

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат питания"

Директор Багаутдинов С.Б.



СОГЛАСОВАНО:



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

Категория: **дети 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																	
Д300144	Макаронные изделия с тертым сыром	180	3,81	3,71	17,67	293		0,07	0,14			202,287 3	18,131		0,9054			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДП00151	Масло порционное	10		5		72						1,2			0,02			
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	6	0,6	33,6	164						1,56	0,42		0,036			
ДП00340	Яблоки	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в Завтрак 1	550	10,11	9,34	64,57	570		0,1	10,14			221,3 1	27,55	11	3,19			
	Обед																	
ДП*2769	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,61	5,9	14,93	125		0,1	11,83			30,4514	28,4722		1,059			
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			
ДП*0035	Чай с сахаром и лимоном	207	0,21	0,03	9,63	39			1,16			2,8256	0,7556		0,0621			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267			
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
ДП00340	Яблоки	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в Обед	822	28,82	30,83	107,9 6	871		0,33	25,47			100,9 3	112,9 9	11	7,53			
	Всего в день		38,93	40,17	172,5 2	1 441		0,43	35,61			322,2 2	140,5 4	22	10,72			

№ 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																	
СУ07015	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5	7,8	30,9	215		0,06	0,54			122,89	27,96		0,41			
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП**336	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
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		555	12,4	11,23	66,6	482		0,1	10,75			404,19	47,74	11	2,97			
	Обед																	
ШС01022	Винегрет овощной	100	1,25	2,38	7,13	55		0,04	5,18			23,24	16,16		0,68			
ДП1*7А7	Рассольник ленинградский со сметаной	255	14	14,83	33	192		0,09	6,7			15,5833	22,5166		0,85			
ДП*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	180	5,1	4,5	1,8	295		0,07	1,75			22,52	24,18		2,15			
ДТ**012	Компот из смеси сухофр.	200	1,1	0,05	35	125		0,01	0,13			25,13	15,89		0,52			
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267			
Всего в Обед		815	30,15	25,26	127,73	981		0,27	14,15			98,78	88,91		4,87			
Всего в день			42,55	36,49	194,33	1 463		0,37	24,9			502,97	136,65	11	7,83			

№ 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***55	Запеканка из творога со сгущённым молоком	130/10	29,74	11,2	26,83	382		0,06	0,5			239,056 4	34,2746		0,6873			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДП00055	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/70	7	0,7	39,2	191						1,82	0,49		0,042			
ДП**003	Яблоки	140	0,28		5,88	23		0,04	14			22,4	12,6	15,4	3,08			
Всего в Завтрак 1		550	37,12	11,93	81,01	621		0,1	14,5			263,5 4	47,36	15,4	3,84			
	Обед																	
ДП**028	Суп картофел.с крупой гречневой	250	2	1,88	20,63	205		0,06	5,25			11,85	18		0,6875			
Дс****4	Биточки рыбные (минтай б/г) с соусом томатным	100	12,2	7,4	10,4	206		0,19	46,6			46,6	29,14		1,06			
ДП0067А	Картофельное пюре	180	1,8	1,6	18	154		0,14	12,45			42,72	34,08		1,24			
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	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267			
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
дп123**	Кекс 28гр.	1	6	22	56	73												
Всего в Обед		811	30,9	36,48	173,0 3	1 020		0,46	66,29			119,5 1	94,51		4,45			
Всего в день			68,02	48,41	254,0 4	1 641		0,56	80,79			383,0 5	141,8 7	15,4	8,29			

№ 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																	
ШС01014	Салат из свеклы с раст. маслом	100	1,38	8,25	6,63	105		0,01	1,86			34,61	18,65		1,2			
ДЗ*0194	Плов из курицы(филе курицы)	200	19	23,78	31,56	419		0,16	2,32			43,7111	71,7778		3,9333			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25		0,01	0,26			53,06	6,09		0,07			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,03			
Всего в Завтрак 1		550	26,78	33,63	77,49	686		0,18	4,44			132,68	96,87		5,23			
	Обед																	
Яв*2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,68	2,35	6,71	80		0,04	8,01			29,6904	20,4813		0,9729			
д00037*	Гуляш из куриной грудки	100	9,47	8,27	18,67	226		0,12	14,02			46,1333	55,1333		3,3867			
ДП*0144	Макаронные изделия отварные	180	4,06	1,28	27,87	192		0,07				10,8116	8,489		0,8594			
ДП00162	напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	92		0,01	3,12			10,03	4,65		1,05			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267			
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
Всего в Обед		815	24,11	15,6	126,85	904		0,3	25,54			108,98	98,91		6,94			
Всего в день			50,89	49,23	204,34	1 624		0,48	29,98			241,66	195,78		12,17			

№ 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																	
Дс****4	Биточки рыбные (минтай б/г) с соусом томатным	65/35	12,2	7,4	10,4	206		0,19	46,6			46,6	29,14		1,06			
ДП0067A	Картофельное пюре	180	1,8	1,6	18	154		0,14	12,45			42,72	34,08		1,24			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДП00151	Масло порционное	10		5		72						1,2			0,02			
ДП00055	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/70	7	0,7	39,2	191						1,82	0,49		0,042			
Всего в Завтрак 1		560	21,1	14,73	76,7	648		0,33	59,05			92,6	63,71		2,39			
	Обед																	
ШМ02010	Суп картофельный с клецками	250	5,2	4,9	29,4	192		0,05	4,6			10,53	15,1		0,58			
СМ*400*	Котлеты рубл.из птицы с том.соусом	100	14,58	12,36	17,62	188		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664			
ДП*0074	Каша гречневая вязкая с маслом	180	7,9	7,9	32,49	234		0,19	0,44			107,473 2	95,7074		2,9941			
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2		24,1	118						0,48			0,06			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
Всего в Обед		800	36,58	28,56	148,8 1	1 008		0,37	6,22			157,8 2	149,1 2		6,96			
Всего в день			57,68	43,29	225,5	1 656		0,7	65,27			250,4	212,8		9,35			

№ 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	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*000	Котлеты мясные с томатным соусом	100	14,38	10,71	13,61	209						37,5311	28,4245		1,3281			
ДП*0144	Макаронные изделия отварные	180	4,06	1,28	27,87	192		0,07				10,8116	8,489		0,8594			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДП00055	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/70	7	0,7	39,2	191						1,82	0,49		0,042			
	Всего в Завтрак 1	550	25,54	12,72	89,78	617		0,07				50,42	37,4		2,26			
	Обед																	
ДП*0027	Суп картофел.с бобовыми	250	3,67	2,17	18,67	140		0,22	4,6			31,1	37,5		2,2167			
ДМ251*3	"Ёжики куриные" с томатным соусом	100	8,5	7,39	8,5	181		0,06	0,01			29,8	26,24		1,16			
ДП00090	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,4	4,7	37,2	216		0,1	9,97			81,86	63,35		1,84			
ДТ**012	Компот из смеси сухофр.	200	1,1	0,05	35	125		0,01	0,13			25,13	15,89		0,52			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	795	25,2	16,94	137,47	898		0,44	15			177,12	150,6		6,23			
	Всего в день		50,74	29,66	227,25	1 515		0,51	15			227,54	188		8,49			

№ 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																	
ДЗ*0900	Омлет натуральный	150	8,5	9,38	9,25	260		0,06	0,21			100,025	16,8		2,5			
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**003	Яблоки	140	0,28		5,88	23		0,04	14			22,4	12,6	15,4	3,08			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,03			
	Всего в Завтрак 1	550	16,98	12,91	52,23	509		0,11	14,42			387,99	40,25	15,4	5,94			
	Обед																	
ШМ0202*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,7	5,6	8,4	91		0,05	12			31,82	19,09		0,7			
ДЗ***00	Гуляш из мяса говядины	100	18,66	15,34	5,34	391		0,09	1,57			20,25	38,1666		4,3334			
ДП*0144	Макаронные изделия отварные	180	4,06	1,28	27,87	192		0,07				10,8116	8,489		0,8594			
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			
ПД00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	805	32,22	25,65	95,91	975		0,27	13,96			75,19	75,84		6,58			
	Всего в день		49,2	38,56	148,14	1484		0,38	28,38			463,19	116,09	15,4	12,52			

№ 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																	
СУ07018	Каша молочная "Дружба"	200/5	5,1	6,2	33,5	165		0,12	0,53			127,1	37,07		0,8			
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267			
ДП**336	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП0057//	Йогурт питьевой (шт)	1/100	4,8	4	19,8	150		0,04	0,54			204,554 8	23,6129		0,1806			
Всего в Завтрак 1		655	15,01	12,34	77,9	569		0,17	1,28			596,9 5	71,46		1,34			
	Обед																	
СС20252	Суп крестьянский с крупой пшенной	250/5	2,13	6	12,38	113		0,05	8			23,325	17,1875		0,6375			
ДП**321	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	100	14,74	22,76	18,26	339		0,04	0,64			16,1182	24,1636		1,0364			
ДП010А*	Каша ячневая вязкая	180	6,19	6,66	32,26	215		0,12	0,43			128,793 5	29,6766		0,7831			
ДТ00122	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68		0,01	1,6			6,03	3,13		0,8			
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
Всего в Обед		805	30,96	38,92	125,3	1 011		0,28	11,06			186,3 2	84,25		3,91			
Всего в день			45,97	51,26	203,2	1 551		0,45	12,34			783,2 7	155,7 1		5,25			

№ 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																	
СМ*400*	Котлеты рубл.из птицы с том.соусом	100	14,58	12,36	17,62	188		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664			
ДП*0074	Каша гречневая вязкая с маслом	180	7,9	7,9	32,49	234		0,19	0,44			107,473 2	95,7074		2,9941			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДП00055	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/70	7	0,7	39,2	191						1,82	0,49		0,042			
дп123**	Кекс 28гр.	1	6	22	56	73												
	Всего в Завтрак 1	551	35,58	42,99	154,4 1	711		0,26	1,23			136,8 4	124,4 2		5,73			
	Обед																	
ШС010**	Салат Пестрый	100	1	5	10,38	90		0,01	3,93			26,04	15,29		1,41			
ШМ02008	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,8	2,7	17,9	125		0,08	6,6			14,78	20,93		0,85			
ДП*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	180	5,1	4,5	1,8	295		0,07	1,75			22,52	24,18		2,15			
ДТ**012	Компот из смеси сухофр.	200	1,1	0,05	35	125		0,01	0,13			25,13	15,89		0,52			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	800	17,7	15,65	110,2 8	911		0,23	12,8			100,5 2	86,38		5,59			
	Всего в день		53,28	58,64	264,6 9	1 622		0,49	14,03			237,3 6	210,8		11,32			

