

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Комбинат питания"

Директор Багаутдинов С.Б.

СОГЛАСОВАНО:

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

Сезон: **ОСЕНЬ-ЗИМА**

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	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																	
ДЗ00144	Макаронные изделия с тертым сыром	180	3,81	3,71	17,67	174		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		55						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	434		0,1	10,14			221,3 1	27,55	11	3,19			
	Обед																	
ДП0002*	Нарезка из св. огурцов	1/100	0,75	4,5	3	55		0,03	3,84			20,49	11,69		0,53			
ДП*276*	Суп из овощей со сметаной	250/10	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			
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	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	820	29,36	35,4	114,3 3	939		0,34	19,75			108,6 2	118,0 5		6,6			
	Всего в день		39,47	44,74	178,9	1 373		0,44	29,89			329,9 3	145,6	11	9,79			

№ 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																	
СУ07032	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/5	5,7	7,8	39,8	353		0,06	0,5			116,68	33,34		0,54			
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			
ДПО0007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267			
ДПО0340	Яблоки	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в Завтрак 1	553	12,48	10,63	75,5	607		0,1	10,67			345,18	51,02	11	3,04			
	Обед																	
Д300229	Салат из белокачанной капусты	100	2,33	11,67	13,5	145		0,03	50			62,6167	22,8167		1			
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			
ДП1*7А	Рассольник ленинградский со сметаной	260	14	14,83	33	192		0,09	6,7			15,5833	22,5166		0,85			
ПО00024	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
ДПО0007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267			
	Всего в Обед	820	31,23	34,55	134,1	1 071		0,26	58,97			138,16	95,56		5,19			
	Всего в день		43,71	45,18	209,6	1 678		0,36	69,64			483,34	146,58	11	8,22			

№ 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***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																	
ЯУ0*202	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,83	1,83	12	132		0,08	7			15,8	24		0,9167			
ДП****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			
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			
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	817	24,74	14,36	100,8 3	845		0,47	67,6			120,2 6	98,14		3,95			
	Всего в день		61,86	26,29	181,8 4	1 466		0,57	82,1			383,7 0	145,5	15,4	7,78			

№ 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																	
ДП0001*	Нарезка из помидоров	1/100	0,88	4,5	10,88	64		0,04	6,9			14,29	13,13		0,63			
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			
ДЗ*0194	Плов из курицы(филе курицы)	200	19	23,78	31,56	419		0,16	2,32			43,7111	71,7778		3,9333			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,03			
	Всего в Завтрак 1	550	26,28	29,88	81,74	679		0,21	9,48			112,36	91,35		4,66			
	Обед																	
Яв*2003	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,68	2,35	6,71	80		0,04	8,01			29,6904	20,4813		0,9729			
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			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						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	820	33,2	22,5	99,82	1 002		0,26	9,97			73,32	77,3		6,86			
	Всего в день		59,48	52,38	181,56	1 681		0,47	19,45			185,68	168,64		11,53			

№ 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****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			
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			
ДП00055	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/70	7	0,7	39,2	191						1,82	0,49		0,042			
	Всего в Завтрак 1	567	21,21	14,73	77,23	645		0,33	60,21			95,17	64,47		2,42			
	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	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			
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	36,58	28,56	148,8	1 008		0,37	6,22			157,8	149,1		6,96			
	Всего в день		57,79	43,29	226,0	1 653		0,7	66,43			252,9	213,5		9,38			

№ 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*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			
ДП*017*	Куриное филе, тушеное с овощами	100	17,02	27	2	378		0,06	0,58			240			1,05			
ОГ***13	Рис припущенный	180	1,44	4	16,65	107	14 400	0,01				5,604	2,4	10,08	0,192			
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			
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	800	29,93	36,6	91,62	936	14 400	0,35	5,57			289,01	49,99	10,08	4,15			
	Всего в день		55,47	49,32	181,4	1 553	14 400	0,42	5,57			339,41	87,39	10,08	6,41			

№ 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			
ДПО0317	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			
ДПО005*	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																	
ШМ020**	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	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			
ДПО10А*	Каша ячневая вязкая	180	6,19	6,66	32,26	215		0,12	0,43			128,7935	29,6766		0,7831			
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			
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	810	34,35	31,03	100,3	998		0,32	14,39			193,17	97,02		6,5			
	Всего в день		51,33	43,94	152,53	1 507		0,43	28,81			581,16	137,27	15,4	12,44			

№ 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																	
СУ07018	Каша молочная "Дружба"	200/5	5,1	6,2	33,5	165		0,12	0,53			127,1	37,07		0,8			
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			
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	555	17,1	13,63	84,8	566	4 000	0,17	5,74			408,4	55,85	16	2,36			
	Обед																	
ДП*276*	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,61	5,9	14,93	125		0,1	11,83			30,4514	28,4722		1,059			
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			
ДП*0144	Макаронные изделия отварные	180	4,06	1,28	27,87	192		0,07				10,8116	8,489		0,8594			
ДТ00122	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	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	810	29,31	33,44	123,46	1 000		0,28	14,46			75,46	74,34		4,41			
	Всего в день		46,41	47,07	208,26	1 566	4 000	0,45	20,2			483,86	130,19	16	6,77			

№ 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*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			
ОГ***13	Рис припущенный	180	1,44	4	16,65	107	14 400	0,01				5,604	2,4	10,08	0,192			
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	23,12	17,09	82,57	511	14 400	0,08	0,79			34,97	31,11	10,08	2,93			
	Обед																	
ШС01013	Салат Витаминный	100	0,5	1,8	21,4	70		0,03	13,88			38,53	19,68		0,96			
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			
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	800	17,2	12,45	121,3	891		0,25	22,75			113,01	90,77		5,14			
	Всего в день		40,32	29,54	203,8	1 402	14 400	0,33	23,54			147,98	121,88	10,08	8,07			

