	
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	1шт	43,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Кекс творожный	30	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		230	120,00	9	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,36	
Итого день 7-11 лет		1505	430	53,9	55,3	234,5	1645	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	
Итого день 12-18 лет		1695	430	63	64,4	268,1	1904	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,83	

Заведующая производством _____

Калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 07.11.2025г

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

Неделя: Первая

День: Пятница

Вариант № 5

Прием пищи № рецептуры	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.экв/сут)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																	
8/210	Запеканка творожная с морковью, молоко сгущенное 200/50	250	148,51	15,23	19,23	50,7	410,6	252,4	2,07	44,6	228,7	0,15	0,27	175	15	1,85	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	3,95	0,5	18,05	116,9	11,5	0,65	16,5	43,5	0,15	0,08	0	0	0,65	
97	Чай с сахаром	200	3,83	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
Итого расчетная стоимость		158,64															
Итого завтрак		500	120	19,25	19,75	83,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	
Завтрак 12-18 лет																	
8/210	Запеканка творожная с морковью, молоко сгущенное 230/50	280	166,99	16,9	20,82	55,08	426,9	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,5	2,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	5,53	2,16	25,67	193,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
97	Чай с сахаром	200	3,83	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
Итого расчетная стоимость		179,64															
Итого завтрак		550	120	22,5	23	95,75	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	3,11	
Обед 7-11 лет																	
191	Салат из отварной свеклы с соевым огурцом	60	16,87	0,8	6	4,4	75	28,7	0,4	11,7	26	0,03	0,02	25	5,8	0,87	
41	Суп картофельный с крупой(гречка),с мясными фрикадельками 200/10	210	25,25	2,1	2,2	22,6	87,2	21,8	0,6	12,1	29,4	0,04	0,05	34	0,3	0,8	
20	Чахохбили	105	88,55	14,86	10,34	20,1	192	198,8	1,32	23,8	131	0,18	0,3	106	0,9	0,3	
56	Рис припущенный с овощами	150	21,48	4,78	7,78	26,27	237,94	90,2	0,6	27,8	172,3	0,07	0,07	80	0	0,6	
189	Кисель из смородины свежемороженой	200	31,55	1,15	0,8	24,5	114,6	34	0,13	5,5	8,9	0,04	0,01	0	14	0,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,52	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	3,78	1,68	0,33	9,72	69	6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27	
Итого расчетная стоимость		190															
Итого обед		775	190	26,95	27,65	117,25	822,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	
Обед 12-18 лет																	
191	Салат из отварной свеклы с соевым огурцом	100	28,13	1,6	8	4,4	75	62	0,5	11,7	46	0,04	0,05	46	2,8	1,4	
41	Суп картофельный с крупой(гречка),с мясными фрикадельками 250/10	260	27,87	2,55	3,2	12,6	90,17	31,8	0,8	18,17	34,4	0,05	0,06	35	4,33	1,02	
20	Чахохбили	125	105,41	15,6	11,57	20,06	222	106,5	2,39	21,5	109,3	0,24	0,27	154	3,37	0,3	
56	Рис припущенный с овощами	180	25,78	4,78	7,78	41,8	272	167	0,6	20,88	142,3	0,03	0,1	80	0	0,4	
189	Кисель из смородины свежемороженой	200	31,55	1,15	0,8	24,5	114,6	34	0,13	5,5	8,9	0,04	0,01	0	14	0,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,78	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	6,3	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		228,82															
Итого обед		945	190	31,5	32,2	134,05	965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,36	
Полдник 7-11 лет																	
	Сок фруктовый в т/п	200	33,50	0,9	0	5	75	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,2	
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	61,50	0,4	0,4	3,8	47	39	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Булочка сыром	48	25,00	6,4	7,5	24,7	113	38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	18	0,06	0,64	
Итого полдник		373	120	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	
Полдник 12-18 лет																	
	Сок фруктовый в т/п	200	33,50	0,9	0,05	5	75	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,4	
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	61,50	0,4	0,4	3,8	47	39	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Булочка сыром	50	25,00	7,7	8,75	29,5	137	48,7	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	38	1,06	0,7	
Итого полдник		375	120	9	9,2	38,3	259	120,1	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,26	
Итого день 7-11 лет		1648	430	53,9	55,3	234,5	1645	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	
Итого день 12-18 лет		1870	430	63	64,4	268,1	1904	840,1	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73	

Заведующая производством _____

Калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!