

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат питания"

Директор Багаутдинов С.Б.

СОЦ 116

СОГЛАСОВАНО:



Р.З. Табдугалина

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

Сезон: **Весна-лето**

Категория: **Дети 7-10лет (овз, ммс, инв.)**

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	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																	
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*0144	Макаронные изделия отварные	150/5	3,5	1,1	24	165		0,06				9,31	7,31		0,74			
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	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
	Всего в Завтрак 1	500	22,29	17,89	79,55	571		0,13	1,95			41,42	36,57		3,51			
	Обед																	
ДП00056	икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	68		0,03	3,09			16,72	23,06		0,65			
ДП*0284	Суп картофел.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			
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
	Всего в Обед	700	25,48	26,52	113,3	873		0,26	10,95			76,01	102,4		5,5			
	Всего в день		47,77	44,41	192,8	1 443		0,39	12,9			117,4	139		9,01			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 2
			Б	Ж	У	ККАЛ	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																		
ДП00101	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	170	4,75	6,4	32,9	286		0,06	0,42			96,6019	27,5974		0,4416				
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				
ДП00340	Яблоки	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2				
	Всего в Завтрак 1	508	10,53	9,13	63	470		0,09	10,59			324,84	45,21	11	2,93				
	Обед																		
ДП00261	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21		0,01	1,22			20,31	12,08		0,77				
ДП0*7А	Рассольник ленинградский со сметаной	210	11,31	11,98	26,65	155		0,07	5,41			12,5865	18,1865		0,6865				
ДП*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	160	4,53	4	1,6	262		0,06	1,56			20,0178	21,4933		1,9111				
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				
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	700	25,44	19,53	112,75	807		0,21	8,71			90,09	77,74		4,55				
	Всего в день		35,97	28,66	175,75	1 277		0,3	19,29			414,94	122,95	11	7,48				

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	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***45	Запеканка из творога со сгущённым молоком	130	27,62	10,4	24,91	355		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			
ДП00340	Яблоки	130	0,26		5,46	21		0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,86			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
	Всего в Завтрак 1	500	31,98	10,83	61,87	520		0,1	13,46			244,0⁸	43,81	14,3	3,55			
	Обед																	
ДП00255	Салат Пестрый	60	3,5	6,5	9,8	89		0,01	2,24			15,33	8,91		0,8			
ЯУ02027	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,47	1,47	9,6	77		0,07	5,6			12,64	19,2		0,7333			
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			
ДП*0067	Картофельное пюре	150	1,8	1,6	18	154		0,14	12,45			42,72	34,08		1,24			
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	30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,02			
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	767	24,48	18,88	100,3⁸	773		0,43	63,68			124,6⁹	96,79		4,29			
	Всего в день		56,46	29,71	162,2⁴	1 293		0,53	77,14			368,7⁹	140,6	14,3	7,84			

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	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*0194	Плов из курицы(филе курицы)	170	16,15	20,21	26,82	356		0,13	1,97			37,1544	61,0111		3,3433			
СУ13001	Кофейный напиток	200	2,8	2,2	14,8	87		0,03	0,52			105,86	12,18		0,11			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,02			
ДП00340	Яблоки	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в Завтрак 1	500	22,15	22,71	62,62	541		0,19	12,49			159,79	82,4	11	5,67			
	Обед																	
ДП00154	Морковь отварная	60	0,7	0,06	3,4	17		0,03	0,61			14,7	20,69		0,38			
ЯУ02003	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	208	1,34	1,88	5,37	64		0,03	6,41			23,7523	16,385		0,7783			
ДП*0036	Гуляш из мяса говядины	90	16,8	13,8	4,8	353		0,08	1,41			18,225	34,35		3,9			
ДП*0144	Макаронные изделия отварные	150	3,39	1,06	23,23	160		0,06				9,0097	7,0742		0,7161			
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			
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	778	30,03	20,23	91,09	873		0,25	8,82			78	88,59		6,46			
	Всего в день		52,18	42,94	153,7	1 414		0,44	21,32			237,79	170,9	11	12,14			

День 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	Мg	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																		
ЯУ03002	Рыба тушеная в томате с овощами МИНТАЙ	90	14,2	6,9	2,8	210		0,11	1,44			16,05	21,7		0,52			
ДП00067	Картофельное пюре	170	1,7	1,51	17	145		0,13	11,76			40,3467	32,1867		1,1711			
ДП**334	Чай витаминизированный	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		500	20	8,84	51,3	500		0,24	13,2			57,7	54,17		1,75			
Обед																		
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,2	3,2	5,5	51		0,01	1,12			20,64	11,2		0,72			
ДП00288	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*0073	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,59	6,59	27,07	195		0,16	0,37			89,561	79,7561		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			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,02			
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
Всего в Обед		760	31,25	26,87	120,5	794		0,36	9,45			163,4	146,6		7,87			
Всего в день			51,25	35,71	171,8	1 294		0,6	22,65			221,1	200,8		9,61			

День 6

№ 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																	
СМ*1000	Котлеты мясные с томатным соусом	90	14,38	10,71	13,61	209						37,5311	28,4245		1,3281			
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	160	5,55	4,39	34,45	203		0,06				9,6	7,5484		0,7613			
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	500	25,03	15,63	85,16	584		0,06				48,69	36,32		2,15			
	Обед																	
ШМ01020	Салат Степной	60	0,9	2,1	4,43	40		0,04	1,72			10,7325	10,8975		0,3375			
ДП00277	Суп картофель.с бобов(без грен)	200	2,93	1,73	14,93	112		0,17	3,68			24,88	30		1,7733			
ДП00170	Куриное филе, тушеное с овощами	90	15,32	24,3	1,8	191		0,05	0,52			216			0,945			
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			
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	770	28,16	34,89	89,33	711	12 000	0,33	6,31			268,59	52,99	8,4	3,91			
	Всего в день		53,18	50,52	174,49	1 295	12 000	0,39	6,31			317,28	89,31	8,4	6,06			

День 7

№ 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**090	Омлет натуральный,морковь отварная	160	7,25	8	7,89	196		0,05	0,18			85,3547	14,336		2,1334			
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2		24,1	118						0,48			0,06			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	6	0,6	33,6	164						1,56	0,42		0,04			
ДП00340	Яблоки	130	0,26		5,46	21		0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,86			
	Всего в Завтрак 1	550	14,71	8,6	71,05	499		0,09	13,18			108,19	26,46	14,3	5,09			
	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	90	16,8	13,8	4,8	353		0,08	1,41			18,225	34,35		3,9			
ДП010AA	Каша ячневая вязкая	150/4	5,3	5,7	27,6	184		0,1	0,37			110,19	25,39		0,67			
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2		24,1	118						0,48			0,06			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,02			
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	712	31,23	24,33	97,7	921		0,26	11,67			163,58	82,64		5,69			
	Всего в день		45,94	32,93	168,7	1 420		0,35	24,85			271,77	109,1	14,3	10,78			

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 8
			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																		
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	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267				
ДП00317	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	497	4 000	0,14	5,57			323,8 2	44,48	16	2,1				
	Обед																		
ДП*276A	Суп из овощей со сметаной	210	1,58	3,57	9,03	76		0,06	7,16			18,417	17,22		0,6405				
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				
ДП00158	Напиток апельсиновый	200	0,2		19,8	77		0,01	5,28			7,11	2,49		0,11				
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,02				
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48				
	Всего в Обед	715	26,38	19,66	108,5 5	710		0,25	13,52			71,36	62,86		4,65				
	Всего в день		39,87	29,69	174,8	1 206	4 000	0,38	19,09			395,1	107,3	16	6,75				

День 9

№ 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**320	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	90	8,84	13,66	10,96	203		0,02	0,38			9,6709	14,4982		0,6218			
ДП*0073	Каша гречневая вязкая с маслом	170	7,46	7,46	30,68	221		0,18	0,41			101,5024	90,3903		2,8278			
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,0333			
	Всего в Завтрак 1	510	21,4	21,66	78,75	595		0,21	0,8			112,73	105,24		3,51			
	Обед																	
ДП00255	Салат Пестрый	60	3,5	6,5	9,8	89		0,01	2,24			15,33	8,91		0,8			
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	140/40	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			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,02			
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,04	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	700	17,32	14,88	92,8	781		0,21	9,69			84,29	73,35		4,66			
	Всего в день		38,72	36,53	171,5	1 376		0,41	10,49			197,0	178,5		8,17			

[illegible]