



ООО "Комбинат питания"

Директор Багаутдинов С.Б.



СОГЛАСОВАНО:

Р.З. Габдуллина

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

Сезон: **ОСЕНЬ-ЗИМА**
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	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*0129	Котлеты рублен.из филе кур с том. соусом	100	10,76	12,26	19,38	396		0,08	0,88			30,32	31,36		2,96			
ДП*0144	Макаронные изделия отварные	185	4,18	1,31	28,65	197		0,07				11,1119	8,7248		0,8832			
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	207	0,21	0,03	15,53	64			1,16			2,8256	0,7556		0,0621			
ДП00151	Масло порционное	8		4		44						0,96			0,016			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,0333			
	Всего в Завтрак 1	550	20,14	18,1	91,55	838		0,15	2,04			46,52	41,19		3,95			
	Обед																	
ДП00231	Салат из моркови	80	0,67	2,8	11,6	67		0,01	3,07			16,3867	9,36		0,4267			
ДП*0284	Суп картофель.с крупой гречневой	250	2	1,88	20,63	205		0,06	5,25			11,85	18		0,6875			
ДП00194	Плов из курицы(филе курицы)	180	15,39	19,26	25,56	339		0,13	1,88			35,406	58,14		3,186			
ДП00122	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68		0,01	1,6			6,03	3,13		0,8			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
ДП00004	Хлеб ржаной	50	1,38	0,19	9	48		0,13	0,34	0,63		18,425	18,5875		2,425		0,625	0,625
	Всего в Обед	800	23,63	24,62	106,3	836		0,34	12,14	0,63		89,14	107,5		7,55		0,63	0,63
	Всего в день		43,78	42,73	197,9	1 674		0,49	14,17	0,63		135,6	148,6		11,51		0,63	0,63

День 2

№ 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																	
ДП00101	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200	5,58	7,53	38,7	247		0,06	0,49			113,649	32,4675		0,5195			
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	109						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	550	12,98	10,96	74,4	471		0,1	10,7			394,95	52,25	11	3,08			
	Обед																	
ДП00229	Салат из белокачанной капусты	70	1,63	8,17	9,45	102		0,02	35			43,8317	15,9717		0,7			
ДП0*7A	Рассольник ленинградский со сметаной	260	14	14,83	33	342		0,08	6,7			15,5833	22,5167		0,85			
ДП*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	140/40	5,1	4,5	1,8	210		0,07	1,75			22,52	24,18		2,15			
ДП*0124	Компот из смеси сухофр.	200	1,1	0,05	35	125		0,01	0,13			25,13	15,89		0,52			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
ДП00004	Хлеб ржаной	50	1,38	0,19	9	48		0,13	0,34	0,63		18,425	18,5875		2,425		0,625	0,625
	Всего в Обед	800	27,21	28,14	110,65	935		0,31	43,92	0,63		126,53	97,43		6,67		0,63	0,63
	Всего в день		40,19	39,1	185,05	1 406		0,42	54,62	0,63		521,48	149,68	11	9,75		0,63	0,63

День 3

№ 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	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ДП***45	Запеканка из творога со сгущённым молоком	170	8,04	8,96	10,51	130		0,08	0,6			290,282 7	41,6191		0,8345			
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,0333			
ДП00340	Яблоки	130	0,26		5,46	21		0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,86			
	Всего в Завтрак 1	550	13,4	9,49	53,07	322		0,12	13,6			312,6 4	53,67	14,3	3,76			
	Обед																	
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	50	1	2,67	4,58	43		0,01	0,93			17,2	9,3333		0,6			
ЯУ02027	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,83	1,83	12	97		0,08	7			15,8	24		0,9167			
ДП**241	Биточки рыбные (минтай б/г) с соусом томатным	90	16,47	9,99	14,04	278		0,26	62,91			62,91	39,339		1,431			
ДП*0067	Картофельное пюре	150	1,8	1,6	18	154		0,14	12,45			42,72	34,08		1,24			
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	207	0,21	0,03	15,53	64			1,16			2,8256	0,7556		0,0621			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,02			
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38		0,1	0,27	0,5		14,74	14,87		1,94		0,5	0,5
	Всего в Обед	817	25,41	16,57	88,15	755		0,59	84,72	0,5		156,9 8	122,5 9		6,21		0,5	0,5
	Всего в день		38,81	26,06	141,2	1 077		0,7	98,33	0,5		469,6	176,2	14,3	9,97		0,5	0,5

День 4

№ 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*0194	Плов из курицы(филе курицы)	200	19	23,78	31,56	419		0,16	2,32			43,7111	71,7778		3,9333			
ДП00062	Какао с молоком	200	1,2	1,3	6,4	64		0,03	0,52			110,37	26,97		0,88			
ДП00340	Яблоки	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,0333			
	Всего в Завтрак 1	550	25,4	25,58	70,16	636		0,22	12,84			171,38	108,1	11	7,05			
	Обед																	
ДП00232	Салат из моркови и яблок	50	0,42	1,75	4,17	33		0,02	1,05			9,575	11,55		0,4			
ЯУ02003	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,68	2,35	6,71	81		0,03	8,02			29,6903	20,4813		0,9729			
ДП*0036	Гуляш из мяса говядины	28/32	11,2	9,2	3,2	235		0,05	0,94			12,15	22,9		2,6			
ДП*0144	Макаронные изделия отварные	160	3,61	1,14	24,77	170		0,06				9,6103	7,5458		0,7639			
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38		0,1	0,27	0,5		14,74	14,87		1,94		0,5	0,5
	Всего в Обед	810	22,11	15,01	77,55	702		0,26	10,28	0,5		77,07	77,63		6,73		0,5	0,5
	Всего в день		47,51	40,59	147,7	1 337		0,48	23,12	0,5		248,4	185,7	11	13,78		0,5	0,5

День 5

№ 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	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ДП***41	Биточки рыбные (минтай 6/г) с соусом томатным	130	15,86	9,62	13,52	267		0,25	60,58			60,58	37,882		1,378			
ДП00067	Картофельное пюре	170	1,7	1,51	17	145		0,13	11,76			40,3467	32,1867		1,1711			
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,0333			
	Всего в Завтрак 1	550	22,66	11,66	67,62	584		0,38	72,34			102,49	70,42		2,61			
	Обед																	
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,2	3,2	5,5	51		0,01	1,12			20,64	11,2		0,72			
ДП00281	Суп картофельный с клецками	250	1,63	2,5	11	74		0,05	4,6			10,7875	15,1		0,5875			
СМ14000	Котлеты рубл.из птицы с том.соусом	90	14,58	12,36	17,62	358		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664			
ДП*0073	Каша гречневая вязкая	150	6,59	6,59	27,07	195		0,16	0,37			89,561	79,7561		2,4951			
ДП00122	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68		0,01	1,6			6,03	3,13		0,8			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38		0,1	0,27	0,5		14,74	14,87		1,94		0,5	0,5
	Всего в Обед	830	29,29	25,3	107,9	892		0,4	8,74	0,5		170,09	152,56		9,23		0,5	0,5
	Всего в день		51,95	36,96	175,6	1 477		0,78	81,08	0,5		272,59	222,98		11,85		0,5	0,5

День 6

№ 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	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	100	15,97	11,9	15,12	233						41,7012	31,5828		1,4756			
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	200	6,94	5,48	43,06	253		0,08				12	9,4355		0,9516			
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,03			
	Всего в Завтрак 1	550	28,01	17,91	95,29	658		0,08				55,26	41,37		2,49			
	Обед																	
ДП*276А	Суп из овощей со сметаной	260	1,96	4,42	11,18	94		0,07	8,86			22,802	21,32		0,793			
ДП00170	Куриное филе, тушеное с овощами	80	13,62	21,6	1,6	170		0,04	0,46			192			0,84			
ОГ*0013	Рис припущенный	160	1,28	3,55	14,79	95	12 800	0,01				4,9813	2,1333	8,96	0,1707			
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,0333			
ДП00004	Хлеб ржаной	50	1,38	0,19	9	48		0,13	0,34	0,63		18,425	18,5875		2,425		0,625	0,625
	Всего в Обед	800	23,33	30,29	73,67	578	12 800	0,25	9,66	0,63		239,77	42,39	8,96	4,29		0,63	0,63
	Всего в день		51,34	48,2	168,96	1 236	12 800	0,33	9,66	0,63		295,03	83,76	8,96	6,78		0,63	0,63

День 7

№ 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	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	150	8,51	9,38	9,26	230		0,06	0,21			100,025	16,8		2,5001			
ДП*0317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	210	0,21	0,03	15,75	65			1,18			2,8665	0,7665		0,063			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,0333			
ДП00340	Яблоки	130	0,26		5,46	21		0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,86			
	Всего в Завтрак 1	550	17,08	12,91	58,47	516		0,11	14,6			388,9	40,12	14,3	5,76			
	Обед																	
СУ02001	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	1,75	2,75	3,88	79		0,05	12			31,8125	19,1		0,7			
ДП00036	Гуляш из мяса говядины	70	13,07	10,73	3,73	274		0,06	1,1			14,175	26,7167		3,0333			
ДП*0073	Каша гречневая вязкая	180	7,9	7,9	32,49	234		0,19	0,44			107,473	95,7073		2,9941			
ДП00160	Напиток лимонный	200	0,1	0,02	18,9	73			2,33			3,43	1,1		0,08			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
ДП00004	Хлеб ржаной	50	1,38	0,19	9	48		0,13	0,34	0,63		18,425	18,5875		2,425		0,625	0,525
	Всего в Обед	800	28,19	21,99	90,4	816		0,43	16,2	0,63		176,3	161,4		9,26		0,63	0,63
	Всего в день		45,27	34,9	148,8	1 332		0,54	30,8	0,63		565,3	201,6	14,3	15,02		0,63	0,63

День 8

№ рецеп.	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	Мг	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																	
ДП00082	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	2,8	4,26	19,97	201		0,12	0,53			126,887	37,0065		0,7987			
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
ДП*0317	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	14,8	11,69	71,27	559	4 000	0,17	5,74			408,19	55,79	16	2,36			
	Обед																	
ДП00277	Суп картофель.с бобов(без грен)	250	3,67	2,17	18,67	140		0,22	4,6			31,1	37,5		2,2167			
ПФЦ0007	Котлеты рублен.из филе птицы с том.соусом	90	11,76	9,97	14,21	289		0,06	0,64			22,0065	22,7613		2,1484			
ДП00144	Макаронные изделия отварные с маслом	170	3,84	1,21	26,32	181		0,07				10,211	8,0174		0,8116			
ДП00158	Напиток апельсиновый	200	0,2		19,8	77		0,01	5,28			7,11	2,49		0,11			
П000023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134	18 000	0,02				7	3	12,6	0,24			
ДП00004	Хлеб ржаной	50	1,38	0,19	9	48		0,13	0,34	0,63		18,425	18,5875		2,425		0,625	0,625
	Всего в Обед	800	22,64	18,53	108,8	868	18 000	0,5	10,86	0,63		95,85	92,36	12,6	7,95		0,63	0,63
	Всего в день		37,43	30,22	180,0	1 428	22 000	0,67	16,6	0,63		504,0	148,1	28,6	10,31		0,63	0,63

День 9

№ 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	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**320	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	110	2,7	2,6	9,1	105		0,03	0,47			11,82	17,72		0,76			
ДП00201	Пюре гороховое	190	17,9	6,25	40,57	294		0,49				95,8581	88,5032		5,6387			
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,0333			
	Всего в Завтрак 1	550	25,7	9,38	86,77	571		0,52	0,47			109,24	106,57		6,46			
	Обед																	
ДП00226	Салат Витаминный	80	1,31	3,6	8,91	72		0,03	11,11			30,8267	15,7467		0,7867			
ДП00287	Суп картофель.с лапшой домашней	250	1,38	1,5	10,12	85		0,09	6,6			15,1	20,9375		0,8625			
ДП*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	140/40	5,1	4,5	1,8	210		0,07	1,75			22,52	24,18		2,15			
ДП*0124	Компот из смеси сухофр.	200	1,1	0,05	35	125		0,01	0,13			25,13	15,89		0,52			
ДП00004	Хлеб ржаной	50	1,38	0,19	9	48		0,13	0,34	0,63		18,425	18,5875		2,425		0,625	0,625
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
	Всего в Обед	800	14,26	10,24	87,23	649		0,32	19,92	0,63		113,04	95,62		6,77		0,63	0,63
	Всего в день		39,95	19,62	174,0	1 220		0,84	20,39	0,63		222,28	202,19		13,23		0,63	0,63

День 10

[illegible]