

МЕНЮ на 20.10.2025 год

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

Неделя: Вторая

День: понедельник

Вариант № 6

Примечание № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные				Витамины, мг					
					Белки	Жиры	Углев оды	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																	
105	2 Каша молочная с крупой пшениной, масло сливочное, 250/5	255	59,59	186,84	6,52	4,78	37,02	180	0,85	11,9	20	0,2	0,27	35	8,5	1,01	
	4 Сыр порциями	10	14,88	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0	0	3	0	0	40	5	0,1	
	5 Яйцо вареное	50	14,40	62,84	5,08	4,6	0,28	22	1	4,8	77	0	0,02	100	0	0,24	
	Кофейный напиток с молоком	200	24,53	155,2	3,6	2,67	28,27	58,7	0,6	29,3	132	0	0,02	0	1,5	0,5	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,60	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,55	16,5	44	0,1	0,04	0	0	0,65	
Итого расчетная стоимость		120,00															
Итого завтрак		565	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																	
105	2 Каша молочная с крупой пшениной, масло сливочное, 250/10	260	62,59	174,19	7,08	4,9	41	204	1,01	12,3	26	0,2	0,31	75,9	14	0,3	
	4 Сыр порциями	15	17,69	94,67	1,21	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,3	0,1	
	5 Яйцо вареное	50	14,40	62,84	5,08	4,6	0,28	22	1	4,8	77	0	0,02	100	0	0,24	
	Кофейный напиток с молоком	200	24,53	155,2	3,6	2,67	28,27	58,7	0,6	29,3	132	0	0,02	0	1,5	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	9,24	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,5	61	0,1	0,05	0	0	0,91	
Итого расчетная стоимость		128,45															
Итого завтрак		595	120	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,4	0,4	255	18	1,55	
Обед 7-11 лет																	
136/1	Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	60	33,6	6	0,6	0,06	0,9	12	0	7,7	13	0,1	0,06	20	1,8	1,1	
	34 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,81	180,24	7,3	6,3	26,46	97,3	0,2	14,9	147	0,1	0,19	83	0,5	0,3	
	77 Гуляш мясной	100	107,92	234,7	11,84	16,57	36,9	191	1,8	15,7	85	0,1	0,02	122	0,1	0,33	
	60 Каша рассыпчатая гречневая	150	15,09	171	3,25	4,14	6,01	40,6	0,55	17,7	69	0,1	0,09	20	0,9	1,24	
	99 Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	17,24	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	22	0	0,03	0	18	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,64	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17	0	0,05	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	4,51	69	1,68	0,33	9,72	6,9	0,93	7,5	32	0	0,05	0	0	0,27	
Итого расчетная стоимость		191,81															
Итого обед		760	190	822,5	26,95	27,65	117,3	385	4,2	87,5	385	0,4	0,49	245	21	3,5	
Обед 12-18 лет																	
136/1	Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	100	56,01	6	0,61	0,06	0,9	12	0	7,7	13	0,1	0,06	0	1,8	2,7	
	34 Суп картофельный с макаронными изделиями	250	13,51	283,1	7,46	6,62	30,95	193	0,8	21,2	144	0,2	0,29	113	0,5	0,3	
	77 Гуляш мясной	120	129,51	254,7	12,66	18,89	36,9	127	2,33	16,7	93	0,1	0,02	142	0,1	0,33	
	60 Каша рассыпчатая гречневая	180	18,11	115,17	4,25	5,73	7,01	36,7	0,79	14,7	69	0,1	0,09	60	4,4	1,6	
	99 Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	17,24	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	22	0	0,03	0	18	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	4,51	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26	0	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	6,6	115	3,45	0,55	16,2	11,5	1,55	17,4	53	0,1	0,06	0	0	0,45	
Итого расчетная стоимость		245,49															
Итого обед		930	190	930	31,5	32,2	134,1	420	6,3	105	420	0,5	0,6	315	25	5,77	
Полдник 7-11 лет																	
	Сок фруктовый, т/п	200	34,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	33	0	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	61,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	15	0	0,02	35	4	0,16	
	Кекс Здоровье	30	25,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,1	62	0,1	0,06	5	0	0,64	
Итого полдник		355	120,00	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,1	0,14	70	6	1	
Полдник 12-18 лет																	
	Сок фруктовый, т/п	200	34,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	33	0	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	61,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0	0,02	35	4	0,16	
	Кекс Здоровье	50	25,00	137	7,7	8,8	29,5	48,6	0,7	15,1	76	0,1	0,02	25	1	0,6	
Итого полдник		375	120,00	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,1	0,1	90	7	0,96	
Итого день 7-11 лет		1680	430	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,8	0,98	490	42	7	
Итого день 12-18 лет		1900	430	1869	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	1	1,1	660	49	8,28	

Заведующая производством _____

Калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 21.10.2025год

Согласованно
Директор

Утверждаю

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

Неделя: Вторая

День: вторник

Вариант № 7

Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв /сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
92/143/28	Плов из птицы,огурец солённый (01.11-01.04),огурец свежий (с 01.09-01.11;01.04- 31.05) 250/20	270	108,37	408,6	15,17	19,23	50,5	249,3	2,09	43,6	227,1	0,25	0,31	175	12,17	1,85
98	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,93	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	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		120,90														
Итого завтрак		525	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																
92/143/28	Плов из птицы,огурец солённый (01.11-01.04),огурец свежий (с 01.09-01.11;01.04- 31.05) 250/30	280	111,37	424,9	16,84	20,82	54,88	273,3	2,25	44,06	234,7	0,26	0,3	225	14,67	0,8
98	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,93	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	9,24	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,1	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		126,54														
Итого завтрак		555	120	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,71
Обед 7-11 лет																
138	Винегрет овощной	60	19,19	41,14	1,3	2,8	1,7	24,2	0,5	7,5	25	0,02	0,02	35	3	0,6
40	Суп из овощей	200	13,10	102,1	3,2	3	11,47	143,2	0,4	7,3	80,8	0,02	0,09	88	10	0,8
83	Жаркое по-домашнему	200	132,89	367,2	18,03	21,02	37,5	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	1,37
210	Напиток Брусничный	200	20,08	196,3	1,16	0,3	47,2	25,84	0,75	33	46	0,02	0,02	0	0,8	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,64	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	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		192,41														
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																
138	Винегрет овощной	100	31,99	54,8	1,3	2,8	9,23	34,2	1,96	12,5	25	0,02	0,05	113	6	0,2
40	Суп из овощей	250	16,38	155,47	4,92	7,23	9,43	161,01	0,31	6,65	85,9	0,06	0,1	80	10,5	2,4
83	Жаркое по-домашнему	200	132,89	367,2	18,3	21,02	37,5	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	2,6
210	Напиток Брусничный	200	20,08	196,3	1,16	0,3	47,2	25,84	0,75	33	46	0,02	0,02	0	0,8	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	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		212,45														
Итого обед		830	190	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	6,24
Полдник 7-11 лет																
	Кисло-молочная продукция в т/п	200	52,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	10	72	0,08	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	4,6	0,16
	Пирожное песочное с корицей	30	25,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	8	17	0,01	0,02	3	0	0,64
Итого полдник		355	120,00	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 т/п	200	52,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	125	43,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16
	Пирожное песочное с корицей	30	25,00	110	3,1	3,6	27,4	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1	0,26
Итого полдник		355	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		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		1740	430	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,37

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 22.10.2025 год

Согласованно

Директор

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

Генеральный

Неделя: Вторая

День: Среда

Вариант № 8

Прием пищи № рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(ретинол в/сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
292/200	Птица тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом 90/10	100	110,46	110,2	6,42	8,08	5,5	118,2	0,25	16,1	85,89	0,1	0,15	103	12,3	1,5
52	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 150/5	155	22,33	235,3	5,1	10,5	34,2	12	0,2	4,34	34,5	0,08	0,08	72	1,37	0,35
101	Какао с молоком	200	27,19	125,1	3,78	0,67	26	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,33	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,60	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,55	16,5	43,5	0,08	0,08	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		166,58														
Итого завтрак		505	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																
292/200	Птица тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом 100/10	110	122,56	110,2	7,26	8,59	5,56	108	0,5	9,1	89,8	0,1	0,15	101	10,3	0,5
52	Макаронные изделия отварные, масло сливочное, 180\5	185	25,04	251,6	5,93	11,58	38,52	46	0,11	11,8	38,3	0,12	0,16	123,5	5,87	1,95
101	Какао с молоком	200	27,19	125,1	3,78	0,67	26	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,33	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	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		184,03														
Итого завтрак		565	120	680	22,5	23	95,75	299,8	4,5	75	300,11	0,35	0,4	224,5	17,5	3,36
Обед 7-11 лет																
149	Салат из стручковой фасоли	60	29,1	31,54	0,5	0,06	9,27	13	0,3	8,5	24	0,02	0,05	25	2	0,6
37	Борщ с капустой и картофелем	200	19,19	162,2	3,2	4,2	11,3	90,6	0,34	13,2	79,6	0,07	0,09	34	1,3	1,62
64/201	Печень по-строгановский 90/30	120	95,89	212	16,29	13,4	18,5	147	1,01	20,9	141,8	0,12	0,06	91	0,4	0,6
53	Рис припущенный	150	25,7	212,8	3,1	9,16	38	101,6	0,8	27,4	87	0,1	0,2	95	0,8	0,15
103	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	88,2	0,6	0,3	20,8	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05	0	16,5	0
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,64	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	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		190,85														
Итого обед		780	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																
149	Салат из стручковой фасоли	100	40,52	40,9	2	1,8	8,3	32	0,4	8,65	24	0,05	0,06	0,67	3	0,06
37	Борщ с капустой и картофелем	250	23,99	199,87	3,2	4,2	14,3	99,41	1,38	17,4	79,6	0,08	0,08	56,67	1,8	2,45
3/201	Печень по-строгановский 90/30	130	101,2	232	15,78	14,89	16,96	147	1,02	20,9	146,9	0,12	0,1	127,66	0,4	0,6
54	Рис припущенный	180	30,84	212,8	4,1	10,16	43	101,6	1,02	27,4	87	0,1	0,2	130	2,8	
103	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	88,2	0,6	0,3	20,8	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05	0	16,5	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	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		221,48														
Итого обед		940	190	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	3,95
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	34,00	75	0,9	0	5	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие(груша)	125	61,00	47	0,4	0,4	3,8	38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	25,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,1	62,1	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	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (груша), 1 шт.	125	61,00	47	0,4	0,4	3,8	38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	55	25,00	137	7,7	8,8	25,5	48,6	0,7	15,1	72,1	0,09	0,02	25	1	0,6
Итого полдник		380	120	259	9	9,2	34,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
Итого день 7-11 лет		1660	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		1885	430	1904	63	64,4	264,1	839,8	12,6	210	840,11	0,98	1,1	629,5	49	8,27

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 23.10.2025г

Согласовано
Директор

День: Четверг

Утверждаю

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

Вариант № 9

Неделя: Вторая

Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Пищевые вещества				Минеральные				Витамины, мг			
								Са	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.з кв/сут)	C	E			
Завтрак 7-11 лет																			
8/210	Запеканка творожная ,молоко сгущенное 200/50	250	197,77	410,6	15,2	19,2	67,7	252	2,67	44,6	229	0,2	0,31	175	15	1,85			
97	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 йодированный	50	6,60	116,9	3,95	0,5	1,05	11,5	0,05	16,5	43,5	0,1	0,04	0	0	0,65			
Итого расчетная стоимость		208,20																	
Итого завтрак		500	120	587,5	19,3	19,8	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5			
Завтрак 12-18 лет																			
8/210	Запеканка творожная с молоком сгущенным, 230/50	280	223,65	426,9	16,9	20,8	55,08	276	2,33	45,1	236	0,3	0,35	225	17,5	1,86			
97	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 йодированный	70	9,24	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,5	60,9	0,1	0,05	0	0	0,91			
Итого расчетная стоимость		236,72																	
Итого завтрак		550	120	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,4	0,4	225	17,5	2,77			
Обед 7-11 лет																			
117/144	Салат из свежих огурцов /01.09-01.11 с 01.04.-31.05/ Салат из соевых огурцов /с 01.11-01.01/	60	31,66	46,8	1,33	3,95	4,3	28	0,3	10	23	0	0,01	19,5	1,5	0,3			
90	Суп картофельный с крупой (перловой) и рыбной консервой(горбуша), 200/30	230	32,72	135,6	8,26	7,01	13,1	61,1	0,2	25,6	122	0,1	0,1	35	1,8	0,8			
72	Бефстроганов из мяса 90/10	100	207,61	179,44	9,8	8,2	15,33	194	0,2	9	85	0,2	0,23	110,5	2,6	1,07			
53	Картофельное пюре	150	25,70	242	3,78	7,78	49,3	67	0,59	11,8	82,3	0	0,05	80	1,5	0,6			
150	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	23,20	102,9	0,52	0,18	24,84	23,4	1,76	17	23,4	0	0,02	0	13,6	0,2			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,64	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17,4	0	0,03	0	0	0,26			
	Хлеб ржаной	30	4,51	69	1,68	0,33	0,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0	0,05	0	0	0,27			
Итого расчетная стоимость		328,04																	
Итого обед		790	190	822,5	27	27,7	117,3	385	4,2	87,5	385	0,4	0,49	245	21	3,5			
Обед 12-18 лет																			
117/144	Салат из свежих огурцов /01.09-01.11 с 01.04.-31.05/ Салат из соевых огурцов /с 01.11-01.01/	100	52,77	46,8	2,33	4,95	4,3	56	0,3	10	23	0	0,01	0	1,5	1,8			
90	Суп картофельный с крупой(перловой) и рыбной консервой(горбуша), 250/30	280	35,36	172,07	8,25	7,24	15,82	71,1	0,2	27	107	0,1	0,21	39	6,8	0,9			
72	Бефстроганов из мяса 100/20	120	249,13	210	10,8	8,2	13,1	124	1,57	12	105	0,2	0,2	180	2,6	0,1			
53	Картофельное пюре	180	30,84	242	3,78	10,8	45,3	127	0,59	11,8	82,3	0,1	0,05	96	0	0,9			
150	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	23,20	102,9	0,52	0,18	24,84	23,4	1,76	17	23,4	0	0,02	0	13,6	0,2			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	4,51	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26,1	0	0,05	0	0	0,39			
	Хлеб ржаной	50	6,60	115	3,45	0,55	16,2	11,5	1,55	17,4	53	0,1	0,06	0	0	0,45			
Итого расчетная стоимость		402,41																	
Итого обед		960	190	965	31,5	32,2	134,1	420	6,3	105	420	0,5	0,6	315	24,5	4,74			
Полдник 7-11 лет																			
	Кисло-молочная продукция в т/п	250	52,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0	0,1	32	1,4	0,2			
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	1шт	43,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16			
	Кекс с маком	30	25,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,1	0,02	3	0,6	0,64			
Итого полдник		280	120	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,1	0,14	70	6	1			
Полдник 12-18 лет																			
	Кисло-молочная продукция в т/п	250	52,00	126	6,8	6,5	11,9	83	0,8	18,5	82	0	0,06	52	2,4	0			
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	1шт	43,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16			
	Кекс с маком	30	25,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,1	0,02	3	0,6	0,26			
Итого полдник		280	120	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,1	0,1	90	7	0,42			
Итого день 7-11 лет		1570	430	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,8	0,98	490	42	7			
Итого день 12-18 лет		1790	430	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	1	1,1	630	49	7,93			

Заведующая производством _____

Калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 24.10.2025г

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

Неделя: Вторая

День: пятница

Вариант № 10

Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энерге- тическ ая ценна	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углево- ды	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
125/12	Омлет натуральный с сливочным,зеленый горошек консервированный180/10/ 50	250	151,79	408,6	15,17	19,23	50,5	249,3	2,59	43,6	227,1	0,25	0,31	175	12,17	1,85
97	Чай с сахаром	200	8,03	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,60	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		166,42														
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																
125/12	Омлет натуральный с маслом сливочным,зеленый горошек консервированный210/10/ 50	270	169,51	424,9	16,84	20,82	54,88	273,3	2,25	44,06	234,7	0,26	0,35	225	14,67	1,52
97	Чай с сахаром	210	8,03	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	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
итоговая расчетная стоимость		186,78														
Итого завтрак		550	120	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,43
Обед 7-11 лет																
152	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	19,25	57,34	1,1	2,7	6,5	26,23	0,5	13	21	0,03	0,03	45	1,5	0,6
128	Рассольник Ленинградский	200	24,84	116,5	8,16	9,19	15,3	116,4	0,21	23	44,4	0,15	0,2	34	1,3	1,17
210/202	Рыба запеченная под молочным соусом 90/10	100	103,4	259	10,66	10,91	54,22	146,9	0,49	2,75	177,9	0,09	0,08	146	0,95	0,85
62	Картофель отварной	150	18,63	171	3,25	4,14	6,01	40,57	0,55	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	0,15
115	Сок фруктовый	200	21,24	102,9	0,52	0,18	24,84	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	0	16,35	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	0,04	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	4,51	69	1,68	0,33	0,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
Итого		194,51														
Итого обед		760	190,00	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																
152	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	32,08	66	2,8	2,7	6,5	40,1	1,05	10	16,1	0,07	0,1	26	3,5	1,6
128	Рассольник Ленинградский	250	25,65	174,87	8,45	13,42	11,79	130,34	1,03	30,35	54,4	0,15	0,2	67	2,8	2,4
210/202	Рыба запеченная под молочным соусом 90/10	110	113,08	259	10,66	10,91	54,22	146,9	0,49	2,75	177,9	0,09	0,08	146	0,95	0,15
62	Картофель отварной	180	22,35	171	3,25	4,14	6,01	40,57	0,55	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	0,15
115	Сок фруктовый	200	21,24	102,9	0,52	0,18	24,84	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	56	16,35	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		225,51														
Итого обед		885	190	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,34
Полдник 7-11 лет																
112	Молоко кипяченое или молоко в т/п	200	42,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (апельсин), 1 шт.	125	53,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	25,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,1	62,1	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																
112	Молоко кипяченое или молоко в т/п	200	42,00	99	2,2	1,3	9,8	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	3	0,2
	Фрукты свежие (апельсин), 1 шт.	125	53,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	25,00	113	6,4	7,5	24,7	36	0,1	10,8	66,4	0,07	0,06	8	0	0,6
	Итого полдник	375	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	1635	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	8,73

Заведующая производством _____

Калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!