

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат питания"

Директор Багаутдинов С.Б.



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

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Дети 7-10лет**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	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																	
ДЗ00145	Макаронные изделия с тертым сыром	160	3,39	3,3	15,71	242		0,06	0,12			179,810 9	16,1164		0,8048			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДП***15	Масло порционное	8		4		62						0,96			0,016			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267			
ДП00340	Яблоки	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в Завтрак 1	508	7,69	7,73	51,41	497		0,09	10,12			198,0 7	25,4	11	3,08			
	Обед																	
ДП00229	Салат из белокачанной капусты	60	1,4	7	8,1	87		0,02	30			37,57	13,69		0,6			
ДЕ*2760	Суп из овощей со сметаной	210	2,19	4,96	12,54	105		0,08	9,94			25,5792	23,9167		0,8896			
ДТ*0*19	Плов из курицы(филе курицы)	160	15,2	19,02	25,24	335		0,12	1,85			34,9688	57,4222		3,1466			
ДП00122	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68		0,01	1,6			6,03	3,13		0,8			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
ПО00024	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	700	26,69	34,48	108,2 8	871		0,29	43,78			116,2	108,2 5		6,09			
	Всего в день		34,38	42,21	159,6 0	1 368		0,38	53,9			314,2 7	133,6 5	11	9,17			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	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																	
ДЕ00101	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/5	5,17	6,97	35,8	336		0,06	0,46			105,125 6	30,0325		0,4805			
ДПО*03*	Сыр порционный	8	2,48	2,4		51		0,01	0,17			211,2	8,4		0,24			
ДП**336	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДПО00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267			
ДПО00340	Яблоки	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в Завтрак 1	533	11,95	9,8	71,5	590		0,1	10,63			333,6 3	47,71	11	2,98			
	Обед																	
ДПО00028	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33		0,02	3,11			13,94	9,7		0,41			
СУ02002	Рассольник ленинградский со сметаной	200/8	1,7	4,2	12,3	96		0,06	5,36			12,46	17,99		0,68			
ДЗ*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	160	4,53	4	1,6	262		0,06	1,56			20,0178	21,4933		1,9111			
ДТ**012	Компот из смеси сухофр.	200	1,1	0,05	35	125		0,01	0,13			25,13	15,89		0,52			
ДПО00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267			
ПО000024	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	708	16,83	13,15	104	830		0,21	10,55			83,86	75,23		4,19			
	Всего в день		28,78	22,95	175,5	1 420		0,31	21,18			417,4	122,9	11	7,17			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	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																	
ДП****5	Запеканка из творога со сгущённым молоком	110/10	25,49	9,6	23	327		0,05	0,43			204,905 5	29,3782		0,5891			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,03			
ДП*0034	Яблоки	130	0,26		5,46	21		0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,86			
	Всего в Завтрак 1	500	30,85	10,13	65,56	510		0,09	13,43			227,2 7	41,43	14,3	3,51			
	Обед																	
ДП0286А	Суп картофел.с крупой рисовой	200	2,5	3	16,8	125		0,05	4,2			9,48	14,4		0,55			
ДП***41	Биточки рыбные (минтай б/г) с соусом томатным	90	10,98	6,66	9,36	185		0,17	41,94			41,94	26,226		0,954			
СУ06003	Картофельное пюре	150	6,2	1,5	25,6	137		0,12	10,4			35,62	28,6		1,04			
ДП*0035	Чай с сахаром и лимоном	207	0,21	0,03	9,63	39			1,16			2,8256	0,7556		0,0621			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
ТО**000	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	707	26,42	13,82	99,49	722		0,39	57,99			99,1	77,6		3,1			
	Всего в день		57,27	23,95	165,0	1 232		0,48	71,42			326,3	119,0	14,3	6,61			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	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																	
ДП00229	Салат из белокачанной капусты	60	1,4	7	8,1	87		0,02	30			37,57	13,69		0,6			
ДП*0194	Плов из курицы(Филе курицы)	180	17,1	21,4	28,4	377		0,14	2,09			39,34	64,6		3,54			
СУ13/03	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,1	11,3	59		0,01	0,26			53,06	6,09		0,07			
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	6	0,6	33,6	164						1,56	0,42		0,036			
	Всего в Завтрак 1	500	25,9	30,1	81,4	687		0,17	32,35			131,53	84,8		4,25			
	Обед																	
ЯЗ*2003	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,34	1,88	5,37	64		0,03	6,41			23,7523	16,385		0,7783			
ДП***00	Гуляш из мяса говядины	28/64	17,17	14,11	4,91	360		0,08	1,44			18,63	35,1133		3,9867			
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150	3,38	1,07	23,22	160		0,06				9,0097	7,0742		0,7162			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	720	29,69	20,49	87,8	885		0,23	8,24			63,7	68,66		6,17			
	Всего в день		55,59	50,59	169,2	1 572		0,4	40,59			195,23	153,46		10,42			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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																	
ДП***41	Биточки рыбные (минтай 6/г) с соусом томатным	90	10,98	6,66	9,36	185		0,17	41,94			41,94	26,226		0,954			
СУ06003	Картофельное пюре	150	6,2	1,5	25,6	137		0,12	10,4			35,62	28,6		1,04			
ДП*0035	Чай с сахаром и лимоном	207	0,21	0,03	9,63	39			1,16			2,8256	0,7556		0,0621			
ДП00151	Масло порционное	10		5		55						1,2			0,02			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,03			
	Всего в Завтрак 1	507	22,39	13,69	72,59	553		0,29	53,5			82,89	55,93		2,11			
	Обед																	
ДП00232	Салат из моркови и яблок	60	0,5	2,1	5	40		0,02	1,26			11,49	13,86		0,48			
ДП*0281	Суп картофельный с клецками	200	1,3	2	8,8	59		0,04	3,68			8,63	12,08		0,47			
СМ*4000	Котлеты рубл.из птицы с том.соусом	90	14,58	12,36	17,62	188		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664			
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2		24,1	118						0,48			0,06			
ДП*0075	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,58	6,58	27,07	195		0,16	0,37			89,561	79,7562		2,4951			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
ПО**000	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	760	30,69	25,67	120,69	836		0,34	6,39			146,68	141,54		6,67			
	Всего в день		53,08	39,36	193,28	1 389		0,63	59,89			229,57	197,47		8,77			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	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																	
СМ*1000	Котлеты мясные с томатным соусом	90	14,38	10,71	13,61	209						37,5311	28,4245		1,3281			
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150	3,38	1,07	23,22	160		0,06				9,0097	7,0742		0,7162			
ДП*0035	Чай с сахаром и лимоном	207	0,21	0,03	9,63	39			1,16			2,8256	0,7556		0,0621			
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,03			
	Всего в Завтрак 1	507	22,97	12,31	74,46	545		0,06	1,16			50,67	36,6		2,14			
	Обед																	
ДП*002*	Суп картофел.с бобовыми	200	2,94	1,74	14,94	112		0,18	3,68			24,88	30		1,7734			
ДП*0170	Куриное филе, тушеное с овощами	90	15,32	24,3	1,8	340		0,05	0,52			216			0,945			
ОГ****1	Рис припущенный	150	1,2	3,33	13,87	89	12 000	0,01				4,67	2	8,4	0,16			
ДП**336	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	700	26,09	32,03	77,81	812	12 000	0,28	4,49			255,04	39,62	8,4	3,41			
	Всего в день		49,06	44,34	152,27	1 357	12 000	0,35	5,65			305,74	76,22	8,4	5,54			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	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																	
ДП*0900	Омлет натуральный	120	6,8	7,5	7,4	208		0,05	0,17			80,02	13,44		2			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП*0034	Яблоки	130	0,26		5,46	21		0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,86			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267			
Всего в Завтрак 1		500	14,26	10,93	44,36	470		0,1	13,38			366,12	35,92	14,3	5,22			
	Обед																	
Ш30200*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,36	4,48	6,72	73		0,04	9,6			25,456	15,272		0,56			
ДП***00	Гуляш из мяса говядины	90	17,17	14,11	4,91	360		0,08	1,44			18,63	35,1133		3,9867			
ДП010АА	Каша ячневая вязкая	150/4	5,3	5,7	27,6	184		0,1	0,37			110,19	25,39		0,67			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
ПО**000	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
Всего в Обед		714	30,46	26,95	86,43	878		0,27	11,7			163,77	83,4		5,74			
Всего в день			44,72	37,88	130,7	1 348		0,37	25,08			529,8	119,3	14,3	10,96			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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																	
ДП00082	Каша молочная "Дружба"с маслом	150/4	2,1	3,2	15	180		0,09	0,4			95,32	27,8		0,6			
ДП**336	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,03			
ДП0057#	Йогурт (шт)	1/100	4,8	4	19,8	150	4 000	0,04	5			16	8	16	1,2			
Всего в Завтрак 1		514	15,1	10,73	71,9	566	4 000	0,14	5,61			376,8 8	46,65	16	2,16			
	Обед																	
ДЕ*2760	Суп из овощей со сметаной	210	2,19	4,96	12,54	105		0,08	9,94			25,5792	23,9167		0,8896			
ДП***32	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	90	8,84	13,66	10,96	203		0,02	0,38			9,6709	14,4982		0,6218			
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150	3,38	1,07	23,22	160		0,06				9,0097	7,0742		0,7162			
ДПО*016	Напиток яблочный	200	0,2	0,1	17,2	68		0,05	12,48			75,35	51,38		1,08			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
ПО**000	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
Всего в Обед		710	21,14	22,42	102,0 2	772		0,26	23,09			128,8 4	104,4 9		3,81			
Всего в день			36,24	33,15	173,9 2	1 338	4 000	0,4	28,7			505,7 2	151,1 4	16	5,97			

[illegible]