

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат питания"

Директор Багаудинов С.Б.



Категория: **ДЕТИ 11-17 лет**

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

День 1

№ реч.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
Завтрак 1																	
ДЗ00144	Макаронные изделия с тертым сыром	158/15	3,81	3,71	17,67	293		0,07	0,14			202,287 ³	18,131		0,9054		
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03		
ДП00151	Масло порционное	10		5		72						1,2			0,02		
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	6	0,6	33,6	164						1,56	0,42		0,036		
ДП00340	Яблоки	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2		
	Всего в Завтрак 1	550	10,11	9,34	64,57	570		0,1	10,14			221,3¹	27,55	11	3,19		
Обед																	
ДП*2769	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,61	5,9	14,93	125		0,1	11,83			30,4514	28,4722		1,059		
ДП*0194	Плов из курицы(филе курицы)	180	17,1	21,4	28,4	377		0,14	2,09			39,34	64,6		3,54		
ДП*0035	Чай с сахаром и лимоном	207	0,21	0,03	9,63	39			1,16			2,8256	0,7556		0,0621		
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267		
ПД00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64		
ДП00340	Яблоки	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2		
	Всего в Обед	822	28,82	30,83	107,9⁶	871		0,33	25,47			100,9³	112,9⁹	11	7,53		
	Всего в день		38,93	40,17	172,5⁵	1 441		0,43	35,61			322,2³	140,5⁹	22	10,72		



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	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																		
СУ07015	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5	7,8	30,9	215		0,06	0,54			122,89	27,96		0,41			
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП**336	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						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	555	12,4	11,23	66,6	482		0,1	10,75			404,19	47,74	11	2,97			
Обед																		
ШС01022	Винегрет овощной	100	1,25	2,38	7,13	55		0,04	5,18			23,24	16,16		0,68			
ДП1*7A7	Рассольник ленинградский со сметаной	255	14	14,83	33	192		0,09	6,7			15,5833	22,5166		0,85			
ДП*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	140/40	5,1	4,5	1,8	295		0,07	1,75			22,52	24,18		2,15			
ДТ**012	Компот из смеси сухофр.	200	1,1	0,05	35	125		0,01	0,13			25,13	15,89		0,52			
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267			
	Всего в Обед	815	30,15	25,26	127,73	981		0,27	14,15			98,78	88,91		4,87			
	Всего в день		42,55	36,49	194,33	1463		0,37	24,9			502,93	136,63	11	7,83			

№ реч.	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																
ДП***55	Запеканка из творога со стужённым молоком	130/10	29,74	11,2	26,83	382		0,06	0,5			239,056 ⁴	34,2746 ⁴		0,6873		
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03		
ДП00055	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/70	7	0,7	39,2	191						1,82	0,49		0,042		
ДП**003	Яблоки	140	0,28		5,88	23		0,04	14			22,4	12,6	15,4	3,08		
	Всего в Завтрак 1	550	37,12	11,93	81,01	621		0,1	14,5			263,5⁴	47,36⁴	15,4	3,84		
	Обед																
ДП**028	Суп картофель.с крупой гречневой	250	2	1,88	20,63	205		0,06	5,25			11,85	18		0,6875		
ДС***4	Биточки рыбные (минтай 6/г) с соусом томатным	65/35	12,2	7,4	10,4	206		0,19	46,6			46,6	29,14		1,06		
ДП0067A	Картофельное пюре	180	1,8	1,6	18	154		0,14	12,45			42,72	34,08		1,24		
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	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267		
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64		
дп123**	Кекс 28гр.	1	6	22	56	73											
	Всего в Обед	811	30,9	36,48	173,0³	1 020		0,46	66,29			119,5¹	94,51¹		4,45		
	Всего в день		68,02	48,41	254,0⁴	1 641		0,56	80,79			383,0²	141,8²	15,4	8,29		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	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																		
ШС01014	Салат из свеклы с раст. маслом	100	1,38	8,25	6,63	105		0,01	1,86			34,61	18,65		1,2				
ДЗ*0194	Плов из курицы(филе курицы)	200	19	23,78	31,56	419		0,16	2,32			43,7111	71,7778		3,9333				
СУ13/03	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,1	11,3	59		0,01	0,26			53,06	6,09		0,07				
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,03				
	Всего в Завтрак 1	550	26,78	33,63	77,49	720		0,18	4,44			132,68	96,87		5,23				
	Обед																		
Яв*2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,68	2,35	6,71	80		0,04	8,01			29,6904	20,4813		0,9729				
Д00037*	Гуляш из куриной грудки	100	9,47	8,27	18,67	226		0,12	14,02			46,1333	55,1333		3,3867				
ДП*0144	Макаронные изделия отварные	180	4,06	1,28	27,87	192		0,07				10,8116	8,489		0,8594				
ДП00162	напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	92		0,01	3,12			10,03	4,65		1,05				
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267				
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64				
	Всего в Обед	815	24,11	15,6	126,85	904		0,3	25,54			108,98	98,91		6,94				
	Всего в день		50,89	49,23	204,34	1 624		0,48	29,98			241,66	195,78		12,17				

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
Завтрак 1																	
ДС****4	Биточки рыбные (минтай б/г) с соусом томатным	65/35	12,2	7,4	10,4	206		0,19	46,6			46,6	29,14		1,06		
ДП0067А	Картофельное пюре	180	1,8	1,6	18	154		0,14	12,45			42,72	34,08		1,24		
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03		
ДП00151	Масло порционное	10		5		72						1,2			0,02		
ДП00055	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/70	7	0,7	39,2	191						1,82	0,49		0,042		
	Всего в Завтрак 1	560	21,1	14,73	76,7	648		0,33	59,05			92,6	63,71		2,39		
Обед																	
ШМ02010	Суп картофельный с клецками	250	5,2	4,9	29,4	192		0,05	4,6			10,53	15,1		0,58		
СМ*400*	Котлеты рубл.из птицы с том.соусом	50/50	14,58	12,36	17,62	188		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664		
ДП*0074	Каша гречневая вязкая с маслом	180	7,9	7,9	32,49	234		0,19	0,44			107,473	95,7074		2,9941		
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2		24,1	118						0,48			0,06		
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018		
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64		
	Всего в Обед	800	36,58	28,56	148,8	1 008		0,37	6,22			157,8	149,1		6,96		
	Всего в день		57,68	43,29	225,5	1 656		0,7	65,27			250,4	212,8		9,35		

№ 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																	
СМ*000	Котлеты мясные с томатным соусом	50/50	14,38	10,71	13,61	209						37,5311	28,4245		1,3281			
ДП*0144	Макаронные изделия отварные	180	4,06	1,28	27,87	192		0,07				10,8116	8,489		0,8594			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДП00055	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/70	7	0,7	39,2	191						1,82	0,49		0,042			
	Всего в Завтрак 1	550	25,54	12,72	89,78	617		0,07				50,42	37,4		2,26			
	Обед																	
ДП*0027	Суп картофел.с бобовыми	250	3,67	2,17	18,67	140		0,22	4,6			31,1	37,5		2,2167			
ДМ251*3	"Ёжики куриные" с томатным соусом	65/35	8,5	7,39	8,5	181		0,06	0,01			29,8	26,24		1,16			
ДП00090	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,4	4,7	37,2	216		0,1	9,97			81,86	63,35		1,84			
ДТ**012	Компот из смеси сухофр.	200	1,1	0,05	35	125		0,01	0,13			25,13	15,89		0,52			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	800	25,2	16,94	137,4	898		0,44	15			177,1	150,6		6,23			
	Всего в день		50,74	29,66	227,2	1 515		0,51	15			227,5	188		8,49			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			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
	Завтрак 1																	
ДЗ*0900	Омлет натуральный	150	8,5	9,38	9,25	260			0,06	0,21			100,025	16,8		2,5		
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25							0,26			0,03		
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64			0,01	0,21			264	10,5		0,3		
ДП**003	Яблоки	140	0,28		5,88	23			0,04	14			22,4	12,6	15,4	3,08		
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	137							1,3	0,35		0,03		
	Всего в Завтрак 1	550	16,98	12,91	52,23	509			0,11	14,42			387,9	40,25	15,4	5,94		
	Обед																	
ШМ0202*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,7	5,6	8,4	91			0,05	12			31,82	19,09		0,7		
ДЗ***00	Гуляш из мяса говядины	30/70	18,66	15,34	5,34	391			0,09	1,57			20,25	38,1666		4,3334		
ДП*0144	Макаронные изделия отварные	180	4,06	1,28	27,87	192			0,07				10,8116	8,489		0,8594		
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25							0,26			0,03		
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114							0,78	0,21		0,018		
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	162			0,06	0,39			11,27	9,88		0,64		
	Всего в Обед	805	32,22	25,65	95,91	975			0,27	13,96			75,19	75,84		6,58		
	Всего в день		49,2	38,56	148,1	1 484			0,38	28,38			463,1	116,0	15,4	12,52		

№ рец.	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	F
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак 1																			
СУ07018	Каша молочная "Дружба"	200/5	5,1	6,2	33,5	165			0,12	0,53			127,1	37,07		0,8			
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64			0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152							1,04	0,28		0,0267			
ДП**336	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35							0,26			0,03			
ДЗ00111	Кефир с сахаром	195/5	2,71	2,71	12,9	124			0,04	0,54			204,554	23,6129		0,1806			
	Всего в Завтрак 1	655	15,01	12,34	77,9	540			0,17	1,28			596,9	71,46		1,34			
Обед																			
СС20252	Суп крестьянский с крупой пшенной	250/5	2,13	6	12,38	113			0,05	8			23,325	17,1875		0,6375			
ДП**321	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	70/30	14,74	22,76	18,26	339			0,04	0,64			16,1182	24,1636		1,0364			
ДП010A*	Каша ячневая вязкая	180	6,19	6,66	32,26	215			0,12	0,43			128,793	29,6766		0,7831			
ДТ00122	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68			0,01	1,6			6,03	3,13		0,8			
ПД00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	162			0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114							0,78	0,21		0,018			
	Всего в Обед	805	30,96	38,92	125,3	1 011			0,28	11,06			186,3	84,25		3,91			
	Всего в день		45,97	51,26	203,2	1 551			0,45	12,34			783,2	155,7		5,25			

№ 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																	
СМ*400*	Котлеты рубл.из птицы с том.соусом	50/50	14,58	12,36	17,62	188		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664			
ДП*0074	Каша гречневая вязкая с маслом	180	7,9	7,9	32,49	234		0,19	0,44			107,473	95,7074		2,9941			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДП00055	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/70	7	0,7	39,2	191						1,82	0,49		0,042			
дп123**	Кекс 28гр.	1	6	22	56	73												
	Всего в Завтрак 1	551	35,58	42,99	154,4	711		0,26	1,23			136,8	124,4		5,73			
	Обед																	
ШС010**	Салат Пестрый	100	1	5	10,38	90		0,01	3,93			26,04	15,29		1,41			
ШМ02008	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,8	2,7	17,9	125		0,08	6,6			14,78	20,93		0,85			
ДП*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	140/40	5,1	4,5	1,8	295		0,07	1,75			22,52	24,18		2,15			
ДТ**012	Компот из смеси сухофр.	200	1,1	0,05	35	125		0,01	0,13			25,13	15,89		0,52			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	800	17,7	15,65	110,2	911		0,23	12,8			100,5	86,38		5,59			
	Всего в день		53,28	58,64	264,6	1 622		0,49	14,03			237,3	210,8		11,32			

1