

СОШ 16

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат Питания"

Директор Багаудинов С.Б.



Категория: Дети 7-10 лет

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

СОГЛАСОВАНО:



День 1

№ рц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
Завтрак 1																	
ДЗ00145	Макаронные изделия с тертым сыром	140/13	3,39	3,3	15,71	242		0,06	0,12			179,810	16,1164		0,8048		
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03		
ДП***15	Масло порционное	8		4		62						0,96			0,016		
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		
ДП017**	Печенье	24	5,12	3,84	2,56	16	16 800	0,14				7,04	4,8	21,6	3,68		
Всего в Завтрак 1		532	12,81	11,57	53,97	513	16 800	0,23	10,12			205,1	30,2	32,6	6,76		
Обед																	
ДП00229	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	7	8,1	87		0,02	30			37,57	13,69		0,6		
ДЕ*2760	Суп из овощей со сметаной	210	2,19	4,96	12,54	105		0,08	9,94			25,5792	23,9167		0,8896		
ДТ*0*19	Плов из курицы(филе курицы)	28/132	15,2	19,02	25,24	335		0,12	1,85			34,9688	57,4222		3,1466		
ДП00122	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68		0,01	1,6			6,03	3,13		0,8		
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		
ДП017**	Печенье	24	5,12	3,84	2,56	16	16 800	0,14				7,04	4,8	21,6	3,68		
Всего в Обед		724	31,81	38,32	110,8	887	16 800	0,43	43,78			123,2	113,0	21,6	9,77		
Всего в день			44,62	49,89	164,8	1 400	33 600	0,66	53,9			328,3	143,2	54,2	16,53		

№ реч.	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																	
ДП00089	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	180/5	7,2	9,1	31,5	238		0,18	0,45			121,5	59,53		1,47			
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			
ДЗ**000	Пряники	70	3,84	3,14	51,1	240												
	Всего в Завтрак 1	603	17,82	15,07	118,3	732		0,22	10,62			350	77,21	11	3,97			
	Обед																	
ДП00028	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33		0,02	3,11			13,94	9,7		0,41			
СУ02002	Рассольник ленинградский со сметаной	200/8	1,7	4,2	12,3	96		0,06	5,36			12,46	17,99		0,68			
ДЗ*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	160	4,53	4	1,6	262		0,06	1,56			20,0178	21,4933		1,9111			
ДТ**012	Компот из смеси сухофр.	200	1,1	0,05	35	125		0,01	0,13			25,13	15,89		0,52			
ДПО00007	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	708	16,83	13,15	104	830		0,21	10,55			83,86	75,23		4,19			
	Всего в день		34,65	28,22	222,3	1 562		0,43	21,17			433,8	152,4	11	8,15			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	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****5	Запеканка из творога со стущённым молоком	110/10	25,49	9,6	23	327		0,05	0,43			204,905 5	29,3782		0,5891			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,03			
ДП*0034	Яблоки	130	0,26		5,46	21		0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,86			
	Всего в Завтрак 1	500	30,85	10,13	65,56	510		0,09	13,43			227,2 7	41,43	14,3	3,51			
	Обед																	
ДС***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			
ДП0286А	Суп картофель.с крупой рисовой	200	2,5	3	16,8	125		0,05	4,2			9,48	14,4		0,55			
СУ06003	Картофельное пюре	150	6,2	1,5	25,6	137		0,12	10,4			35,62	28,6		1,04			
ДП*0035	Чай с сахаром и лимоном	207	0,21	0,03	9,63	39			1,16			2,8256	0,7556		0,0621			
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			
ДП*0005	Пряники	35	1,92	1,57	25,55	122												
	Всего в Обед	742	28,34	15,39	125,0 4	844		0,39	57,99			99,1	77,6		3,1			
	Всего в день		59,19	25,52	190,6	1 354		0,48	71,42			326,3 5	119,0	14,3	6,61			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Б		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
ДП00229	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	7	8,1	87		0,02	30		37,57		13,69			0,6		
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		
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25					0,26					0,03		
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	6	0,6	33,6	164					1,56		0,42			0,036		
СП0001*	Вафли	36	4,5	24	6,7	122	320				0,432		0,324		2,268	0,0324		
	Всего в Завтрак 1	536	29,1	53,03	85,9	775	320	0,16	32,09		79,16		79,03		2,27	4,24		
Обед																		
ЯЗ*2003	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,34	1,88	5,37	64		0,03	6,41		23,7523		16,385			0,7783		
ДП***00	Гуляш из мяса говядины	28/64	17,17	14,11	4,91	360		0,08	1,44		18,63		35,1133			3,9867		
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150	3,38	1,07	23,22	160		0,06			9,0057		7,0742			0,7162		
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		
СП0001*	Вафли	36	4,5	24	6,7	122	320				0,432		0,324		2,268	0,0324		
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	756	34,19	44,49	94,5	1 007	320	0,23	8,24		64,13		68,99		2,27	6,2		
	Всего в день		63,29	97,52	180,4	1 782	640	0,39	40,33		143,3		148,0		4,54	10,44		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 5
			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																			
ДС***41	Биточки рыбные (минтай 6/г) с соусом томатным	90	10,98	6,66	9,36	185		0,17	41,94			41,94	26,226		0,954					
СУ06003	Картофельное пюре	150	6,2	1,5	25,6	137		0,12	10,4			35,62	28,6		1,04					
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		72						1,2			0,02					
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,03					
дп123**	Кекс 28гр.	1	6	22	56	303														
	Всего в Завтрак 1	508	28,39	35,69	128,5	873		0,29	53,5			82,89	55,93		2,11					
	Обед																			
ДП00232	Салат из моркови и яблок	60	0,5	2,1	5	40		0,02	1,26			11,49	13,86		0,48					
ДП*0281	Суп картофельный с клецками	200	1,3	2	8,8	59		0,04	3,68			8,63	12,08		0,47					
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					
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2		24,1	118						0,48			0,06					
ДП*0075	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,58	6,58	27,07	195		0,16	0,37			89,561	79,7562		2,4951					
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					
дп123**	Кекс 28гр.	1	6	22	56	303														
	Всего в Обед	761	36,69	47,67	176,6	1139		0,34	6,39			146,6	141,5		6,67					
	Всего в день		65,08	83,36	305,2	2012		0,63	59,89			229,5	197,4		8,77					

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 6
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	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																			
СМ*1000	Котлеты мясные с томатным соусом	50/40	14,38	10,71	13,61	209						37,5311	28,4245		1,3281				
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150	3,38	1,07	23,22	160		0,06				9,0097	7,0742		0,7162				
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				
	Всего в Завтрак 1	510	23,86	17,41	79,53	630		0,06				49,56	35,92		2,13				
Обед																			
ДП*002*	Суп картофель.с бобовыми	200	2,94	1,74	14,94	112		0,18	3,68			24,88	30		1,7734				
ДП*0170	Куриное филе, тушеное с овощами	30/60	15,32	24,3	1,8	340		0,05	0,52			216			0,945				
ДП00151	Масло порционное	10		5		72						1,2			0,02				
СУ070/4	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	9	5,1	53	284		0,25	11,3			99,11	92,1		4,34				
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				
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	725	35,06	39,57	124,04	1 119		0,54	15,89			353,5	132,19		7,77				
	Всего в день		58,92	56,98	203,55	1 749		0,6	15,89			403,05	168,15		9,9				

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	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																			
ДП*0900	Омлет натуральный	120	6,8	7,5	7,4	208		0,05	0,17			80,02	13,44		2					
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*0034	Яблоки	130	0,26		5,46	21		0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,86					
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267					
	Всего в Завтрак 1	500	14,26	10,93	44,36	470		0,1	13,38			366,1	35,92	14,3	5,22					
	Обед																			
Ш30200*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,36	4,48	6,72	73		0,04	9,6			25,456	15,272		0,56					
ДП***00	Гуляш из мяса говядины	28/64	17,17	14,11	4,91	360		0,08	1,44			18,63	35,1133		3,9867					
ДП010AA	Каша ячневая вязкая	150/4	5,3	5,7	27,6	184		0,1	0,37			110,19	25,39		0,67					
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					
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	714	30,46	26,95	86,43	878		0,27	11,7			163,7	83,4		5,74					
	Всего в день		44,72	37,88	130,7	1348		0,37	25,08			529,8	119,3	14,3	10,96					

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	Завтрак 1																
ДП00082	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/4	2,1	3,2	15	180		0,09	0,4			95,32	27,8		0,6		
ДП***336	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03		
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3		
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,03		
ДП0057#	Йогурт (шт)	1/100	4,8	4	19,8	150	4 000	0,04	5			16	8	16	1,2		
СП0001*	Вафли	36	4,5	24	6,7	122	320					0,432	0,324	2,268	0,0324		
	Всего в Завтрак 1	550	19,6	34,73	78,6	688	4 320	0,14	5,61			377,3	46,97	18,27	2,19		
	Обед																
ДЕ*2760	Суп из овощей со сметаной	210	2,19	4,96	12,54	105		0,08	9,94			25,5792	23,9167		0,8896		
ДП***32	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	60/30	8,84	13,66	10,96	203		0,02	0,38			9,6709	14,4982		0,6218		
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150	3,38	1,07	23,22	160		0,06				9,0097	7,0742		0,7162		
СП0001*	Вафли	36	4,5	24	6,7	122	320					0,432	0,324	2,268	0,0324		
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	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	766	27,81	47,29	121,4	972	320	0,23	12,31			63,03	59,1	2,27	3,73		
	Всего в день		47,41	82,02	200,0	1 660	4 640	0,37	17,92			440,3	106,0	20,54	5,92		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 9
			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**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*0075	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,58	6,58	27,07	195		0,16	0,37			89,561	79,7562		2,4951				
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03				
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																			
		600	27,46	19,57	91,59	588		0,26	11,16			134,6	117,4	11	7,43				
Обед																			
ДП00226	Салат Витаминный	60	0,98	2,7	6,68	54		0,02	8,33			23,12	11,81		0,59				
ДП00287	Суп картофел.с лапшой домашней	200	1,1	1,2	8,1	68		0,07	5,28			12,08	16,75		0,69				
ДЗ*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	160	4,53	4	1,6	262		0,06	1,56			20,0178	21,4933		1,9111				
ДТ**012	Компот из смеси сухофр.	200	1,1	0,05	35	125		0,01	0,13			25,13	15,89		0,52				
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																			
		800	16,61	11,45	106,3	839		0,25	25,69			108,6	85,1	11	6,58				
Всего в день																			
			44,07	31,02	197,9	1 427		0,51	36,85			243,3	202,5	22	14				

[illegible]