

СОГЛАСОВАНО

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

День 1

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак 1																		
дп08003	Макаронные изделия с тертым сыром	167/24 //9	15,6	14,22	35,78	326		0,08	0,17			250,3778	21,4111		1,0111				
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03				
ДП00151	Масло порционное	10		5		16						1,2			0,02				
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267				
ДП00340	Яблоки	100	0,3	0,4	13,8	68		0,03	10			16	9	11	2,2				
	Всего в Завтрак 1	550	19,2	20,05	77,48	549		0,11	10,17			268,8778	30,6911	11	3,2878				
	Обед																		
Дс00278	Суп картофельн.с бобов.и гречками	240/15	7,46	8,53	21,59	191		0,2	4,43			30,1256	36,3642		2,1112				
ДЗ***00	Гуляш из мяса говядины	30/70	15,5	15,34	5,34	291		0,09	1,57			20,25	38,1666		4,3334				
СУ070/3	Каша перловая рассыпчатая	150/5	6,6	3,9	31,2	181		0,12	11,3			92,75	71,9		2,09				
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03				
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03				
ПС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32				
	Всего в Обед	780	34,16	29,85	109,43	909		0,44	17,49			150,3206	151,7208		8,9146				
	Всего в день		53,36	49,9	186,91	1 458		0,55	27,66			419,1984	182,4119	11	12,2024				

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат питания"

Директор Багаутдинов С.Б.

Сезон:

Категория: дети 12-17 лет

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	г		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак 1																		
ШН07006	Каша рисовая молочная	250	5,3	5,65	26,2	203		0,08	0,62			142,286	40,8366		0,6615				
ДП00317	Сыр порционный	10	4,6	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3				
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03				
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03				
ДН123**	Кекс с начинкой для детского питания	35	3	3,2	25,15	125													
	Всего в Завтрак 1	545	15,15	12,38	82,45	557		0,09	0,83			407,846	51,6866		1,0315				
	Обед																		
ДП33229	Салат из белокоч.кап.новый урожай//	100	1,02	1,59	13,17	113		0,03	50			62,6167	22,8167		1				
ДС**028	Суп картофел.с крупной гречневой	260	5,08	7,69	24,46	213		0,06	5,46			12,324	18,72		0,715				
СВ*4009	Наггетсы из мяса птицы с соусом	60/30	8,3	11,36	9,62	197		0,07	0,79		144,38	12,63	52,67	18,61	1,41				
ДП001*/	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	2,5	3,81	24	165		0,06				9,31	7,31		0,74				
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03				
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267				
	Всего в Обед	845	20,2	24,88	99,15	827		0,22	56,25		144,38	98,1807	101,7967	18,61	3,9217				
	Всего в день		35,35	37,26	187,6	1384		0,31	57,08		144,38	506,0267	153,4833	18,61	4,9432				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак 1																		
ДН00045	Запеканка из творога со сгущённой	150	15,67	18,98	35	340		0,07	0,46			221,9809	31,8263		0,6382				
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03				
ДП00055	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/70	7	0,7	39,7	191						1,82	0,49		0,042				
ДП**003	Яблоки	140	0,28		19,32	95		0,04	14			22,4	12,6	15,4	3,08				
	Всего в Завтрак 1	560	23,05	19,71	103,12	661		0,11	14,46			246,4609	44,9163	15,4	3,7902				
	Обед																		
Шс020**	Свекольник со сметаной	250/5	1,96	2,42	24,72	132		0,05	4,75			27,7263	24,4212		1,1867				
ДЗ*0194	Плов из курицы(филе курицы)	200	12,9	17,68	38,56	419		0,16	2,32			43,7111	71,7778		3,9333				
ДП00122	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68		0,01	1,6			6,03	3,13		0,8				
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267				
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	6,53	6,33	22,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48				
	Всего в Обед	725	24,79	26,93	121,58	845		0,27	8,96			86,9599	107,019		6,4267				
	Всего в день		47,84	46,64	224,7	1 506		0,38	23,42			333,4208	151,9353	15,4	10,2169				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
	Завтрак 1																	
ДНП0024	Биточки рыбные с соусом томатным	50/50	11,21	15,17	5,72	140		0,01	1,38		8,7269	54,4544	7,2575	0,2476	0,0006		0,0069	
СУ070/6	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,6	3,94	37,2	201		0,1	11,3		73,74		80	1,62				
ДП0033/	Чай с сахаром и лимоном	200	0,19		9,3	37			1,08		2,6377		0,7053	0,058				
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104					1,04		0,28	0,0267				
ДП00340	Яблоки	100	0,3	0,4	13,8	68		0,03	10		16		9	2,2				
	Всего в Завтрак 1	595	18,5	19,91	84,82	550		0,14	23,76		102,1446	54,4544	97,2428	4,1523	0,0006		0,0069	
	Обед																	
ШЗ02002	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	3,05	7,25	15,37	91		0,04	9,6		25,456		15,272	0,56				
СЗ*5000	Котлеты "Нежные" с соусом	90	12,36	14,53	9,3	167		0,04	0,4		13,644		14,112	1,332				
ДП001*/	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	2,5	3,81	24	165		0,06			9,31		7,31	0,74				
ДП00158	Напиток апельсиновый	200			20,7	77		0,01	5,28		7,11		2,49	0,11				
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104					1,04		0,28	0,0267				
ПС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19		5,635		4,94	0,32				
	Всего в Обед	710	23,46	27,54	102,37	685		0,18	15,47		62,195		44,404	3,0887				
	Всего в день		41,96	47,45	187,19	1 235		0,32	39,23		164,3396	54,4544	141,6468	7,241	0,0006		0,0069	

осень-зима

род 12-17 лет

горя:

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
СВ*5000	Наггетсы из мяса птицы с соусом	100	13,2	12,94	13,19	199		0,08	0,88		160,4222	14,0333	58,5222		1,5667			
ДШП0067	Картофельное пюре	190	3,91	6,23	25,33	175		0,15	13,14			45,0933	35,9733		1,3089			
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	2	0,6	38	156						1,56	0,42		0,036			
	Всего в Завтрак 1	550	19,21	19,8	85,62	565		0,23	14,02		160,4222	60,9466	94,9155	20,6778	2,9416			
	Обед																	
ШМ02010	Суп картофельный с клецками	250	6,3	4,5	26,85	137		0,05	4,6			10,53	15,1		0,58			
Д00037*	Гуляш из куриной грудки	100	8,47	4,19	39,15	226		0,12	14,02			46,1333	55,1333		3,3867			
ДП*0075	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,58	7,58	27,07	195		0,16	0,37			89,561	79,7562		2,4951			
ШМ13018	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200			15	76						0,48			0,06			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267			
ПС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
	Всего в Обед	760	26,9	18,22	141,07	819		0,36	19,18			153,3793	155,2095		6,8685			
	Всего в день		46,11	38,02	226,69	1 384		0,59	33,2		160,4222	214,3259	250,125	20,6778	9,8101			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	Завтрак 1																
Св*400*	Котлеты из филе кур.с том.соусом	50/50	14,58	12,36	17,62	188		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664		
ШМ08001	Макаронные изделия отварные	180/5	3,6	4,7	37,4	190		0,07				11,31	9,07		0,92		
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03		
ДП00005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03		
	Всего в Завтрак 1	535	20,43	17,59	92,12	543		0,14	0,79			40,158	37,644		3,644		
	Обед																
Яв*2003	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,68	2,35	23,14	124		0,04	8,01			29,6904	20,4813		0,9729		
СЗ*5001	Котлеты "Нежные" с соусом	100	10,4	13,92	4,59	186		0,04	0,44			15,16	15,68		1,48		
ДП*0075	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,58	7,58	27,07	195		0,16	0,37			89,561	79,7562		2,4951		
ДТ00122	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68		0,01	1,6			6,03	3,13		0,8		
ДП0000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	2	0,6	38	156						1,56	0,42		0,036		
	Всего в Обед	770	20,86	24,55	110	729		0,25	10,42			142,0014	119,4675		5,784		
	Всего в день		41,29	42,14	202,12	1 272		0,39	11,21			182,1594	157,1115		9,428		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
СУ07018	Завтрак 1 Каша молочная "Дружба"	200/5	7,76	13,7	32,5	263		0,12	0,53			127,1	37,07		0,8		
ДП00317	Сыр порционный	10	4,6	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3		
ДП0033/	Чай с сахаром и лимоном	200	0,19		9,3	37			1,08			2,6377	0,7053		0,058		
Дш**00	Яблоки	120	0,95	0,9	15	88		0,03	12			22,4	12,6	13,2	2,64		
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03		
	Всего в Завтрак 1	585	15,65	18,1	84,8	582		0,16	13,82			417,4377	61,2253	13,2	3,828		
	Обед																
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,2	5,2	5,5	51		0,01	1,12			20,64	11,2		0,72		
СУ02006	Суп картофельный с макарон. изд.	200	2,2	2,1	15,1	89		0,07	5,28			10,95	16,74		0,69		
ДП*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	140/40	12,77	13,87	11,3	245		0,07	1,75			22,52	24,18		2,15		
ДП**012	Компот из смеси сухофр.	200	1,1	0,1	35	125		0,01	0,13			25,13	15,89		0,52		
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267		
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	6,53	6,33	22,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48		
	Всего в Обед	710	27	28	108	736		0,21	8,57			88,7325	75,7		4,5867		
	Всего в день		42,65	46,1	192,8	1 318		0,37	22,39			506,1702	136,9253	13,2	8,4147		

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	Завтрак 1																
ДЗ***00	Гуляш из мяса говядины	30/70	15,5	15,34	5,34	291		0,09	1,57			20,25	38,1666		4,3334		
ДП010AA	Каша ячневая вязкая	150/4	3,89	5	20	184		0,1	0,37			110,19	25,39		0,67		
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03		
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	2	0,6	38	156						1,56	0,42		0,036		
	Всего в Завтрак 1	514	21,49	20,97	72,44	666		0,19	1,94			132,26	63,9766		5,0694		
	Обед																
ДП*276*	Суп из овощей со сметаной	250/10	5,72	8,5	14,93	186		0,1	11,83			30,4514	28,4722		1,059		
ДНП0024	Биточки рыбные с соусом томатным	50/50	11,21	15,17	5,72	140		0,01	1,38		54,4544	8,7269	7,2575	15,0693	0,2476	0,0006	0,0069
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150	2,38	3,67	25,22	160		0,06				9,0097	7,0742		0,7162		
ДП***334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03		
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03		
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	6,53	6,33	22,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48		
	Всего в Обед	790	28,09	34,2	105,27	773		0,22	13,5		54,4544	58,2005	50,5639	15,0693	2,5628	0,0006	0,0069
	Всего в день		49,58	55,17	177,71	1 439		0,41	15,44		54,4544	190,4605	114,5405	15,0693	7,6322	0,0006	0,0069

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ДП33229	Салат из белокоч.кап.новый урожай//	100	1,02	1,59	13,17	113		0,03	50			62,6167	22,8167		1			
ДЗ*0194	Глов из курицы(филе курицы)	200	12,9	17,68	38,56	419		0,16	2,32			43,7111	71,7778		3,9333			
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	2	0,6	38	156						1,56	0,42		0,036			
	Всего в Завтрак 1	560	16,02	19,9	98,83	723		0,19	52,32			108,1478	95,0145		4,9993			
СУ0200*	Обед																	
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,53	6,68	34,58	222		0,08	6,7			15,575	22,4875		0,85			
СЗ*400*	Котлеты из филе кур.с том.соусом	50/50	14,58	12,36	17,62	188		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664			
СУ06003	Картофельное пюре	150	3,08	4,92	20	138		0,12	10,4			35,62	28,6		1,04			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП000*1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	83						0,78	0,21		0,018			
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	6,53	6,33	22,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	770	30,82	30,62	120,4	788		0,32	18,18			87,9755	86,9315		5,082			
	Всего в день		46,84	50,52	219,23	1511		0,51	70,5			196,1233	181,946		10,0813			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	(г)		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак 1																			
C3*5001	Котлеты "Нежные" с соусом	100	10,4	13,92	4,59	186		0,04	0,44			15,16	15,68		1,48				
ДП001*/	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	2,5	3,81	24	165		0,06				9,31	7,31		0,74				
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03				
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267				
ДП00340	Яблоки	100	0,3	0,4	13,8	68		0,03	10			16	9	11	2,2				
	Всего в Завтрак 1	595	16,5	18,56	70,29	558		0,13	10,44			41,77	32,27	11	4,4767				
Обед																			
ШС010**	Салат Пестрый	100	1	2,8	10,38	138		0,01	3,93			26,04	15,29		1,41				
Св02022	Суп крестьянский с крупой	250/10	12,1	14,1	12,4	105		0,05	8,12			23,6663	17,439		0,6468				
ДЗ*0194	Плов из курицы(филе курицы)	200	12,9	17,68	38,56	419		0,16	2,32			43,7111	71,7778		3,9333				
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03				
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267				
	Всего в Обед	800	29,3	35,01	89,24	801		0,22	14,37			94,7174	104,7868		6,0468				
	Всего в день		45,8	53,57	159,53	1359		0,35	24,81			136,4874	137,0568	11	10,5235				
	Итого		450,78	466,77	1964,48	13866		4,18	324,94		413,711	2848,7122	1607,1824	131,0264	90,4933	0,0012		0,0138	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13	30,3	56,67														