

МЕНЮ на 03.02.2025 год

Неделя: Вторая



Утверждаю
 Генеральный директор АО "Комбинат питания"
 Ильяма И.Н.
 Вариант № 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена, руб.	Энергетическая ценность	Липидные вещества			Минеральные				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.э кв/сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Каша молочная с крулой пшениной, масло сливочное, 250/5	255	51,07	186,84	6,52	4,78	37,02	180	0,85	11,87	20	0,19	0,27	35	8,5	1,01
	Сыр порциями	15	17,69	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0	0	3	0	0	40	5	0,1
	Яйцо вареное	50	23,22	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	24,53	155,2	3,6	2,67	28,27	58,7	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,5	0,5
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	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		122,81														
Итого завтрак		570	120,00	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																
	Каша молочная с крулой пшениной, масло сливочное, 250/10	260	59,85	174,19	7,08	4,9	41	204	1,01	12,33	26	0,2	0,31	75,9	14	0,3
	Сыр порциями	15	17,69	94,67	1,21	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,3	0,1
	Яйцо вареное	50	23,22	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	24,53	155,2	3,6	2,67	28,27	58,7	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,5	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,54	61	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		134,11														
Итого завтрак		595	120	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	255	18	1,55
Обед 7-11 лет																
	Салат из квашенной капусты	60	33,6	6	0,5	0,06	0,9	12	0	7,7	13	0,06	0,06	20	1,8	1,1
	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
	Гуляш мясной	100	107,92	234,7	11,84	16,57	36,9	191	1,8	15,65	85	0,1	0,02	122	0,1	0,33
	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,09	171	3,25	4,14	6,01	40,6	0,55	17,65	69	0,07	0,09	20	0,9	1,24
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	17,24	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	2,52	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	3,78	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		190,96														
Итого обед		760	190	822,5	26,95	27,65	117,3	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
	Салат из квашенной капусты	100	56,01	6	0,51	0,06	0,9	12	0	7,7	13	0,06	0,06	0	1,8	2,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	13,51	283,1	7,46	6,62	30,95	193	0,8	21,23	144	0,2	0,29	113	0,5	0,3
	Гуляш мясной	120	129,51	254,7	12,66	18,89	36,9	127	2,33	16,67	93	0,06	0,02	142	0,1	0,33
	Каша рассыпчатая гречневая	180	18,11	115,17	4,25	5,73	7,01	36,7	0,79	14,65	69	0,07	0,09	60	4,4	1,6
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	17,24	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	3,78	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	6,3	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		244,46														
Итого обед		930	190	930	31,5	32,2	134,1	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	25	5,77
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый, т/п	200	33,50	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	33	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	64,50	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	15	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка "Веснушка"	30	22,00	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	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																
	Сок фруктовый, т/п	200	33,50	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	33	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (банан), 1 шт.	125	64,50	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка "Веснушка"	50	22,00	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	120,00	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
Итого день 7-11 лет		1685	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		1900	430	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 04.02.2025год



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

Неделя: Вторая

День: вторник

Вариант № 8

Прием пищи	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																
	Плов из птицы,огурец соленный (01.11-01.04),огурец свежий (с 01.09-01.11;01.04-31.05) 250/30	280	108,37	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
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,93	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	6,30	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		120,60														
Итого завтрак		535	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																
	Плов из птицы,огурец соленный (01.11-01.04),огурец свежий (с 01.09-01.11;01.04-31.05) 250/30	280	108,37	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
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,93	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	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		123,12														
Итого завтрак		555	120	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,71
Обед 7-11 лет																
	Винегрет овощной	60	17,63	41,14	1,3	2,8	1,7	24,2	0,5	7,5	25	0,02	0,02	35	3	0,6
	Суп из овощей, мяско 200/10	210	33,35	102,1	3,2	3	11,47	143,2	0,4	7,3	80,8	0,02	0,09	88	10	0,8
	Жаркое по-домашнему, 50/150	200	115,13	367,2	18,03	21,02	37,5	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	1,37
	Напиток Брусничный	200	20,08	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	2,52	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	3,78	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		192,49														
Итого обед		720	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																
	Винегрет овощной	100	29,39	54,8	1,3	2,8	9,23	34,2	1,96	12,5	25	0,02	0,05	113	6	0,2
	Суп из овощей	250	16,38	155,47	4,92	7,23	9,43	161,01	0,31	6,85	85,9	0,06	0,1	80	10,5	2,4
	Жаркое по-домашнему, 50/150	200	115,13	367,2	18,3	21,02	37,5	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	2,6
	Напиток Брусничный	200	20,08	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	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	6,30	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		191,06														
Итого обед		830	190	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(Бифилайф фруктовый)	200	48,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	10	72	0,08	0,1	32	1,4	0,2
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт	125	30,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16
	Пирожное "Медовое"	30	42,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	8	17	0,01	0,02	3	0	0,64
Итого полдник		355	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																
	Кисло-молочная продукция(Бифилайф фруктовый)	200	48,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт	125	30,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16
	Пирожное "Медовое"	50	42,00	110	3,1	3,6	27,4	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1	0,26
Итого полдник		375	120,00	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
Итого день 7-11 лет		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		1760	430	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,37

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 05.02.2025 год

Согласованно:

Резникова
 Директор

Утверждаю
 директор АО "Комбинат питания"
 И.И.

Генеральный директор
Мещеряков
 И.И.

Неделя: Вторая

День: Среда

Вариант № 9

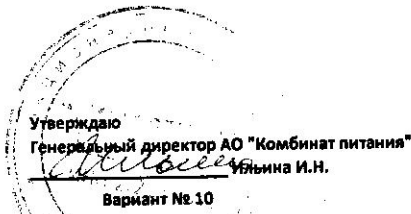
Прим. к пище	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.ак в/сут)	C	E		
Завтрак 7-11 лет																		
	Птица тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом	100	66,00	110,2	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	22,33	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	27,19	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	6,30	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				121,82														
Итого завтрак		505	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																		
	Птица тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом	100	66	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	25,04	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	27,19	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	8,82	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				127,05														
Итого завтрак		555	120	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																		
	Салат из стручковой фасоли	60	29,1	31,54	0,5	0,06	9,27	13	0,3	8,5	24	0,02	0,05	25	2	0,6		
	Борщ с капустой и картофелем, сметана, мясо 250/10/15	275	58,34	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		
	Котлета рыбная в сметанном соусе, 100/30	130	58,8	212	16,29	13,4	18,5	147	1,01	20,9	141,8	0,12	0,06	91	0,4	0,6		
	Пюре картофельное	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		
	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	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	2,52	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	3,78	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				192,06														
Итого обед		865	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 стручковой фасоли	100	40,52	40,9	2	1,8	8,3	32	0,4	8,65	24	0,05	0,06	0,67	3	0,06		
	Борщ с капустой и картофелем, сметана, мясо 250/10/10	270	44,24	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		
	Котлета рыбная в сметанном соусе, 100/30	130	58,8	232	15,78	14,89	16,96	147	1,02	20,9	146,9	0,12	0,1	127,66	0,4	0,6		
	Пюре картофельное	180	30,84	212,8	4,1	10,16	43	101,6	1,02	27,4	87	0,1	0,2	130	2,8			
	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	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	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				198,3														
Итого обед		960	190	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	33,5	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	61,5	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	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	120	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	33,5	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	61,5	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	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	120	259	9	9,2	34,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96		
Итого день 7-11 лет				1745	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				1895	430	1904	63	64,4	264,1	839,8	12,6	210	840,11	0,98	1,1	629,5	49	8,27

Заведующая производством _____

Калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 06.02.2025г



Неделя: Вторая

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.э кв/сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
	Запеканка творожная, молоко сгущенное 200/50	250	197,77	410,6	15,2	19,2	67,7	252	2,67	44,6	229	0,2	0,31	175	15	1,85
	Чай с сахаром	200	3,83	60	0,07	0,02	15	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	116,9	3,95	0,5	1,05	11,5	0,05	16,5	43,5	0,1	0,04	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		207,90														
Итого завтрак		500	120	587,5	19,3	19,8	83,75	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
	Запеканка творожная с молоком сгущенным, 230/50	280	223,65	426,9	16,9	20,8	55,08	276	2,33	45,1	236	0,3	0,35	225	17,5	1,86
	Чай с сахаром	200	3,83	60	0,07	0,02	15	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,5	60,9	0,1	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		236,30														
Итого завтрак		550	120	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,4	0,4	225	17,5	2,77
Обед 7-11 лет																
	Салат картофельный с огурцами	60	17,13	46,8	1,33	3,95	4,3	28	0,3	10	23	0	0,01	19,5	1,5	0,3
	Суп картофельный с крупой (перловой) и рыбной консервой(горбуша), 200/30	230	32,72	135,6	8,26	7,01	13,1	61,1	0,2	25,6	122	0,1	0,1	35	1,8	0,8
	Бефстроганов из мяса	100	99,5	179,44	9,8	8,2	15,33	194	0,2	9	85	0,2	0,23	110,5	2,6	1,07
	Рис припущенный	150	17,25	242	3,78	7,78	49,3	67	0,59	11,8	82,3	0	0,05	80	1,5	0,6
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	23,2	102,9	0,52	0,18	24,84	23,4	1,76	17	23,4	0	0,02	0	13,6	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	0,03	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,78	69	1,68	0,33	0,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0	0,05	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		196,1														
Итого обед		790	190	822,5	27	27,7	117,3	385	4,2	87,5	385	0,4	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
	Салат картофельный с огурцами	100	28,55	46,8	2,33	4,95	4,3	56	0,3	10	23	0	0,01	0	1,5	1,8
	Суп картофельный с крупой(перловой) и рыбной консервой(горбуша), 250/30	280	35,36	172,07	8,25	7,24	15,82	71,1	0,2	27	107	0,1	0,21	39	6,8	0,9
	Бефстроганов из мяса	120	119,4	210	10,8	8,2	13,1	124	1,57	12	105	0,2	0,2	180	2,6	0,1
	Рис припущенный	180	20,7	242	3,78	10,8	45,3	127	0,59	11,8	82,3	0,1	0,05	96	0	0,9
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	23,2	102,9	0,52	0,18	24,84	23,4	1,76	17	23,4	0	0,02	0	13,6	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,78	76,23	2,37	0,3	14,49	7,19	0,33	9,9	26,1	0	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	6,3	115	3,45	0,55	16,2	11,5	1,55	17,4	53	0,1	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость		237,29														
Итого обед		960	190	965	31,5	32,2	134,1	420	6,3	105	420	0,5	0,6	315	24,5	4,74
Полдник 7-11 лет																
	Кисло-молочная продукция (бифилайф)	250	48	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0	0,1	32	1,4	0,2
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт	1шт	37	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Бисквитное"	50	35	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,1	0,02	3	0,6	0,64
Итого полдник		300	120	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,1	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Кисло-молочная продукция (бифилайф)	250	48	126	6,8	6,5	11,9	83	0,8	18,5	82	0	0,06	52	2,4	0
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт	1шт	37	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Бисквитное"	50	35	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,1	0,02	3	0,6	0,26
Итого полдник		300	120	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,1	0,1	90	7	0,42
Итого день 7-11 лет		1590	430	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,8	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1810	430	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	1	1,1	630	49	7,93

Заведующая производством _____

Калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 07.02.2025г

Неделя: Вторая

Согласовано
Директор



Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Вариант № 11

Прием пищи	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																
	Омлет натуральный с маслом сливочным,зеленый горошек консервированный180/10/50	240	151,79	408,6	15,17	19,23	50,5	249,3	2,59	43,6	227,1	0,25	0,31	175	12,17	1,85
	Чай с сахаром, лимоном, 200/10	210	8,03	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	6,30	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		166,12														
Итого завтрак		500	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																
	Омлет натуральный с маслом сливочным,зеленый горошек консервированный210/10/50	270	169,51	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
	Чай с сахаром, лимоном, 200/10	210	8,03	62	0,13	0,02	15,2	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	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		186,36														
Итого завтрак		550	120	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,43
Обед 7-11 лет																
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	19,13	57,34	1,1	2,7	6,5	26,23	0,5	13	21	0,03	0,03	45	1,5	0,6
	Рассольник Ленинградский, сметана, мя со 250/10/10	270	45,86	116,5	8,16	9,19	15,3	116,4	0,21	23	44,4	0,15	0,2	34	1,3	1,17
	Птица запеченная, соус сметанный	100	73,99	259	10,66	10,91	54,22	146,9	0,49	2,75	177,9	0,09	0,08	146	0,95	0,85
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	15,09	171	3,25	4,14	6,01	40,57	0,55	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	0,15
	Сок фруктовый в т/п	200	33,50	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	2,52	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	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		193,87														
Итого обед		830	190,00	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																
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	31,88	66	2,8	2,7	6,5	40,1	1,05	10	16,1	0,07	0,1	26	3,5	1,6
	Рассольник Ленинградский, сметана 250/10	260	25,61	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
	Птица запеченная, соус сметанный	100	73,99	259	10,66	10,91	54,22	146,9	0,49	2,75	177,9	0,09	0,08	146	0,95	0,15
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	18,11	171	3,25	4,14	6,01	40,57	0,55	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	0,15
	Сок фруктовый в т/п	200	33,50	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	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	6,30	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		193,17														
Итого обед		885	190	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																
	Молоко кипяченое в т/п	200	40,00	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	55,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка с крошкой	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	120	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	200	40,00	99	2,2	1,3	9,8	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	3	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	125	55,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка с крошкой	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	120	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
Итого день 7-11 лет		1705	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		1810	430	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73

Заведующая производством _____

Калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ на 08.02.2025г

Неделя: Вторая



Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
И.Н. Зелькина И.Н.
Вариант № 12

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес, блюда	Цена	Энергетическая ценность	Щадящие вещества			Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	B1	B2	A (рет. экв./сут)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																
	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное, 250/5	255	45,93	213,4	4,9	9,56	28,5	52,3	0,5	6,7	75,5	0,14	0,17	88,2	1,9	1,15
	Кисло-молочная продукция (йогурт фруктовый)	200	48,00	102	6,8	7,02	8	171	1,65	18	70	0,08	0,12	86,8	11,63	0,2
	Кофейный напиток с молоком	200	23,73	155,2	3,6	2,67	29,2	40,2	0,8	21,3	86	0,03	0,02	0	1,47	0,5
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	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				123,96												
Итого завтрак		705	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																
	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное, 250/5	255	45,93	250	6,22	13,32	43,85	76,3	0,16	7,16	83,1	0,15	0,21	138,2	4,4	0,4
	Кисло-молочная продукция (йогурт фруктовый)	200	48,00	120	6,8	7,02	8	171	1,65	18	70	0,08	0,12	86,8	11,63	0
	Кофейный напиток с молоком	200	23,73	116,9	3,95	0,5	18,05	40,2	0,8	21,3	86	0,03	0,02	0	1,47	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	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				126,48												
Итого завтрак		725	120	680	22,5	23	95,57	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,31
Обед 7-11 лет																
	Салат из отварной свеклы с соленным огурцом	60	15,54	79,1	2,8	3	4,3	97	0,6	13,7	65	0,01	0,05	36	3,4	0,6
	Суп крестьянский с крупой, мясо 250/15	265	41,03	126,64	2,7	9,7	13,77	89,2	0,7	10,5	72	0,06	0,06	50	10	0,42
	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	96,18	184	14,7	13,8	18,5	117	0,8	18,7	125,9	0,13	0,16	131	0,4	1,6
	Картофель отварной	150	18,63	202,2	2,79	0,6	33,7	38	0,45	13	51	0,15	0,15	28	1,8	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	114,8	0,7	0,02	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	5,4	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	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,78	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				191,5												
Итого обед		845	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 отварной свеклы с соленным огурцом	100	25,9	84,1	3,8	4	5,3	107	0,7	12,7	65	0,02	0,05	45	3,4	2,4
	Суп крестьянский с крупой, мясо 250/5	255	22,63	128,67	2,48	10,7	12,26	89,2	0,8	15,85	47,1	0,09	0,1	85	10	1,8
	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	96,18	184	14,7	13,8	18,5	117	0,8	18,7	125,9	0,13	0,16	131	0,4	0,6
	Картофель отварной	180	22,35	262,2	4	2,83	39,7	55,81	1,62	13	81	0,15	0,15	54	5,3	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	114,8	0,7	0,02	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	5,4	0
	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				190,96												
Итого обед		935	190	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,79
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	33,50	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (апельсин)	125	61,50	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	120	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	33,50	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	61,50	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	11	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	120	259	9	9,2	34,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
Итого день 7-11 лет		1925	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		2040	430	1904	63	64,4	263,92	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,06

Калькулятор

Издательство

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!