

24.03.2025г

Согласовано: Директор

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Ильина И.Н.

Неделя: Третья

День: Понедельник

Вариант № 13

Прием пищи № рецептур ы	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.эк в/сут)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																	
161	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы ,м/сл 250/5	255	45,60	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	17,69	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	23,22	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	27,19	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	6,30	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		120,00															
Итого завтрак		565	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																	
161	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы ,м/сл 250/5	260	45,60	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	18,69	94,67	1,21	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1	
	5 Яйцо вареное	50	23,22	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	27,19	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	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		123,52															
Итого завтрак		595	120	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	24,34	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	30,58	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	111,02	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	20,08	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	2,52	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	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		192,32															
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																	
142	Салат Витаминный	100	40,57	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	32,58	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	111,02	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	20,08	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	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		214,33															
Итого обед		840	190	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																	
	Сок фруктовый в т/п	200	33,50	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	12,6	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	45,3	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Булочка "Майская"	50	22,00	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	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 в т/п	200	33,50	75	0,9	0	5	35,4	0,5	7,9	12,6	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	45,3	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Булочка "Майская"	55	22,00	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	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		1660	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		1815	430	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,5	

ия производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 25.03.2025г

Согласовано

Директор

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Ильина И.Н.

Неделя: Третья

День: вторник

Вариант № 14

Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергети- ческая 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																	
301/201	Кнели из птицы с рисом,сыром,соус сметанный 90/30	120	85,44	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	
52	Макаронные изделия отварные,м/сл 150/5	155	22,33	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	
98	Чай с сахаром ,лимоном 200/5	205	5,93	62	0,53	0,02	15	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	12,83	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	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					120,00												
Итого завтрак		530	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																	
301/201	Кнели из птицы с рисом,сыром,соус сметанный100/20	120	87,79	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	
52	Макаронные изделия отварные ,м/сл 180/5	185	25,04	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	
98	Чай с сахаром ,лимоном, 200/5	205	5,93	62	0,53	0,02	15	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	12,83	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					127,58												
Итого завтрак		580	120	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,26	
Обед 7-11 лет																	
37	Салат картофельный с огурцами	60	19,56	50,9	1,33	3,94	5,52	24	0,32	8,9	20,3	0,01	0,01	45	3,5	0,5	
40	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	
61	Рыба тушенная в томате с овощами 90/30	120	95,84	242	15,5	10,67	31,55	146	1,03	14,1	121	0,21	0,24	96	0,6	1,1	
54	Рис припущенный,м/сл 150/10	160	34,8	197,74	2,96	9,16	31	41,6	0,8	17,4	67	0,1	0,1	50	1,7	0,15	
115	Сок фруктовый	200	20,4	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					190												
Итого обед		790	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																	
37	Салат картофельный с огурцами	100	28,55	60,9	2,58	6,2	5,52	42	0,32	8,9	20,3	0,01	0,01	62	7,5	0,9	
40	Суп из овощей	250	17,85	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	
61	Рыба тушенная в томате с овощами 100/20	120	96,84	242	15,5	10,67	31,55	146	1,03	14,1	121	0,21	0,24	96	0,6	1,6	
54	Рис припущенный,м/сл 180/10	190	38,25	192,8	3,38	7,87	27,49	41,6	1,02	17,4	67	0,1	0,1	50	2	0,15	
115	Сок фруктовый	200	20,4	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					211,97												
Итого обед		940	190	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	104,95	420	0,49	0,6	315	24,5	5,89	
Полдник 7-11 лет																	
	Кисло-молочная продукция в т/п	250	48,00	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	13,5	72	0,08	0,08	32	1,4	0,2	
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт.	125	37,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Творожник сдобный	55	35,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,01	0,04	3	0,6	0,64	
Итого полдник		430	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-молочная продукция в т/п	250	48,00	126	6,8	6,5	11,9	83	0,8	18,5	82	0,1	0,04	52	2,94	0	
	Фрукты свежие (мандарин), 1 шт.	125	37,00	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Творожник сдобный	55	35,00	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,01	0,04	3	0,06	0,26	
Итого полдник		430	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		1750	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		1950	430	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	209,95	840	0,98	1,1	630	49	8,57	

дующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 26.03.2025г

Согласовано : Директор

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Ильина И.Н.

Неделя: Третья

День: среда

Вариант № 15

Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергети- ческая ценность	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углевод- ы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв /сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
8/210 97	Запеканка творожная с морковью,молоко сгущеное200/50	250	148,51	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
	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	18,05	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость					158,64											
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																
8/210 97	Запеканка творожная с морковью,молоко сгущеное230/50	280	166,99	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
	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	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость					179,64											
Итого завтрак		550	120	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	13,38	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	200	22,1	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	134,4	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	13,82	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	2,52	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	0,72	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость					190											
Итого обед		710	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																
17 47 74 103	Морская капуста тушенная с овощами	100	22,31	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	50,04	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	200	134,4	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	13,82	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	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					230,65											
Итого обед		830	190	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	33,50	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	56,50	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	2	0,03	0,02	35	4	0,16
	Слойка кондитерская	50	30,00	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	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	55,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие (апельсин), 1 шт.	125	56,50	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	2	0,03	0,02	35	4	0,16
	Слойка кондитерская	55	30,00	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	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		1585	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	8,07

ующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!