

МЕНЮ НА 12.01.2026г

Неделя: Первая

День: Понедельник

Вариант № 1

Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетичес- кая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углевод- ы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(ретинол/с ут)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																	
101	1 Каша вязкая молочная с крупой рисовой, масло сливочное 200/5	205	74,25	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	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		146,72															
Итого завтрак		520	140	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 крупой рисовой, масло сливочное 250/10	260	74,89	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		150,00															
Итого завтрак		595	140	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	
	Птица, тушенная в сметанном соусе 90/10	100	97,62	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 Макароны 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		220,00															
Итого обед		790	220	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	
	Птица, тушенная в сметанном соусе 100/10	110	97,62	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 Макароны 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		253,81															
Итого обед		950	220	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	73,00	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	140,00	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	73,00	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	140,00	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	500	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	500	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 13.01.2026г



Неделя: Первая

День: вторник

Вариант № 2

Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(ретинол/с У)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
11/200	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом, 90/30	120	108,17	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		140,00														
Итого завтрак		525	140	19,25	19,75	88,75	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	110,51	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		146,82														
Итого завтрак		605	140	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	127,43	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		220,00													
Итого обед		795	220	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	127,43	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		256,38													
Итого обед		985	220	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	63,00	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	140	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	63,00	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	140	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	500	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	500	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 14.01.2026г

Неделя: Первая

День: среда

Согласовано
Директор

Вариант № 3

Утверждаю

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.акв/сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																	
51	Макаронные изделия отварные с сыром ,масло сливочное 150/5	155	54,93	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	
	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		140,00															
Итого завтрак		605	140	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	55,93	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	
	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		143,64															
Итого завтрак		655	140	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	
	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 тушенная 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	
	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	
Итого расчетная стоимость		233,33															
Итого обед		795	220	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	
	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 тушенная 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	
	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	
Итого расчетная стоимость		275,38															
Итого обед		945	220	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	73,00	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	
Итого полдник 12-18 лет		250	140														
	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	73,00	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	140	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	500	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	500	63	64,4	268,1	1904	839,99	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73	

Изготовителем

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 15.01.2026 год

Согласовано
Директор

Утверждаю

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	В1	В2	A(рет.эк в/сут)	C	E		
Завтрак 7-11 лет																		
15 98	Плов с мясом	250	158,90	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		
	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	6,60	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				173,02														
Итого завтрак				505	140	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 98	Плов с мясом	280	190,68	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		
	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	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				207,44														
Итого завтрак				555	140	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 47 111 59/204 99	Салат Здоровье	60	15,47	1,3	2,8	1,7	38,8	54,2	0,5	7,7	25	0,06	0,06	35	5,3	0,4		
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	12,1	9,29	3,37	23,2	118,6	84	0,64	16	90	0,12	0,16	21	2,6	0,85		
	Котлета мясная	90	122,8	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	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		
	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	2,64	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	0,03	0	0	0,27		
Итого расчетная стоимость				220														
Итого обед				750	220	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 47 111 59/204 99	Салат Здоровье	100	21,12	2,3	4,8	2,7	58,8	48	0,6	7,7	35	0,06	0,08	65	7,3	1,4		
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	15,10	10,28	5,6	25,76	111,94	124	0,84	18,4	100,4	0,16	0,16	0	4,1	0,95		
	Котлета мясная	100	122,82	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	48,00	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		
	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				235,61														
Итого обед				910	220	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	63,00	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	140	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	63,00	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	140,00	9	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,36
Итого день 7-11 лет				1485	500	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	500	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 16.01.2026г

Неделя: Первая

День: Пятница

Согласовано
Директор

Утверждаю

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

Вариант № 5

ИНН 27/3009714

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	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	140	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	140	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	118,76	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			220														
Итого обед		775	220	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	121,76	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			245,22														
Итого обед		945	220	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	37,00	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	78,00	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	140	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	37,00	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	78,00	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	140	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	500	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	500	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!