

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат питания"

Директор Багаутдинов С.Б.



Сезон: **осень-зима**

Категория: Дети 7-11лет

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

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	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																		
ШМ08003	Макаронные изделия с тертым сыром	150/22 //8	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				
ДП***15	Масло порционное	8		4		62						0,96			0,016				
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	528	16	17,63	73,9	562		0,1	10,15			243,6	28,55	11	3,1827				
	Обед																		
ДП00281	Суп картофельный с клецками	200	1,3	2	8,8	75		0,04	3,68			8,63	12,08		0,47				
СМ*1000	Котлеты мясные с томатным соусом	50/40	14,38	12,71	13,61	209						37,5311	28,4245		1,3281				
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				
ДП0033/	Чай с сахаром и лимоном	200	0,19		9,3	37			1,08			2,6377	0,7053		0,058				
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03				
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	26,95	24,34	100,98	727		0,23	5,32			45,2948	126,256		4,7012				
	Всего в день		42,95	41,97	174,88	1 289		0,33	15,47			88,8948	154,806	11	7,8839				

№ 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																	
СУ07032	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200	6,25	10,77	20,75	226		0,06	0,49			113,834	32,5268		0,5268			
ДП0031/	Сыр порционный	15	4,65	4,5		64		0,02	0,32			396	15,75		0,45			
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	35	3	3,2	25,15	125												
	Всего в Завтрак 1	500	16,15	19	83	580		0,08	0,81			11,3941	48,6268		1,0368			
	Обед																	
ДП00028	Винегрет овощной	60	3,45	6,31	4,3	33		0,02	3,11			13,94	9,7		0,41			
ДП*0284	Суп картофел.с крупной гречневой	200	3,2	3,34	17,9	184		0,05	4,2			9,48	14,4		0,55			
ДМ251*1	"Ёжики куриные" с томатным соусом	60/30	7,65	9,65	7,65	163		0,05	0,01			26,82	23,616		1,044			
СУ070/3	Каша перловая рассыпчатая	150/5	4,5	3,9	31,2	181		0,12	11,3			92,75	71,9		2,09			
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			
	Всего в Обед	745	23,1	23,7	114,85	790		0,25	18,75			169,16	135,786		4,6407			
	Всего в день		39,25	42,7	197,85	1 370		0,33	19,56			80,5541	84,4128		5,6775			

№ реч.	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																	
ДН000045	Запеканка из творога со сгущённой	150	15,67	15,6	28	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			
ДП00005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03			
ДП00340	Яблоки	100	0,3	0,4	13,8	68		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в Завтрак 1	500	18,22	16,53	78,9	573		0,1	10,46			39,5409	41,1763	11	2,8982			
	Обед																	
ДП03229	Салат из белокочанной капусты//	60	1,3	4,3	6,1	68		0,02	30			37,57	13,69		0,6			
Шс0201*	Свекольник со сметаной	200/5	1,95	4,02	26,47	106		0,04	3,81			22,2898	19,6327		0,954			
ДП*0194	Плов из курицы(филе курицы)	180	14,1	14,4	20,4	324		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			
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	705	23,1	24,77	103,17	751		0,24	37,69			11,9048	06,2727		6,2407			
	Всего в день		41,32	41,3	182,07	1 324		0,34	48,15			51,4457	147,449	11	9,1389			

№ 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																		
ЯК00111	Рыба припущенная с овощами (минтай филе)	90	13,4	15,15	1,45	199		0,15	0,23			16,8	24,375		0,54				
ЗС***13	Рис припущенный	155	3,6	3,94	45,2	201	12 400	0,01				4,8257	2,0667	8,68	0,1653				
ДП0033/	Чай с сахаром и лимоном	200	0,19		9,3	37			1,08			2,6377	0,7053		0,058				
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	83						0,52	0,14	11	0,012				
ДП00340	Яблоки	100	0,3	0,4	13,8	68		0,03	10			16	9		2,2				
	Всего в Завтрак 1	565	19,49	19,69	80,95	588	12 400	0,19	11,31			40,7834	36,287	19,68	2,9753				
	Обед																		
ДП00278	Суп картофельн.с бобов.и гречками	200/15	5,59	5,98	12,08	161		0,17	3,73			25,4	30,66		1,78				
ДП***32	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	60/30	13,3	15,91	26,96	203		0,02	0,38			9,6709	14,4982		0,6218				
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	720	26,94	27,65	116,74	791		0,29	9,58			58,1659	60,1782		3,5985				
	Всего в день		46,43	47,34	197,69	1 379	12 400	0,48	20,89			98,9493	96,4652	19,68	6,5738				

№ 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																		
СВ*4009	Наггетсы из мяса птицы с соусом	60/30	8,3	12,36	17,62		197		0,07	0,79		144,38	12,63	52,67	18,61	1,41			
НУ06003	Картофельное пюре	150	6,08	4,92	20		138		0,12	10,4			35,62	28,6		1,04			
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	500	16,48	17,91	84,72		526		0,19	11,19		144,38	50,07	81,69	18,61	2,516			
	Обед																		
ДП03229	Салат из белокочанной капусты//	60	1,3	4,3	6,1		68		0,02	30			37,57	13,69		0,6			
ЯЗ*2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,3	4,3	6,1		73		0,03	6,41			23,7523	16,385		0,7783			
Св*4000	Котлеты из филе кур. с том.соусом	50/40	9,5	12,36	17,62		227		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664			
ДП00201	Пюре гороховое	150/5	8,24	5,1	20,1		220		0,4				78,2	72,2		4,6			
ШМ13018	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200			20		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	770	25,89	28,01	102,92		849		0,55	37,39			73,9653	135,719		9,049			
	Всего в день		42,37	45,92	187,64		1 375		0,74	48,58		144,38	24,0353	217 409	18,61	11,565			

№ рец.	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																	
Св*4000	Котлеты из филе кур. с том.соусом	50/40	9,5	12,36	17,62	227		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664		
ШМ08001	Макаронные изделия отварные	180/5	3	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		
ДП000*1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	83						0,78	0,21		0,018		
	Всего в Завтрак 1	505	15,6	17,39	80,92	535		0,14	0,79			39,638	37,504		3,632		
Обед																	
ЯЗ*2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,3	4,3	6,1	73		0,03	6,41			23,7523	16,385		0,7783		
СМ*1000	Котлеты мясные с томатным соусом	50/40	14,38	12,71	13,61	209						37,5311	28,4245		1,3281		
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		
СУ13013	Компот из свежих фруктов(яблок)	200	0,2	0,1	17,2	69		0,01	1,6			6,03	3,13		0,8		
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	2	0,6	38	156						1,56	0,42		0,036		
	Всего в Обед	705	24,46	25,29	101,98	702		0,2	8,38			58,4344	28,1157		5,4375		
	Всего в день		40,06	42,68	182,9	1 237		0,34	9,17			98,0724	65,6197		9,0695		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	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																	
ШМ07015	Каша молочная "Дружба"	180/5	7,66	10,7	29,5	209		0,1	0,47			112,38	32,72		0,71			
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП0033/	Чай с сахаром и лимоном	200	0,19		9,3	37			1,08			2,6377	0,7053		0,058			
ДП0057#	Йогурт (шт)	1/100	4,8	4	25,8	120	4 000	0,04	5			16	8	16	1,2			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267			
	Всего в Завтрак 1	535	18,95	18,1	83,4	534	4 000	0,15	6,76			96,0577	52,2053	16	2,2947			
	Обед																	
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,2	5,2	5,5	51		0,01	1,12			20,64	11,2		0,72			
СУ02006	Суп картофельный с макарон. изд.	200	2,2	2,1	15,1	89		0,07	5,28			10,95	16,74		0,69			
ДП*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	140/40	12	15	21	295		0,07	1,75			22,52	24,18		2,15			
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	710	23,23	25,13	112,7	786		0,21	8,57			88,7325	75,7		4,5867			
	Всего в день		42,18	43,23	196,1	1 320	4 000	0,36	15,33			84,7902	27,9053	16	6,8814			

№ реч.	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																		
ДП**091	Омлет натуральный	160	11,75	15,8	25,3	320		0,06	0,22			106,693 3	17,92		2,6668				
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	500	15,35	16,63	67	527		0,09	10,22			23,9933	27,2	11	4,9235				
	Обед																		
ДЕ2760Е	Суп из овощей со сметаной	205	2,19	4,96	12,54	155		0,08	9,94			25,5792	23,9167		0,8896				
ЯК00111	Рыба припущенная с овощами (минтай филе)	90	13,4	15,15	1,45	199		0,15	0,23			16,8	24,375		0,54				
ЗС***13	Рис припущенный	155	3,6	3,94	45,2	201	12 400	0,01				4,8257	2,0667	8,68	0,1653				
ДП**334	Чай витаминизированный	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				
ДН123**	Кекс с начинкой	35	3	3,2	25,15	125													
	Всего в Обед	715	25,29	27,58	110,24	798	12 400	0,24	10,17			48,2449	50,5684	8,68	1,6429				
	Всего в день		40,64	44,21	177,24	1 325	12 400	0,33	20,39			72,2382	77,7684	19,68	6,5664				

№ рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	Завтрак 1																
ДП032229	Салат из белокочанной капусты//	60	1,3	4,3	6,1	68		0,02	30			37,57	13,69		0,6		
ДП*0194	Плов из курицы(филе курицы)	180	14,1	14,4	20,4	324		0,14	2,09			39,34	64,6		3,54		
ДП**3334	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	500	17,5	19,33	73,6	583		0,16	32,09			78,73	78,71		4,206		
	Обед																
СУ02000	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	9	4,2	19,68	120		0,06	5,36			12,46	17,99		0,68		
СВ*4009	Наггетсы из мяса птицы с соусом	60/30	8,3	12,36	17,62	197		0,07	0,79		144,38	12,63	52,67	18,61	1,41		
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						0,78	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	705	27,01	24,14	100,5	695		0,3	16,84		144,38	70,2025	106,88	18,61	3,658		
	Всего в День		44,51	43,47	174,1	1 278		0,46	48,93		144,38	48,9325	185,59	18,61	7,864		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	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	18	19	20	
	Завтрак 1																	
СМ*1000	Котлеты мясные с томатным соусом	50/40	14,38	12,71	13,61	209					37,5311	28,4245		1,3281				
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				
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	83					0,52	0,14		0,012				
ДП00340	Яблоки	100	0,3	0,4	13,8	68		0,03	10		16	9	11	2,2				
	Всего в Завтрак 1	565	19,28	17,15	71,71	560		0,09	10		63,6211	44,8745		11	4,3101			
	Обед																	
ШСО1016	Салат Пестрый	60	3,5	3	9,8	64		0,01	2,24		15,33	8,91		0,8				
СУ02022	Суп крестьянский с крупой	200/5	1,7	4,8	9,9	114		0,04	6,4		18,66	13,75		0,51				
ПО00370	Гуляш из куриной грудки	90	8,84	8,44	28,03	203		0,11	12,62		41,52	49,62		3,048				
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				
ДП**334	Чай витаминизированный	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				
	Всего в Обед	735	23,72	24,15	100,7	694		0,32	21,63		166,111	52,2462		6,9011				
	Всего в день		43	41,3	172,41	1 254		0,41	31,63		29,7321	97,1207		11	11,2112			
	Итого		422,71	434,12	842,88	13 151		28 800	4,12		288,76	77,6446		125,58				
	Среднее за период		42,27	43,41	184,29	1 315		2 880	0,41		28,876	97,7645		12,558				
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,86	29,71	56,05									8,2432				