

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат питания"

Директор Багаутдинов С.Б.



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

Сезон: **Весна-лето**

Категория: **Оздоровительный лагерь**

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																	
ШН08003	Макаронные изделия с тертым сыром	180	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			
СН01003	Бутерброд с маслом	50	6,2	6,3	27,44	184		0,06				10,2316	12,5053		0,7705			
ДП00340	Яблоки	120	0,3	0,4	13,8	68		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в Завтрак 1	550	19	19,53	82,54	580		0,16	10,15			51,8316	40,7753	11	3,9105			
	Обед																	
ДЗ00003	Нарезка из св. огурцов	60	0,53	0,05	1,65	9		0,02	2,69			14,3413	8,1813		0,3675			
ШМ0200*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,36	4,48	6,72	73		0,04	9,6			25,456	15,272		0,56			
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			
ДП**007	Каша гречневая вязкая с маслом	160	2,38	7,02	36,88	358		0,17	0,39			95,5317	85,0732		2,6614			
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	102		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
ДП000*1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	83						0,78	0,21		0,018			
	Всего в Обед	800	26,65	27,34	117,17	848		0,36	13,86			174,927	46,8405		6,9409			
	Всего в день		45,65	46,87	199,71	1 428		0,52	24,01			26,7586	87,6158	11	10,8514			

№ 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																	
ЗУ07018	Каша молочная "Дружба"	225	13,96	16,04	20,75	289		0,13	0,58			139,5	40,6866		0,878			
ДН123**	Кекс с начинкой для детского питания	70	3	3,2	25,15	125												
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	2,15	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03			
	Всего в Завтрак 1	555	19,21	19,77	83	579		0,13	0,58			141,06	41,0366		0,938			
	Обед																	
ДЗ00003	Нарезка из св. огурцов	100	0,53	0,05	1,65	9		0,02	2,69			14,3413	8,1813		0,3675			
ДП00278	Суп картофельн.с бобов.и гречками	230	5,59	5,98	12,08	161		0,17	3,73			25,4	30,66		1,78			
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			
ДП000*1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	83						0,78	0,21		0,018			
ПД00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	102		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	800	26,92	27,21	114,69	842		0,42	10,73			01,5324	23,8391		7,5388			
	Всего в день		46,13	46,98	197,69	1 421		0,55	11,31			42,5924	64,8757		8,4768			

№ 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																	
СУ07017	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8	36,5	241		0,14	0,53			134,25	36,28		1,83			
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			
ДП017**	Печенье для детского питания	24	8,12	10,84	4,56	106	16 800	0,14				7,04	4,8	21,6	3,68			
ДН00340	Яблоки	100	0,22		14,62	97		0,03	11			17,6	9,9	12,1	2,42			
	Всего в Завтрак 1	569	19,04	19,27	83,58	583	16 800	0,31	11,53			160,19	51,26	33,7	7,9867			
	Обед																	
ДЕ2760Е	Суп из овощей со сметаной	250	2,19	4,96	12,54	155		0,08	9,94			25,5792	23,9167		0,8896			
СВ*4009	Наггетсы из мяса птицы с соусом	100	8,3	11,36	9,62	197		0,07	0,79		144,38	12,63	52,67	18,61	1,41			
ДС001*с	Макаронные изделия отварные с маслом	180	8,5	6,7	15,3	196		0,06				9,31	7,31		0,74			
ДТ**012	Компот из смеси сухофр.	200	0,1	0,05	35	115		0,01	0,13			25,13	15,89		0,52			
ДП000*1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	83						0,78	0,21		0,018			
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	102		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	800	26,79	26,47	117,66	848		0,28	11,25		144,38	84,6992	09,8767	18,61	4,2176			
	Всего в день		45,83	45,74	201,24	1 431	16 800	0,59	22,78		144,38	44,8892	61,1367	52,31	12,2043			

№ 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																	
СУ0703*	Каша рисовая молочная вязкая	230	14,9	14,52	21,77	297		0,07	0,55			128,063 4	36,5927		0,5927			
Сз00028	Вафли для детского питания	60	2	4,6	14,2	100												
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	550	19	19,75	83,07	588		0,07	0,55			29,8834	37,0127		0,6587			
	Обед																	
ДП03229	Салат из белокач.кап.новый урожай//	100	1,3	4,3	6,1	68		0,02	30			37,57	13,69		0,6			
ДП00281	Суп картофельный с клецками	200	1,3	2	8,8	75		0,04	3,68			8,63	12,08		0,47			
П000370	Гуляш из куриной грудки	90	12,74	12,06	33,03	240		0,11	12,62			41,52	49,62		3,048			
ДП**075	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,58	6,58	27,07	195		0,16	0,37			89,561	79,7562		2,4951			
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	3,53	2,33	17,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	800	28,55	27,6	118,2	818		0,38	46,96			86,7735	62,7662		7,1411			
	Всего в день		47,55	47,35	201,27	1 406		0,45	47,51			16,6569	99,7789		7,7998			

№ 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																	
ШС07011	Каша манная молочная жидкая	220/7	11,43	12,35	30,39	240		0,08	0,67			158,92	23,66		0,53			
СН01003	Бутерброд с маслом	40/8	6,2	6,3	27,44	184		0,06				10,2316	12,5053		0,7705			
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			
ДН00340	Яблоки	100	0,22		14,62	97		0,03	11			17,6	9,9	12,1	2,42			
	Всего в Завтрак 1	575	19,25	19,75	83,75	580		0,18	11,93			39,8116	52,1553	12,1	3,7905			
	Обед																	
ДП1*7А	Рассольник ленинградский со сметаной	260	7,5	9,83	42	277		0,09	6,7			15,5833	22,5166		0,85			
ДНП024*	Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,91	11,46	4,25	164		0,01	1,24		49,009	7,8542	6,5318	13,5624	0,2228	0,0005		0,0062
ДП00144	Макаронные изделия отварные	170	2,38	3,67	25,22	160		0,06				9,0097	7,0742		0,7162			
ДП**336	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			
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	800	26,62	27,72	116,67	862		0,21	8,23		49,009	42,1997	43,8126	13,5624	2,3257	0,0005		0,0062
	Всего в день		45,87	47,47	200,42	1 442		0,39	20,16		49,009	82,0113	95,9679	25,6624	6,1162	0,0005		0,0062

№ 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																	
ДП0268*	Сосиски отварные	1/90	7,78	4,95	20,47	167		0,01				15,379	8,946		1,071			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП*0074	Каша гречневая вязкая с маслом	200	8,9	13,9	22,95	258		0,19	0,44			107,473 2	95,7074		2,9941			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	2,15	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03			
Всего в Завтрак 1		550	18,93	19,38	80,52	590		0,2	0,44			24,4122	05,0034		4,1251			
	Обед																	
ДП0288а	Суп картофел.с макаронными изделиями	250	1,02	7	23,8	236		0,08	6,6			13,38	20,92		0,86			
СМ*1000	Котлеты мясные с томатным соусом	100	13,18	12,71	17,61	209						37,5311	28,4245		1,3281			
ДП00201	Пюре гороховое	180	6,24	5,1	30,1	145		0,4				78,2	72,2		4,6			
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			
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		800	27,27	27,57	116,71	851		0,53	6,89			38,8636	29,2345		7,3248			
Всего в день			46,2	46,95	197,23	1 441		0,73	7,33			63,2758	34,2379		11,4499			

№ 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																	
ДЗ*0900	Омлет натуральный	160	12	15,57	34,48	264		0,06	0,21			100,025	16,8		2,5			
СН01003	Бутерброд с маслом	50	6,2	6,3	27,44	184		0,06				10,2316	12,5053		0,7705			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДН00340	Яблоки	140	0,22		14,62	97		0,03	11			17,6	9,9	12,1	2,42			
Всего в Завтрак 1		550	18,52	21,9	85,64	580		0,15	11,21			28,1166	39,2053	12,1	5,7205			
	Обед																	
ДЗ00003	Нарезка из св. огурцов	100	0,53	0,05	1,65	9		0,02	2,69			14,3413	8,1813		0,3675			
СУ02022	Суп крестьянский с крупой	230	5,3	10,3	33,9	214		0,04	6,4			18,66	13,75		0,51			
ДП*0194	Плов из курицы(филе курицы)	200	14,1	14,4	20,4	324		0,14	2,09			39,34	64,6		3,54			
ДТ00122	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	3,53	2,33	17,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
Всего в Обед		800	26,86	27,58	109,25	841		0,26	13,07			87,8638	97,3513		5,7242			
Всего в день			45,38	49,48	194,89	1 421		0,41	24,28			15,9804	36,5566	12,1	11,4447			

№ 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																	
ШМ02019	Суп молочный с макаронными изделиями	250	12,8	15,44	55,85	394		0,06	0,65			135,61	18,01		0,39			
СУ13/0*	Чай с сахаром	210	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП*0317	Сыр порционный	20	2,68	3,88		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267			
	Всего в Завтрак 1	540	18,78	19,75	83,75	597		0,07	0,86			400,91	28,79		0,7467			
	Обед																	
ЯЗ*2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,3	4,3	11,1	113		0,03	6,41			23,7523	16,385		0,7783			
СЗ*4000	Котлеты из филе кур.с том.соусом	100	9,5	12,36	17,62	227		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664			
СУ06004	Картофельное пюре	180	8,29	8,15	17,43	147		0,13	11,09			37,9947	30,5067		1,1093			
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	800	26,92	27,64	117,25	838		0,29	18,71			23,6575	98,6957		5,5783			
	Всего в день		45,7	47,39	201	1 435		0,36	19,57			24,5675	27,4857		6,325			

№ 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																	
ДН00045	Запеканка из творога со сгущёнкой	150	15,67	18,98	35	340		0,07	0,46			221,980 ⁹	31,8263		0,6382			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	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	550	19,25	19,41	82,22	574		0,11	14,46			45,6809	44,7063	15,4	3,7749			
	Обед																	
ДП**028	Суп картофел.с крупой гречневой	250	9	9,39	36,63	205		0,06	5,25			11,85	18		0,6875			
СВ*4009	Наггетсы из мяса птицы с соусом	100	8,3	11,36	9,62	197		0,07	0,79		144,38	12,63	52,67	18,61	1,41			
ДП00144	Макаронные изделия отварные	180	2,38	3,67	25,22	160		0,06				9,0097	7,0742		0,7162			
ДП**336	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			
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	800	26,51	27,18	116,67	823		0,24	6,33		144,38	43,2422	85,4342	18,61	3,3504			
	Всего в день		45,76	46,59	198,89	1 397		0,35	20,79		144,38	88,9231	30,1405	34,01	7,1253			

