

СОЛН 116

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Комбинат питания"
Директор Багаутдинов С.Б.
«КОМБИНАТ ПИТАНИЯ»
Сезон: **осень-зима**
Категория: **дети 12-17 лет**

СОГЛАСОВАНО
И.О. Л.П. Бабагурова
03.09.2025

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

День 1

№ рц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Д		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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
дп08003	Завтрак 1 Макаронные изделия с тертым сыром	167/24 //9	15,6	14,22	35,78	326	0,08	0,17	0,08	0,17	0,08	0,17	0,08	0,17	0,08	0,17	0,08	0,17
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35	0,03	0,17	0,03	0,17	0,03	0,17	0,03	0,17	0,03	0,17	0,03	0,17
ДП00151	Масло порционное	10	5	0,4	18,8	104	0,03	0,17	0,03	0,17	0,03	0,17	0,03	0,17	0,03	0,17	0,03	0,17
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	13,8	68	0,03	0,17	0,03	0,17	0,03	0,17	0,03	0,17	0,03	0,17	0,03	0,17
ДП00340	Яблоки	100	0,3	0,4	13,8	68	0,03	0,17	0,03	0,17	0,03	0,17	0,03	0,17	0,03	0,17	0,03	0,17
	Всего в Завтрак 1	550	19,2	20,05	77,48	549	0,11	10,17	0,11	10,17	0,11	10,17	0,11	10,17	0,11	10,17	0,11	10,17
Дс00278	Обед Суп картофельный с бобовыми и гречкой	240/15	7,46	8,53	21,59	191	0,2	4,43	0,2	4,43	0,2	4,43	0,2	4,43	0,2	4,43	0,2	4,43
ДЗ***00	Гуляш из мяса говядины	30/70	15,5	15,34	5,34	291	0,09	1,57	0,09	1,57	0,09	1,57	0,09	1,57	0,09	1,57	0,09	1,57
СУ070/3	Каша перловая рассыпчатая	150/5	6,6	3,9	31,2	181	0,12	11,3	0,12	11,3	0,12	11,3	0,12	11,3	0,12	11,3	0,12	11,3
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35	0,03	0,17	0,03	0,17	0,03	0,17	0,03	0,17	0,03	0,17	0,03	0,17
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	28	130	0,03	0,19	0,03	0,19	0,03	0,19	0,03	0,19	0,03	0,19	0,03	0,19
Пс**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81	0,03	0,19	0,03	0,19	0,03	0,19	0,03	0,19	0,03	0,19	0,03	0,19
	Всего в Обед	780	34,16	29,85	109,43	909	0,44	17,49	0,44	17,49	0,44	17,49	0,44	17,49	0,44	17,49	0,44	17,49
	Всего в день		53,36	49,9	186,91	1 458	0,55	27,66	0,55	27,66	0,55	27,66	0,55	27,66	0,55	27,66	0,55	27,66

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 2
			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	15	18	19	20			
	Завтрак 1																			
ШН07006	Каша рисовая молочная	250	5,3	5,65	26,2	203		0,08	0,62			142,286	40,8366	0,6615						
ДП00317	Сыр порционный	10	4,6	3		64		0,01	0,21			264	10,5	0,3						
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26		0,03						
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	28	130						1,3	0,35	0,03						
ДН123**	Кекс с начинкой для детского питания	35	3	3,2	25,15	125														
	Всего в Завтрак 1	545	15,15	12,38	88,45	557		0,09	0,83			407,846	51,6866	1,0215						
	Обед																			
ДП33229	Салат из белокоч.кап.новый урожай//	100	1,02	1,59	13,17	113		0,03	50			62,6167	22,8167	1						
ДС**028	Суп картофел.с крупной гречневой	260	5,08	7,69	24,46	213		0,06	5,46			12,324	18,72	0,715						
СВ*4009	Наггетсы из мяса птицы с соусом	60/30	8,3	11,36	9,62	197		0,07	0,79		144,38	12,63	52,67	18,61	1,41					
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	845	20,2	24,88	99,15	827		0,22	56,25		144,38	98,1807	101,7967	18,61	3,9217					
	Всего в день		35,35	37,26	187,6	1384		0,31	57,08		144,38	506,0267	153,4833	18,61	4,9432					

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	4	5	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3							8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																			
ДН00045	Запеканка из творога со стущёной	150	15,67	18,98	35	340		0,07	0,46					221,9809	31,8263		0,6382			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35								0,26			0,03			
ДП00055	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/70	7	0,7	39,7	191								1,82	0,49		0,042			
ДП**003	Яблоки	140	0,28	19,32	95			0,04	14					22,4	12,6	15,4	3,08			
	Всего в Завтрак 1	560	23,05	19,71	103,12	661		0,11	14,46					246,4609	44,9163	15,4	3,7902			
	Обед																			
Шс020**	Свекольник со сметаной	250/5	1,96	2,42	24,72	132		0,05	4,75					27,7263	24,4212		1,1867			
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			
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	6,53	6,33	22,3	122		0,05	0,29					8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	725	24,79	26,93	121,58	845		0,27	8,96					86,9599	107,019		6,4267			
	Всего в день		47,84	46,64	224,7	1 506		0,38	23,42					333,4208	151,9353	15,4	10,2169			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Д		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	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																			
ДНП0024	Биточки рыбные с соусом томатным	50/50	11,21	15,17	5,72	140		0,01	1,38			54,4544	8,7269	7,2575	15,0693	0,2476	0,0006		0,0069
СУ070/6	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,6	3,94	37,2	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			
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	595	18,5	19,91	84,82	550		0,14	23,76			54,4544	102,1446	97,2428	26,0693	4,1523	0,0006		0,0069
Обед																			
Ш302002	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	3,05	7,25	15,37	91		0,04	9,6				25,456	15,272		0,56			
СЗ*5000	Котлеты "Нежные" с соусом	90	12,36	14,53	9,3	167		0,04	0,4				13,644	14,112		1,332			
ДП001*/	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	2,5	3,81	24	165		0,06					9,31	7,31		0,74			
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	1,55	14,2	81		0,03	0,19				5,635	4,94		0,32			
	Всего в Обед	710	23,46	27,54	102,37	685		0,18	15,47			54,4544	62,195	44,404	26,0693	3,0887			0,0069
	Всего в день		41,96	47,45	187,19	1 235		0,32	39,23			54,4544	164,3396	141,6468	26,0693	7,241	0,0006		0,0069

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (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																		
СВ*5000	Нагетсы из мяса птицы с соусом	100	13,2	12,94	13,19	199		0,08	0,88		160,4222	14,0333	58,5222	20,6778	1,5667				
ДШП0067	Картофельное пюре	190	3,91	6,23	25,33	175		0,15	13,14			45,0933	35,9733		1,3089				
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	38	156						1,56	0,42		0,036				
	Всего в Завтрак 1	550	19,21	19,8	85,62	565		0,23	14,02		160,4222	60,9466	94,9155	20,6778	2,9416				
	Обед																		
ШМ02010	Суп картофельный с клецками	250	6,3	4,5	26,85	137		0,05	4,6			10,53	15,1		0,58				
Д00037*	Гуляш из куриной грудки	100	8,47	4,19	39,15	226		0,12	14,02			46,1333	55,1333		3,3867				
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				
ШМ13018	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200			15	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	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32				
	Всего в Обед	760	26,9	18,22	141,07	819		0,36	19,18			153,3793	155,2095		6,8685				
	Всего в день		46,11	38,02	226,69	1 384		0,59	33,2		160,4222	214,3259	250,125	20,6778	9,8101				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (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																
Св*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		
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		
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03		
	Всего в Завтрак 1	535	20,43	17,59	92,12	543		0,14	0,79			40,158	37,644		3,644		
	Обед																
Яв*2003	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,68	2,35	23,14	124		0,04	8,01			29,6904	20,4813		0,9729		
СВ*5000	Наггетсы из мяса птицы с соусом	100	13,2	12,94	13,19	199		0,08	0,88		160,4222	14,0333	58,5222	20,6778	1,5667		
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		
ДТ00122	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68		0,01	1,6			6,03	3,13		0,8		
ДП0000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	2	0,6	38	156						1,56	0,42		0,036		
	Всего в Обед	770	23,66	23,57	118,6	742		0,29	10,86		160,4222	140,8747	162,3097	20,6778	5,8707		
	Всего в день		44,09	41,16	210,72	1 285		0,43	11,65		160,4222	181,0327	199,9537	20,6778	9,5147		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Д		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
СУ07018	Завтрак 1	200/5	7,76	13,7	32,5	263			0,12	0,53			127,1	37,07		0,8			
ДП00317	Каша молочная "Дружба"	10	4,6	3		64			0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП00337	Сыр порционный	200	0,19		9,3	37				1,08			2,6377	0,7053		0,058			
Дш**00	Чай с сахаром и лимоном	120	0,95	0,9	15	88			0,03	12			22,4	12,6	13,2	2,64			
ДП0005*	Яблоки	1/50	2,15	0,5	28	130							1,3	0,35		0,03			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	585	15,65	18,1	84,8	582			0,16	13,82			417,4377	61,2253	13,2	3,828			
	Всего в Завтрак 1																		
ДП00244	Обед	60	1,2	5,2	5,5	51			0,01	1,12			20,64	11,2		0,72			
СУ02006	Салат из свеклы с растительным маслом	200	2,2	2,1	15,1	89			0,07	5,28			10,95	16,74		0,69			
ДП**0043	Суп картофельный с макарон. изд.	140/40	12,77	13,87	11,3	245			0,07	1,75			22,52	24,18		2,15			
ДП**012	Жаркое по-домашнему с филе кур	200	1,1	0,1	35	125			0,01	0,13			25,13	15,89		0,52			
ДП00007	Компот из смеси сухофр.	40	3,2	0,4	18,8	104			0,05	0,29			1,04	0,28		0,0267			
Пд**000	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	6,53	6,33	22,3	122							8,4525	7,41		0,48			
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	710	27	28	108	736			0,21	8,57			88,7325	75,7		4,5867			
	Всего в Обед		42,65	46,1	192,8	1 318			0,37	22,39			506,1702	136,9253	13,2	8,4147			
	Всего в День																		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		A (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																
ДЗ***00	Гуляш из мяса говядины	30/70	15,5	15,34	5,34	291		0,09	1,57			20,25	38,1666		4,3334		
ДП010AA	Каша ячневая вязкая	150/4	3,89	5	20	184		0,1	0,37			110,19	25,39		0,67		
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	514	21,49	20,97	72,44	666		0,19	1,94			132,26	63,9766		5,0694		
	Обед																
ДП*276*	Суп из овощей со сметаной	250/10	5,72	8,5	14,93	186		0,1	11,83			30,4514	28,4722		1,059		
ДНП0024	Биточки рыбные с соусом томатным	50/50	11,21	15,17	5,72	140		0,01	1,38		54,4544	8,7269	7,2575	15,0693	0,2476	0,0006	0,0069
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150	2,38	3,67	25,22	160		0,06				9,0097	7,0742		0,7162		
ДП***334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03		
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03		
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	6,53	6,33	22,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48		
	Всего в Обед	790	28,09	34,2	105,27	773		0,22	13,5		54,4544	58,2005	50,5639	15,0693	2,5628	0,0006	0,0069
	Всего в день		49,58	55,17	177,71	1439		0,41	15,44		54,4544	190,4605	114,5405	15,0693	7,6322	0,0006	0,0069

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	г		A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18
	Завтрак 1																
ДП33229	Салат из белокоч.кап.новый урожай//	100	1,02	1,59	13,17		113		0,03	50			62,6567	22,8567		1	
ДЗ*0194	Плов из курицы(филе курицы)	200	12,9	17,68	38,56		419		0,16	2,32			43,7111	71,7778		3,3223	
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	38		156						1,56	0,42		0,036	
	Всего в Завтрак 1	560	16,02	19,9	98,83		723		0,19	52,32			108,1478	95,0145		4,9993	
	Обед																
СУ0200*	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,53	6,68	34,58		222		0,08	6,7			15,575	22,4875		0,85	
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		2,564	
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		0,05	0,29			0,78	0,21		0,018	
ПД**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	6,53	6,33	22,3		122						8,4525	7,41		0,48	
	Всего в Обед	770	30,82	30,62	120,4		788		0,32	18,18			87,5755	86,9315		5,082	
	Всего в день		46,84	50,52	219,23		1 511		0,51	70,5			196,1233	181,946		10,0813	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	(г)		A (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																	
СЗ*5001	Котлеты "Нежные" с соусом	100	10,4	13,92	4,59		186		0,04	0,44			15,16	15,68		1,48		
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		
ДП00340	Яблоки	100	0,3	0,4	13,8		68		0,03	10			16	9	11	2,2		
	Всего в Завтрак 1	595	16,5	18,56	70,29		558		0,13	10,44			41,77	32,27	11	4,4767		
	Обед																	
ШС010**	Салат Пестрый	100	1	2,8	10,38		138		0,01	3,93			26,04	15,29		1,41		
Св02022	Суп крестьянский с крупой	250/10	12,1	14,1	12,4		105		0,05	8,12			23,6663	17,439		0,6468		
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		
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		
	Всего в Обед	800	29,3	35,01	89,24		801		0,22	14,37			94,7174	104,7868		6,0468		
	Всего в день		45,8	53,57	159,53		1 359		0,35	24,81			136,4874	137,0568	11	10,5235		
	Итого		450,7	466,7	1 964,7		13 86		4,18	324,94		413,711	2 848,7	1 607,1	131,026	90,493	0,0012	0,0138
			8	7	48		6						122	824	4	3		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30,3	56,67														