

МЕНЮ НА 24.11.2025г

Неделя: Первая

День: Понедельник

Вариант № 1

Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества					Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углебо ды	Са	Fe	Mg	P	В1	В2	В6	А(рет,мкг/с ут)	С	Е		
Завтрак 7-11 лет																			
101	1 Каша вязкая молочная с крупной рисовой, масло сливочное 200/5	205	54,25	216,93	6,34	6,78	39,29	40,1	0,35	16,74	67,39	0,2	0,13	54	10,87	0,9			
	5 Яйцо вареное	50	16,20	62,84	5,08	4,6	0,28	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	55	0,8	0,35			
	4 Сыр порциями	15	20,16	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0	0	3	0		40	2	0,1			
	101 Какао с молоком	200	29,51	125,11	3,78	0,67	26	133	2	25,56	111,11	0,02	0,01	26	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	0,03	0	0	0,65			
Итого расчетная стоимость				126,72															
Итого завтрак		520	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																			
101	1 Каша вязкая молочная с круп рисовой, масло сливочное 250/10	260	54,89	204,28	6,9	6,9	43,27	63,5	0,51	17,2	73,99	0,21	0,16	93,9	13,12	1,86			
	5 Яйцо вареное	50	16,20	62,84	5,08	4,6	0,28	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	26	0,8	0,24			
	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			
	101 Какао с молоком	200	29,51	125,11	3,78	0,67	26	133	2	25,56	111,11	0,02	0,01	26	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				130,00															
Итого завтрак		595	120	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	3,11			
Обед 7-11 лет																			
96/201	117/1,144/1 Салат из свежих огурцов с зеленым горошком \с 01.09- 01.11;01.04-31.05\ Салат из соленых огурцов с зеленым горошком \с 01.11-01.04\	60	36,72	6	0,6	0,06	0,9	33,9	0	7,7	13	0,06	0,06	23	1,8	0,1			
	90 Суп картофельный с крупой (перловка) и рыбной консервой (горбуша) 200/30	230	44,40	94,4	1,4	4	10,3	113,9	0,7	17,7	80,4	0,06	0,04	34	10,5	0,5			
	96/201 Птица, тушенная в сметанном соусе 90/10	100	82,31	265,84	15,59	17,31	27,57	181,3	1,05	22,4	153	0,18	0,25	99,4	0,1	0,33			
	52 Макаронные изделия отварные	150	12,99	225,7	5,4	5,7	31,5	12,1	0,8	8,1	67,5	0,05	0,06	88,6	0	1,64			
	115 Сок фруктовый	200	21,24	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	8,6	0,4			
	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	4,51	69	1,68	0,33	9,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27			
Итого расчетная стоимость				204,69															
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																			
96/201	117/1,144/1 Салат из свежих огурцов с зеленым горошком \с 01.09- 01.11;01.04-31.05\ Салат из соленых огурцов с зеленым горошком \с 01.11-01.04\	100	61,21	15	1,2	0,12	1,8	24	0	4,5	19	0,12	0,12	24,03	3,5	1,8			
	90 Суп картофельный с крупой (перловой) и рыбной консервой (горбуша), 250/30	280	47,04	129,21	2,6	6,87	8,59	110,77	1,78	20,4	65,75	0,04	0,05	70,11	20,3	0,5			
	96/201 Птица, тушенная в сметанном соусе 100/10	110	90,54	265,84	15,59	17,31	27,57	181,3	1,05	22,4	153	0,18	0,25	99,4	0,1	0,33			
	52 Макаронные изделия отварные	180	15,59	248,92	5,59	7	37,8	52,94	1,09	12,95	81,25	0,05	0,04	121,46	0	0,49			
	115 Сок фруктовый	200	21,24	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6	0,4			
	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				246,73															
Итого обед		950	190	965	31,5	32,2	134,05	420	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	75	0,9	0	5	38	0,5	7,2	32,6	0,02	0,06	27	3,3	0,2			
	Фрукты свежие (банан)	1шт	53,00	47	0,4	0,4	3,8	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16			
	Кекс творожный	30	25,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	0,9			
Итого полдник		230	120,00	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1,26			
Полдник 12-18 лет																			
	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	4,3	0,2			
	Фрукты свежие (банан)	1шт	53,00	47	0,4	0,4	3,8	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16			
	Кекс творожный	30	25,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2			
	Итого полдник	230	120,00	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56			
Итого день 7-11 лет		1540	430	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,26			
Итого день 12-18 лет		1775	430	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	9,03			

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 25.11.2025г

Неделя: Первая

Дени вторник

Вариант № 2

Приним 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(ретинол/с уг)	C	E			
Завтрак 7-11 лет																				
11/200	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом, 90/30	120	88,17	6,8	7,7	10,77	160	135,4	0,2	10	88,3	0,05	0,1	133,9	14	1,3				
	60 Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное, 150/5	155	21,27	8,43	11,53	39,93	250,6	117	1,97	34,6	140,4	0,2	0,22	41,1	0,97	0,55				
	97 Чай с сахаром	200	3,96	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0				
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,60	3,95	0,5	18,05	116,9	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0	0,65				
Итого расчетная стоимость			120,00																	
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																				
11/200	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом, 100/50	150	92,51	8,4	9,84	12,3	180	151,8	0,38	8,53	95,3	0,05	0,07	119,45	17,47	1,3				
	60 Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное, 180/5	185	23,11	8,5	10,98	42,78	246,9	124,6	1,95	36,53	141	0,21	0,28	105,55	0	0,9				
	97 Чай с сахаром	200	3,96	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	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			128,82																	
Итого завтрак			605	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																				
145	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	15,66	0,8	2	3,9	36,8	14	0,3	5,6	17	0,02	0,02	25	3,2	1,1				
	41 Суп картофельный с крупой(рис) , с мясными фрикадельками, 200/10	210	25,53	1,8	3,2	15,3	114,8	83,6	0,55	13,6	57,6	0,07	0,1	25	2,8	0,7				
129	Поджарка из рыбы	120	103,02	17,39	18,1	20,5	314,46	163	0,8	23,4	150,8	0,1	0,17	56	3,1	1,02				
53	Пюре картофельное, масло сливочное 150/5	155	30	3,1	3,52	37,37	152,48	91,6	0,8	27,4	107	0,1	0,1	139	1,9	0,15				
103	Напиток из плодов шиповника	200	14,23	0,6	0,3	20,8	88,2	21,3	0,6	3,4	3,4	0,07	0,05	0	10	0				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,64	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	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			195,59																	
Итого обед			795	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																				
145	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	26,1	0,8	2	3,9	36,8	64	0,6	5,6	17	0,02	0,04	76	8,2	1				
	41 Суп картофельный с крупой(рис), с мясными фрикадельками, 250/20	270	43,01	3,31	6,87	18,23	144,8	72,5	0,6	20,77	62,7	0,05	0,05	0	2,8	0,94				
129	Поджарка из рыбы	150	103,02	17,39	18,1	20,5	314,46	163	0,8	23,4	150,8	0,1	0,17	56	3,1	1,43				
53	Пюре картофельное, масло сливочное, 180/5	185	34,5	3,58	4,08	39,93	189,51	80,51	1,82	24,58	107	0,16	0,18	183	0,4	0,15				
103	Напиток из плодов шиповника	200	14,23	0,6	0,3	20,8	88,2	21,3	0,6	3,4	3,4	0,07	0,05	0	10	0				
	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			231,97																	
Итого обед			985	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-молочная продукция в т/п	200	52,00	5,5	5,2	7,1	102	73	0,4	13,5	72	0,02	0,08	32	2	0,2				
	Фрукты свежие (яблоко)	1шт	43,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16				
	Ватрушка с творогом	50	25,00	1,8	2,3	22,6	86	1	0,2	4,5	17	0,07	0,04	3	0	0,64				
	Итого полдник	250	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-молочная продукция 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)	1шт	43,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16				
	Ватрушка с творогом	50	25,00	3,1	3,6	27,4	110	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	1,1				
	Итого полдник	250	120	9	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,26				
Итого день 7-11 лет			1570	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			1840	430	63	64,4	268,1	1904	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73			

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 26.11.2025г

Неделя: Первая

День: среда

Вариант № 3

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

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	36,38	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	26,47	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				121,45													
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	42,19	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	26,47	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				129,90													
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	24,18	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	36,82	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	22,06	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	121,88	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				233,33													
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	40,31	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	44,63	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 сливочное 180/5	185	24,97	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	133,12	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				275,38													
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					7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
	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	

Калькулятор

изготовителем

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 27.11.2025 год

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

Неделя: Первая

День: четверг

Вариант № 4

Приним пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	А(ретинол в/сут)	С	Е
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	170,38	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	7,52	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			184,20													
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	176,12	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	7,52	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			192,46													
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																
16	Салат Здоровье	60	11,47	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	9,68	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	101,6	11,8	10,2	20,17	181,64	73,8	0,61	19	85	0,1	0,1	30,3	2,6	1,06
59/204	Рагу из овощей	150	43,45	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	17,46	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																
16	Салат Здоровье	100	19,12	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
59/204	Рагу из овощей	180	43,45	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	17,46	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			216,17													
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 28.11.2025г

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

Неделя: Первая

День: Пятница

Вариант № 5

Неделя: Первая																
Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	B1	B2	A(рет.эquiv/сут)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																
8/210	Запеканка творожная с морковью, молоко сгущенное 200/50	250	147,39	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	6,60	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	3,96	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
Итого расчетная стоимость				157,95												
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	165,70	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	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
	97 Чай с сахаром	200	3,96	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
Итого расчетная стоимость				178,90												
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	18,44	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	88,76	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	16,67	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	33,73	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	2,64	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	4,51	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	30,74	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	91,5	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	20,01	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	33,73	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	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				214,96												
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	34,00	0,9	0	5	75	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,2
	Фрукты свежие (груша), 1 шт.	125	61,00	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	34,00	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 (груша), 1 шт.	125	61,00	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!