



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

Сезон: **осень-зима**
Категория: **дети 12-17 лет**

День 1

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18
	Завтрак 1															
дп08003	Макаронные изделия с тертым сыром	167/24	15,6	14,22	35,78	326		0,08	0,17			250,377	21,4111		1,0111	
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03	
ДП00151	Масло порционное	10		5		16						1,2			0,02	
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267	
ДП00340	Яблоки	100	0,3	0,4	13,8	68		0,03	10			16	9	11	2,2	
	Всего в Завтрак 1	550	19,2	20,05	77,48	549		0,11	10,17			68,8778	30,6911	11	3,2878	
	Обед															
ШМ02010	Суп картофельный с клецками	250	1,49	4,9	26,85	137		0,05	4,6			10,53	15,1		0,58	
СМ*000	Котлеты мясные с томатным соусом	50/50	14,38	11,35	13,61	209		0,19	0,44			37,5311	28,4245		1,3281	
ДП*0074	Каша гречневая вязкая с маслом	180	8,9	13,9	22,95	258						107,473	95,7074		2,9941	
ДП0033/	Чай с сахаром и лимоном	200	0,19		9,3	37			1,08			2,6377	0,7053		0,058	
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	28	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	800	29,46	32,2	114,91	852		0,27	6,31			165,10745	227,2		5,3102	
	Всего в день		48,66	52,25	192,39	1 401		0,38	16,48			33,9848	75,9183	11	8,598	

№ 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	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ШС07006	Каша рисовая молочная	250/5	8,16	11,92	33,4	319		0,08	0,63			145,131 7	41,6533		0,6747			
ДП0031/	Сыр порционный	15	4,65	4,5		64		0,02	0,32			396	15,75		0,45			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03			
ДН123**	Кекс с начинкой	35	3	3,2	25,15	125												
	Всего в Завтрак 1	555	18,06	20,15	95,65	673		0,1	0,95			42,6917	57,7533		1,1847			
	Обед																	
ШС01022	Винегрет овощной	100	1,25	2,38	7,13	55		0,04	5,18			23,24	16,16		0,68			
ДС**028	Суп картофел.с крупой гречневой	260	5,08	7,69	24,46	213		0,06	5,46			12,324	18,72		0,715			
ДМ251*3	"Ёжики куриные" с томатным соусом	65/35	11	12,33	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			
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	18,8	104						1,04	0,28		0,0267			
	Всего в Обед	885	27,03	27,6	131,09	894		0,27	20,75			173,394	140,64		4,9417			
	Всего в день		45,09	47,75	226,74	1 567		0,37	21,7			16,0857	98,3933		6,1264			

№ 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	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ДН000044	Запеканка из творога со сгущённой	150	15,67	19,57	30	340		0,07	0,46			221,980	31,8263		0,6382			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	2	0,6	38	156						1,56	0,42		0,036			
ДП**0003	Яблоки	140	0,28		19,32	95		0,04	14			22,4	12,6	15,4	3,08			
	Всего в Завтрак 1	550	18,05	20,2	96,42	626		0,11	14,46			46,2009	44,8463	15,4	3,7842			
	Обед																	
ДП33229	Салат из белокочанной капусты//	100	1,02	1,59	13,17	113		0,03	50			62,6167	22,8167		1			
Шс020**	Свекольник со сметаной	250/5	1,96	5	24,72	132		0,05	4,75			27,7263	24,4212		1,1867			
ДЗ*0194	Плов из курицы(филе курицы)	200	18,7	20,78	28,56	319		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			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	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	815	27,43	29,42	116,65	817		0,28	58,86			46,7591	27,3657		7,2667			
	Всего в день		45,48	49,62	213,07	1 443		0,39	73,32			392,96	172,212	15,4	11,0509			

№ 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																	
ЯК00113	Рыба припущенная с овощами (филе минтая)	100	14,88	15,17	1,6	209		0,17	0,26			18,667	27,0833		0,6			
ЗЗ***13	Рис припущенный	185	4,3	4,7	42,1	240	14 800	0,01				5,7597	2,4667	10,36	0,1973			
ДП0033/	Чай с сахаром и лимоном	200	0,19		9,3	37			1,08			2,6377	0,7053		0,058			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	83						0,52	0,14		0,012			
ДП00340	Яблоки	100	0,3	0,4	13,8	68		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в Завтрак 1	605	21,67	20,47	78	637	14 800	0,21	11,34			43,5841	39,3953	21,36	3,0673			
	Обед																	
ДС00278	Суп картофельн.с бобов.и гречками	240/15	7,46	8,53	21,59	191		0,2	4,43			30,1256	36,3642		2,1112			
ДП**321	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	70/30	14,74	16,24	18,26	225		0,04	0,64			16,1182	24,1636		1,0364			
ШМ08001	Макаронные изделия отварные	180/5	3	4,7	37,4	190		0,07				11,31	9,07		0,92			
ДП00158	Напиток апельсиновый	200			20,7	77		0,01	5,28			7,11	2,49		0,11			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267			
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,53	2,33	17,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	810	31,93	32,2	134,05	909		0,37	10,64			74,1563	79,7778		4,6843			
	Всего в день		53,6	52,67	212,05	1 546	14 800	0,58	21,98			17,7404	19,1731	21,36	7,7516			

№ п/п	реп.	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																		
СВ*5000		Наггетсы из мяса птицы с соусом	100	13,2	12,94	13,19	199			0,08	0,88		160,422 ²	14,0333	58,5222	20,6778	1,5667			
ДШП0067		Картофельное пюре	190	3,91	6,23	25,33	175			0,15	13,14			45,0933	35,9733		1,3089			
ДП**334		Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35							0,26			0,03			
ДП000*5		Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	2	0,6	38	156							1,56	0,42		0,036			
		Всего в Завтрак 1	550	19,21	19,8	85,62	565			0,23	14,02		60,4222	60,9466	94,9155	20,6778	2,9416			
		Обед																		
ДП33229		Салат из белокочанной капусты//	100	1,02	1,59	13,17	113			0,03	50			62,6167	22,8167		1			
Яв*2003		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,68	2,35	23,14	124			0,04	8,01			29,6904	20,4813		0,9729			
Св*400*		Котлеты из филе кур.с том.соусом	50/50	14,58	12,36	17,62	188			0,07	0,79			27,288	28,224		2,664			
ШМ07018		Пюре гороховое	180/5	6,4	5,7	42,2	242			0,61				98,97	89,65		5,83			
ШМ13018		Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200			20	76							0,48			0,06			
ДП00007		Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	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	905	29,23	23,95	149,13	928			0,78	58,99			25,7201	166,392		10,8736			
		Всего в день		48,44	43,75	234,75	1 493			1,01	73,01		60,4222	86,6667	61,3075	20,6778	13,8152			

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			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																	
СВ*400*	Котлеты из филе кур.с том.соусом	50/50	14,58	12,36	17,62	188		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664			
ДМ0014*	Макаронные изделия отварные с маслом	200	2,81	7,15	30,97	213		0,07				12,0129	9,4323		0,9549			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03			
	Всего в Завтрак 1	550	19,64	20,04	85,69	566		0,14	0,79			40,8609	38,0063		3,6789			
	Обед																	
ШМ0202*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255/5	1,7	5,6	12,4	134		0,05	12,24			32,4439	19,4643		0,7137			
СМ*000	Котлеты мясные с томатным соусом	50/50	14,38	11,35	13,61	209						37,5311	28,4245		1,3281			
ДП*0074	Каша гречневая вязкая с маслом	180	8,9	13,9	22,95	258		0,19	0,44			107,473	95,7074		2,9941			
СУ13013	Компот из свежих фруктов(яблок)	200	0,2	0,1	17,2	69		0,01	1,6			6,03	3,13		0,8			
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	2	0,6	38	156						1,56	0,42		0,036			
	Всего в Обед	800	27,18	31,55	104,16	826		0,25	14,28			85,0382	47,1462		5,8719			
	Всего в день		46,82	51,59	189,85	1 392		0,39	15,07			25,8991	85,1525		9,5508			

№ 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																	
СУ07018	Каша молочная "Дружба"	200/5	7,76	13,7	32,5	263		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			
ДП0033/	Чай с сахаром и лимоном	200	0,19		9,3	37			1,08			2,6377	0,7053		0,058			
ДП0057#	Йогурт (шт)	1/100	4,8	4	25,8	120	4 000	0,04	5			16	8	16	1,2			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03			
	Всего в Завтрак 1	565	18	21,2	95,6	614	4 000	0,17	6,82			11,0377	56,6253	16	2,388			
	Обед																	
ОХ00149	Салат из свеклы с раст. маслом	100	1,38	8,25	6,63	85		0,01	1,86			34,61	18,65		1,2			
ДП00288	Суп картофель.с макаронными изделиями	250	5,79	2,5	18,8	111		0,08	6,6			13,38	20,92		0,86			
ДП*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	140/40	12	15	21	295		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	18,8	104						1,04	0,28		0,0267			
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,53	2,33	17,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	800	27	28,58	117,53	842		0,22	10,63			05,1325	87,33		5,2367			
	Всего в день		45	49,78	213,13	1 456	4 000	0,39	17,45			16,1702	43,9553	16	7,6247			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	КАЛ	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																	
ДШ**091	Омлет натуральный	190	15,6	18,99	15,72	358		0,07	0,26			126,698	21,28		3,1668		
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03		
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	2	0,6	38	156						1,56	0,42		0,036		
ДП00340	Яблоки	100	0,3	0,4	13,8	68		0,03	10			16	9	11	2,2		
	Всего в Завтрак 1	550	18	20,02	76,62	617		0,1	10,26			44,5183	30,7	11	5,4328		
Обед																	
ДП*276*	Суп из овощей со сметаной	250/10	5,72	8,5	14,93	186		0,1	11,83			30,4514	28,4722		1,059		
ЯК00113	Рыба припущенная с овощами (филе минтая)	100	14,88	15,17	1,6	209		0,17	0,26			18,6667	27,0833		0,6		
ЗЗ***13	Рис припущенный	185	4,3	4,7	42,1	240	14 800	0,01				5,7597	2,4667	10,36	0,1973		
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03		
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	2	0,6	38	156						1,56	0,42		0,036		
ДН123**	Кекс с начинкой	35	3	3,2	25,15	125											
	Всего в Обед	840	30	32,2	130,88	951	14 800	0,28	12,09			56,6978	58,4422	10,36	1,9223		
	Всего в день		48	52,22	207,5	1 568	14 800	0,38	22,35			01,2161	89,1422	21,36	7,3551		

№ 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
	Завтрак 1																
ДП33229	Салат из белокочанной капусты//	100	1,02	1,59	13,17	113		0,03	50			62,6167	22,8167		1		
ДЗ*0194	Плов из курицы(филе курицы)	200	18,7	20,78	28,56	319		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		
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	2	0,6	38	156						1,56	0,42		0,036		
	Всего в Завтрак 1	560	21,82	23	88,83	623		0,19	52,32			08,1478	95,0145		4,9993		
	Обед																
СУ0200*	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,53	6,68	34,58	222		0,08	6,7			15,575	22,4875		0,85		
СВ*5000	Наггетсы из мяса птицы с соусом	100	13,2	12,94	13,19	199		0,08	0,88		160,422	14,0333	58,5222	20,6778	1,5667		
ДП0067A	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166		0,14	12,45		2	42,72	34,08		1,24		
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	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	3,53	2,33	17,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48		
	Всего в Обед	800	27,06	28,18	114,97	827		0,35	20,32		60,4222	81,8208	22,7097	20,6778	4,1847		
	Всего в день		48,88	51,18	203,8	1 450		0,54	72,64		60,4222	89,9686	17,7242	20,6778	9,184		

[illegible]