

меню на 05.11.2024год

Согласовано
Директор



Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
Ильина И.Н.

Неделя: Первая

День:

Вариант № 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества,					Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Плов с мясом,огурец соленый 250/20	270	115,48	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	3,88	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	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		125,06														
Итого завтрак		525	120	19,25	19,75	85,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Плов с мясом,огурец соленый 250/30	280	118,70	16,9	20,82	55,03	426,9	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,8
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	3,88	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	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		130,56														
Итого завтрак		555	120	22,5	23	95,75	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,71
Обед 7-11 лет																
	Салат Здоровье	60	11,68	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),мясо 250/5	255	26,43	9,29	3,37	23,2	118,6	84	0,64	16	90	0,12	0,16	21	2,6	0,85
	Котлета мясная	100	93,17	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	36	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	17,02	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	2,28	1,58	0,2	9,36	46,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,42	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		815	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																
	Салат Здоровье	100	19,47	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),мясо 250/5	255	26,43	10,28	5,6	25,75	111,94	124	0,84	18,4	100,4	0,16	0,16	0	4,1	1,45
	Котлета мясная	100	93,17	11,8	10,2	20,17	205,33	73,91	1,68	22,95	92,3	0,1	0,15	54,3	2,6	1,46
	Рагу из овощей	180	36,00	0,6	10,7	25,2	282,9	123,1	0,8	11,2	91,5	0,07	0,07	195,7	7,9	0,26
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	17,02	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	3,42	2,37	0,3	14,43	76,23	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	5,70	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		201,21														
Итого обед		915	190	31,5	32,2	134,05	965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,81
Полдник 7-11 лет																
	Кисло- молочный продукт (йогурт)	200	42,00	5,5	5,2	7,1	97,2	73	0,2	10	70	0,08	0,1	37	1,4	0,2
	Фрукты свежие (киви), 1 шт.	1шт	48,00	0,4	0,4	3,8	51,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	30	4	0,16
	Кекс творожный	50	30,00	1,8	2,3	27,6	86	1	0,4	8	19	0,01	0,02	3	0,6	0,64
Итого полдник		250	120	7,7	7,9	38,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Кисло- молочный продукт (йогурт)	200	42,00	5,5	5,2	7,1	102	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	Фрукты свежие (киви), 1 шт.	1шт	48,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Кекс творожный	55	30,00	3,1	3,6	27,4	110	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	1,2
Итого полдник		255	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		1590	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		1725	430	63	64,4	263,1	1904	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	9,88

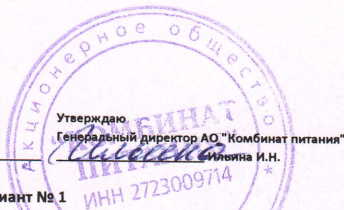
Заведующая производством _____

Калькулятор _____

ПРИ ПОХОРОННОМ АППЕТИТЕ!

МЕНЮ НА 06.11.2024г

Согласовано
Директор



Неделя: Первая

День: Понедельник

Вариант № 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	Р6	РВ1	В2	А(рет,экв/сут)	С	Е
Завтрак 7-11 лет																
	Каша вязкая молочная с крупной рисовой, масло сливочное 250/5	255	52,33	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
	Яйцо вареное	50	21,78	62,84	5,08	4,6	0,28	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	55	0,8	0,35
	Сыр порциями	15	17,34	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0	0	3	0		40	2	0,1
	Какао с молоком	200	22,85	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	5,70	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		120,00														
Итого завтрак		570	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																
	Каша вязкая молочная с крупной рисовой, масло сливочное 250/10	260	53,33	204,28	6,9	6,9	43,27	63,5	0,51	17,2	73,99	0,21	0,16	93,9	13,12	0,7
	Яйцо вареное	50	21,78	62,84	5,08	4,6	0,28	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	26	0,8	0,24
	Сыр порциями	15	17,34	94,67	1,21	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1
	Какао с молоком	200	22,85	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	7,98	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		123,28														
Итого завтрак		595	120	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,95
Обед 7-11 лет																
	Салат из огурцов свежих (с 01.11-01.03.огурец соленый),(огурец свежий с 01.09-01.11;с 01.03-31.05.)	60	29,83	6	0,6	0,06	0,9	33,9	0	7,7	13	0,06	0,06	23	1,8	0,1
	Суп картофельный с крупой (перловка) и рыбной консервой(горбуша) 200/30	230	35,53	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	100	87,89	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
	Макаронные изделия отварные	150	10,85	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
	Сок фруктовый (розлив)	200	20,20	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	2,28	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	3,42	69	1,58	0,33	9,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		190,00														
Итого обед		790	190	822,5	26,55	27,65	117,25	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
	Салат из огурцов(с 01.11-01.03.огурец соленый),(огурец свежий с 01.09-01.11;с 01.03-31.05.)	100	49,72	15	1,2	0,12	1,8	24	0	4,5	19	0,12	0,12	24	3,5	1,8
	Суп картофельный с крупой (перловой) и рыбной консервой(горбуша), 250/30	280	38,89	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	87,89	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
	Макаронные изделия отварные	180	13,02	248,92	5,59	7	37,8	52,94	1,09	12,95	81,25	0,05	0,04	121,46	0	1,35
	Сок фруктовый (розлив)	200	20,20	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	3,42	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	5,70	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		218,84														
Итого обед		940	190	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	314,97	24,5	5,22
Полдник 7-11 лет																
	Молоко кипяченое в т/п	200	40,00	75	0,9	0	5	38	0,5	7,2	32,6	0,02	0,06	27	3,3	0,2
	Фрукты свежие (мандарин)	1шт	50,00	47	0,4	0,4	3,8	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16
	Кекс творожный	50	30,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	0,64
Итого полдник		250	120,00	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Молоко кипяченое в т/п	200	40,00	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 (мандарин)	1шт	50,00	47	0,4	0,4	3,8	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16
	Кекс творожный	50	30,00	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		250	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		1610	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	629,97	49	8,73

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 07.11.2024г

Согласовано
Директор



Неделя: Первая

День: вторник

Вариант № 2

Прием пищи	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/с уг)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																	
	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом, 90/30	120	86,42	6,8	7,7	10,77	160	135,4	0,2	10	88,3	0,05	0,1	133,9	14	1,3	
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное, 150/5	155	25,05	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	
	Чай с сахаром	200	2,83	0,07	0,02	15	50	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,70	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	537,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	
Завтрак 12-18 лет																	
	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом, 100/50	150	96,55	8,4	9,84	12,3	130	151,8	0,38	8,53	95,3	0,05	0,07	119,45	17,47	1,3	
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное, 180/5	185	27,64	8,5	10,98	42,78	236,9	124,6	1,95	36,53	141	0,21	0,28	105,55	0	0,1	
	Чай с сахаром	200	2,83	0,07	0,02	15	50	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	5,53	2,16	25,67	133,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
Итого расчетная стоимость			135,00														
Итого завтрак		605	120	22,5	23	95,75	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,31	
Обед 7-11 лет																	
	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	60	15,7	0,8	2	3,9	36,8	14	0,3	5,6	17	0,02	0,02	25	3,2	1,1	
	Суп картофельный с крупой(рис) , с мясными фрикадельками, 250/20	270	62,06	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	
	Поджарка из рыбы	120	69,79	17,39	18,1	20,5	314,46	163	0,8	23,4	150,8	0,1	0,17	56	3,1	1,02	
	Пюре картофельное, масло сливочное 150/5	155	23,66	3,1	3,52	37,37	152,48	91,6	0,8	27,4	107	0,1	0,1	139	1,9	0,15	
	Напиток из плодов шиповника	200	13,09	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	2,28	1,58	0,2	9,66	47,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	3,42	1,68	0,33	9,72	59	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27	
Итого расчетная стоимость			190,00														
Итого обед		855	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																	
	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	100	26,17	0,8	2	3,9	36,8	64	0,6	5,6	17	0,02	0,04	76	8,2	1,3	
	Суп картофельный с крупой(рис), с мясными фрикадельками, 250/20	270	62,06	3,31	6,87	18,23	114,8	72,5	0,6	20,77	62,7	0,05	0,05	0	2,8	2,28	
	Поджарка из рыбы	120	69,79	17,39	18,1	20,5	314,46	163	0,8	23,4	150,8	0,1	0,17	56	3,1	1,22	
	Пюре картофельное, масло сливочное, 180/5	185	27,33	3,58	4,08	39,93	189,51	80,51	1,82	24,58	107	0,16	0,18	183	0,4	0,15	
	Напиток из плодов шиповника	200	13,09	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	3,42	2,37	0,3	14,49	75,23	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	5,7	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			207,56														
Итого обед		955	190	31,5	32,2	134,05	965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,79	
Полдник 7-11 лет																	
	Кисло-молочная продукция (йогурт)	200	42,00	5,5	5,2	7,1	102	73	0,4	13,5	72	0,02	0,08	32	2	0,2	
	Фрукты свежие (банан)	1шт	55,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Ватрушка с творогом	50	23,00	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 (йогурт)	200	42,00	5,5	5,2	7,1	102	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0	
	фрукты свежие (банан)	1шт	55,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Ватрушка с творогом	55	23,00	3,1	3,6	27,4	110	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	0,26	
Итого полдник		255	120	9	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42	
Итого день 7-11 лет		1630	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		1815	430	63	64,4	268,1	1904	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,52	

Заведующая производством _____

Калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 08.11.2024г

Согласовано
ДиректорУтверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
Ильина И.Н.

Неделя: Первая

День: среда

Вариант № 3



Прием пищи	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																
	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное 250/10	260	50,10	4,15	12,68	26,2	216,49	118	0,95	12,34	82,89	0,14	0,17	36	8,7	0,35
	Кисло-молочная продукция (Йогурт фруктовый)	100	42,00	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	22,20	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	5,70	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			120,00													
Итого завтрак		610	120	19,28	19,75	83,75	587,5	274,6	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное 250/10	260	50,10	5,81	14,27	32,58	232,79	23	0,85	8,64	36,89	0,11	0,14	89,1	5,25	0,4
	Кисло-молочная продукция (Йогурт фруктовый)	100	42,00	7,4	5,9	11,4	129	131	0,56	12,26	91,1	0,13	0,17	111,9	10,95	0,95
	Кофейный напиток с молоком	200	22,20	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	7,98	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			122,28													
Итого завтрак		630	120	22,52	23	95,55	680	299,5	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,26
Обед 7-11 лет																
	Салат из моркови отварной с кукурузой	60	11,93	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, мясо 200/10/5	215	44,62	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	21,05	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	120	78,7	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 в т/п	200	28	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	2,28	1,58	0,2	9,56	46,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,07	0,08	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,42	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			190													
Итого обед		800	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																
	Салат из моркови отварной с кукурузой	100	17,55	0,7	0,05	4,9	53,4	51,4	0,4	15,6	31,6	0,2	0,2	0	10,7	1,4
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной 250/10	260	35,31	4,75	8,33	9,56	132,2	86,5	1,61	10,82	72,65	0,02	0,07	108	1,8	1,4
	Рис припущенный, масло сливочное 180/5	185	21,05	3,78	7,78	36,45	249,03	90,6	0,81	5,23	75,35	0,05	0,05	93	0	0,6
	Печень тушеная в соусе	120	78,97	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 в т/п	200	28	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	3,42	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	5,7	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			190													
Итого обед		945	190	31,5	32,2	134,05	965	419,6	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,24
Полдник 7-11 лет																
	Молоко кипяченое в т/п	200	40,00	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	57,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	25	3	0,16
	Корж молочный	50	23,00	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	120	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
	Молоко кипяченое в т/п	200	40,00	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	57,00	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	23,00	6,38	7,5	24,7	113	38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2
Итого полдник		250	120	8,98	9,2	33,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56
Итого день 7-11 лет		1410	430	53,92	55,3	34,58	1645	769,1	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1825	430	63	64,4	258	1904	839,1	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	9,06

Калькулятор

Издством

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

меню на 09.11.2024г

Согласованно
Директор

Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат
питания"
Мильбина И.Н.



Неделя: Первая

День: суббота

Вариант № 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные					Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 240/10	250	106,43	389,6	13,78	17,9	66,8	127	2,04	31	139	0,21	0,15	165	0,39	1,85
	Чай с сахаром, с лимоном 200/10	210	7,87	81	1,52	1,35	15,9	137	0,41	15	92,8	0,04	0,16	10	14,6	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,7	116,9	3,95	0,5	1,05	11,5	0,55	17	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		120														
Итого завтрак		510	120	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	63	275	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 260/10	270	108,52	426,9	19,9	20,82	55,08	276	2,33	45	236	0,26	0,35	225	17,5	1,1
	Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	7,87	60	0,07	0,02	15	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	7,98	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	29	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		124,37														
Итого завтрак		550	120	680	25,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,01
Обед 7-11 лет																
	Салат из свеклы с сыром	60	16,67	79,1	3,8	3	4,3	97	0,6	14	64,5	0,01	0,05	24	3,4	0,5
	Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной, мясом 200/10/10	220	48,46	114,48	3,8	4,98	12,3	59,2	0,55	12	47,3	0,17	0,07	32	0,5	0,5
	Рыба в яйце	90	75,77	199	10,9	10,8	38,47	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,17
	Овощи припущенные	150	23,2	237,86	4,29	3,34	24,8	124	0,4	23	83,2	0,06	0,05	93	13,4	0,6
	Сок фруктовый (розлив)	200	20,2	76,3	0,9	0	18	12,6	0,5	7,2	12,6	0,02	0,02	0	3,6	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,28	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	3,42	69	1,68	0,33	9,72	6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		190														
Итого обед		770	190	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	88	385	0,42	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
	Салат из свеклы с сыром	100	27,78	79,1	5,8	6	6,3	97	0,6	14	75	0,01	0,05	54	5,15	0,7
	Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной 250/10	260	19,29	123,37	3	8,5	1,74	63,6	0,87	12	31,3	0,15	0,07	68,67	9,75	0,6
	Рыба в яйце	120	85,77	199	10,9	10,8	38,47	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,4
	Овощи припущенные	180	27,84	257,5	5,28	6	29,25	128	1,45	9,3	52,7	0,13	0,08	96,33	8,9	1,65
	Сок фруктовый (розлив)	200	20,20	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	18	21,9	0,01	0,03	0	0,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,42	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	5,70	115	3,45	0,55	16,2	11,5	1,55	17	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость		190,00														
Итого обед		940	190	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,59
Полдник 7-11 лет																
	Кисло-молочный продукт	200	42	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	14	72	0,02	0,08	32	1,4	0,2
	Фрукты свежие(груша),	125	55	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	23	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,07	0,04	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	200	42	102	5,5	5,2	7,1	73	0,4	14	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	Фрукты свежие(груша),	125	55	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	55	23	110	3,1	3,6	27,4	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	0,26
	Итого полдник	380	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		1655	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		1870	430	1904	66	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,02

Заведующая производством _____

калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!