

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат питания"

Директор Багаутдинов С.Б.



Гимназия старший корпус



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

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **род 11-17 лет**

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	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																	
СМ*4000	Котлеты рубл.из птицы с том.соусом	100	16,2	13,73	19,58	209		0,08	0,88			30,32	31,36		2,96			
ДП*0144	Макаронные изделия отварные	185	4,18	1,31	28,65	197		0,07				11,1119	8,7248		0,8832			
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	207	0,21	0,03	15,53	64			1,16			2,8256	0,7556		0,0621			
ДП00151	Масло порционное	10		5		55						1,2			0,02			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,0333			
	Всего в Завтрак 1	552	25,58	20,58	91,75	662		0,15	2,04			46,76	41,19		3,96			
	Обед																	
ДП00056	икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	68		0,03	3,09			16,72	23,06		0,65			
ДП*0284	Суп картофел.с крупой гречневой	250	2	1,88	20,63	205		0,06	5,25			11,85	18		0,6875			
ДП00194	Плов из курицы(филе курицы)	190	16,25	20,33	26,98	358		0,13	1,99			37,373	61,37		3,363			
ДП00122	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68		0,01	1,6			6,03	3,13		0,8			
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,88	3,88	35,5	203		0,08	0,49			14,0875	12,35		0,8			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,0333			
	Всего в Обед	800	30,62	30,98	134,41	1 038		0,31	12,41			87,36	118,26		6,33			
	Всего в день		56,2	51,56	226,16	1 700		0,46	14,45			134,12	159,45		10,29			

№ 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																	
ДП00101	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	170	4,75	6,4	32,9	286		0,06	0,42			96,6019	27,5974		0,4416			
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
ДП00340	Яблоки	130	0,26		5,46	21		0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,86			
	Всего в Завтрак 1	550	12,21	9,83	69,86	515		0,1	13,63			382,7	50,08	14,3	3,66			
	Обед																	
ДП00261	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21		0,01	1,22			20,31	12,08		0,77			
ДП0*7А	Рассольник ленинградский со сметаной	260	14	14,83	33	192		0,08	6,7			15,5833	22,5167		0,85			
ДП*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	190	5,38	4,75	1,9	311		0,07	1,85			23,7711	25,5233		2,2694			
ДП*0124	Компот из смеси сухофр.	200	1,1	0,05	35	125		0,01	0,13			25,13	15,89		0,52			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,88	3,88	35,5	203		0,08	0,49			14,0875	12,35		0,8			
	Всего в Обед	800	31,16	24,01	132,1	961		0,25	10,38			99,92	88,64		5,24			
	Всего в день		43,37	33,84	201,9	1 476		0,36	24,01			482,6	138,7	14,3	8,89			

№ 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***45	Запеканка из творога со сгущённым молоком	170	36,12	13,6	32,58	464		0,08	0,6			290,282 7	41,6191		0,8345			
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00340	Яблоки	130	0,26		5,46	21		0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,86			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,0333			
	Всего в Завтрак 1	550	41,48	14,13	75,14	656		0,12	13,6			312,6 4	53,67	14,3	3,76			
	Обед																	
ДП00255	Салат Пестрый	60	3,5	6,5	9,8	89		0,01	2,24			15,33	8,91		0,8			
ЯУ02027	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,83	1,83	12	97		0,08	7			15,8	24		0,9167			
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			
ДП*0067	Картофельное пюре	150	1,8	1,6	18	154		0,14	12,45			42,72	34,08		1,24			
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	207	0,21	0,03	15,53	64			1,16			2,8256	0,7556		0,0621			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,02			
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	817	24,85	19,25	102,7 9	792		0,45	65,08			127,8 5	101,5 9		4,47			
	Всего в день		66,32	33,38	177,9 9	1 448		0,56	78,68			440,4 8	155,2 6	14,3	8,23			

№ 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																	
ДП*0194	Плов из курицы(филе курицы)	30/150	17,1	21,4	28,4	377		0,14	2,09			39,34	64,6		3,54			
СУ13001	Кофейный напиток	200	2,8	2,2	14,8	87		0,03	0,52			105,86	12,18		0,11			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
ДП00340	Яблоки	130	0,26		5,46	21		0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,86			
	Всего в Завтрак 1	550	24,16	24	71,06	594		0,21	15,61			167,04	88,76	14,3	6,54			
	Обед																	
ДП00154	Морковь отварная	60	0,7	0,06	3,4	17		0,03	0,61			14,7	20,69		0,38			
ЯУ02003	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,68	2,35	6,71	81		0,03	8,02			29,6903	20,4813		0,9729			
ДП*0036	Гуляш из мяса говядины	90	16,8	13,8	4,8	353		0,08	1,41			18,225	34,35		3,9			
ДП*0144	Макаронные изделия отварные	150	3,39	1,06	23,23	160		0,06				9,0097	7,0742		0,7161			
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,02			
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	830	30,36	20,7	92,44	889		0,26	10,43			83,94	92,69		6,66			
	Всего в день		54,52	44,7	163,5	1 483		0,47	26,04			250,97	181,45	14,3	13,2			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	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																	
ЯУ03002	Рыба тушеная в томате с овощами МИНТАЙ	110	17,36	8,43	3,42	257		0,13	1,76			19,6167	26,5222		0,6356			
ДП00067	Картофельное пюре	190	1,9	1,69	19	163		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			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,0333			
Всего в Завтрак 1		550	24,36	10,65	59,52	591		0,28	14,9			66,27	62,85		2,01			
	Обед																	
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,2	3,2	5,5	51		0,01	1,12			20,64	11,2		0,72			
ДП00288	Суп картофел.с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111		0,08	6,6			13,38	20,92		0,86			
СМ*4000	Котлеты рубл.из птицы с том.соусом	50/40	14,58	12,36	17,62	188		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664			
ДП*0073	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,59	6,59	27,07	195		0,16	0,37			89,561	79,7561		2,4951			
ДП00122	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68		0,01	1,6			6,03	3,13		0,8			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,02			
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		810	31,79	27,37	124,29	816		0,38	10,77			166,13	150,85		8,04			
Всего в день			56,15	38,02	183,81	1 407		0,66	25,67			232,4	213,7		10,05			

№ 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																	
СМ*1000	Котлеты мясные с томатным соусом	110	17,57	13,09	16,64	256						45,8714	34,741		1,6232			
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	190	6,59	5,21	40,91	241		0,08				11,4	8,9637		0,904			
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,03			
Всего в Завтрак 1		550	29,26	18,83	94,65	668		0,08				58,83	44,05		2,59			
	Обед																	
ШМ01020	Салат Степной	60	0,9	2,1	4,43	40		0,04	1,72			10,7325	10,8975		0,3375			
ДП00277	Суп картофел.с бобов(без грен)	250	3,67	2,17	18,67	140		0,22	4,6			31,1	37,5		2,2167			
ДП00170	Куриное филе, тушеное с овощами	90	15,32	24,3	1,8	191		0,05	0,52			216			0,945			
ОГ*0013	Рис припущенный	150	1,2	3,33	13,87	89	12 000	0,01				4,67	2	8,4	0,16			
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,02			
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		820	28,89	35,33	93,06	739	12 000	0,37	7,23			274,81	60,49	8,4	4,35			
Всего в день			58,15	54,16	187,7	1 407	12 000	0,45	7,23			333,61	104,5	8,4	6,94			

№ 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**090	Омлет натуральный с морковью отварной	170	7,71	8,5	8,39	209		0,06	0,19			90,6893	15,232		2,2668			
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2		24,1	118						0,48			0,06			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,0333			
ДП00340	Яблоки	130	0,26		5,46	21		0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,86			
	Всего в Завтрак 1	550	14,17	9	65,95	484		0,1	13,19			113,27	27,28	14,3	5,22			
	Обед																	
СУ02001	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	1,75	2,75	3,88	79		0,05	12			31,8125	19,1		0,7			
ДП00036	Гуляш из мяса говядины	90	16,8	13,8	4,8	353		0,08	1,41			18,225	34,35		3,9			
ДП010АА	Каша ячневая вязкая	170	5,85	6,29	30,47	203		0,11	0,41			121,6383	28,0279		0,7396			
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2		24,1	118						0,48			0,06			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
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	800	34,3	26,34	114,04	1 024		0,3	14,21			184,47	91,64		6,07			
	Всего в день		48,47	35,34	179,98	1 508		0,39	27,4			297,74	118,92	14,3	11,29			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	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	190	2,59	3,95	18,51	186		0,11	0,49			117,602 6	34,2987		0,7403			
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,0333			
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
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	550	15,59	11,48	75,41	572	4 000	0,16	5,7			399,1 6	53,15	16	2,3			
	Обед																	
ДП*276А	Суп из овощей со сметаной	260	1,96	4,42	11,18	94		0,07	8,86			22,802	21,32		0,793			
СМ*4000	Котлеты рубл.из птицы с том.соусом	50/40	14,58	12,36	17,62	188		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664			
ДП00144	Макаронные изделия отварные с маслом	170	3,84	1,21	26,32	181		0,07				10,211	8,0174		0,8116			
ДП00158	Напиток апельсиновый	200	0,2		19,8	77		0,01	5,28			7,11	2,49		0,11			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
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	800	29,27	21,49	125,7 2	811		0,28	15,32			79,72	70,21		5,05			
	Всего в день		44,87	32,96	201,1 2	1 383	4 000	0,44	21,03			478,8 6	123,3 6	16	7,35			

№ 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**320	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	110	10,8	16,7	13,4	248		0,03	0,47			11,82	17,72		0,76			
ДП*0073	Каша гречневая вязкая с маслом	190	8,34	8,34	34,29	247		0,2	0,46			113,443 ₉	101,024 ₄		3,1605			
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,0333			
	Всего в Завтрак 1	550	24,24	25,57	84,79	666		0,23	0,93			126,82	119,09		3,98			
	Обед																	
ДП00255	Салат Пестрый	70	4,08	7,58	11,43	104		0,01	2,61			17,885	10,395		0,9333			
ДП00287	Суп картофел.с лапшой домашней	250	1,38	1,5	10,12	85		0,09	6,6			15,1	20,9375		0,8625			
ДП*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	200	5,67	5	2	328		0,08	1,94			25,0222	26,8667		2,3889			
ДП*0124	Компот из смеси сухофр.	200	1,1	0,05	35	125		0,01	0,13			25,13	15,89		0,52			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
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	800	20,93	17,63	109,36	913		0,25	11,68			95,45	84,25		5,37			
	Всего в день		45,17	43,2	194,15	1 579		0,48	12,61			222,27	203,34		9,36			

