

МЕНЮ на 10.11.2023 год

Согласовано

Директор

Денис: понедельник



Неделя: Вторая

Порядок номера рецепта	Наименование Блюда	Вес блюда	Цена	Энергетиче- ская ценность	Пищевые вещества										Минеральные					Витамины, мг		
					Белки	Жиры	Угле- воды	Ca	Fe	Mg	P	K	Na	Cl	Al	Si	Al	C	E			
Завтрак 7-11 лет																						
105	2 Каша молочная с крупой пшениной, масло сливочное, 250/5	255	53,33	186,84	6,52	4,78	37,02	180	8,85	11,9	20	0,2	0,27	35	8,5	1,01						
	4 Сыр порционный	10	17,40	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0	0	3	0	0	40	5	0,1						
	5 Яйцо вареное	50	16,20	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	26,47	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 водородный	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	53,33	174,19	7,08	4,9	41	204	1,01	12,3	26	0,2	0,31	75,9	14	0,3						
	4 Сыр порционный	15	20,16	94,67	1,21	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,3	0,1						
	5 Яйцо вареное	50	16,20	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	26,47	155,2	3,6	2,67	28,27	58,7	0,6	29,3	132	0	0,02	0	1,5	0						
	Хлеб пшеничный водородный	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			127,40																			
Итого завтрак		595	130	640	21,5	21	95,75	300	4,5	75	300	0,4	0,4	255	18	1,55						
Обед 7-11 лет																						
136/1	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	34,42	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	197,38	234,7	11,84	16,57	16,9	191	1,8	15,7	85	0,1	0,02	122	0,1	0,33						
	60 Каша рассыпчатая гречневая	150	13,76	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	17,46	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	22	0	0,03	0	18	0						
	Хлеб пшеничный водородный	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	0,93	9,72	6,9	0,93	7,5	32	0	0,05	0	0	0,27						
Итого расчетная стоимость			180,98																			
Итого обед		740	190	822,9	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 квашеной капусты с зеленым горошком	100	34,04	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	236,85	254,7	12,66	18,89	16,9	127	2,33	16,7	93	0,1	0,02	142	0,1	0,33						
	60 Каша рассыпчатая гречневая	180	16,91	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	17,46	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	22	0	0,03	0	18	0						
	Хлеб пшеничный водородный	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	119	3,45	0,55	16,2	11,5	1,55	17,4	53	0,1	0,06	0	0	0,45						
Итого расчетная стоимость			349,48																			
Итого обед		930	190	910	31,5	32,2	134,1	420	6,1	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						
	Кефир Здоровье	50	25,00	113	6,4	7,3	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	59,5	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	15	0	0,02	35	4	0,16						
	Кефир Здоровье	50	25,00	137	7,7	8,8	29,3	48,6	0,7	15,1	76	0,1	0,02	25	1	0,6						
Итого полдник		375	120,00	259	9	9,2	58,3	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	61	64,4	268,1	840	12,6	210	840	1	1,1	560	49	8,28						

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 12.11.2025 год

Согласовано

Директор

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

Генеральный

Надпись: Второе

Дата: Среда

Вариант № 8

Примечание № рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мкг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	В1	В2	В6	С	Е
Завтрак 7-11 лет																
292/200	Птица тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом 90/30	100	79,99	110,2	6,42	8,08	5,5	118,2	0,25	14,1	85,89	0,1	0,15	109	12,3	1,5
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 150/5	155	20,50	216,3	5,1	10,5	34,2	12	0,2	4,34	94,5	0,08	0,08	72	1,37	0,36
	Нанго с молоком	200	29,11	125,2	3,78	0,67	26	139,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,33	0
	Хлеб пшеничный водородный	50	6,60	114,9	3,95	0,5	18,06	11,5	0,55	16,5	49,5	0,08	0,08	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость			136,54													
Итого завтрак		505	120	567,3	19,25	19,75	83,75	279	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 100/30	110	88,79	110,2	7,28	8,39	5,56	108	0,5	9,1	89,6	0,1	0,15	101	10,8	0,5
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное, 180/5	185	21,1	231,6	5,95	11,58	38,12	46	0,11	11,8	98,3	0,12	0,16	123,5	1,87	1,95
	Нанго с молоком	200	29,53	125,2	3,78	0,67	26	139,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,33	0
	Хлеб пшеничный водородный	70	9,24	199,1	5,93	2,14	25,67	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,09	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость			150,64													
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																
64/201	Салат из стручковой фасоли	60	26,88	31,54	0,5	0,06	9,27	13	0,3	8,5	24	0,02	0,05	25	2	0,6
	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
	Печень по-строгановский 90/30	120	96,85	212	16,29	13,4	18,5	147	1,01	20,9	141,8	0,12	0,06	91	0,4	0,6
	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
	Напиток из плодов шиповника	200	14,23	88,2	0,6	0,3	20,4	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05	0	16,5	0
	Хлеб пшеничный водородный	30	2,84	46,76	1,98	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	50	4,51	69	1,68	0,13	9,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			190													
Итого обед		780	190	822,5	26,95	27,43	117,35	385	4,2	67,5	385	0,42	0,48	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
64/201	Салат из стручковой фасоли	100	34,47	40,9	2	1,8	9,3	32	0,4	8,95	24	0,05	0,06	0,67	3	0,06
	Борщ с капустой и картофелем	250	23,99	199,67	3,2	4,2	14,3	99,41	1,38	17,4	79,6	0,08	0,08	96,67	1,8	2,45
	Печень по-строгановский 90/30	180	105,31	232	15,78	14,89	16,96	147	1,02	20,9	146,9	0,12	0,1	127,66	0,4	0,6
	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	
	Напиток из плодов шиповника	200	14,23	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 водородный	30	4,51	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,03	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	6,60	115	3,45	0,33	16,2	11,5	1,35	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость			219,95													
Итого обед		940	190	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,3	5,95
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый в т/л	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 (груше)	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	7,9	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	0,13	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Сок фруктовый в т/л	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 (груше), 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	35	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	360	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	56,3	259,5	775	8,4	175	775	0,84	0,98	695	62	7
Итого день 12-18 лет		1885	430	1904	69	64,4	294,1	879,8	12,6	210	840,11	0,98	1,1	629,5	49	8,27

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 12.11.2025 год

Согласовано

Даты: Сред

Директор

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

Согласовано

Наименование: Вторак

Вариант № 8



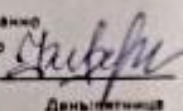
Примечание Порядок № рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витаминизация, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	K	В1	В2	В6	С
Завтрак 7-11 лет																
292/200	Птица тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом 90/10	100	79,99	110,2	6,42	8,08	5,5	118,7	0,25	16,1	85,89	0,1	0,15	109	12,9	1,5
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 130/3	155	20,50	235,3	5,1	10,5	34,2	12	0,2	4,34	34,5	0,08	0,08	72	1,87	0,35
	Каша с молоком	200	29,51	129,1	3,78	0,67	26	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,39	0
	Хлеб пшеничный водородный	30	6,60	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,55	16,5	49,5	0,08	0,08	0	0	0,85
Итого расчетная стоимость			136,54													
Итого завтрак		505	120	587,5	19,25	19,75	89,75	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	130	88,79	110,2	7,26	8,59	5,56	108	0,5	9,1	89,8	0,1	0,15	101	10,3	0,5
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное, 130/3	185	23,1	251,6	5,93	11,58	38,12	46	0,11	11,8	38,3	0,12	0,14	123,5	5,87	1,95
	Каша с молоком	200	29,51	129,1	3,78	0,67	26	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,39	0
	Хлеб пшеничный водородный	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			150,64													
Итого завтрак		565	120	480	22,5	23	95,75	259,8	4,5	79	300,11	0,31	0,4	224,5	17,3	3,36
Обед 7-11 лет																
64/201	Салат из стручковой фасоли	60	26,88	31,54	0,5	0,06	9,27	18	0,3	8,5	24	0,02	0,05	25	2	0,8
	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	1,42
	Печень по-строгановский 90/30	120	96,85	212	16,29	13,4	18,5	147	1,01	20,9	141,8	0,12	0,06	91	0,4	0,6
	Рис отваренный	150	25,7	212,8	3,1	9,16	38	101,6	0,8	27,4	87	0,1	0,2	95	3,8	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	14,23	88,2	0,5	0,3	20,8	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05	0	16,5	0
	Хлеб пшеничный водородный	30	2,94	46,76	1,38	0,2	8,66	4,5	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	4,51	69	1,63	0,33	9,72	6,3	0,53	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			190													
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																
1/201	Салат из стручковой фасоли	100	34,47	40,9	2	1,8	8,3	32	0,4	8,65	24	0,05	0,04	0,67	3	0,06
	Борщ с капустой и картофелем	250	23,99	199,87	3,2	4,2	14,3	95,41	1,38	17,4	79,6	0,08	0,08	56,67	1,8	2,45
	Печень по-строгановский 90/30	130	105,31	232	15,78	14,89	18,96	147	1,02	20,9	146,9	0,12	0,1	127,66	0,4	0,6
	Рис отваренный	180	30,84	212,8	4,1	10,16	49	101,6	1,02	27,4	87	0,1	0,2	130	2,8	
	Напиток из плодов шиповника	200	14,23	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 водородный	30	4,51	76,28	2,37	0,3	14,49	7,19	0,89	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			219,95													
Итого обед		940	190	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	109	420	0,49	0,6	315	24,3	3,95
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый в т/л	200	34,00	75	0,9	0	5	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	90	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	42,1	0,07	0,04	5	0	0,04
	Итого полдник	375	120	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,13	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Сок фруктовый в т/л	200	34,00	75	0,9	0	5	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	90	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	0,8
	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		1240	430	1645	37,9	37,3	233,3	770	8,4	175	770	0,84	0,38	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1845	430	1904	49	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 14.11.2025г

Согласовано
Директор

Директор



Неделя: Вторая

Вариант № 10

Примечание к рецепту	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A (регл. в/сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
125/12	Омлет натуральный с маслом сливочным,зеленый горошек консервированный180/10/50	250	116,21	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	3,96	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный Яодированный	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	0,85
Итого расчетная стоимость		126,77														
Итого завтрак		500	120	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,3
Завтрак 12-18 лет																
125/12	Омлет натуральный с маслом сливочным,зеленый горошек консервированный210/10/50	270	134,00	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	3,96	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный Яодированный	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		147,20														
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	17,32	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	23,8	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	21,34	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 Яодированный	20	2,64	44,76	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		192,16														
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	96	2,8	2,7	6,5	40,1	1,05	20	36,1	0,07	0,1	26	3,5	1,6
128	Рассольник Ленинградский	250	21,64	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	103,40	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	28,56	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	21,34	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 Яодированный	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	1,35	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость		218,03														
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 (яблоки), 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 (яблоки), 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!

МЕНЮ на 14.11.2025г

Согласованно

Директор

Дневная


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

Вариант № 10

Неделя: Вторая

Примечание №	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	Na	K	A(ретинол экв)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																	
125/12	Омлет натуральный с маслом сливочным,зеленый горошек консервированный180/10/50	250	116,21	408,6	15,17	18,23	50,5	249,3	2,59	41,6	227,1	0,25	0,31	175	12,17	1,85	
97	Чай с сахаром	200	3,96	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	6,60	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,85	
Итого расчетная стоимость				126,77													
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 консервированный220/10/50	270	134,00	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	3,96	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	
Итого расчетная стоимость				147,20													
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	19,28	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	17,32	116,5	8,16	9,19	15,3	116,4	0,21	28	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	130	23,8	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				192,16													
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	21,64	174,87	8,45	13,42	11,79	130,34	1,08	30,35	54,4	0,15	0,2	67	2,8	2,4	
210/202	Рыба запеченная под молочным соусом 90/10	110	103,40	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	28,56	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	76,28	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	1,35	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
Итого расчетная стоимость				218,03													
Итого обед		885	190	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,48	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
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	38	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
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
Итого день 12-18 лет				1810	430	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!