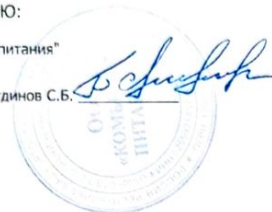


УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат питания"

Директор Багаутдинов С.Б.



СОГЛАСОВАНО:

П.З. Табатукина

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

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Дети 7-10 лет**

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	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*4000	Котлеты рубл.из птицы с том.соусом	50/40	14,58	12,36	17,62	188		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664			
ДП00144	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	3,5	1,1	24	165		0,06				9,31	7,31		0,74			
ДП*0035	Чай с сахаром и лимоном	207	0,21	0,03	9,63	39			1,16			2,8256	0,7556		0,0621			
ДП00151	Масло порционное	10		5		55						1,2			0,02			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	111						1,04	0,28		0,0267			
	Всего в Завтрак 1	502	22,29	18,89	73,65	558		0,13	1,95			41,66	36,57		3,51			
	Обед																	
ДК00154	Морковь отварная	60	0,71	0,06	3,41	18		0,05	0,62			14,7	20,69		0,38			
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			
ДП*0194	Плов из курицы(филе курицы)	30/150	17,1	21,4	28,4	377		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			
ПО**000	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,018			
	Всего в Обед	700	26,14	25,69	103,6	831		0,3	8,8			78,78	110,4		5,77			
	Всего в день		48,43	44,58	177,2	1 389		0,43	10,75			120,4	147,0		9,28			

№ 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	150/4	4,3	5,8	29,8	280		0,05	0,38			87,51	25		0,4			
ДПО*03*	Сыр порционный	8	2,48	2,4		51		0,01	0,17			211,2	8,4		0,24			
ДП**336	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДПО0007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	111						1,04	0,28		0,0267			
ДП*0034	Яблоки	130	0,26		5,46	21		0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,86			
	Всего в Завтрак 1	532	11,14	8,63	66,76	498		0,1	13,55			320,81	45,38	14,3	3,56			
	Обед																	
ДПО0261	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21		0,01	1,22			20,31	12,08		0,77			
СУ02002	Рассольник ленинградский со сметаной	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	295		0,07	1,75			22,52	24,18		2,15			
ДП**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	82						0,78	0,21		0,018			
ПО**000	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	708	15,23	11,48	91,5	741		0,2	8,75			89,65	77,76		4,62			
	Всего в день		26,37	20,11	158,2	1 239		0,3	22,3			410,4	123,1	14,3	8,17			

День 3

№ 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																	
ДП****5	Запеканка из творога со сгущённым молоком	110/10	25,49	9,6	23	327		0,05	0,43			204,905 5	29,3782		0,5891			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,03			
ДП*0034	Яблоки	130	0,26		5,46	21		0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,86			
	Всего в Завтрак 1	500	30,85	10,13	65,56	510		0,09	13,43			227,2 7	41,43	14,3	3,51			
	Обед																	
ЯУ**202	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,46	1,46	9,6	110		0,06	5,6			12,64	19,2		0,7334			
ДП***41	Биточки рыбные (минтай б/г) с соусом томатным	90	10,98	6,66	9,36	185		0,17	41,94			41,94	26,226		0,954			
СУ06003	Картофельное пюре	150	6,2	1,5	25,6	137		0,12	10,4			35,62	28,6		1,04			
ДП*0035	Чай с сахаром и лимоном	207	0,21	0,03	9,63	39			1,16			2,8256	0,7556		0,0621			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,018			
ПО**000	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	707	25,38	12,28	92,29	675		0,4	59,39			102,2 6	82,4		3,29			
	Всего в день		56,23	22,41	157,8	1 185		0,49	72,82			329,5	123,8	14,3	6,8			

День 4

№ 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																	
ДП*0*19	Плов из курицы(филе курицы)	30/140	16,15	20,21	26,82	356		0,13	1,97			37,1544	61,0111		3,3433			
ДП00033	Чай с сахаром и молоком	200	2	1	19	95		0,01	0,26			53,06	6,09		0,07			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,018			
ДП*0034	Яблоки	130	0,26		5,46	21		0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,86			
	Всего в Завтрак 1	530	21,41	21,51	68,08	554		0,18	15,23			111,79	79,01	14,3	6,29			
	Обед																	
СУ02003	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,4	2,1	4,4	69		0,03	6,38			23,61	16,29		0,77			
ДП***00	Гуляш из мяса говядины	28/64	17,17	14,11	4,91	360		0,08	1,44			18,63	35,1133		3,9867			
ДП00144	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	3,5	1,1	24	165		0,06				9,31	7,31		0,74			
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	82						0,78	0,21		0,018			
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	725	29,87	20,74	87,61	863		0,23	8,21			63,86	68,8		6,18			
	Всего в день		51,28	42,25	155,6	1 417		0,41	23,44			175,6	147,8	14,3	12,48			

День 5

№ рецеп.	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***41	Биточки рыбные (минтай 6/г) с соусом томатным	90	10,98	6,66	9,36	185		0,17	41,94			41,94	26,226		0,954			
СУ06003	Картофельное пюре	150	6,2	1,5	25,6	137		0,12	10,4			35,62	28,6		1,04			
ДП**336	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	6	0,6	33,6	164						1,56	0,42		0,036			
	Всего в Завтрак 1	500	23,28	8,79	77,66	521		0,29	52,34			79,38	55,25		2,06			
	Обед																	
ДП0288*	Суп картофель.с макаронными изделиями	200	2,16	2	15,04	89		0,06	5,28			10,704	16,736		0,688			
СМ*4000	Котлеты рубл.из птицы с том.соусом	50/40	14,58	12,36	17,62	188		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664			
ДП*0075	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,58	6,58	27,07	195		0,16	0,37			89,561	79,7562		2,4951			
ДП00122	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68		0,01	1,6			6,03	3,13		0,8			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,018			
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	710	31,22	24,44	122,13	784		0,36	8,43			145,63	137,94		7,31			
	Всего в день		54,5	33,23	199,79	1 305		0,65	60,77			225,01	193,19		9,37			

День 6

№ 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																	
СМ*1000	Котлеты мясные с томатным соусом	50/40	14,38	10,71	13,61	209						37,5311	28,4245		1,3281			
ДП00144	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	3,5	1,1	24	165		0,06				9,31	7,31		0,74			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	6	0,6	33,6	164						1,56	0,42		0,036			
	Всего в Завтрак 1	505	23,98	12,44	80,31	563		0,06				48,66	36,15		2,13			
	Обед																	
ДП*002*	Суп картофель.с бобовыми	200	2,94	1,74	14,94	112		0,18	3,68			24,88	30		1,7734			
ДП*0170	Куриное филе, тушеное с овощами	30/60	15,32	24,3	1,8	340		0,05	0,52			216			0,945			
ОГ****1	Рис припущенный	150	1,2	3,33	13,87	89	12 000	0,01				4,67	2	8,4	0,16			
ДП**336	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,018			
ПО00024	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	710	27,26	32,8	84,91	820	12 000	0,3	4,59			257,86	42,09	8,4	3,57			
	Всего в день		51,24	45,24	165,2	1 383	12 000	0,36	4,59			306,52	78,24	8,4	5,7			

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**092	Омлет натуральный	135	7,65	8,45	8,33	280		0,05	0,19			90,0225	15,12		2,2501			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
СУ01002	Бутерброд с маслом	30/8	2,4	8,6	14,6	146		0,05				8,1	9,9		0,61			
ДП*0034	Яблоки	130	0,26		5,46	21		0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,86			
	Всего в Завтрак 1	503	10,41	17,08	37,49	472		0,14	13,19			119,18	36,72	14,3	5,75			
	Обед																	
ШМ0200*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,36	4,48	6,72	73		0,04	9,6			25,456	15,272		0,56			
ДП***00	Гуляш из мяса говядины	28/64	17,17	14,11	4,91	360		0,08	1,44			18,63	35,1133		3,9867			
ДПО10АА	Каша ячневая вязкая	150/4	5,3	5,7	27,6	184		0,1	0,37			110,19	25,39		0,67			
ДПО0114	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	82						0,78	0,21		0,018			
ПО000024	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	724	32,73	27,69	108,53	979		0,28	11,8			166,81	85,87		5,93			
	Всего в день		43,14	44,77	146,02	1451		0,42	24,99			285,99	122,59	14,3	11,68			

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**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	111						1,04	0,28		0,0267			
ДПО*03*	Сыр порционный	8	2,48	2,4		51		0,01	0,17			211,2	8,4		0,24			
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	502	13,48	10,03	66,3	498	4 000	0,14	5,57			323,82	44,48	16	2,1			
	Обед																	
ДЕ*2760	Суп из овощей со сметаной	210	2,19	4,96	12,54	105		0,08	9,94			25,5792	23,9167		0,8896			
СМ*4000	Котлеты рубл.из птицы с том.соусом	50/40	14,58	12,36	17,62	188		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664			
ДП00144	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	3,5	1,1	24	165		0,06				9,31	7,31		0,74			
ДП0015*	Напиток апельсиновый	200	0,2		19,8	77		0,01	5,28			7,11	2,49		0,11			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,018			
ПО00024	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	725	28,17	21,82	119,16	779		0,28	16,4			81,34	72,03		5,06			
	Всего в день		41,65	31,85	185,46	1 277	4 000	0,42	21,97			405,16	116,51	16	7,16			

№ 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	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**322	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	65/25	13,27	20,48	16,43	305		0,04	0,58			14,5064	21,7472		0,9328			
ДП**007	Каша гречневая вязкая с маслом	160	7,02	7,02	28,88	208		0,17	0,39			95,5317	85,0732		2,6614			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						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	500	25,39	28,03	82,41	675		0,21	0,97			111,6	107,17		3,65			
	Обед																	
ДП00255	Салат Пестрый	60	3,5	6,5	9,8	89		0,01	2,24			15,33	8,91		0,8			
ДПА0287	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	140/40	5,1	4,5	1,8	295		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			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	83						0,78	0,21		0,02			
ПО**000	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	700	17,33	14,88	92,8	782		0,21	9,69			84,29	73,35		4,66			
	Всего в день		42,72	42,91	175,2	1 457		0,42	10,66			195,8	180,5		8,31			

