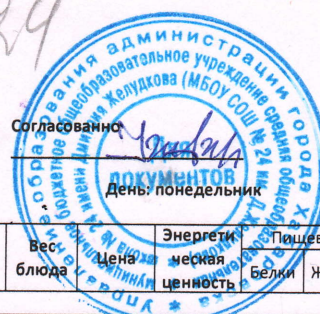


24



09.02.2026год

Согласовано

Директор

Утверждаю

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

Неделя: Вторая

День: понедельник

Вариант № 6

Примечание № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																
105	2 Каша молочная с крупой пшенной, масло сливочное, 200/5	205	71,92	186,84	6,52	4,78	37,02	180	0,85	11,9	20	0,19	0,27	35	8,5	1,01
	4 Сыр порциями	15	20,16	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0	0	3	0	0	40	5	0,1
	5 Яйцо вареное	50	14,40	62,84	5,08	4,6	0,28	22	1	4,8	77	0,03	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	0,03	0,02	0	1,5	0,5
	Хлеб пшеничный йодированный	50	7,05	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,55	16,5	44	0,05	0,04	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		140,00														
Итого завтрак		520	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																
105	2 Каша молочная с крупой пшенной, масло сливочное, 250/10	260	73,33	174,19	7,08	4,9	41	204	1,01	12,3	26	0,2	0,31	75,9	14	0,3
	4 Сыр порциями	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	14,40	62,84	5,08	4,6	0,28	22	1	4,8	77	0,03	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	0,03	0,02	0	1,5	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	9,87	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,5	61	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		144,23														
Итого завтрак		595	140	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	255	18	1,55
Обед 7-11 лет																
136/1	Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	60	30,24	6	0,6	0,06	0,9	12	0	7,7	13	0,06	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	36,9	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	0,07	0,09	20	0,9	1,24
	99 Компот из плодов и ягод сушенных (курага)	200	17,46	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	22	0,01	0,03	0	18	0
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,64	46,76	1,58	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17	0,04	0,05	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	4,51	69	1,68	0,33	9,72	6,9	0,93	7,5	32	0,04	0,05	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		276,8														
Итого обед		760	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																
136/1	Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	100	50,4	6	0,61	0,06	0,9	12	0	7,7	13	0,06	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	36,9	127	2,33	16,7	93	0,06	0,02	142	0,1	0,33
	60 Каша рассыпчатая гречневая	180	16,51	115,17	4,25	5,73	7,01	36,7	0,79	14,7	69	0,07	0,09	60	4,4	1,6
	99 Компот из плодов и ягод сушенных (курага)	200	17,46	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	22	0,01	0,03	0	18	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	4,51	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	6,6	115	3,45	0,55	16,2	11,5	1,55	17,4	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость		345,84														
Итого обед		930	220	930	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	25	5,77
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый, т/п	200	37,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	33	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	15	0,03	0,02	35	4	0,16
	Кекс Здоровье	30	25,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,1	62	0,07	0,06	5	0	0,64
Итого полдник		355	140,00	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, т/п	200	37,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	33	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	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Кекс Здоровье	50	25,00	137	7,7	8,8	29,5	48,6	0,7	15,1	76	0,09	0,02	25	1	0,6
Итого полдник		375	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		1635	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		1900	500	1869	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	660	49	8,28

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 10.02.2026год

Неделя: Вторая

Согласовано
Директор

Дневной рацион

Вариант № 7

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Петрова И.А.

Прием пищи № рецептуры		Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Виды веществ		Минеральные вещества, мг										Витамины, мг		
						Белки	Жиры	Углеводы	Са	Р	В1	В2	А(рет.экв /сут)	С	Е					
Завтрак 7-11 лет																				
92	Плов из птицы	200	116,82	408,6	15,17	19,23	50,5	249,3	2,09	43,6	227,1	0,25	0,31	175	12,17	1,85				
98	Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	10,49	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0				
	Хлеб пшеничный йодированный	90	12,69	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		500	140	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	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	175	15	2,5				
Завтрак 12-18 лет																				
92	Плов из птицы	250	130,88	424,9	16,84	20,82	54,88	273,3	2,25	44,06	234,7	0,26	0,3	225	14,67	0,8				
98	Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	10,49	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0				
	Хлеб пшеничный йодированный	90	12,69	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,1	0	0	0,91				
Итого расчетная стоимость		550	140	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,71				
Итого завтрак		550	140	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,71				
Обед 7-11 лет																				
138	Винегрет овощной	60	16,70	41,14	1,3	2,8	1,7	24,2	0,5	7,5	25	0,02	0,02	35	3	0,6				
40	Суп из овощей	200	13,10	102,1	3,2	3	11,47	143,2	0,4	7,3	80,8	0,02	0,09	88	10	0,8				
83	Жаркое по-домашнему	200	163,19	367,2	18,03	21,02	37,5	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	1,37				
210	Напиток Брусничный	200	19,88	196,3	1,16	0,3	47,2	25,84	0,75	33	46	0,02	0,02	0	0,8	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	9,72	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																				
138	Винегрет овощной	100	27,84	54,8	1,3	2,8	9,23	34,2	1,96	12,5	25	0,02	0,05	113	6	0,2				
40	Суп из овощей	250	16,38	155,47	4,92	7,23	9,43	161,01	0,31	6,65	85,9	0,06	0,1	80	10,5	2,4				
83	Жаркое по-домашнему	200	163,19	367,2	18,3	21,02	37,5	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	2,6				
210	Напиток Брусничный	200	19,88	196,3	1,16	0,3	47,2	25,84	0,75	33	46	0,02	0,02	0	0,8	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		830	220	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	6,24				
Итого обед		830	220	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	6,24				
Полдник 7-11 лет																				
	Кисло-молочная продукция в т/п	200	52,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	10	72	0,08	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	4,6	0,16				
	Пирожное песочное с корицей	30	25,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	8	17	0,01	0,02	3	0	0,64				
Итого полдник		355	140,00	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	102	5,5	5,2	7,1	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	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	4,6	0,16				
	Пирожное песочное с корицей	30	25,00	110	3,1	3,6	27,4	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1	0,26				
Итого полдник		355	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		1565	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		1735	500	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,37				

Калькулятор

Калькулятор

Заведующая производством

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 11.02.2026 год

Неделя: Вторая

Согласовано

Организация администрации
образовательное учреждение
Желудкова (МБОУ СОШ № 21 им.
Д.И. Желудкова)

День: Среда

Директор

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

Вариант № 8



Неделя: Вторая			День: Среда					Вариант № 6					Витамины, мг				
Прием пищи № рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	А	В1	В2	В6	С	Е
Завтрак 7-11 лет																	
292/200	Птица тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом 90/10	100	83,39	110,2	6,42	8,08	5,5	118,2	0,25	16,1	85,89	0,1	0,15	103	12,3	1,5	
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 150/5	155	20,50	235,3	5,1	10,5	34,2	12	0,2	4,34	34,5	0,08	0,08	72	1,37	0,35	
	Какао с молоком	200	29,51	125,1	3,78	0,67	26	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,33	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,60	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,55	16,5	43,5	0,08	0,08	0	0	0,65	
Итого расчетная стоимость				140,00													
Итого завтрак		505	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																	
292/200	Птица тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом 100/10	110	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, 180/5	185	23,1	251,6	5,93	11,58	38,52	46	0,11	11,8	38,3	0,12	0,16	123,5	5,87	1,95	
	Какао с молоком	200	29,51	125,1	3,78	0,67	26	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	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				150,64													
Итого завтрак		565	140	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	149 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	
	37 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	126,85	212	16,29	13,4	18,5	147	1,01	20,9	141,8	0,12	0,06	91	0,4	0,6	
	53 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	
	103 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 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	9,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
Итого расчетная стоимость				220													
Итого обед		780	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																	
3/201	149 Салат из стручковой фасоли	100	34,47	40,9	2	1,8	8,3	32	0,4	8,65	24	0,05	0,06	0,67	3	0,06	
	37 Борщ с капустой и картофелем	250	23,99	199,87	3,2	4,2	14,3	99,41	1,38	17,4	79,6	0,08	0,08	56,67	1,8	2,45	
	Печень по-строгановский 100/30	130	126,85	232	15,78	14,89	16,96	147	1,02	20,9	146,9	0,12	0,1	127,66	0,4	0,6	
	54 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		
	103 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 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				241,49													
Итого обед		940	220	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	3,95	
Полдник 7-11 лет																	
	Сок фруктовый в т/п	200	37,00	75	0,9	0	5	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие(груша)	125	78,00	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	62,1	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	1	
Полдник 12-18 лет																	
	Сок фруктовый в т/п	200	37,00	75	0,9	0	5	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие (груша), 1 шт.	125	78,00	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	0,6	
	Итого полдник	380	140	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	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		1885	500	1904	63	64,4	264,1	839,8	12,6	210	840,11	0,98	1,1	629,5	49	8,27	

Калькулятор

Заведующая производством

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 12.02.2026г

Неделя: Вторая



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

Вариант № 9



Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Fe	Mg	P	В1	В2	В6	С	Е
Завтрак 7-11 лет																
210 97	8 Запеканка творожная	200	179,32	301,6	11,28	14,88	23,5	110,4	1,97	31,6	103,2	0,1	0,07	138	13,67	1,75
	Молоко сгущеное	50	25,29	109	3,95	4,35	27,2	142	0,1	13	125,5	0,05	0,2	37	1,3	0,1
	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	0,05	16,5	43,5	0,15	0,08	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость				215,17												
Итого завтрак		500	140	587,5	19,25	19,75	83,75	275	2,4	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
210 97	8 Запеканка творожная	230	206,22	317,9	12,95	16,47	27,88	134,4	2,23	32,06	110,8	0,21	0,15	188	16,17	2,1
	Молоко сгущеное	50	25,29	109	3,95	4,35	27,2	142	0,1	13	125,5	0,05	0,2	37	1,3	0,1
	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				244,71												
Итого завтрак		550	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																
117/144 90 72 53 150	Салат из свежих огурцов /01.09-01.11 с 01.04.-31.05/ Салат из соленых огурцов /с 01.11-01.01/	60	39,41	46,8	1,33	3,95	4,3	28	0,3	10	23	0,01	0,01	19,5	1,5	0,3
	Суп картофельный с крупой (перловой) и рыбной консервой(горбуша), 200/30	230	44,40	135,6	8,26	7,01	13,1	61,1	0,2	25,6	122,1	0,1	0,1	35	1,8	0,8
	Бефстроганов из мяса 90/10	100	200,02	179,44	9,8	8,2	15,33	193,96	0,2	9	85	0,2	0,23	110,5	2,6	1,07
	Картофельное пюре	150	22,49	242	3,78	7,78	49,3	67,04	0,59	11,8	82,3	0,03	0,05	80	1,5	0,6
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	25,93	102,9	0,52	0,18	24,84	23,4	1,76	17	23,4	0,02	0,02	0	13,6	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	0,03	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	0,05	0	0	0,27
	Итого расчетная стоимость				339,4											
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																
117/144 90 72 53 150	Салат из свежих огурцов /01.09-01.11 с 01.04.-31.05/ Салат из соленых огурцов /с 01.11-01.01/	100	65,68	46,8	2,33	4,95	4,3	56	0,3	10	23	0,01	0,01	0	1,5	1,8
	Суп картофельный с крупой(перловой) и рыбной консервой(горбуша), 250/30	280	47,04	172,07	8,25	7,24	15,82	71,11	0,2	26,95	107,2	0,12	0,21	39	6,8	0,9
	Бефстроганов из мяса 100/20	120	226,24	210	10,8	8,2	13,1	123,8	1,57	12	105	0,2	0,2	180	2,6	0,1
	Картофельное пюре	180	26,99	242	3,78	10,78	45,3	127	0,59	11,8	82,3	0,05	0,05	96	0	0,9
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	25,93	102,9	0,52	0,18	24,84	23,4	1,76	17	23,4	0,02	0,02	0	13,6	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				402,99											
Итого обед		960	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																
	Кисло-молочная продукция в т/п	250	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	1шт	63,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Кекс с маком	30	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		280	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	250	52,00	126	6,8	6,5	11,9	83	0,8	18,5	82	0,04	0,06	52	2,4	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт	1шт	63,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Кекс с маком	30	25,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	0,6	0,26
Итого полдник		280	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		1570	500	1645	53,9	55,3	234,5	770	7,8	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1790	500	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,27

Заведующая производством _____

Калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 13.02.2026год

Неделя: Вторая



Прием пищи № рецептуры	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.эк в/сут)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																	
125	Омлет натуральный с маслом сливочным 180/10	190	91,58	400,2	14,55	19,19	49,2	245,3	0,71	40,2	214,7	0,23	0,31	166,4	10,25	1,85	
12	зеленый горошек консервированный	60	37,86	8,4	8,4	0,04	1,3	4	1,88	3,4	12,4	0,02	0	8,6	1,92	0	
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	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	0,65	
Итого расчетная стоимость			140,00														
Итого завтрак		500	140	587,5	27,03	19,75	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	
Завтрак 12-18 лет																	
125	Омлет натуральный с маслом сливочным 200/10	210	106,04	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	
12	зеленый горошек консервированный	100	37,86														
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	60	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	
итоговая расчетная стоимость			157,10														
Итого завтрак		570	140	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	131,24	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	21,24	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			220,00														
Итого обед		760	220,00	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	1,03	30,35	54,4	0,15	0,2	67	2,8	2,4	
210/202	Рыба запеченная под молочным соусом 100/20	120	131,24	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	76,23	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			245,87														
Итого обед		885	220	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 (апельсин), 1 шт.	125	73,00	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	140	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 (апельсин), 1 шт.	125	73,00	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	140	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	500	1645	61,68	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	
Итого день 12-18 лет		1830	500	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73	

Заведующая производством _____

Калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!