

08.12.2025г

Согласованно Директор

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Петрова И.А.

Неделя: Третья

День: Понедельник

Вариант № 11

Прием пищи № рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергети ческая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																	
161	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы ,м/сл 200/5	205	54,25	216,93	6,34	3,95	39,29	205,8	0,35	23	80,59	0,16	0,1	0	12	1,01	
4	Сыр порциями	10	13,44	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0,2	2,64	3	0,04	0,01	40	1,67	0,1	
5	Яйцо вареное	50	16,20	62,84	5,08	1,6	0,28	22	1	4,8	76,8	0,03	0,18	135	0	0,24	
101	Какао с молоком	200	29,51	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	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы ,м/сл 250/5	255	55,25	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	
4	Сыр порциями	15	20,16	94,67	1,21	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1	
5	Яйцо вареное	50	16,20	62,84	5,08	4,6	0,28	22	1	4,8	76,8	0,03	0,02	100	0	0,24	
101	Какао с молоком	200	29,51	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			130,36														
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	Салат Витаминный	60	20,85	6	0,6	0,06	0,9	12	0	7,7	16,2	0,07	0,07	0	1,8	0,47	
180	Свекольник, сметана 200/10	210	18,8	140,84	6,27	6,5	20,75	162,5	0,85	12,5	187,3	0,13	0,14	200	1,75	1	
15	Плов с мясом	200	156,59	437	16,3	20,38	51,38	175,6	0,9	36,2	108,9	0,09	0,1	45	0,26	1,3	
210	Напиток Брусничный	200	19,88	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			223,27														
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	Салат Витаминный	100	34,75	12	0,6	0,21	0,9	24	0	14,7	23	0,09	0,07	20	1,8	0,5	
180	Свекольник, сметана 250/10	260	22,10	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	
15	Плов с мясом	200	156,59	437	16,3	20,38	51,38	175,6	0,9	36,2	108,9	0,09	0,1	45	0,26	1,3	
210	Напиток Брусничный	200	19,88	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			244,43														
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 (груша), 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 (груша), 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	

ия производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 09.12.2025г



Директор _____
 Утверждаю
 Генеральный директор АО "Комбинат питания"
 Петрова И.А.

Неделя: Третья

День: вторник

Вариант № 12

Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергети- ческая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углевод- ы	Ca	Fe	Mg	Ср	B1	B2	A(рет.экв/с ут)	С	Е
Завтрак 7-11 лет																
301/201	Кнели из птицы с рисом,сыром,соус сметанный 90/30	120	85,38	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
52	Макаронные изделия отварные,м/сл 150/5	155	20,50	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
98	Чай с сахаром ,лимоном 200/5	205	7,52	62	0,53	0,02	15	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	12,83	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		120,00														
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	Кнели из птицы с рисом,сыром,соус сметанный 100/20	120	84,41	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
52	Макаронные изделия отварные ,м/сл 180/5	185	23,10	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
98	Чай с сахаром ,лимоном, 200/5	205	7,52	62	0,53	0,02	15	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	12,83	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		124,27														
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	Салат картофельный с огурцами	60	19,34	50,9	1,33	3,94	5,52	24	0,32	8,9	20,3	0,01	0,01	45	3,5	0,5
40	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
61	Рыба тушенная в томате с овощами 90/30	120	98,5	242	15,5	10,67	31,55	146	1,03	14,1	121	0,21	0,24	96	0,6	1,1
54	Рис припущенный,м/сл 150/5	155	31,52	197,74	2,96	9,16	31	41,6	0,8	17,4	67	0,1	0,1	50	1,7	0,15
115	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 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	Салат картофельный с огурцами	100	32,23	60,9	2,58	6,2	5,52	42	0,32	8,9	20,3	0,01	0,01	62	7,5	0,9
40	Суп из овощей	250	16,38	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
61	Рыба тушенная в томате с овощами 100/20	120	108,91	242	15,5	10,67	31,55	146	1,03	14,1	121	0,21	0,24	96	0,6	1,6
54	Рис припущенный,м/сл 180/5	185	32,48	192,8	3,38	7,87	27,49	41,6	1,02	17,4	67	0,1	0,1	50	2	0,15
115	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 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		221,32														
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 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 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	0,6	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

Друющая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 10.12.2025г

Неделя: Третья

День: среда

Согласовано: Директор

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Петрова И.А.

Вариант № 13

Прием пищи № рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергети- ческая 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																	
8/210	Запеканка творожная с морковью,молоко сгущенное200/50	250	147,39	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	
97	Чай с сахаром	200	3,96	60	0,07	0,02	15	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	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				157,65													
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	Запеканка творожная с морковью,молоко сгущенное230/50	280	165,70	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	
97	Чай с сахаром	200	3,96	60	0,07	0,02	15	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	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				178,48													
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	Морская капуста тушенная с овощами	60	13,41	44,34	0,86	5,22	7,87	12,9	0,2	12	16,6	0,03	0,05	0	0,96	1,47	
47	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	9,68	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	
74	Рагу из птицы с картофелем	200	146,38	404,1	19,33	18,8	54,9	260,6	1,75	42,5	216,7	0,28	0,32	245	3,5	1	
103	Напиток из плодов шиповника	200	14,23	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 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	Морская капуста тушенная с овощами	100	22,35	62	1,86	5,22	7,87	22,9	0,8	24	16,6	0,04	0,06	45	0,96	1,1	
47	Суп картофельный с 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	
74	Рагу из птицы с картофелем	250	146,38	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	
103	Напиток из плодов шиповника	200	14,23	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 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				205,14													
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 (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 (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	

закрывающая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 11.12.2025г

Неделя: Третья

День: Четверг

Согласовано Директор

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

Вариант № 14

Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Fe	Mg	С	P	B1	B2	A(рет.экв/с ут)	С	Е
Завтрак 7-11 лет																	
22/201	Птица запеченная,соус сметанный 90/10	100	93,10	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	
52	Макаронные изделия отварные	150	12,99	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	
105	Кофейный напиток с молоком	200	26,47	62	0,53	0,02	15	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	14,2	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,60	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			139,16														
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	Птица запеченная,соус сметанный 100/20	120	104,69	220,8	13	14,33	18,8	234,53	0,72	27,67	170	0,18	0,06	104,67	2,8	0,93	
52	Макаронные изделия отварные	180	15,59	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	
105	Кофейный напиток с молоком	200	26,47	62	0,53	0,02	15	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	14,2	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			155,99														
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																	
147	Салат "Степной"	60	17,03	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	10,47	128,3	3,3	4,7	11,8	139	0,6	8,9	100,1	0,03	0,05	50	8,64	0,67	
48/55	Капуста тушеная с мясом	200	130,43	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 свежемороженных ягод (смородины)	200	25,93	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	2,64	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	4,51	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			191,01	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																	
147	Салат "Степной"	100	28,39	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	13,09	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	
48/55	Капуста тушеная с мясом	200	130,43	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 свежемороженных ягод\смородины\ Хлеб пшеничный йодированный	200	25,93	212,1	7,1	7,5	25,95	25	1,3	15	28,9	0,04	0,08	0	1,1	1,9	
	Хлеб ржаной	30	4,51	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	6,60	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			208,95	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	

Дюжача производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 13.12.2025г

Неделя: Третья

Согласовано Директор

День: Пятница

Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Петрова И.А.

Вариант № 15

Приним пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Fe	Mg	Pl	B1	B2	A(рет.экв/с ут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
111/204 60 98	Биточки мясные, соус томатный 90\30	120	84,61	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
	Каша рассыпчатая гречневая , масло сливочное 150\5	155	21,27	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
	Чай с сахаром ,лимоном200/5	205	7,52	62	0,53	0,02	15	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	14,2	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,60	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		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																
111/204 60 98	Биточки мясные, соус томатный 100\30	130	93,46	220,8	13	14,33	18,8	234,53	0,72	27,67	170	0,18	0,06	104,67	2,8	0,93
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное 180/5	185	23,11	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
	Чай с сахаром с лимоном	205	7,52	62	0,53	0,02	15	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	14,2	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		133,33														
Итого завтрак		590	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																
141 36 129 53 114	Салат из свеклы с сыром	60	19,39	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
	Щи из свежей капусты, картофелем,сметаной 200/10	210	16,41	128,3	3,3	4,7	11,8	139	0,6	8,9	100,1	0,03	0,05	50	8,64	0,67
	Поджарка из рыбы	120	103,02	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
	Картофельное пюре	150	22,49	202,1	7,1	8,5	30,6	15	0,5	15	28,39	0,06	0,08	0	1,1	0,7
	Компот из плодов и ягод свежих мороженных	200	36,51	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 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	0,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		204,97														
Итого обед		790	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																
141 36 129 53 114	Салат из свеклы с сыром	100	32,32	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
	Щи из свежей капусты, картофелем,сметаной 250/10	260	19,11	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
	Поджарка из рыбы	120	103,02	252,7	12,9	14,7	25,9	167,8	1,2	23	128,28	0,2	0,2	245	1,1	0,8
	Картофельное пюре	180	26,99	212,1	7,1	7,5	25,95	25	1,3	15	28,9	0,04	0,08	0	1,1	1,9
	Компот из плодов и ягод свежих мороженных	200	36,51	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,06	0	1,6	1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	4,51	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	6,60	115	3,45	0,55	16,2	11,5	1,55	12,5	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость		229,06														
Итого обед		940	190	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,96
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	34,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0,02	0,1	32	1,4	0,2
	Фрукты свежие (груша).	125	61,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Песочное кольцо"	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																
	Сок фруктовый в т/п	200	34,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0,02	0,01	32	1,4	0
	Фрукты свежие (груша)	125	61,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Песочное кольцо"	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		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		1905	430	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,62

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!