



Д.З. Габуния

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



УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат питания"

Директор Багаутдинов С.С.

Сезон: Весна-лето
Категория: Дети 7-11 лет (ОВЗ + ИНВ, ММС, СВО, РОД.).

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	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																		
ШМ08003	Макаронные изделия с тертым сыром	180	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	90	13,18	12,71	17,61	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	25,75	24,34	104,98	727			0,23	5,32			45,2948	126,256		4,7012			
	Всего в День		41,75	41,97	178,88	1 289			0,33	15,47			88,8948	154,806	11	7,8839			

№ рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	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		
До123**	Кекс с начинкой для детского питания	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 крупой гречневой	200	3,2	3,34	17,9	184		0,05	4,2			9,48	14,4		0,55		
СВ*4009	Наггетсы из мяса птицы с соусом	90	8,3	11,36	9,62	197		0,07	0,79		144,38	12,63	52,67	18,61	1,41		
НУ06003	Картофельное пюре	150	6,08	4,92	29	148		0,12	10,4			35,62	28,6		1,04		
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	740	25,33	26,43	114,62	791		0,27	18,63		144,38	97,84	121,54	18,61	3,9567		
	Всего в день		41,48	45,43	197,62	1 371		0,35	19,44		144,38 09,2341	70,1668	18,61	4,9935			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	Завтрак 1																	
ДН00045	Запеканка из творога со ступённой	150	15,67	15,6	28	340			0,07	0,46			221,980	31,8263		0,6382		
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		
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																	
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		
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		
ДН00340	Яблоки	110	0,22		14,62	97			0,03	11			17,6	9,9	12,1	2,42		
	Всего в Обед	755	23,12	23,7	100,59	765			0,25	24,48			95,101	98,122	12,1	7,6667		
	Всего в день		41,34	40,23	179,49	1 338			0,35	34,94			34,6419	39,2983	23,1	10,5649		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 4
			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																			
ДНП024*	Биточки рыбные с соусом томатным	90	9,91	11,46	4,25	164		0,01	1,24		49,009	7,8542	6,5318	13,5624	0,2228	0,0005		0,0062		
НУ06003	Картофельное пюре	150	6,08	4,92	29	148		0,12	10,4			35,62	28,6		1,04					
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		0,012					
ДП00340	Яблоки	100	0,3	0,4	13,8	68		0,03	10			16	9	11	2,2					
	Всего в Завтрак 1	560	18,48	16,98	67,55	500		0,16	22,72		49,009	62,6319	44,9771	24,5624	3,5328	0,0005		0,0062		
	Обед																			
ДП00278	Суп картофельный с бобовыми и грибами	200/15	5,59	5,98	12,08	161		0,17	3,73			25,4	30,66		1,78					
ДМ251*1	"Ёжики куриные" с томатным соусом	90	9,65	12,15	21,1	163		0,05	0,01			26,82	23,616		1,044					
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150	2,38	3,67	25,22	160		0,06				9,0097	7,0742		0,7162					
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					
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	715	23,27	23,78	100,5	704		0,31	3,93			68,1647	66,5702		3,9169					
	Всего в день		41,75	40,76	168,05	1 204		0,47	26,65		49,009	30,7966	11,5473	24,5624	7,4497	0,0005		0,0062		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 5
			Б	Ж	У	Y		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																			
СВ*4009	Наггетсы из мяса птицы с соусом	90	8,3	11,36	9,62	197		0,07	0,79		144,38	12,63	52,67	18,61	1,41					
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					
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	500	16,98	19,57	83,79	583		0,23	1,16		144,38	104,011	32,8462	18,61	3,9711					
	Обед																			
ЯЗ*2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,3	4,3	11,1	113		0,03	6,41			23,7523	16,385		0,7783					
СЗ*4000	Котлеты из филе кур.с том.соусом	90	9,5	12,36	17,62	227		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664					
ДП00201	Пюре гороховое	155	7,24	5,1	30,1	145		0,4				78,2	72,2		4,6					
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					
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	23,69	23,74	100,92	705		0,53	7,39			36,1753	122,029		8,419					
	Всего в день		40,67	43,31	184,71	1 288		0,76	8,55		144,38	40,1863	54,8752	18,61	12,3901					

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 6
								A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
СМ*1000	Завтрак 1																			
ДП001*/	Котлеты мясные с томатным соусом	90	13,18	12,71	17,61	209						37,5311	28,4245		1,3281					
СУ13/0*	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	2,5	3,81	24	165		0,06				9,31	7,31		0,74					
ДП000*1	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03					
ДП00340	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	83						0,78	0,21		0,018					
	Яблоки	100	0,3	0,4	13,8	68		0,03	10			16	9	11	2,2					
	Всего в Завтрак 1	575	19,08	17,25	81,31	560		0,09	10			63,8811	44,9445	11	4,3161					
Шс0201*	Обед																			
СЗ*4000	Свекольник со сметаной	200/5	1,95	4,02	26,47	106		0,04	3,81			22,2898	19,6327		0,954					
ДП*0075	Котлеты из филе кур.с том.соусом	90	9,5	12,36	17,62	227		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664					
ДП**334	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,58	7,58	27,07	195		0,16	0,37			89,561	79,7562		2,4951					
ДП00007	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03					
ПС**000	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267					
	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	23,68	25,94	113,26	748		0,3	5,16			46,0738	32,8329		6,4898					
	Всего в день		42,76	43,19	194,57	1 308		0,39	15,16			09,9549	77,7774	11	10,8059					

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	Завтрак 1																
ШМ07015	Каша молочная "Дружба"	180/5	10,66	12,7	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		
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03		
ДН00340	Яблоки	110	0,22		14,62	97		0,03	11			17,6	9,9	12,1	2,42		
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03		
	Всего в Завтрак 1	555	16,23	16,23	81,22	535		0,14	11,68			395,54	53,47	12,1	3,49		
	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	180	12,77	13,87	11,3	245		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	24	24	103	736		0,21	8,57			88,7325	75,7		4,5867		
	Всего в день		40,23	40,23	184,22	1 271		0,35	20,25			84,2725	129,17	12,1	8,0767		

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										День 8
								А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
			Б	Ж	У	У																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20					
Завтрак 1																						
D3*0900	Омлет натуральный	150	12	15,57	34,48	264		0,06	0,21		100,025	16,8		2,5								
SU13/0*	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								
ДН00340	Яблоки	110	0,22		14,62	97		0,03	11		17,6	9,9	12,1	2,42								
Всего в Завтрак 1		500	15,52	16	77	500		0,09	11,21		118,925	26,98	12,1	4,9767								
Обед																						
SU02000	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	9	4,2	19,68	120		0,06	5,36		12,46	17,99		0,68								
ДНП024*	Биточки рыбные с соусом томатным	90	9,91	11,46	4,25	164		0,01	1,24		49,009	7,8542	6,5318	13,5624	0,2228	0,0005						
ЗС***13	Рис припущенный	155	0,99	4,94	40,2	201	12 400	0,01			4,8257	2,0667	8,68	0,1653			0,0062					
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 для детского питания	35	3	3,2	25,15	125																
Всего в Обед		715	26	24,13	115,18	728	12 400	0,08	6,6		49,009	26,1799	26,7985	22,2424	1,1161	0,0005	0,0062					
Всего в день			41,52	40,13	192,18	1 228	12 400	0,17	17,81		49,009	45,1049	53,7785	34,3424	6,0928	0,0005	0,0062					

рек.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 9
			Б	Ж	У	A (рет.экв)		B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
																			4	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
ДС00***	Завтрак 1																			
ДП*0194	Салат "Школьный"	80	1,2	4	18,7	80		0,02	3,52			21,8534	14,4		0,7466					
СУ13/0*	Плов из курицы(филе курицы)	180	14,1	14,4	20,4	324		0,14	2,09			39,34	64,6		3,54					
ДП00007	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03					
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267					
	Всего в Завтрак 1	500	18,6	18,83	67	543		0,16	5,61			62,4934	79,28		4,3433					
СУ02022	Обед																			
СВ*4009	Суп крестьянский с крупой	200/5	1,7	6,3	9,9	114		0,04	6,4			18,66	13,75		0,51					
ДП*0075	Наггетсы из мяса птицы с соусом	90	8,3	11,36	9,62	197		0,07	0,79		144,38	12,63	52,67	18,61	1,41					
ШМ13018	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,58	7,58	27,07	195		0,16	0,37			89,561	79,7562		2,4951					
	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200			20	76						0,48			0,06					
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	23,11	27,87	100,69	787		0,32	7,85		144,38	30,5635	53,7962	18,61	4,9731					
	Всего в день		41,71	46,7	167,69	1 330		0,48	13,46		144,38	93,0569	33,0762	18,61	9,3164					

[illegible]