

МЕНЮ НА 21.04.2025г

Неделя: Первая

День: Понедельник

Вариант № 1

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																
101	1 Каша вязкая молочная с крупной рисовой, масло сливочное 250/5	255	50,45	216,93	6,34	6,78	39,29	40,1	0,35	16,74	67,39	0,2	0,13	54	10,87	0,9
	5 Яйцо вареное	50	23,22	62,84	5,08	4,6	0,28	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	55	0,8	0,35
	4 Сыр порциями	10	12,84	65,72	0,1	7,2	0,13	2,4	0	0	3	0		40	2	0,1
	Какао с молоком	200	27,19	125,11	3,78	0,67	26	133	2	25,56	111,11	0,02	0,01	26	1,33	0,5
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	116,9	3,95	0,5	18,05	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		120,00														
Итого завтрак		565	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																
101	1 Каша вязкая молочная с крупной рисовой, масло сливочное 250/10	260	52,45	204,28	6,9	6,9	43,27	63,5	0,51	17,2	73,99	0,21	0,16	93,9	13,12	0,7
	5 Яйцо вареное	50	23,22	62,84	5,08	4,6	0,28	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	26	0,8	0,24
	4 Сыр порциями	15	17,69	94,67	1,21	8,67	0,53	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1
	Какао с молоком	200	27,19	125,11	3,78	0,67	26	133	2	25,56	111,11	0,02	0,01	26	1,33	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	193,1	5,53	2,16	25,67	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		129,37														
Итого завтрак		595	120	680	22,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,95
Обед 7-11 лет																
96/201	144/117 Салат из огурцов (с 01.11-01.03.огурец соленый),(огурец свежий с 01.09-01.11;с 01.04-31.05.)	60	24,50	6	0,6	0,06	0,9	33,9	0	7,7	13	0,06	0,06	23	1,8	0,1
	90 Суп картофельный с крупной (перловка) и рыбной консервой(горбуша) 200/30	230	32,72	94,4	1,4	4	10,3	113,9	0,7	17,7	80,4	0,06	0,04	34	10,5	0,5
	Птица, тушенная в сметанном соусе 90/10	100	91,68	265,84	15,59	17,31	27,57	181,3	1,05	22,4	153	0,18	0,25	99,4	0,1	0,33
	52 Макаронные изделия отварные	150	13,56	225,7	5,4	5,7	31,5	12,1	0,8	8,1	67,5	0,05	0,06	88,6	0	1,64
	115 Сок фруктовый	200	21,24	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	8,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,52	46,76	1,58	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	0,04	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		190,00														
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																
96/201	144/117 Салат из огурцов(с 01.11-01.03.огурец соленый),(огурец свежий с 01.09-01.11;с 01.04-31.05.)	100	38,49	15	1,2	0,12	1,8	24	0	4,5	19	0,12	0,12	24	3,5	1,8
	90 Суп картофельный с крупной (перловой) и рыбной консервой(горбуша), 250/30	280	35,36	129,21	2,6	6,87	8,59	110,77	1,78	20,4	65,75	0,04	0,05	70,11	20,3	0,5
	Птица, тушенная в сметанном соусе 100/10	110	100,57	265,84	15,59	17,31	27,57	181,3	1,05	22,4	153	0,18	0,25	99,4	0,1	0,33
	52 Макаронные изделия отварные	180	16,27	248,92	5,59	7	37,8	52,94	1,09	12,95	81,25	0,05	0,04	121,46	0	1,35
	115 Сок фруктовый	200	21,24	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,78	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		222,01														
Итого обед		950	190	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	314,97	24,5	5,22
Полдник 7-11 лет																
	Молоко кипяченое или молоко в т/п	200	42,00	75	0,9	0	5	38	0,5	7,2	32,6	0,02	0,06	27	3,3	0,2
	Фрукты свежие (яблоко)	1шт	46,00	47	0,4	0,4	3,8	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16
	Кекс творожный	50	32,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	0,64
Итого полдник		250	120,00	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Молоко кипяченое или молоко в т/п	200	42,00	99	2,2	1,3	9,8	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	4,3	0,2
	Фрукты свежие (яблоко)	1шт	46,00	47	0,4	0,4	3,8	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16
	Кекс творожный	50	32,00	113	6,4	7,5	24,7	38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2
Итого полдник		250	120,00	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56
Итого день 7-11 лет		1605	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		1795	430	1904	63	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	629,97	49	8,73

Заведующая производством _____

Калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 22.04.2025г

Неделя: Первая

День: вторник

Вариант № 2

Прием пищи №	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																
11/200	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом 90/30	120	75,10	6,8	7,7	10,77	160	135,4	0,2	10	88,3	0,05	0,1	133,9	14	1,3
60	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное, 150/5	155	35,66	8,43	11,53	39,93	250,6	117	1,97	34,6	140,4	0,2	0,22	41,1	0,97	0,55
97	Чай с сахаром	200	3,83	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	3,95	0,5	18,05	116,9	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость			120,89													
Итого завтрак		525	120	19,25	19,75	83,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
11/200	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом, 100/50	150	78,14	8,4	9,84	12,3	180	151,8	0,38	8,53	95,3	0,05	0,07	119,45	17,47	1,3
60	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное, 180/5	190	35,66	8,5	10,98	42,78	246,9	124,6	1,95	36,53	141	0,21	0,28	105,55	0	0,1
97	Чай с сахаром	200	3,83	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	5,53	2,16	25,67	193,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость			126,45													
Итого завтрак		610	120	22,5	23	95,75	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,31
Обед 7-11 лет																
145	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	17,48	0,8	2	3,9	36,8	14	0,3	5,6	17	0,02	0,02	25	3,2	1,1
41	Суп картофельный с крупой(рис) , с мясными фрикадельками, 200/10	210	25,53	1,8	3,2	15,3	114,8	83,6	0,55	13,6	57,6	0,07	0,1	25	2,8	0,7
129	Поджарка из рыбы	120	101,97	17,39	18,1	20,5	314,46	163	0,8	23,4	150,8	0,1	0,17	56	3,1	1,02
53	Пюре картофельное, масло сливочное 150/5	155	34,47	3,1	3,52	37,37	152,48	91,6	0,8	27,4	107	0,1	0,1	139	1,9	0,15
103	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	0,6	0,3	20,8	88,2	21,3	0,6	3,4	3,4	0,07	0,05	0	10	0
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,52	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,78	1,68	0,33	9,72	69	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			199,57													
Итого обед		795	190	26,95	27,65	117,25	822,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
145	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	29,14	0,8	2	3,9	36,8	64	0,6	5,6	17	0,02	0,04	76	8,2	1,3
41	Суп картофельный с крупой(рис), с мясными фрикадельками, 250/20	270	43,01	3,31	6,87	18,23	144,8	72,5	0,6	20,77	62,7	0,05	0,05	0	2,8	2,28
129	Поджарка из рыбы	120	101,97	17,39	18,1	20,5	314,46	163	0,8	23,4	150,8	0,1	0,17	56	3,1	1,22
53	Пюре картофельное, масло сливочное, 180/5	185	39,61	3,58	4,08	39,93	189,51	80,51	1,82	24,58	107	0,16	0,18	183	0,4	0,15
103	Напиток из плодов шиповника	200	13,82	0,6	0,3	20,8	88,2	21,3	0,6	3,4	3,4	0,07	0,05	0	10	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,78	2,37	0,3	14,49	76,23	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	6,3	3,45	0,55	16,2	115	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость			237,63													
Итого обед		955	190	31,5	32,2	134,05	965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,79
Полдник 7-11 лет																
	Кисло-молочная продукция в т/п	200	48,00	5,5	5,2	7,1	102	73	0,4	13,5	72	0,02	0,08	32	2	0,2
	Фрукты свежие (банан)	1шт	47,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	25,00	1,8	2,3	22,6	86	1	0,2	4,5	17	0,07	0,04	3	0	0,64
Итого полдник		250	120	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Кисло-молочная продукция в т/п	200	48,00	5,5	5,2	7,1	102	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	фрукты свежие (банан)	1шт	47,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	55	25,00	3,1	3,6	27,4	110	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	0,26
Итого полдник		255	120	9	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
Итого день 7-11 лет		1570	430	53,9	55,3	234,5	1645	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1820	430	63	64,4	268,1	1904	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,52

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

МЕНЮ НА 23.04.2025г

Неделя: Первая

День: среда

Согласовано
Директор

Вариант № 3

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

Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/ сут)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																	
51	Макаронные изделия отварные с сыром ,масло сливочное 150/5	155	32,18	4,15	12,68	28,2	216,49	118	0,95	12,34	82,89	0,14	0,17	36	8,7	0,35	
	Кисло-молочная продукция(творожок фруктовый)	100	74,23	7,4	5,9	11,5	129	12,1	0,3	8,1	37,5	0,07	0,05	115	5	1,5	
105	Кофейный напиток с молоком	200	24,53	3,78	0,67	26	125,11	133	1,2	25,56	111,1	0,02	0,04	24	1,3	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	3,95	0,5	18,05	116,9	11,5	0,55	16,5	43,5	0,07	0,09	0	0	0,65	
Итого расчетная стоимость			137,24														
Итого завтрак		505	120	19,28	19,75	83,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	
Завтрак 12-18 лет																	
51	Макаронные изделия отварные с сыром ,масло сливочное 180/5	185	36,86	5,81	14,27	32,58	232,79	23	0,85	8,64	36,89	0,11	0,14	89,1	5,25	0,4	
	Кисло-молочная продукция(творожок фруктовый)	100	74,23	7,4	5,9	11,4	129	131	0,56	12,26	91,1	0,13	0,17	111,9	10,95	0,95	
105	Кофейный напиток с молоком	200	24,53	3,78	0,67	26	125,11	133	1,2	25,56	111,1	0,02	0,04	24	1,3	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	5,53	2,16	25,67	193,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
Итого расчетная стоимость			144,44														
Итого завтрак		555	120	22,52	23	95,65	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,26	
Обед 7-11 лет																	
118	Салат из моркови отварной с кукурузой	60	15,95	0,7	0,05	6,9	63,4	51	0,4	15,6	31,6	0,1	0,1	25	3,7	0,4	
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной 200/10	210	38,65	2,8	4,1	9,3	162,2	83	0,8	2,4	60,6	0,05	0,05	26	5,3	0,97	
54	Рис припущенный, масло сливочное 150/5	155	26,02	3,73	7,78	29,3	142	67	0,25	9,3	82,3	0,03	0,05	80	0	0,6	
	Печень тушеная в соусе 90/30	120	81,84	15,85	15,1	20,45	206,34	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8	
115	Сок фруктовый	200	21,24	0,6	0,09	32	132,8	32	0,7	17,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,52	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,07	0,08	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	3,78	1,68	0,33	9,72	69	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27	
Итого расчетная стоимость			190														
Итого обед		795	190	26,94	27,65	117,33	822,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	
Обед 12-18 лет																	
118	Салат из моркови отварной с кукурузой	100	26,58	0,7	0,05	4,9	53,4	51,4	0,4	15,6	31,6	0,2	0,2	0	10,7	1,4	
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной 250/10	260	42,98	4,75	8,33	9,56	132,2	86,5	1,61	10,82	72,65	0,02	0,07	108	1,8	1,4	
54	Рис припущенный, масло сливочное 180/5	185	25,04	3,78	7,78	36,45	249,03	90,6	0,81	5,23	75,35	0,05	0,05	93	0	0,6	
	Печень тушеная в соусе 100/20	120	81,84	15,85	15,1	20,45	206,34	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8	
115	Сок фруктовый	200	21,24	0,6	0,09	32	132,8	32,4	0,7	17,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,78	2,37	0,3	14,49	76,23	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	6,3	3,45	0,55	16,2	115	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
Итого расчетная стоимость			207,76														
Итого обед		945	190	31,5	32,2	134,05	965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,24	
Полдник 7-11 лет																	
	Молоко кипяченое или молоков т/п	200	42,00	0,9	0	5	75	35	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2,9	0,2	
	Фрукты свежие (апельсин), 1 шт.	шт	53,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	25	3	0,16	
	Корж молочный	50	25,00	6,4	7,5	24,7	113	39	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	15	0,1	0,64	
		250	120														
Итого полдник 12-18 лет				7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	
	Молоко кипяченое или молоко в т/п	200	42,00	2,2	1,3	9,8	99	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	4,3	0,2	
	Фрукты свежие (апельсин), 1 шт.	шт	53,00	0,4	0,4	3,8	47	33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16	
	Корж молочный	50	25,00	6,38	7,5	24,7	113	38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2	
Итого полдник		250	120	8,98	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56	
Итого день 7-11 лет		1300	430	53,92	55,3	234,58	1645	769	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	
Итого день 12-18 лет		1750	430	63	64,4	268	1904	839	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	9,06	

изготовством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

24.04.2025г.

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

Неделя: Первая

День: четверг

Вариант № 4

Прием пищи № рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества,				Витамины, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E	
Завтрак 7-11 лет																
15/143/28 98	Плов с мясом,огурец свежий 250/20	270	127,31	15,23	19,23	50,7	410,6	252,4	2,17	61,1	272,2	0,25	0,32	175	14,97	1,85
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,93	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	3,95	0,5	18,05	116,9	11,5	0,55	0	0	0,05	0,03	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость			139,54													
Итого завтрак		525	120	19,25	19,75	83,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
15/143/28 98	Плов с мясом,огурец свежий 250/30	280	133,05	16,9	20,82	55,08	426,9	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,8
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	5,93	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	5,53	2,16	25,67	193,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость			147,80													
Итого завтрак		555	120	22,5	23	95,75	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,71
Обед 7-11 лет																
16 47 111 59/204 99	Салат Здоровье	60	19,32	1,3	2,8	1,7	38,8	54,2	0,5	7,7	25	0,06	0,06	35	5,3	0,4
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	11,68	9,29	3,37	23,2	118,6	84	0,64	16	90	0,12	0,16	21	2,6	0,85
	Котлета мясная	90	109,96	11,8	10,2	20,17	181,64	73,8	0,61	19	85	0,1	0,1	30,3	2,6	1,06
	Рагу из овощей	150	25,5	0,6	10,7	25,2	252,9	129,2	0,8	13,2	114,1	0,07	0,1	158,7	7,9	0,26
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	17,24	0,7	0,05	27,6	114,8	32,3	0,5	17,5	21,7	0,01	0,03	0	2,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,52	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	3,78	1,68	0,33	9,72	69	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			190													
Итого обед		750	190	26,95	27,65	117,25	822,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
16 47 111 59/204 99	Салат Здоровье	100	20,54	2,3	4,8	2,7	58,8	48	0,6	7,7	35	0,06	0,08	65	7,3	1,4
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	12,10	10,28	5,6	25,76	111,94	124	0,84	18,4	100,4	0,16	0,16	0	4,1	1,45
	Котлета мясная	100	112,93	11,8	10,2	22,1	205,33	73,91	1,68	22,95	92,3	0,1	0,15	54,3	2,6	1,46
	Рагу из овощей	180	30,60	0,6	10,7	25,2	282,9	123,1	0,8	11,2	91,5	0,07	0,07	195,7	7,9	0,26
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	17,24	0,7	0,05	27,6	114,8	32,3	0,5	17,5	21,7	0,01	0,03	0	2,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,78	2,37	0,3	14,49	76,23	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	6,30	3,45	0,55	16,2	115	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость			203,49													
Итого обед		910	190	31,5	32,2	134,05	965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,81
Полдник 7-11 лет																
	Кисло- молочный продукт в т/п (бифилайф фруктовый)	200	48,00	5,5	5,2	7,1	97,2	73	0,2	10	70	0,08	0,1	37	1,4	0,2
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	1шт	40,00	0,4	0,4	3,8	51,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	30	4	0,16
	Кекс творожный	50	32,00	1,8	2,3	22,6	86	1	0,4	8	19	0,01	0,02	3	0,6	0,64
	Итого полдник	250	120	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Кисло- молочный продукт в т/п (бифилайф фруктовый)	200	48,00	5,5	5,2	7,1	102	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	Фрукты свежие (яблоко), 1 шт.	1шт	40,00	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Кекс творожный	55	32,00	3,1	3,6	27,4	110	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	1,2
	Итого полдник	255	120,00	9	9,2	38,3	259	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,36
Итого день 7-11 лет		1525	430	53,9	55,3	234,5	1645	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1720	430	63	64,4	268,1	1904	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	9,88

Заведующая производством _____

Калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

25.04.2025г

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

Неделя: Первая

День: Пятница

Вариант № 5

Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/ сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
8/210	Запеканка творожная с морковью, молоко сгущеное 200/50	250	148,51	15,23	19,23	50,7	410,6	252,4	2,07	44,6	228,7	0,15	0,27	175	15	1,85
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,30	3,95	0,5	18,05	116,9	11,5	0,65	16,5	43,5	0,15	0,08	0	0	0,65
	97	Чай с сахаром	200	3,83	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03
Итого расчетная стоимость			158,64													
Итого завтрак		500	120	19,25	19,75	83,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
8/210	Запеканка творожная с морковью, молоко сгущеное 230/50	280	166,99	16,9	20,82	55,08	426,9	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,5	1,46
	Хлеб пшеничный йодированный	70	8,82	5,53	2,16	25,67	193,1	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	97	Чай с сахаром	200	3,83	0,07	0,02	15	60	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03
Итого расчетная стоимость			179,64													
Итого завтрак		550	120	22,5	23	95,75	680	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,37
Обед 7-11 лет																
41	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	16,87	0,8	6	4,4	75	28,7	0,4	11,7	26	0,03	0,02	25	5,8	0,87
	Суп картофельный с крупой(гречка),с мясными фрикадельками 200/10	210	25,25	2,1	2,2	22,6	87,2	21,8	0,6	12,1	29,4	0,04	0,05	34	0,3	0,8
	20	Чахохбили	105	88,55	14,86	10,34	20,1	192	198,8	1,32	23,8	131	0,18	0,3	106	0,9
56	Рис припущенный с овощами	150	21,48	4,78	7,78	26,27	237,94	90,2	0,6	27,8	172,3	0,07	0,07	80	0	0,6
	Кисель из смородины свежемороженой	200	31,55	1,15	0,8	24,5	114,6	34	0,13	5,5	8,9	0,04	0,01	0	14	0,4
	189	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,52	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0
Хлеб ржаной		30	3,78	1,68	0,33	9,72	69	6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость			190													
Итого обед		775	190	26,95	27,65	117,25	822,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
41	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	28,13	1,6	8	4,4	75	62	0,5	11,7	46	0,04	0,05	46	2,8	1,3
	Суп картофельный с крупой(гречка),с мясными фрикадельками 250/10	260	27,87	2,55	3,2	12,6	90,17	31,8	0,8	18,17	34,4	0,05	0,06	35	4,33	1,4
	20	Чахохбили	125	105,41	15,6	11,57	20,06	222	106,5	2,39	21,5	109,3	0,24	0,27	154	3,37
56	Рис припущенный с овощами	180	25,78	4,78	7,78	41,8	272	167	0,6	20,88	142,3	0,03	0,1	80	0	0,4
	Кисель из смородины свежемороженой	200	31,55	1,15	0,8	24,5	114,6	34	0,13	5,5	8,9	0,04	0,01	0	14	0,4
	189	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,78	2,37	0,3	14,49	76,23	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0
Хлеб ржаной		50	6,3	3,45	0,55	16,2	115	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость			228,82													
Итого обед		945	190	31,5	32,2	134,05	965	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,64
Полдник 7-11 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	33,50	0,9	0	5	75	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,2
	Фрукты свежие (груша), 1 шт.	125	61,50	0,4	0,4	3,8	47	39	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4	0,16
		Пирожное "Полет"	48	25,00	6,4	7,5	24,7	113	38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	18	0,06
Итого полдник		373	120	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Сок фруктовый в т/п	200	33,50	0,9	0,05	5	75	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,4
	Фрукты свежие (груша), 1 шт.	125	61,50	0,4	0,4	3,8	47	39	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4	0,16
		Пирожное "Полет"	50	25,00	7,7	8,75	29,5	137	48,7	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	38	1,06
Итого полдник		375	120	9	9,2	38,3	259	120,1	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56
Итого день 7-11 лет		1648	430	53,9	55,3	234,5	1645	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1870	430	63	64,4	268,1	1904	840,1	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,57

Заведующая производством

Калькулятор

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

26.04.2025г

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

Неделя: Первая

День: суббота

Вариант № 6

Прием пищи № рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Минеральные				Витамины, мг				
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	А (ретинол/сут)	C	E
Завтрак 7-11 лет																
151	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 230/10	240	119,03	389,6	13,78	17,9	66,8	127	2,04	31	139	0,21	0,15	165	0,39	1,85
98	Чай с сахаром, с лимоном 200/10	210	8,03	81	1,52	1,35	15,9	137	0,41	15	92,8	0,04	0,16	10	14,6	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	6,3	116,9	3,95	0,5	1,05	11,5	0,55	17	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
Итого расчетная стоимость		133,36														
Итого завтрак		500	120	587,5	19,25	19,75	83,75	275	3	63	275	0,3	0,35	175	15	2,5
Завтрак 12-18 лет																
151	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 260/10	270	132,26	426,9	19,9	20,82	55,08	276	2,33	45	236	0,26	0,35	225	17,5	1,1
98	Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	8,03	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	29	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
Итого расчетная стоимость		149,11														
Итого завтрак		550	120	680	25,5	23	95,75	300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,01
Обед 7-11 лет																
141	Салат из свеклы с сыром	60	18,14	79,1	3,8	3	4,3	97	0,6	14	64,5	0,01	0,05	24	3,4	0,5
36	Щи из свежей капусты, картофелем , сметаной 200/10	210	14,76	114,48	3,8	4,98	12,3	59,2	0,55	12	47,3	0,17	0,07	32	0,5	0,5
154	Рыба в яйце	90	108,11	199	10,9	10,8	38,47	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,17
57	Овощи припущенные	150	21,45	237,86	4,29	8,34	24,8	124	0,4	23	83,2	0,06	0,05	93	13,4	0,6
115	Сок фруктовый (розлив)	200	21,24	76,3	0,9	0	18	12,6	0,5	7,2	12,6	0,02	0,02	0	3,6	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,52	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			0,04	0,03	0	0	0,27
Итого расчетная стоимость		190														
Итого обед		760	190	822,5	26,95	27,65	117,25	385	4,2	88	385	0,42	0,49	245	21	3,5
Обед 12-18 лет																
141	Салат из свеклы с сыром	100	28,29	79,1	5,8	6	6,3	97	0,6	14	75	0,01	0,05	54	5,15	0,7
36	Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной ,мясо 250/10	260	17,46	123,37	3	8,5	1,74	63,6	0,87	12	31,3	0,15	0,07	68,67	9,75	0,6
154	Рыба в яйце	120	144,14	199	10,9	10,8	38,47	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,4
57	Овощи припущенные	180	25,74	257,5	5,28	6	29,25	128	1,45	9,3	52,7	0,13	0,08	96,33	8,9	1,65
115	Сок фруктовый (розлив)	200	21,24	114,8	0,7	0,05	27,6	32,3	0,5	18	21,9	0,01	0,03	0	0,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,78	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	53	0,06	0,06	0	0	0,45
Итого расчетная стоимость		246,95														
Итого обед		940	190	965	31,5	32,2	134,05	420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,59
Полдник 7-11 лет																
	Кисло- молочный продукт в т/п	200	48	102	5,5	5,2	7,1	73	0,2	14	72	0,02	0,08	32	1,4	0,2
	Фрукты свежие(банан),	125	47	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	50	25	86	1,8	2,3	22,6	1	0,4	4,5	17	0,07	0,04	3	0,6	0,64
Итого полдник		375	120	235	7,7	7,9	33,5	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
Полдник 12-18 лет																
	Кисло- молочный продукт в т/п	200	48	102	5,5	5,2	7,1	73	0,4	14	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	Фрукты свежие(банан),	125	47	47	0,4	0,4	3,8	36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	55	25	110	3,1	3,6	27,4	11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	0,26
Итого полдник		380	120	259	9	9,2	38,3	120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
Итого день 7-11 лет		1635	430	1645	53,9	55,3	234,5	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
Итого день 12-18 лет		1870	430	1904	66	64,4	268,1	840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,02

Заведующая производством _____

калькулятор _____

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!