

ООО "Комбинат питания" подтверждаю

Директор Багаутдинов С.Б.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

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

Сезон: **Осень-Зима**
Категория: **Дети 7-10лет**

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	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																	
ДП*0129	Котлеты рублен.из филе кур	50	5,38	6,13	9,69	198		0,04	0,44			15,16	15,68		1,48			
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	500	14,76	11,97	81,86	640		0,11	1,6			31,36	25,51		2,47			
	Обед																	
ДП00231	Салат из моркови	70	0,58	2,45	10,15	58		0,01	2,68			14,3383	8,19		0,3733			
ДП*0284	Суп картофель.с крупой гречневой	200	1,6	1,5	16,5	164		0,05	4,2			9,48	14,4		0,55			
ДП00194	Плов из курицы(филе курицы)	160	13,68	17,12	22,72	302		0,11	1,67			31,472	51,68		2,832			
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	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	700	20,16	21,62	90,57	712		0,28	10,43	0,5		76,84	92,48		6,52		0,5	0,5
	Всего в день		34,93	33,59	172,4	1 352		0,4	12,02	0,5		108,2	117,9		8,99		0,5	0,5

№ 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	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																	
ДП00101	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180	5,03	6,78	34,83	222		0,06	0,44			102,284	29,2208		0,4675			
ДП00317	Сыр порционный	8	2,48	2,4		51		0,01	0,17			211,2	8,4		0,24			
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,02			
ДП00008	Апельсин ШТ	200	1,33		8,42	51		0,08	120			68	26	46	0,6			
	Всего в Завтрак 1	618	11,94	9,51	69,15	441		0,15	120,61			382,52	63,83	46	1,36			
	Обед																	
ДП00229	Салат из белокачанной капусты	60	1,4	7	8,1	87		0,02	30			37,57	13,69		0,6			
СУ02002	Рассольник ленинградский	200/8	1,7	4,2	12,3	96		0,06	5,36			12,46	17,99		0,68			
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	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	718	13,4	16,2	81,2	638		0,26	37,51	0,5		113,2	86,83		5,91		0,5	0,5
	Всего в день		25,34	25,71	150,3	1 079		0,41	158,12	0,5		495,7	150,6	46	7,27		0,5	0,5

День 3

№ 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***45	Запеканка из творога со сгущённым молоком	130	6,15	6,85	8,04	99		0,06	0,46			221,980 ⁹	31,8264		0,6382			
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,02			
ДП00340	Яблоки	140	0,28	5,88	22	22		0,04	14			22,4	12,6	15,4	3,08			
	Всего в Завтрак 1	500	9,53	7,18	39,82	239		0,1	14,46			245,4²	44,64	15,4	3,77			
	Обед																	
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,6	4,27	7,33	68		0,01	1,49			27,52	14,9333		0,96			
ЯУ02027	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,83	1,83	12	97		0,08	7			15,8	24		0,9167			
ДП*0067	Картофельное пюре	180	2,16	1,92	21,6	185		0,17	14,94			51,264	40,896		1,488			
ЯУ03002	Рыба тушеная в томате с овсяцами МИНТАЙ	110	17,36	8,43	3,42	159		0,13	1,76			19,6167	26,5222		0,6356			
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	700	28,05	17	73,96	656		0,5	25,46	0,5		129,9⁸	121,5		5,97		0,5	0,5
	Всего в день		37,57	24,19	113,7	894		0,6	39,92	0,5		375,4	166,1	15,4	9,74		0,5	0,5

День 4

№ 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	Мg	Р	Fe	І	Se	F
			4	5	6		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
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)	240	22,8	28,53	37,87	503		0,19	2,79			52,4533	86,1333		4,72			
ДП00062	Какао с молоком	200	1,2	1,3	6,4	64		0,03	0,52			110,37	26,97		0,88			
ДП*0317	Сыр порционный	20	6,2	6		128		0,02	0,42			528	21		0,6			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
	Всего в Завтрак 1	500	34,2	36,23	66,67	804		0,24	3,73			691,86	134,38		6,23			
	Обед																	
ДП00232	Салат из моркови и яблок	40	0,33	1,4	3,33	27		0,01	0,84			7,66	9,24		0,32			
ЯУ02003	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,32	1,85	5,29	63		0,03	6,32			23,4097	16,1487		0,7671			
ДП*0036	Гуляш из мяса говядины	40	7,47	6,13	2,13	157		0,03	0,63			8,1	15,2667		1,7333			
ДП*0144	Макаронные изделия отварные	150/5	3,5	1,1	24	165		0,06				9,31	7,31		0,74			
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,02			
ДП00004	Хлеб ржаной	30	0,83	0,11	5,4	29		0,08	0,2	0,38		11,055	11,1525		1,455		0,375	0,375
	Всего в Обед	700	16,55	10,93	66,06	557		0,21	7,99	0,38		60,57	59,33		5,07		0,38	0,38
	Всего в день		50,75	47,16	132,73	1361		0,44	11,72	0,38		752,43	193,71		11,29		0,38	0,38

№ 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	Р	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ЯУ03002	Рыба тушенная в томате с овощами МИНТАЙ	80	12,62	6,13	2,49	116		0,1	1,28			14,2667	19,2889		0,4622			
ДП00067	Картофельное пюре	180	1,8	1,6	18	154		0,14	12,45			42,72	34,08		1,24			
ДП00151	Масло порционное	10		5		55						1,2			0,02			
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,02			
	Всего в Завтрак 1	500	17,52	13,06	46,39	442		0,24	13,73			59,23	53,58		1,77			
	Обед																	
ДП*0002	Нарезка из св. огурцов	30	0,45	2,7	1,8	33		0,02	2,3			12,2925	7,0125		0,315			
ДП00281	Суп картофельный с клецками	200	1,3	2	8,8	59		0,04	3,68			8,63	12,08		0,47			
ПФЦ0007	Котлеты рублен.из филе птицы	50	6,53	5,54	7,9	160		0,03	0,35			12,2258	12,6452		1,1935			
ДП00074	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/4	6,1	5,1	28,1	186		0,24				17,2	162,79		5,58			
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
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	704	20,58	15,82	79,7	593		0,43	6,61	0,5		66,13	209,61		9,55		0,5	0,5
	Всего в день		38,1	28,88	126,0	1 035		0,67	20,34	0,5		125,3	263,1		11,32		0,5	0,5

№ 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																	
ПФЦ1100	Котлеты мясные шт	75	9,44	10,65	10,04	197		0,05	0,06			25,2218	19,1008		0,8952			
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	185	6,42	5,07	39,83	234		0,07				11,1	8,7278		0,8802			
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	510	20,95	16,25	86,98	603		0,12	0,06			37,88	28,18		1,84			
	Обед																	
ДП*0002	Нарезка из св. огурцов	30	0,45	2,7	1,8	33		0,02	2,3			12,2925	7,0125		0,315			
ДП*276А	Суп из овощей со сметаной	210	1,58	3,57	9,03	76		0,06	7,16			18,417	17,22		0,6405			
ДП00170	Куриное филе, тушеное с овощами	30/10	6,81	10,8	0,8	85		0,02	0,23			96			0,42			
ОГ*0013	Рис припущенный	150	1,2	3,33	13,87	89	12 000	0,01				4,67	2	8,4	0,16			
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
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	700	14,24	20,88	58,6	438	12 000	0,21	9,96	0,5		147,16	41,31	8,4	3,53		0,5	0,5
	Всего в день		35,19	37,13	145,58	1 041	12 000	0,33	10,02	0,5		185,04	69,49	8,4	5,36		0,5	0,5

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	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*0900	Омлет натуральный	120	6,8	7,5	7,4	184		0,05	0,17			80,02	13,44		2			
ДП*0317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
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	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
ДП00340	Яблоки	130	0,26		5,46	21		0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,86			
	Всего в Завтрак 1	507	14,37	10,93	50,79	442		0,1	14,54			368,69	36,68	14,3	5,25			
	Обед																	
СУ02001	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,4	2,2	3,1	63		0,04	9,6			25,45	15,28		0,56			
ДП00036	Гуляш из мяса говядины	28/32	11,2	9,2	3,2	235		0,05	0,94			12,15	22,9		2,6			
ДП00110	Каша ячневая рассыпчатая	155	6,13	4,63	38,62	224		0,19	10,6			112,4125	72,5		1,95			
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	703	23,93	16,6	83,63	704		0,38	21,41	0,5		166,05	125,83		7,11		0,5	0,5
	Всего в день		38,3	27,54	134,4	1 146		0,47	35,95	0,5		534,74	162,51	14,3	12,36		0,5	0,5

День 8

№ 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																	
ДП00082	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/4	2,1	3,2	15	151		0,09	0,4			95,32	27,8		0,6			
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,02			
ДП*0317	Сыр порционный	16	4,96	4,8		102		0,02	0,34			422,4	16,8		0,48			
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	500	14,96	12,33	60,7	520	4 000	0,15	5,74			534,76	52,81	16	2,33			
	Обед																	
ДП00278	Суп картофельн.с бобов.и гречками	200	8,28	9,77	23,07	187		0,16	3,47			23,6279	28,5209		1,6558			
ПФЦ0007	Котлеты рублен.из филе птицы	50	6,53	5,54	7,9	160		0,03	0,35			12,2258	12,6452		1,1935			
ДП00144	Макаронные изделия отварные с маслом	170	3,84	1,21	26,32	181		0,07				10,211	8,0174		0,8116			
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
П000023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134	18 000	0,02				7	3	12,6	0,24			
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	700	21,65	21,69	94,39	735	18 000	0,38	4,09	0,5		68,06	67,05	12,6	5,87		0,5	0,5
	Всего в день		36,61	34,02	155,09	1 255	22 000	0,52	9,83	0,5		602,82	119,86	28,6	8,2		0,5	0,5

День 9

№ 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	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**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	150/5	14,6	5,1	33,1	240		0,4				78,2	72,2		4,6			
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			
	Всего в Завтрак 1	505	21,4	8,13	73,7	489		0,43	0,47			91,32	90,2		5,42			
	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	200	1,1	1,2	8,1	68		0,07	5,28			12,08	16,75		0,69			
ДП*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	140	3,97	3,5	1,4	163		0,05	1,36			17,5156	18,8067		1,6722			
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	40	1,1	0,15	7,2	38		0,1	0,27	0,5		14,74	14,87		1,94		0,5	0,5
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
	Всего в Обед	700	12,57	8,9	83,01	576		0,26	18,15	0,5		101,33	82,34		5,64		0,5	0,5
	Всего в день		33,97	17,03	156,7	1 065		0,69	18,62	0,5		192,6	172,5		11,05		0,5	0,5

