



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

День 1

№ рец.	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
ШМ080003	Завтрак 1 Макаронные изделия с тертым сыром	180	12,1	12,8	32,2	293		0,07	0,15			225,34	19,27		0,91		
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35						0,26			0,03		
ДП***15	Масло порционное	8	0,06	5,8	0,1	53						0,96			0,016		
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,15	104						1,04	0,28		0,0267		
ДП000340	Яблоки	100	0,3	13,8	68			0,03	10			16	9	11	2,2		
	Всего в Завтрак 1	528	15,76	19	74,35	553		0,1	10,15			243,6	28,55	11	3,1827		
	Обед																
ДП00278	Суп картофельн.с бобов.и гречками	200/15	6,2	4,1	25,5	169		0,17	3,73			25,4	30,66		1,78		
Св*4000	Котлеты из филе кур. с том.соусом	50/40	9,5	12,36	17,62	192		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664		
ДП**075	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,58	6,58	27,07	195		0,16	0,37			89,561	79,7562		2,4951		
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35						0,26			0,03		
ДП00005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	23	130		0,03	0,19			1,3	0,35		0,03		
Пс**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81						5,635	4,94		0,32		
	Всего в Обед	725	26,88	25,09	116,49	802		0,43	5,08			149,444	143,9302		7,3191		
	Всего в день		42,64	44,09	190,84	1 355		0,53	15,23			393,044	172,4802	11	10,5018		

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Комбинат питания"



Директор Багаутдинов С.Б.

Сезон: весна-лето
Категория: Дети 7-11лет

№ реч.	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				7												
	Завтрак 1																	
SU07015	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	6,25	10,77	20,75	226		0,06	0,54			122,89	27,96		0,41			
ДП00317	Сыр порционный	10	4,6	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
SU13/0*	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35						0,26			0,03			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	23	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	500	16,1	17,47	78	580		0,07	0,75			388,45	38,81		0,77			
	Обед																	
ДП03229	Салат из белокоч.кап.новый урожай//	60	0,61	0,95	7,9	68		0,02	30			37,57	13,69		0,6			
ДП*0284	Суп картофел.с крупой гречневой	200	4,2	9,34	27,6	154		0,05	4,2			9,48	14,4		0,55			
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			
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196		0,06				9,0097	7,0742		0,7162			
SU13/0*	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35						0,26			0,03			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,15	104						1,04	0,28		0,0267			
	Всего в Обед	750	26,81	27,83	110,24	756		0,21	35,08		160,4222	71,393	93,9664	20,6778	3,4896			
	Всего в день		42,91	45,3	188,24	1 336		0,28	35,83		160,4222	459,843	132,7764	20,6778	4,2596			

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			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																	
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			
ДП00444	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196		0,06				9,0097	7,0742		0,7162			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35						0,26			0,03			
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	2	0,6	27	156						1,56	0,42		0,036			
	Всего в Завтрак 1	500	15,9	16,16	79,02	584		0,13	0,79		144,38	23,4597	60,1642	18,61	2,1922			
	Обед																	
ДП0286А	Суп картофел.с крупной рисовой	200	2,1	2,2	10,5	90		0,05	4,2			9,48	14,4		0,55			
П000370	Гуляш из куриной грудки	90	10	14,06	15,03	150		0,11	12,62			41,52	49,62		3,048			
ДП*0075	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,58	5,8	33	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	19,15	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	700	24,23	24,01	106,88	696		0,35	17,38			147,716	148,9962		6,4998			
	Всего в день		40,13	40,17	185,9	1 280		0,48	18,17		144,38	171,1757	209,1604	18,61	8,692			

День 4

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 4
			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																			
ДНП0024	Биточки рыбные с соусом томатным	50/50	8,6	8,1	10	149		0,01	1,38		54,4544	8,7269	7,2575	15,0693	0,2476	0,0006		0,0069	
СУ06004	Картофельное пюре	160	5	7,15	20,93	147		0,13	11,09			37,9947	30,5067		1,1093				
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35						0,26			0,03				
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	2	0,6	27	156						1,56	0,42		0,036				
	Всего в Завтрак 1	520	15,7	15,85	67,03	487		0,14	12,47		54,4544	48,5416	38,1842	15,0693	1,4229	0,0006		0,0069	
Обед																			
ШЗ02002	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,4	4,5	6,8	76		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				
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196		0,06				9,0097	7,0742		0,7162				
ДТ**012	Компот из смеси сухофр.	200	0,1	0,05	35	115		0,01	0,13			25,13	15,89		0,52				
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,15	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	24,91	25,23	117,75	739		0,18	10,32			79,9147	57,5682		3,4749				
	Всего в День		40,61	41,08	184,78	1 226		0,32	22,79		54,4544	128,4563	95,7524	15,0693	4,8978	0,0006		0,0069	

№ 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	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																			
ДН00075	Запеканка из творога со густой	75	12,75	9,49	17,5	205		0,04	0,23			110,9905	15,9132		0,3191					
ШМ07011	Каша манная молочная жидкая с маслом	185	3,2	7,2	26,8	194		0,06	0,47			111,3895	16,5818		0,37					
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35						0,26			0,03					
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,15	104						1,04	0,28		0,0267					
	Всего в Завтрак 1	500	19,25	17,09	72,55	538		0,1	0,7			223,68	32,775		0,7458					
	Обед																			
Шс020**	Свекольник со сметаной	250/5	1,96	2,42	24,72	132		0,05	4,75			27,7263	24,4212		1,1867					
ДП*0194	Плов из курицы(филе курицы)	180	15,1	18,4	23,4	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	19,15	104						1,04	0,28		0,0267					
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	6,53	3,33	25,78	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48					
	Всего в Обед	705	26,99	24,65	110,25	750		0,25	8,73			82,5888	99,8412		6,0334					
	Всего в день		46,24	41,74	182,8	1 288		0,35	9,43			306,2688	132,6162		6,7792					

№ реч.	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*4000	Котлеты из филе кур. с том.соусом	50/40	9,5	12,36	17,62	192		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		9,1	35						0,26			0,03			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,15	104						1,04	0,28		0,0267			
	Всего в Завтрак 1	515	16,4	17,46	83,27	521		0,14	0,79			39,898	37,574		3,6407			
	Обед																	
ЯЗ*2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	2,3	4,3	11,1	82		0,03	6,41			23,7523	16,385		0,7783			
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	5,8	33	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			
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	2	0,6	27	156						1,56	0,42		0,036			
	Всего в Обед	715	24,28	23,74	101,49	700		0,28	9,26		160,4222	134,9366	158,2134	20,6778	5,6761			
	Всего в день		40,68	41,2	184,76	1 221		0,42	10,05		160,4222	174,8346	195,7874	20,6778	9,3168			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			B		Ж			У	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	19	20
	Завтрак 1																	
ШМ07015	Каша молочная "Дружба"	180/5	3,7	7,6	29,5	209		0,1	0,47			112,38	32,72		0,71			
ДН00075	Запеканка из творога со сгущённой	75	12,75	9,49	17,5	205		0,04	0,23			110,9905	15,9132		0,3191			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35						0,26			0,03			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,15	104						1,04	0,28		0,0267			
	Всего в Завтрак 1	500	19,75	17,49	75,25	553		0,14	0,7			224,6705	48,9132		1,0858			
	Обед																	
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,2	6,2	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	12,77	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	19,15	104						1,04	0,28		0,0267			
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	6,53	3,33	25,78	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	710	27	26	111,83	736		0,21	8,57			88,7325	75,7		4,5867			
	Всего в день		46,75	43,49	187,08	1 289		0,35	9,27			313,403	124,6132		5,6725			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			(г)				A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	2	3	Б	Ж	У	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1			4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
Св*4000	Котлеты из филе кур. с том.соусом	50/40	9,5	12,36	17,62	192		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664			
ДП**075	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,58	6,58	27,07	195		0,16	0,37			89,561	79,7562		2,4951			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35						0,26			0,03			
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	2	0,6	27	156						1,56	0,42		0,036			
	Всего в	500	18,18	19,54	80,79	578		0,23	1,16			118,669	108,4002		5,2251			
	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			
ДНП024*	Биточки рыбные с соусом томатным	50/40	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
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196		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	23	130						1,3	0,35		0,03			
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	6,53	3,33	25,78	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в	725	26,38	24,48	107,97	802		0,2	11,47		49,009	52,4556	45,2827	13,5624	2,3686	0,0005		0,0062
	Обед																	
	Всего в день		44,56	44,02	188,76	1 380		0,43	12,63		49,009	171,1246	153,6829	13,5624	7,5937	0,0005		0,0062

№ 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	F
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																		
ДП03229	Салат из белокоч. кап. новый урожай//	60	0,61	0,95	7,9		68		0,02	30			37,57	13,69		0,6			
ДП*0194	Плов из курицы(филе курицы)	180	15,1	18,4	23,4		324		0,14	2,09			39,34	64,6		3,54			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1		9,1		35						0,26			0,03			
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	2	0,6	27		156						1,56	0,42		0,036			
	Всего в Завтрак 1	500	17,81	19,95	67,4		583		0,16	32,09			78,73	78,71		4,206			
	Обед																		
ЯЗ*2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	2,3	4,3	11,1		82		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			
СУ06003	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1		137		0,12	10,4			35,62	28,6		1,04			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1		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	6,53	3,33	25,78		122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	705	24,53	24,89	100,5		686		0,27	17,89			96,1528	80,829		5,0103			
	Всего в день		42,34	44,84	167,9		1 269		0,43	49,98			174,8828	159,539		9,2163			

№ 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																	
S3*5000	Котлеты "Нежные" с соусом	90	12,36	14,53	9,3	167		0,04	0,4			13,644	14,112		1,332			
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196		0,06				9,0097	7,0742		0,7162			
SU13/0*	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35						0,26			0,03			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	0,99	0,2	11,2	83						0,52	0,14		0,012			
ДП00340	Яблоки	100	0,3	13,8	68	68		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в Завтрак 1	560	19,25	18,93	76,7	549		0,13	10,4			39,4337	30,3262	11	4,2902			
	Обед																	
ШСО1016	Салат Пестрый	60	0,6	2,7	6,4	52		0,01	2,24			15,33	8,91		0,8			
SU02022	Суп крестьянский с крупой	205	1,85	4	10,35	89		0,04	6,56			19,1265	14,0938		0,5228			
D3*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	19,15	104						1,04	0,28		0,0267			
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	6,53	3,33	25,78	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	735	25,18	28,14	109,34	821		0,26	11,41			87,9201	102,4715		5,7928			
	Всего в день		44,43	47,07	186,04	1 370		0,39	21,81			127,3538	132,7978	11	10,083			
	Итого		431,29	433	1 847,1	13 014		3,98	205,19		568,6878	2 420,3866	1 509,2059	110,5973	77,0127	0,0011		0,0131