

26.01.2026г

Согласованно Директор

День: Понедельник

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

ИНН 2723009714

* Вариант № 11

Неделя: Третья

Прием пищи № рецептур		Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				
ы	Белки					Жиры	Углеводы	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	74,25	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			140,00																
Итого завтрак			515	140,00	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	75,25	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			150,36																
Итого завтрак			590	140	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	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																			
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	220	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	37,00	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	78,00	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	140	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	37,00	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	78,00	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	140,00	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	500	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	500	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,5		

Калькулятор

я производством

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



МЕНЮ НА 27.01.2026г

Согласованно

Директор

Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
Петрова И.А.
ИИН 2723009714
Вариант № 12

Неделя: Третья

День: вторник

Неделя: Третья				День:вторник				Витамины, мг									
Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					A(рет.акв/с ут)	C	E		
					Белки	Жиры	Углевод-ы	Ca	Fe	Mg	P	B1				B2	
Завтрак 7-11 лет																	
301/201	Кнели из птицы с рисом,сыром,соус сметанный 90/30	120	105,38	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	
	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	
	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			140,00											175	15	2,5	
Итого завтрак		530	140	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35				
Завтрак 12-18 лет																	
301/201	Кнели из птицы с рисом,сыром,соус сметанный 100/20	120	105,38	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	
	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	
	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			145,24											225	17,5	2,26	
Итого завтрак		580	140	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4				
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	
	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	
	Рыба тушеная в томате с овощами 90/30	120	128,5	242	15,5	10,67	31,55	146	1,03	14,1	121	0,21	0,24	96	0,6	1,1	
	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	
	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			220											245	21	3,5	
Итого обед		785	220	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49				
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	
	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	
	Рыба тушеная в томате с овощами 100/20	120	128,5	242	15,5	10,67	31,55	146	1,03	14,1	121	0,21	0,24	96	0,6	1,6	
	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	
	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			240,91											315	24,5	5,89	
Итого обед		935	220	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	104,95	420	0,49	0,6				
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	63,00	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	140	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	63,00	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	0,06	0,26	
	Итого полдник	380	140,00	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	500	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	500	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	209,95	840	0,98	1,1	630	49	8,57	

Калькулятор

Дюющая производством

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 28.01.2026г

Согласовано : Директор

День: среда

Неделя: Третья

Неделя: Третья				День: среда																							
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(рет.экв /сут)	C	E											
Завтрак 7-11 лет																											
8/210	Запеканка творожная с морковью,молоко сгущеное200/50	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	6,60	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													157,95													
Итого завтрак		500	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																											
8/210	Запеканка творожная с морковью,молоко сгущеное230/50	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	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													178,90													
Итого завтрак		550	140	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 47 74 103	Морская капуста тушенная с овощами	60	21,41	44,34	0,86	5,22	7,87	12,9	0,2	12	16,6	0,03	0,05	0	0,96	1,47											
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	17,00	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											
	Рагу из птицы с картофелем	200	160,21	404,1	19,33	18,8	54,9	260,6	1,75	42,5	216,7	0,28	0,32	245	3,5	1											
	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	2,64	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													220													
Итого обед		710	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																											
17 47 74 103	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											
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	18,00	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											
	Рагу из птицы с картофелем	250	160,21	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											
	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	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													225,9													
Итого обед		880	220	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	37,00	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	78,00	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	140	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6
Полдник 12-18 лет																											
	Сок фруктовый в т/п	200	37,00	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	78,00	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	140	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7
Итого день 7-11 лет		1585	500	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	500	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,07											

Калькулятор

зующая производством

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 29.01.2026г

Согласованно

Директор

День: четверг

Неделя: Третья

Неделя: Третья

День: четверг

Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетич еская ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг							Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/с ут)	C	E			
Завтрак 7-11 лет																			
22/201	Птица запеченная,соус сметанный 90/10	100	93,94	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		
	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		
	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		140,00													175	15	2,5		
Итого завтрак		500	140	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35						
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		
	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		
	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													225	17,5	2,24		
Итого завтрак		570	140	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4						
Обед 7-11 лет																			
48/55	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		
	Капуста тушеная с мясом	200	159,42	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		
	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		
	Хлеб ржаной	220	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		710	220	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49		245	21	3,5		
Итого обед		710	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																			
48/55	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		
	Капуста тушеная с мясом	200	159,42	252,7	12,9	14,7	25,9	167,8	1,2	23	128,28	0,2	0,2		245	1,1	0,8		
	Компот из свежемороженных ягод(смородины)\	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 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		
	Хлеб ржаной	237,94	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		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		
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	63,00	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	140	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	63,00	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	140	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	500	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	470	1904,2	65,75	64,9	256,7	819,2	13,65	205	871,1	1,03	1,1		630	47,4	8,07		

Калькулятор

Калькулятор

дующая производством

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 30.01.2026г

Согласованно Директор

Неделя: Третья

День: Пятница

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/с ут)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																		
111/204	Биточки мясные, соус томатный 90\30	120	104,61	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		
	60 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		
	98 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				140,00														
Итого завтрак			530	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																		
111/204	Биточки мясные, соус томатный 100\30	130	104,61	220,8	13	14,33	18,8	234,53	0,72	27,67	170	0,18	0,06	104,67	2,8	0,93		
	60 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		
	98 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				144,48														
Итого завтрак			590	140	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	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		
	36 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		
	129 Поджарка из рыбы	120	118,05	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		
	53 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		
	114 Компот из плодов и ягод свежих мороженых	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				220														
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																		
141	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		
	36 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		
	129 Поджарка из рыбы	120	118,05	252,7	12,9	14,7	25,9	167,8	1,2	23	128,28	0,2	0,2	245	1,1	0,8		
	53 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		
	114 Компот из плодов и ягод свежих мороженых	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				244,09														
Итого обед			940	220	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	37,00	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	78,00	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	140	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	37,00	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	78,00	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	140	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	500	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	500	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,62	

Калькулятор

Заведующая производством

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!