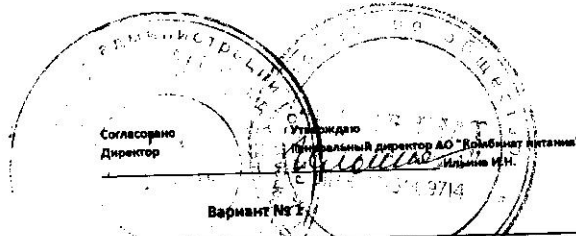


МЕНЮ НА 09.01.2025г



Неделя: Первая

День: Понедельник

Вариант № 1

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углевод м.с	Ca	Fe	Mg	В1	В2	В12	A(рет. экв./с. ут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Каша вязкая молочная с крупой рисовой, масло сливочное 250/5	255	42,34	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	22,32	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	15,86	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0	0	3	0		40	2	0,1
	Какао с молоком	200	33,18	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	6,30	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 крупой рисовой, масло сливочное 250/10	260	49,39	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	22,32	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	15,86	94,67	1,21	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1
	Какао с молоком	200	33,18	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	8,82	193,1	5,3	2,16	25,67	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		129,57														
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 (с 01.11-01.03.огурец соленый), (огурец свежий с 01.09-01.11; с 01.03-31.05.)	60	33,28	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) 250/30	280	35,36	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	56,55	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 м/сл 150/10	160	31,11	225,7	5,1	5,7	31,5	12,1	0,8	8,1	67,5	0,05	0,06	88,6	0	1,64
	Сок фруктовый в т/п	200	29,00	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	1,8	0,2	9,66	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,78	69	1,3	0,33	9,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		191,60														
Итого обед		850	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																
	Салат из огурцов (с 01.11-01.03.огурец соленый), (огурец свежий с 01.09-01.11; с 01.03-31.05.)	100	55,47	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	35,36	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	56,55	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	16,27	248,92	5,5	7	37,8	52,94	1,09	12,95	81,25	0,05	0,04	121,46	0	1,35
	Сок фруктовый в т/п	200	29,00	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	30	3,78	76,23	2,1	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	6,30	115	3,1	0,55	16,2	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость		202,73														
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 (яблоко)	1шт	48,00	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	32,00	113	6,6	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 (яблоко)	1шт	48,00	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	32,00	113	6,6	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		1670	430	1645	51,3	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

Калькулятор

Заведующая производством

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 10.01.2025г

Согласовано
Директор

Специальный директор АО "Комбинат питания"
Кликин М.И.

Неделя: Первая

День: вторник

Вариант № 2

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(ретинол/суп)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом, 100/30	130	75,10	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, 180/10	190	35,66	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	3,83	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	126,9	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость			120,89													
Итого завтрак		570	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																
	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом, 100/50	150	78,14	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
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное, 180/10	190	35,66	8,5	10,98	42,78	246,9	124,6	1,95	36,53	141	0,21	0,28	105,55	0	0,1
	Чай с сахаром	200	3,83	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			126,45													
Итого завтрак		610	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	17,48	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, 200/20	220	40,32	1,8	3,2	15,3	124,8	88,6	0,55	13,6	57,6	0,07	0,1	25	2,8	0,7
	Поджарка из рыбы	120	88,46	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	34,47	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	13,82	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	2,52	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	0,04	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			200,85													
Итого обед		805	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	29,14	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	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	2,28
	Поджарка из рыбы	120	88,46	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	39,61	3,58	4,06	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	13,82	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	3,78	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	6,3	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			224,12													
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	48,00	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	47,00	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 (Йогурт)	200	48,00	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	47,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	55	25,00	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		1625	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		1820	430	63	64,4	268,1	1504	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,52

Калькулятор

Заведующая производством

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 11.01.2025г

Согласовано
Директор

Утверждаю
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.эquiv/сут)	C	E																																
Завтрак 7-11 лет																																																
	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное 250/5	255	45,93	4,15	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 (Йогурт фруктовый)	200	48,00	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	23,80	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	6,30	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				124,03																																												
Итого завтрак		705	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 250/5	255	45,93	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)	200	48,00	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	23,80	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	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				126,55																																												
Итого завтрак		725	120	22,52	23	95,65	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	15,95	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	35,17	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	26,02	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	81,84	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	29	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	2,52	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	3,78	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				194,28																																												
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																																																
	Салат из моркови отварной с кукурузой	100	26,58	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	42,98	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	25,04	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	81,84	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	29	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	3,78	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	6,3	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				215,52																																												
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	55,00	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	120																																													
	Молоко кипяченое в т/п	200	40,00	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1																																
	Фрукты свежие (апельсин), 1 шт.	шт	55,00	2,2	1,3	9,8	99	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	4,3	0,2																																
	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	1,2																																
	Итого полдник	250	120	8,98	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56																																
Итого день 7-11 лет				1500			430			53,92			55,3			234,58			1645			769,1			8,4			175			770			0,84			0,98			490			42			7		
Итого день 12-18 лет				1920			430			63			64,4			268			1904			839,1			12,6			210			840			0,98			1,1			630			49			9,06		

Калькулятор

изводством

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!