

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат питания"

Директор Багаутдинов С.Б.



СОГЛАСОВАНО



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

Сезон: **осень-зима**
Категория: **Дети 7-11лет**

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																	
ШМ08003	Макаронные изделия с тертым сыром	150/22 //8	12,4	12,8	32,2	293		0,07	0,15			225,34	19,27		0,91			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП***15	Масло порционное	8		4		62						0,96			0,016			
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	528	16	17,63	73,9	562		0,1	10,15			243,6	28,55	11	3,1827			
	Обед																	
ДП00278	Суп картофельн.с бобов.и гречками	200/15	6,29	8,22	25,08	161		0,17	3,73			25,4	30,66		1,78			
ДМ251*1	"Ёжики куриные" с томатным соусом	60/30	7,65	9,65	7,65	163		0,05	0,01			26,82	23,616		1,044			
СУ070/3	Каша перловая рассыпчатая	150/5	4,5	3,9	31,2	181		0,12	11,3			92,75	71,9		2,09			
ДП0033/	Чай с сахаром и лимоном	200	0,19		9,3	37			1,08			2,6377	0,7053		0,058			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03			
Пс**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,93	11,53	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
	Всего в Обед	730	25,98	24,2	112,76	753		0,37	16,31			54,5427	32,1713		5,322			
	Всего в день		41,98	41,83	186,66	1 315		0,47	26,46			98,1427	60,7213	11	8,5047			

День 2

№ 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
			4	5	6		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
СУ07015	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	6,25	10,77	20,75	226		0,06	0,54			122,89	27,96		0,41			
ДП0031/	Сыр порционный	15	4,65	4,5		64		0,02	0,32			396	15,75		0,45			
СУ13/0*	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	130									0,03			
ДП*0005	Пряники	35	1,93	1,58	25,9	52						1,3	0,35		0,03			
	Всего в Завтрак 1	505	17,93	17,38	83,75	507		0,08	0,86			520,45	44,06		0,92			
	Обед																	
ДП00028	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33		0,02	3,11			13,94	9,7		0,41			
ДП*0284	Суп картофел.с крупой гречневой	200	3,2	3,34	17,9	164		0,05	4,2			9,48	14,4		0,55			
ДП***32	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	60/30	13,3	15,91	26,96	203		0,02	0,38			9,6709	14,4982		0,6218			
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	745	23,1	24,89	101,06	704		0,15	7,69			43,7009	46,1882		2,3785			
	Всего в день		41,03	42,27	184,81	1 211		0,23	8,55			64,1509	90,2482		3,2985			

№ 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	15,67	15,6	23	327		0,05	0,43			204,905 5	29,3782		0,5891			
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			
ДП**003	Яблоки	140	0,28		19,32	95		0,04	14			22,4	12,6	15,4	3,08			
	Всего в Завтрак 1	500	19,25	16,03	70,22	561		0,09	14,43			28,6055	42,2582	15,4	3,7258			
	Обед																	
ДП00056	икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	68		0,03	3,09			16,72	23,06		0,65			
Шс0201*	Свекольник со сметаной	200/5	1,95	4,02	26,47	106		0,04	3,81			22,2898	19,6327		0,954			
ДП*0194	Плов из курицы(филе курицы)	180	14,1	14,4	20,4	324		0,14	2,09			39,34	64,6		3,54			
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			
Пс**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,93	11,53	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
	Всего в Обед	705	23,1	25,15	100,5	751		0,25	10,78			91,0548	15,6427		6,2907			
	Всего в день		42,35	41,18	170,72	1 312		0,34	25,21			19,6603	57,9009	15,4	10,0165			

№ 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																	
ЯК00111	Рыба припущенная с овощами (минтай филе)	90	13,4	16,45	1,45	199		0,15	0,23			16,8	24,375		0,54			
СУ070/6	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,6	3,94	50,2	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			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	83						0,52	0,14		0,012			
ДП00340	Яблоки	100	0,3	0,4	13,8	68		0,03	10			16	9	11	2,2			
Всего в Завтрак 1		565	19,49	20,99	85,95	588		0,28	22,61			09,6977	14,2203	11	4,43			
	Обед																	
ДП00281	Суп картофельный с клецками	200	1,3	2	8,8	75		0,04	3,68			8,63	12,08		0,47			
СМ*1000	Котлеты мясные с томатным соусом	50/40	14,38	12,71	13,61	209						37,5311	28,4245		1,3281			
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			
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	1,93	11,53	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
Всего в Обед		700	27,81	24,62	100,51	741		0,24	9,52			49,5071	27,9707		4,7499			
Всего в день			47,3	45,61	186,46	1 329		0,52	32,13			59,2048	242,191	11	9,1799			

№ 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																	
Дс*179А	Фрикадельки из кур(филе курицы)с том.соусом	90	13,14	14,67	7,83	216												
СУ06003	Картофельное пюре	150	3,08	4,92	20	138		0,12	10,4			35,62	28,6		1,04			
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	33	156						1,56	0,42		0,036			
	Всего в Завтрак 1	500	18,32	20,22	69,93	545		0,12	10,4			37,44	29,02		1,106			
	Обед																	
СУ01007	Салат из свеж.капусты с яблоками	60	4,19	3,43	10,7	51		0,02	11,48			28,6	9,71		0,64			
Ш302002	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,36	3,7	9,38	73		0,04	9,6			25,456	15,272		0,56			
Св*4000	Котлеты из филе кур. с том.соусом	50/40	8,5	12,36	17,62	227		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664			
ДП001*/	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	2,5	3,81	24	165		0,06				9,31	7,31		0,74			
ШМ13018	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200			20	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	1,93	11,53	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
	Всего в Обед	770	23,1	25,63	112,03	777		0,22	22,06			97,809	65,736		5,0107			
	Всего в день		41,42	45,85	181,96	1 322		0,34	32,46			135,249	94,756		6,1167			

№ 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																	
ШМ07015	Каша молочная "Дружба"	180/5	7,66	10,7	29,5	209		0,1	0,47			112,38	32,72		0,71			
ДП0031/	Сыр порционный	15	4,65	4,5		64		0,02	0,32			396	15,75		0,45			
ДП0033/	Чай с сахаром и лимоном	200	0,19		9,3	37			1,08			2,6377	0,7053		0,058			
ДП00340	Яблоки	100	0,3	0,4	13,8	68		0,03	10			16	9	11	2,2			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267			
	Всего в Завтрак 1	540	16	16	71,4	482		0,15	11,87			28,0577	58,4553	11	3,4447			
	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	15	21	295		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	3,53	2,33	17,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	710	23,23	25,13	112,7	786		0,21	8,57			88,7325	75,7		4,5867			
	Всего в день		39,23	41,13	184,1	1 268		0,36	20,44			16,7902	34,1553	11	8,0314			

№ 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	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**091	Омлет натуральный	160	11,15	13,04	9,87	320		0,06	0,22			106,693 ³	17,92		2,6668			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП000007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267			
ДП0057#	Йогурт (шт)	1/100	4,8	4	29,8	120	4 000	0,04	5			16	8	16	1,2			
	Всего в Завтрак 1	500	19,25	17,47	67,57	579	4 000	0,1	5,22			23,9933	26,2	16	3,9235			
	Обед																	
ДЕ2760Е	Суп из овощей со сметаной	205	2,19	4,96	12,54	105		0,08	9,94			25,5792	23,9167		0,8896			
ЯК00111	Рыба припущенная с овощами (минтай филе)	90	13,4	16,45	1,45	199		0,15	0,23			16,8	24,375		0,54			
СУ070/6	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,6	3,94	50,2	201		0,1	11,3			73,74	80		1,62			
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03			
	Всего в Обед	700	24,29	25,88	101,29	670		0,33	21,47			17,6792	28,6417		3,1096			
	Всего в день		43,54	43,35	168,86	1 249	4 000	0,43	26,69			41,6725	54,8417	16	7,0331			

№ 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	Ғ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ДП00056	икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	68		0,03	3,09			16,72	23,06		0,65			
ДП*0194	Плов из курицы(филе курицы)	180	14,1	14,4	20,4	324		0,14	2,09			39,34	64,6		3,54			
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	33	156						1,56	0,42		0,036			
Всего в Завтрак 1		500	17,5	19,33	68,6	583		0,17	5,18			57,88	88,08		4,256			
	Обед																	
СУ02000	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	9	4,2	12,3	120		0,06	5,36			12,46	17,99		0,68			
Св*4000	Котлеты из филе кур. с том.соусом	50/40	8,5	12,36	17,62	227		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			
Пс**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,93	11,53	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
ДП00340	Яблоки	100	0,3	0,4	13,8	68		0,03	10			16	9	11	2,2			
Всего в Обед		795	26,33	24,14	101,15	752		0,31	26,74			98,043	88,964	11	6,952			
Всего в день			43,83	43,47	169,75	1 335		0,48	31,92			155,923	177,044	11	11,208			

№ 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																	
Св*4000	Котлеты из филе кур. с том.соусом	50/40	9,5	12,36	17,62	227		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			
ДП000*1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	83						0,78	0,21		0,018			
	Всего в Завтрак 1	505	16,2	17,39	80,92	535		0,14	0,79			39,638	37,504		3,632			
	Обед																	
Ш302002	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,4	2,71	5,37	91		0,04	9,6			25,456	15,272		0,56			
СМ*1000	Котлеты мясные с томатным соусом	50/40	14,38	12,71	13,61	209						37,5311	28,4245		1,3281			
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			
СУ13013	Компот из свежих фруктов(яблок)	200	0,2	0,1	17,2	69		0,01	1,6			6,03	3,13		0,8			
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	2	0,6	38	156						1,56	0,42		0,036			
	Всего в Обед	705	24,56	23,7	101,25	720		0,21	11,57			0,1381	7,0027		5,2192			
	Всего в день		40,76	41,09	182,17	1 255		0,35	12,36			9,7761	4,5067		8,8512			