

14.04.2025г

Согласованно Директор

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Ильина И.Н.

Неделя: Третья

День: Понедельник

Вариант № 13

| Прием<br>пищи №<br>рецептур<br>ы | Наименование блюда                                  | Вес<br>блюда | Цена   | Энергети<br>ческая<br>ценность | Пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества, мг |      |       |       | Витамины, мг |      |                    |       |      |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|--------|--------------------------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|------|-------|-------|--------------|------|--------------------|-------|------|
|                                  |                                                     |              |        |                                | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы | Ca                       | Fe   | Mg    | P     | B1           | B2   | A(рет.эк<br>в/сут) | C     | E    |
| Завтрак 7-11 лет                 |                                                     |              |        |                                |                  |       |              |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |
| 161<br>4<br>5<br>101             | 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 |
|                                  | 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  |
|                                  | 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 |
|                                  | 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<br>4<br>5<br>101             | 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  |
|                                  | 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  |
|                                  | 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 |
|                                  | 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<br>180<br>15<br>210          | 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 |
|                                  | 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    |
|                                  | 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  |
|                                  | 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<br>180<br>15<br>210          | 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  |
|                                  | 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 |
|                                  | 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  |
|                                  | 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  |

я производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 15.04.2025г

Согласовано

Директор

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат питания" Илья И.Н.

Неделя: Третья

День: вторник

Вариант № 14

| Прием<br>пищи №<br>рецептуры | Наименование блюда                                      | Вес<br>блюда | Цена   | Энергети<br>ческая<br>ценность | Пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества, мг |      |        |       | Витамины, мг |      |                    |       |      |
|------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|--------|--------------------------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|------|--------|-------|--------------|------|--------------------|-------|------|
|                              |                                                         |              |        |                                | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы | Ca                       | Fe   | Mg     | P     | B1           | B2   | A(рет.экв/с<br>ут) | C     | E    |
| Завтрак 7-11 лет             |                                                         |              |        |                                |                  |       |              |                          |      |        |       |              |      |                    |       |      |
| 301/201                      | Кнели из птицы с<br>рисом,сыром,соус сметанный<br>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<br>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<br>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<br>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<br>рисом,сыром,соус<br>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                           | Макаонные изделия отварные<br>,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,<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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 16.04.2025г

Согласовано : Директор

Утверждаю

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

Неделя: Третья

День: среда

Вариант № 15

| Прием<br>пищи №<br>рецептуры      | Наименование блюда                                         | Вес<br>блюда | Цена   | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Пищевые вещества |       |               | Минеральные вещества, мг |      |       |       | Витамины, мг |      |                    |       |      |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|--------|---------------------------------|------------------|-------|---------------|--------------------------|------|-------|-------|--------------|------|--------------------|-------|------|
|                                   |                                                            |              |        |                                 | Белки            | Жиры  | Углевод-<br>ы | Ca                       | Fe   | Mg    | P     | B1           | B2   | A(рет.экв<br>/сут) | C     | E    |
| Завтрак 7-11 лет                  |                                                            |              |        |                                 |                  |       |               |                          |      |       |       |              |      |                    |       |      |
| 8/210<br><br>97                   | Запеканка творожная с<br>морковью,молоко<br>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<br>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<br><br>97                   | Запеканка творожная с<br>морковью,молоко<br>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<br>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<br><br>47<br><br>74<br><br>103 | Морская капуста<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br><br>47<br><br>74<br><br>103 | Морская капуста<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>(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<br>(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!

МЕНЮ НА 17.04.2025г

Согласовано Директор

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

Неделя: Третья

День: четверг

Вариант № 16

| 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.экв/сут) | C     | E    |
| Завтрак 7-11 лет          |                                           |           |        |                         |                  |       |          |                          |      |       |       |              |      |                |       |      |
| 22/201                    | Птица запеченная,соус сметанный 90/10     | 100       | 73,99  | 73,4                    | 7,92             | 8,8   | 7,2      | 37,79                    | 1,06 | 9,7   | 27,6  | 0,05         | 0,23 | 95             | 1,5   | 0,75 |
| 52                        | Макаронные изделия отварные               | 150       | 15,18  | 242                     | 3,78             | 7,78  | 29,3     | 67,04                    | 0,59 | 11,8  | 82,3  | 0,17         | 0,05 | 80             | 12,03 | 0,6  |
| 105                       | Кофейный напиток с молоком                | 200       | 24,53  | 155,2                   | 3,6              | 2,67  | 29,2     | 158,67                   | 0,8  | 24,5  | 121,6 | 0,03         | 0,03 | 0              | 1,47  | 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             |                                           | 500       | 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         |                                           |           |        |                         |                  |       |          |                          |      |       |       |              |      |                |       |      |
| 22/201                    | Птица запеченная,соус сметанный 100/20    | 120       | 76,57  | 265,84                  | 11,15            | 17,31 | 27,57    | 117,83                   | 1,05 | 16,46 | 86,5  | 0,03         | 0,02 | 140            | 0,1   | 0,33 |
| 52                        | Макаронные изделия отварные               | 180       | 16,27  | 65,86                   | 2,22             | 0,86  | 13,31    | 11                       | 0,76 | 5,5   | 31    | 0,2          | 0,3  | 84             | 15,93 | 1,07 |
| 105                       | Кофейный напиток с молоком                | 200       | 24,53  | 155,2                   | 3,6              | 2,67  | 29,2     | 158,67                   | 0,8  | 24,5  | 121,6 | 0,03         | 0,03 | 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 |                                           | 126,19    |        |                         |                  |       |          |                          |      |       |       |              |      |                |       |      |
| Итого завтрак             |                                           | 570       | 120    | 680                     | 22,5             | 23    | 95,75    | 300                      | 4,5  | 75    | 300   | 0,35         | 0,4  | 224            | 17,5  | 2,31 |
| Обед 7-11 лет             |                                           |           |        |                         |                  |       |          |                          |      |       |       |              |      |                |       |      |
| 147                       | Салат "Степной"                           | 60        | 16,28  | 46                      | 1,3              | 3,1   | 3,5      | 24                       | 0,3  | 8     | 14,4  | 0,02         | 0,03 | 25             | 1,1   | 0,4  |
| 38                        | Суп картофельный с крупой (гречневой)     | 200       | 30,55  | 128,1                   | 5,5              | 6,44  | 17,1     | 182,1                    | 0,6  | 21,2  | 197,1 | 0,25         | 0,2  | 46             | 1     | 1    |
| 48/55                     | Капуста тушеная с мясом                   | 200       | 113,37 | 429,74                  | 16,37            | 17,4  | 51,43    | 144                      | 1,25 | 27,2  | 100,9 | 0,07         | 0,15 | 174            | 1,11  | 1,37 |
| 150                       | Компот из свежемороженых ягод (смородины) | 200       | 23,5   | 102,9                   | 0,52             | 0,18  | 34,84    | 23,4                     | 0,9  | 17    | 23,4  | 0,02         | 0,04 | 0              | 17,79 | 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 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            |                                           |           |        |                         |                  |       |          |                          |      |       |       |              |      |                |       |      |
| 147                       | Салат "Степной"                           | 100       | 27,14  | 99,52                   | 1,94             | 4,83  | 3,44     | 42                       | 0,3  | 8     | 19,5  | 0,13         | 0,01 | 68             | 4,1   | 1,8  |
| 38                        | Суп картофельный с крупой (гречневой)     | 250       | 33,34  | 141,61                  | 6,85             | 8,94  | 13,65    | 191,91                   | 1,97 | 25,55 | 197,1 | 0,18         | 0,29 | 73             | 1,5   | 1    |
| 48/55                     | Капуста тушеная с мясом                   | 200       | 113,37 | 429,74                  | 16,37            | 17,4  | 51,43    | 144                      | 1,25 | 27,2  | 100,9 | 0,07         | 0,15 | 174            | 1,11  | 1,97 |
| 150                       | Компот из свежемороженых ягод (смородины) | 200       | 23,5   | 102,9                   | 0,52             | 0,18  | 34,84    | 23,4                     | 0,9  | 17    | 23,4  | 0,02         | 0,04 | 0              | 17,79 | 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        | 6,3    | 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 |                                           | 207,43    |        |                         |                  |       |          |                          |      |       |       |              |      |                |       |      |
| Итого обед                |                                           | 830       | 190    | 965                     | 31,5             | 32,2  | 134,05   | 420                      | 6,3  | 105   | 420   | 0,49         | 0,6  | 315            | 24,5  | 5,81 |
| Полдник 7-11 лет          |                                           |           |        |                         |                  |       |          |                          |      |       |       |              |      |                |       |      |
|                           | Кисло-молочный продукт в т/п              | 200       | 48,00  | 102                     | 5,5              | 5,2   | 7,1      | 73                       | 0,2  | 13,5  | 72    | 0,04         | 0,1  | 32             | 1,4   | 0,2  |
|                           | Фрукты свежие (яблоко), 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 |
|                           | Пирожное песочное "По-амурски"            | 50        | 35,00  | 86                      | 1,8              | 2,3   | 22,6     | 1                        | 0,4  | 4,5   | 17    | 0,05         | 0,02 | 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-молочная продукция в т/п            | 200       | 48,00  | 126                     | 6,8              | 6,5   | 11,9     | 83                       | 0,8  | 18,5  | 82    | 0,06         | 0,06 | 52             | 2,4   | 0    |
|                           | Фрукты свежие (яблоко), 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 |
|                           | Пирожное песочное "По-амурски"            | 50        | 35,00  | 86                      | 1,8              | 2,3   | 22,6     | 1                        | 0,4  | 4,5   | 17    | 0,05         | 0,02 | 3              | 0,6   | 0,26 |
| Итого полдник             |                                           | 375       | 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       |                                           | 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      |                                           | 1775      | 430    | 1904                    | 63               | 64,4  | 268,1    | 840                      | 12,6 | 210   | 840   | 0,98         | 1,1  | 629            | 49    | 8,54 |

Заведующая производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 18.04.2025г

Согласовано Директор

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

Неделя: Третья

День: Пятница

Вариант № 17

| Прием пищи<br>№<br>рецептуры | Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | Цена   | Энергетическая<br>ценность | Пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества, мг |      |       |        | Витамины, мг |      |                    |       |      |  |
|------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|--------|----------------------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|------|-------|--------|--------------|------|--------------------|-------|------|--|
|                              |                                                       |              |        |                            | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы | Ca                       | Fe   | Mg    | P      | B1           | B2   | A(рет.экв/с<br>ут) | C     | E    |  |
| Завтрак 7-11 лет             |                                                       |              |        |                            |                  |       |              |                          |      |       |        |              |      |                    |       |      |  |
| 111/204                      | Биточки мясные, соус томатный 100\30                  | 130          | 85,28  | 198,49                     | 11,1             | 13,33 | 18,8         | 234,53                   | 1,56 | 17,67 | 165,1  | 0,16         | 0,06 | 108                | 0,3   | 1,25 |  |
|                              | 60 Каша рассыпчатая гречневая , масло сливочное 150\5 | 155          | 22,49  | 210,11                     | 3,67             | 5,9   | 31,9         | 14,77                    | 0,53 | 25,93 | 61,5   | 0,09         | 0,25 | 67                 | 0,5   | 0,6  |  |
|                              | 98 Чай с сахаром ,лимоном200\5                        | 205          | 5,93   | 62                         | 0,53             | 0,02  | 15           | 14,2                     | 0,36 | 2,4   | 4,9    | 0            | 0    | 0                  | 14,2  | 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                |                                                       | 540          | 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            |                                                       |              |        |                            |                  |       |              |                          |      |       |        |              |      |                    |       |      |  |
| 111/204                      | Биточки мясные, соус томатный 100\30                  | 130          | 85,28  | 220,8                      | 13               | 14,33 | 18,8         | 234,53                   | 0,72 | 27,67 | 170    | 0,18         | 0,06 | 104,67             | 2,8   | 0,93 |  |
|                              | 60 Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное 180\5  | 185          | 26,88  | 204,1                      | 3,44             | 6,49  | 36,28        | 38,77                    | 1,53 | 16,39 | 64,2   | 0,08         | 0,29 | 120,33             | 0,5   | 0,4  |  |
|                              | 98 Чай с сахаром ,лимоном                             | 205          | 5,93   | 62                         | 0,53             | 0,02  | 15           | 14,2                     | 0,36 | 2,4   | 4,9    | 0            | 0    | 0                  | 14,2  | 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    |                                                       |              |        |                            | 126,91           |       |              |                          |      |       |        |              |      |                    |       |      |  |
| Итого завтрак                |                                                       | 590          | 120    | 680                        | 22,5             | 23    | 95,75        | 300                      | 4,5  | 75    | 300    | 0,35         | 0,4  | 225                | 17,5  | 2,24 |  |
| Обед 7-11 лет                |                                                       |              |        |                            |                  |       |              |                          |      |       |        |              |      |                    |       |      |  |
| 141                          | Салат из свеклы с сыром                               | 60           | 14,67  | 51,1                       | 1,39             | 5,16  | 12,11        | 19,4                     | 0,55 | 8,7   | 37,13  | 0,06         | 0,06 | 25                 | 8,56  | 0,6  |  |
|                              | 36 Щи из свежей капусты, картофелем,сметаной 200\10   | 210          | 24,21  | 128,3                      | 3,3              | 4,7   | 11,8         | 139                      | 0,6  | 8,9   | 100,1  | 0,03         | 0,05 | 50                 | 8,64  | 0,67 |  |
|                              | 129 Поджарка из рыбы                                  | 120          | 101,97 | 210,44                     | 11,2             | 8,71  | 24,76        | 167,8                    | 0,9  | 23,3  | 148,28 | 0,2          | 0,2  | 170                | 1,1   | 0,8  |  |
|                              | 53 Картофельное пюре                                  | 150          | 25,7   | 202,1                      | 7,1              | 8,5   | 30,6         | 15                       | 0,5  | 15    | 28,39  | 0,06         | 0,08 | 0                  | 1,1   | 0,7  |  |
|                              | 114 Компот из плодов и ягод свежих мороженых          | 200          | 17,15  | 114,8                      | 0,7              | 0,05  | 27,6         | 32,3                     | 0,5  | 17,5  | 21,9   | 0,01         | 0,06 | 0                  | 1,6   | 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     | 0,26 |  |
|                              | 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                   |                                                       | 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               |                                                       |              |        |                            |                  |       |              |                          |      |       |        |              |      |                    |       |      |  |
| 141                          | Салат из свеклы с сыром                               | 100          | 24,45  | 58,1                       | 1,31             | 5,16  | 12,11        | 29,4                     | 0,9  | 9,7   | 37,13  | 0,06         | 0,04 | 25                 | 8,56  | 0,32 |  |
|                              | 36 Щи из свежей капусты, картофелем,сметаной 250\10   | 260          | 26,20  | 136,07                     | 3,67             | 3,94  | 11,8         | 147,1                    | 0,52 | 17,4  | 124,69 | 0,09         | 0,08 | 45                 | 12,14 | 1,1  |  |
|                              | 129 Поджарка из рыбы                                  | 120          | 101,97 | 252,7                      | 12,9             | 14,7  | 25,9         | 167,8                    | 1,2  | 23    | 128,28 | 0,2          | 0,2  | 245                | 1,1   | 0,8  |  |
|                              | 53 Картофельное пюре                                  | 180          | 30,84  | 212,1                      | 7,1              | 7,5   | 25,95        | 25                       | 1,3  | 15    | 28,9   | 0,04         | 0,08 | 0                  | 1,1   | 1,9  |  |
|                              | 114 Компот из плодов и ягод свежих мороженых          | 200          | 17,15  | 114,8                      | 0,7              | 0,05  | 27,6         | 32,3                     | 0,5  | 17,5  | 21,9   | 0,01         | 0,06 | 0                  | 1,6   | 1    |  |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный                           | 30           | 3,78   | 76,23                      | 2,37             | 0,3   | 14,49        | 6,9                      | 0,33 | 9,9   | 26,1   | 0,03         | 0,08 | 0                  | 0     | 0,39 |  |
|                              | Хлеб ржаной                                           | 50           | 6,30   | 115                        | 3,45             | 0,55  | 16,2         | 11,5                     | 1,55 | 12,5  | 53     | 0,06         | 0,06 | 0                  | 0     | 0,45 |  |
| Итого расчетная стоимость    |                                                       |              |        |                            | 210,69           |       |              |                          |      |       |        |              |      |                    |       |      |  |
| Итого обед                   |                                                       | 940          | 190    | 965                        | 31,5             | 32,2  | 134,05       | 420                      | 6,3  | 105   | 420    | 0,49         | 0,6  | 315                | 24,5  | 5,96 |  |
| Полдник 7-11 лет             |                                                       |              |        |                            |                  |       |              |                          |      |       |        |              |      |                    |       |      |  |
|                              | Сок фруктовый в т/п                                   | 200          | 33,50  | 102                        | 5,5              | 5,2   | 7,1          | 73                       | 0,2  | 13,5  | 72     | 0,02         | 0,1  | 32                 | 1,4   | 0,2  |  |
|                              | Фрукты свежие (груша).                                | 125          | 61,50  | 47                         | 0,4              | 0,4   | 3,8          | 36                       | 0,6  | 7     | 21     | 0,03         | 0,02 | 35                 | 4     | 0,16 |  |
|                              | Пирожное "Песочное кольцо"                            | 50           | 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                |                                                       | 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  | 102                        | 5,5              | 5,2   | 7,1          | 73                       | 0,2  | 13,5  | 72     | 0,02         | 0,01 | 32                 | 1,4   | 0    |  |
|                              | Фрукты свежие (груша)                                 | 125          | 61,50  | 47                         | 0,4              | 0,4   | 3,8          | 36                       | 0,6  | 7     | 21     | 0,03         | 0,02 | 35                 | 4     | 0,16 |  |
|                              | Пирожное "Песочное кольцо"                            | 50           | 25,00  | 110                        | 3,1              | 3,6   | 27,4         | 11                       | 1    | 9,5   | 27     | 0,09         | 0,07 | 23                 | 1,6   | 0,26 |  |
| Итого полдник                |                                                       | 375          | 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          |                                                       | 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         |                                                       | 1905         | 430    | 1904                       | 63               | 64,4  | 268,1        | 840                      | 12,6 | 210   | 840    | 0,98         | 1,1  | 630                | 49    | 8,62 |  |

дующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

19.04.2025г



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

Неделя: Третья

День: Суббота

Вариант № 18

| Прием пищи<br>№<br>рецептуры | Наименование блюда                                                      | Вес<br>блюда | Цена   | Энергетическая<br>ценность | Пищевые вещества |       |              | Минеральные вещества, мг |      |       |       |      | Витамины, мг |                    |       |      |  |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|----------------------------|------------------|-------|--------------|--------------------------|------|-------|-------|------|--------------|--------------------|-------|------|--|
|                              |                                                                         |              |        |                            | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы | Ca                       | Fe   | Mg    | P     | B1   | B2           | A(рет.э<br>кв/сут) | C     | E    |  |
| Завтрак 7-11 лет             |                                                                         |              |        |                            |                  |       |              |                          |      |       |       |      |              |                    |       |      |  |
| 151                          | Пельмени мясные отварные<br>промышленного<br>производства,м/сл 240/10   | 250          | 123,44 | 390,6                      | 15,23            | 19,23 | 50,7         | 252,4                    | 2,17 | 44,6  | 218,7 | 0,18 | 0,26         | 160                | 14,97 | 1,85 |  |
| 100                          | Чай с сахаром, с молоком                                                | 200          | 12,96  | 80                         | 0,07             | 0,02  | 15           | 11,1                     | 0,28 | 1,4   | 12,8  | 0,07 | 0,05         | 15                 | 0,03  | 0    |  |
|                              | Хлеб пшеничный<br>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    |                                                                         |              |        | 142,70                     |                  |       |              |                          |      |       |       |      |              |                    |       |      |  |
| 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            |                                                                         |              |        |                            |                  |       |              |                          |      |       |       |      |              |                    |       |      |  |
| 151                          | Пельмени мясные отварные<br>промышленного<br>производства,м/сл 270/10   | 280          | 136,68 | 406,9                      | 16,9             | 20,82 | 55,08        | 276,4                    | 2,33 | 45,06 | 226,3 | 0,17 | 0,3          | 210                | 17,47 | 1,1  |  |
| 100                          | Чай с сахаром, с молоком                                                | 200          | 12,96  | 80                         | 0,07             | 0,02  | 15           | 11,1                     | 0,28 | 1,4   | 12,8  | 0,07 | 0,05         | 15                 | 0,03  | 0    |  |
|                              | Хлеб пшеничный<br>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    |                                                                         |              |        | 158,46                     |                  |       |              |                          |      |       |       |      |              |                    |       |      |  |
| Итого завтрак                |                                                                         | 550          | 120    | 680                        | 22,5             | 23    | 95,75        | 300                      | 4,5  | 75    | 300   | 0,33 | 0,4          | 225                | 17,5  | 2,01 |  |
| Обед 7-11 лет                |                                                                         |              |        |                            |                  |       |              |                          |      |       |       |      |              |                    |       |      |  |
| 142                          | Салат Витаминный                                                        | 60           | 24,34  | 35,6                       | 0,67             | 3,9   | 1            | 8,4                      | 0,3  | 7,5   | 15,1  | 0,1  | 0,12         | 25                 | 2,2   | 0,47 |  |
| 41                           | Суп картофельный с<br>крупой(пшенной) с мясными<br>фрикадельками 200/20 | 220          | 40,05  | 146,44                     | 8,4              | 7,62  | 13,1         | 131,2                    | 0,7  | 12,8  | 75,6  | 0,1  | 0,13         | 74                 | 1,8   | 0,8  |  |
| 190/200                      | Печень тушеная в соусе<br>90/30                                         | 120          | 81,84  | 238,3                      | 9,92             | 9,9   | 29,17        | 144,7                    | 1,05 | 26,8  | 171   | 0,06 | 0,08         | 119                | 1     | 1,2  |  |
| 160                          | Каша рассыпчатая из крупы<br>перловой,м/сл 150/5                        | 155          | 20,74  | 210,1                      | 3,8              | 5,7   | 36,6         | 76,6                     | 0,5  | 19,1  | 61,5  | 0,08 | 0,1          | 27                 | 0,4   | 0,3  |  |
| 115                          | Сок фруктовый(розлив)                                                   | 200          | 20,40  | 76,3                       | 0,9              | 0     | 18           | 12,6                     | 0,5  | 7,2   | 12,6  | 0,02 | 0,02         | 0                  | 15,6  | 0,2  |  |
|                              | Хлеб пшеничный<br>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    |                                                                         |              |        | 193,67                     |                  |       |              |                          |      |       |       |      |              |                    |       |      |  |
| Итого обед                   |                                                                         | 805          | 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  | 70,6                       | 0,67             | 4,9   | 2            | 21,1                     | 0,3  | 7,5   | 15,1  | 0,17 | 0,1          | 52                 | 4,1   | 0,8  |  |
| 41                           | Суп картофельный с<br>крупой(пшенной) с мясными<br>фрикадельками 250/20 | 270          | 42,67  | 158,47                     | 10,39            | 10,85 | 15,59        | 141,2                    | 1,8  | 26,1  | 75,6  | 0,05 | 0,16         | 117                | 2,88  | 0,8  |  |
| 190/200                      | Печень тушеная в соусе<br>100/20                                        | 120          | 81,84  | 228,3                      | 9,92             | 9,9   | 29,17        | 144,7                    | 1,05 | 26,8  | 171   | 0,06 | 0,08         | 119                | 1     | 1,2  |  |
| 160                          | Каша рассыпчатая из крупы<br>перловой,м/сл 180/5                        | 185          | 23,13  | 240,1                      | 3,8              | 5,7   | 38,6         | 82                       | 0,77 | 15    | 66,6  | 0,1  | 0,1          | 27                 | 0,92  | 1,8  |  |
| 115                          | Сок фруктовый(розлив)                                                   | 200          | 20,40  | 76,3                       | 0,9              | 0     | 18           | 12,6                     | 0,5  | 7,2   | 12,6  | 0,02 | 0,02         | 0                  | 15,6  | 0,67 |  |
|                              | Хлеб пшеничный<br>йодированный                                          | 30           | 3,78   | 76,23                      | 2,37             | 0,3   | 14,49        | 6,9                      | 0,33 | 9,9   | 26,1  | 0,03 | 0,08         | 0                  | 0     | 0,39 |  |
|                              | Хлеб ржаной                                                             | 50           | 6,30   | 115                        | 3,45             | 0,55  | 16,2         | 11,5                     | 1,55 | 12,5  | 53    | 0,06 | 0,06         | 0                  | 0     | 0,45 |  |
| Итого расчетная стоимость    |                                                                         |              |        | 218,69                     |                  |       |              |                          |      |       |       |      |              |                    |       |      |  |
| Итого обед                   |                                                                         | 955          | 190    | 965                        | 31,5             | 32,2  | 134,05       | 420                      | 6,3  | 105   | 420   | 0,49 | 0,6          | 315                | 24,5  | 6,11 |  |
| Полдник 7-11 лет             |                                                                         |              |        |                            |                  |       |              |                          |      |       |       |      |              |                    |       |      |  |
|                              | Кисло-молочный продукт в<br>т/п                                         | 200          | 48,00  | 102                        | 5,5              | 5,2   | 7,1          | 73                       | 0,2  | 13,5  | 72    | 0,05 | 0,1          | 32                 | 1,4   | 0,2  |  |
|                              | Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.                                           | 125          | 40,00  | 47                         | 0,4              | 0,4   | 3,8          | 36                       | 0,6  | 7     | 21    | 0,03 | 0,02         | 35                 | 4     | 0,16 |  |
|                              | Кекс с творогом                                                         | 50           | 32,00  | 86                         | 1,8              | 2,3   | 22,6         | 1                        | 0,4  | 4,5   | 17    | 0,04 | 0,02         | 3                  | 0,6   | 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            |                                                                         |              |        |                            |                  |       |              |                          |      |       |       |      |              |                    |       |      |  |
|                              | Кисло-молочная продукция в<br>т/п                                       | 200          | 48,00  | 126                        | 6,8              | 6,5   | 11,9         | 83                       | 0,8  | 18,5  | 82    | 0,04 | 0,06         | 52                 | 2     | 0    |  |
|                              | Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.                                           | 125          | 40,00  | 47                         | 0,4              | 0,4   | 3,8          | 36                       | 0,6  | 7     | 21    | 0,03 | 0,02         | 35                 | 4     | 0,16 |  |
|                              | Кекс творожный                                                          | 50           | 32,00  | 86                         | 1,8              | 2,3   | 22,6         | 1                        | 0,4  | 4,5   | 17    | 0,07 | 0,02         | 3                  | 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                   |                                                                         | 1680         | 430    | 1645                       | 53,9             | 55,3  | 234,5        | 770                      | 8,4  | 175   | 770   | 0,84 | 0,98         | 490                | 42    | 7    |  |
| Итого день                   |                                                                         | 1880         | 430    | 1904                       | 63               | 64,4  | 268,1        | 840                      | 12,6 | 210   | 840   | 0,96 | 1,1          | 630                | 49    | 8,54 |  |

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!