



УТВЕРЖДАЮ
ООО "Комбинат питания"
Директор Багаутдинов С.В.



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

Сезон: Весна-лето
Категория: Оздоровительный и трудовой лагерь

День 1

№ 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	12	13	14	15	18	19	20		
	Завтрак 1																		
ШН08003	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		9,1	35					0,26			0,03					
ДУ01002	Бутерброд с маслом	30/8	2,8	6,88	14,6	146		0,05			8,1	9,9		0,61					
ДП00340	Яблоки	100	0,3		13,8	68		0,03	10		16	9	11	2,2					
	Всего в Завтрак 1	518	15,6	19,68	69,7	542		0,15	10,15		249,7	38,17	11	3,75					
	Обед																		
ДЗ00003	Нарезка из св. огурцов	60	0,53	0,05	1,65	9		0,02	2,69		14,3413	8,1813		0,3675					
ШМ0200*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	208	1,36	4,48	6,72	73		0,04	9,6		25,456	15,272		0,56					
СЗ*400*	Котлеты из филе кур.с том.соусом	100	14,58	12,36	17,62	188		0,07	0,79		27,288	28,224		2,664					
ДП**007	Каша гречневая вязкая с маслом	160	2,38	7,02	36,88	358		0,17	0,39		95,5317	85,0732		2,6614					
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35					0,26			0,03					
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	102		0,06	0,39		11,27	9,88		0,64					
ДП000*1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	83					0,78	0,21		0,018					
	Всего в Обед	798	26,65	27,34	117,17	848		0,36	13,86		174,927	146,8405		6,9409					
	Всего в день		42,25	47,02	186,87	1 390		0,51	24,01		424,627	185,0105	11	10,6909					

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	Завтрак 1																
ЗУ07018	Каша молочная "Дружба"	225	13,96	16,04	20,75	289		0,13	0,58			139,5	40,6866		0,878		
ДН00177	Печенье "Сказка"	15	3,2	2,4	1,6	10	10 500	0,09				4,4	3	13,5	2,3		
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35						0,26			0,03		
ДП00005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,15	0,5	23	130						1,3	0,35		0,03		
	Всего в Завтрак 1	490	19,41	18,94	54,45	464	10 500	0,22	0,58			145,46	44,0366	13,5	3,238		
	Обед																
ДП03220	Салат из белокоч.кап.новый урожай//	60	1,31	4,31	6,11	68		0,02	30			37,5701	13,6901		0,6		
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		
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		
ДП00122	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68		0,01	1,6			6,03	3,13		0,8		
ДП000*1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	83						0,78	0,21		0,018		
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	102		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64		
	Всего в Обед	745	28,31	29,59	132,57	909		0,42	38,04			124,7612	129,3479		7,7713		
	Всего в день		47,72	48,53	187,02	1 373	10 500	0,64	38,62			270,2212	173,3845	13,5	11,0093		

№ рец.	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	20		
	Завтрак 1																			
SU07017	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8	36,5	241		0,14	0,53			134,25	36,28		1,83					
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					
ДН00177	Печенье "Сказка"	15	3,2	2,4	1,6	10	10 500	0,09				4,4	3	13,5	2,3					
ДН00340	Яблоки	110	0,22		14,62	97		0,03	11			17,6	9,9	12,1	2,42					
	Всего в Завтрак 1	570	14,12	10,83	80,97	487	10 500	0,26	11,53			157,55	49,46	25,6	6,6067					
	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					
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					
ДС001*с	Макаронные изделия отварные с маслом	160	8,5	6,7	15,3	196		0,06				9,31	7,31		0,74					
ДТ*012	Компот из смеси сухофр.	200	0,1	0,05	35	115		0,01	0,13			25,13	15,89		0,52					
ДП000*1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	83						0,78	0,21		0,018					
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	102		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64					
	Всего в Обед	720	26,79	26,47	117,66	848		0,28	11,25			144,38	84,6992	109,8767	18,61	4,2176				
	Всего в день		40,91	37,3	198,63	1 335	10 500	0,54	22,78			144,38	242,2492	159,3367	44,21	10,8243				

№ рец.	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																	
СУ0703*	Каша рисовая молочная вязкая	225	14,9	14,52	21,77	297		0,07	0,55			128,0634	36,5927		0,5927			
Сз00028	Вафли для детского питания	20	2	4,6	14,2	100									0,03			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35						0,26			0,036			
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	2	0,6	27	156						1,56	0,42					
	Всего в Завтрак 1	505	19	19,72	72,07	588		0,07	0,55			129,8834	37,0127		0,6587			
	Обед																	
ДП03220	Салат из белокоч. кап. новый урожай//	60	1,31	4,31	6,11	68		0,02	30			37,5701	13,6901		0,6			
ДП00281	Суп картофельный с клецками	200	1,3	2	8,8	75		0,04	3,68			8,63	12,08		0,47			
П000370	Гуляш из куриной грудки	90	10	14,06	15,03	150		0,11	12,62			41,52	49,62		3,048			
ДП**075	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	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*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	760	28,82	30,58	108,69	728		0,38	46,96			186,7736	162,7663		7,1411			
	Всего в день		47,82	50,3	180,76	1 316		0,45	47,51			316,657	199,779		7,7998			

№ 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	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ШСО7011	Каша манная молочная жидкая	250/7	11,43	12,35	30,39	240		0,08	0,67			158,92	23,66		0,53			
СНО1003	Бутерброд с маслом	40/8	6,2	6,3	27,44	184		0,06				10,2316	12,5053		0,7705			
СУ13/03	Чай с сахаром и молоком	200	0,6	1,1	11,3	59		0,01	0,26			53,06	6,09		0,07			
ДНО0340	Яблоки	110	0,22	14,62	97			0,03	11			17,6	9,9	12,1	2,42			
	Всего в Завтрак 1	615	18,45	19,75	83,75	580		0,18	11,93			239,8116	52,1553	12,1	3,7905			
	Обед																	
ДП1*7A	Рассольник ленинградский со сметаной	260	7,5	9,83	42	277		0,09	6,7			15,5833	22,5166		0,85			
ДНПО24*	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
ДПО0144	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196		0,06				9,0097	7,0742		0,7162			
ДП**336	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДПО0007	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	770	32,74	29,25	133,58	898		0,21	8,23		49,009	42,1997	43,8126	13,5624	2,3257	0,0005		0,0062
	Всего в день		51,19	49	217,33	1 478		0,39	20,16		49,009	282,0113	95,9679	25,6624	6,1162	0,0005		0,0062

№ 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	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																		
ДП0268*	Сосиски отварные	1/70	7,78	4,95	20,47	167		0,01				15,379	8,946		1,071				
ДП*0074	Каша гречневая вязкая с маслом	180	8,9	8	22,95	258		0,19	0,44			107,4732	95,7074		2,9941				
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35						0,26			0,03				
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,15	0,5	23	130						1,3	0,35		0,03				
	Всего в Завтрак 1	500	18,93	13,45	75,52	590		0,2	0,44			124,4122	105,0034		4,1251				
	Обед																		
ДП0288a	Суп картофел.с макаронными изделиями	250	1,02	7	23,8	236		0,08	6,6			13,38	20,92		0,86				
СЗ*5000	Котлеты "Нежные" с соусом	90	12,36	14,53	9,3	167		0,04	0,4			13,644	14,112		1,332				
ДП00201	Пюре гороховое	155	6,24	5,1	30,1	145		0,4				78,2	72,2		4,6				
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				
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	765	29,45	30,36	117,23	809		0,57	7,29			114,9765	114,922		7,3287				
	Всего в день		48,38	43,81	192,75	1 399		0,77	7,73			239,3887	219,9254		11,4538				

№ реч.	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		
1	2	3	Б	Ж	У	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																				
СУ07/10	Каша овсян. "Геркулес"молоч.жидкая	200/5	8,1	9,8	35,6	264					0,2	0,51			137,2	67,45		1,67			
ДУ01002	Бутерброд с маслом	30/8	2,8	6,88	14,6	146					0,05				8,1	9,9		0,61			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1		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			
	Всего в Завтрак 1	553	11,22	16,68	73,92	542					0,28	11,51			163,16	87,25	12,1	4,73			
	Обед																				
ДП03220	Салат из белокоч.кап.новый урожай//	60	1,31	4,31	6,11	68					0,02	30			37,5701	13,6901		0,6			
СУ02022	Суп крестьянский с крупой	205	1,85	3,9	10,1	113					0,04	6,4			18,66	13,75		0,51			
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			
ДТ00122	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	715	28,19	30,44	101,74	799					0,26	40,38			111,0926	102,8601		5,9567			
	Всего в день		39,41	47,12	175,66	1 341					0,54	51,89			274,2526	190,1101	12,1	10,6867			

№ рец.	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																		
ШМ02019	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,8	15,44	42	294		0,06	0,65			135,61	18,01		0,39				
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35						0,26			0,03				
ДП*0317	Сыр порционный	10	2,68	3,88		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3				
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,15	104						1,04	0,28		0,0267				
	Всего в Завтрак 1	500	13,78	19,72	70,25	497		0,07	0,86			400,91	28,79		0,7467				
	Обед																		
ЯЗ*2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	2,3	4,3	11,1	105		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				
СУ06004	Картофельное пюре	160	5	7,15	20,93	147		0,13	11,09			37,9947	30,5067		1,1093				
ДП**012	Компот из смеси сухофрр.	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	725	27,63	27,64	129,58	830		0,29	18,71			123,6575	98,6957		5,5783				
	Всего в день		41,41	47,36	199,83	1 327		0,36	19,57			524,5675	127,4857		6,325				

№ 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		
1	2	3	Б	Ж	У	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																				
ДН000045	Запеканка из творога со сгущённой	150	15,67	18,98	35						0,07	0,46			221,9809	31,8263		0,6382			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1		9,1										0,26			0,03			
ДП000007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,15										1,04	0,28		0,0267			
ДП**003	Яблоки	140	0,28		19,32						0,04	14			22,4	12,6	15,4	3,08			
	Всего в Завтрак 1	530	19,25	19,38	82,57	574					0,11	14,46			245,6809	44,7063	15,4	3,7749			
	Обед																				
ДП**028	Суп картофел.с крупной гречневой	250	9	9,39	36,63						0,06	5,25			11,85	18		0,6875			
СВ*4009	Наггетсы из мяса птицы с соусом	60/30	8,3	11,36	9,62						0,07	0,79		144,38	12,63	52,67	18,61	1,41			
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3						0,06				9,0097	7,0742		0,7162			
ДП**336	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1										0,26			0,03			
ДП000007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	19,15										1,04	0,28		0,0267			
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	6,53	3,33	25,78						0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	760	32,63	28,71	133,58	859					0,24	6,33		144,38	43,2422	85,4342	18,61	3,3504			
	Всего в день		51,88	48,09	216,15	1 433					0,35	20,79		144,38	288,9231	130,1405	34,01	7,1253			

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	Завтрак 1																
СУ07010	Каша ячневая молочная вязкая	225	11,88	10,93	32,28	268		0,14	0,55			161,2646	36,3951		0,9768		
ДН00177	Печенье "Сказка"	15	3,2	2,4	1,6	10	10 500	0,09				4,4	3	13,5	2,3		
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	50	2,15	0,5	23	130						1,3	0,35		0,03		
	Всего в Завтрак 1	500	21,93	16,83	65,98	507	10 500	0,24	0,76			431,2246	50,2451	13,5	3,6368		
	Обед																
ШМ02010	Суп картофельный с клецками	250	6,3	4,5	26,85	137		0,05	4,6			10,53	15,1		0,58		
ДЗ00003	Нарезка из св. огурцов	60	0,53	0,05	1,65	9		0,02	2,69			14,3413	8,1813		0,3675		
ДП00043	Жаркое по-домашнему с филе кур	200	13,33	19,8	31,08	338		0,07	1,75			22,52	24,18		2,15		
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200			20	76						0,48			0,06		
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	780	29,89	28,08	124,51	786		0,19	9,33			57,3638	55,1513		3,6642		
	Всего в день		51,82	44,91	190,49	1 293	10 500	0,43	10,09			488,5884	105,3964	13,5	7,301		
	Итого		462,79	463,44	1 945,49	13 685	31 500	4,98	263,15		337,769	3 351,486	1 586,5367	153,9824	89,3323	0,0005	0,0062
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,53	30,48	56,86												