

составлено



Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат питания"



Директор Багаутдинов С.Б.

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

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

День 1

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				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		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
ШМ08003	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		
ДП00340	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		
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		
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	23	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	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		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				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																
СУ07015	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		
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						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 картофель.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		
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 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		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	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																
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 картофель.с крупой 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		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			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			
ДП**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 (г)				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																	
ДН000075	Запеканка из творога со стущёной	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			
ДП000007	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			
ДП000007	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			

№ 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																
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		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				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																		
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 стужённой	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			

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				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																	
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 Завтрак 1	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	
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 Обед	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
	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

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	г		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																		
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 (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																		
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				
СУ13/0*	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			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																		
ШС01016	Салат Пестрый	60	0,6	2,7	6,4	52		0,01	2,24			15,33	8,91		0,8				
СУ02022	Суп крестьянский с крупой	205	1,85	4	10,35	89		0,04	6,56			19,1265	14,0938		0,5228				
ДЗ*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	110,5973	77,0127	0,0011		0,0131	