

ООО "Комбинат питания"

Директор Багаутдинов С.Б.



Приютово СОШ №18

СОГЛАСОВАНО:



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

Сезон: **ОСЕНЬ-ЗИМА**

Категория: **Дети 7-10 лет (ОВЗ+ИНВ, ММС)**

День 1

№ 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	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*0129	Котлеты рублен.из филе кур	80	8,61	9,81	15,5	317		0,06	0,7			24,256	25,088		2,368			
ДП*0144	Макаронные изделия отварные	165	3,73	1,17	25,55	176		0,06				9,9106	7,7816		0,7877			
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	16,54	15,41	78,98	710		0,13	1,86			38,99	33,91		3,26			
	Обед																	
ДП00231	Салат из моркови	70	0,58	2,45	10,15	58		0,01	2,68			14,3383	8,19		0,3733			
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			
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			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,02			
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38		0,1	0,27	0,5		14,74	14,87		1,94		0,5	0
	Всего в Обед	700	20,16	21,62	90,57	712		0,28	10,43	0,5		76,84	92,48		6,52		0,5	0
	Всего в день		36,7	37,03	169,5	1 422		0,41	12,29	0,5		115,8	126,3		9,78		0,5	0

День 2

№ 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																		
ДП00101	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200	5,58	7,53	38,7	247		0,06	0,49			113,649	32,4675		0,5195			
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		538	11,36	10,26	68,8	431		0,1	10,66			341,89	50,08	11	3,01			
Обед																		
ДП00229	Салат из белокочанной капусты	50	1,17	5,83	6,75	73		0,02	25			31,3083	11,4083		0,5			
ДП0*7A	Рассольник ленинградский со сметаной	210	11,31	11,98	26,65	276		0,07	5,41			12,5865	18,1865		0,6865			
ДП*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	160	4,53	4	1,6	187		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	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38		0,1	0,27	0,5		14,74	14,87		1,94		0,5	0,5
Всего в Обед		700	23,21	22,41	99,6	807		0,26	32,37	0,5		104,82	82,13		5,58		0,5	0,5
Всего в день			34,57	32,68	168,4	1 238		0,36	43,03	0,5		446,71	132,21	11	8,59		0,5	0,5

Допол.

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	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***45	Запеканка из творога со сгущённым молоком	130	6,15	6,85	8,04	99		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			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
ДП00340	Яблоки	130	0,26		5,46	21		0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,86			
	Всего в Завтрак 1	500	10,51	7,28	45	264		0,1	13,46			244,0⁸	43,81	14,3	3,55			
	Обед																	
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	50	1	2,67	4,58	43		0,01	0,93			17,2	9,3333		0,6			
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**241	Биточки рыбные (минтай б/г) с соусом томатным	90	16,47	9,99	14,04	278		0,26	62,91			62,91	39,339		1,431			
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			
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38		0,1	0,27	0,5		14,74	14,87		1,94		0,5	0,5
	Всего в Обед	767	25,04	16,2	85,75	736		0,57	83,32	0,5		153,8²	117,7⁹		6,03		0,5	0,5
	Всего в день		35,55	23,49	130,7⁴	1 000		0,67	96,78	0,5		397,9	161,5⁸	14,3	9,58		0,5	0,5

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	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*0194	Плов из курицы(Филе курицы)	30/150	17,1	21,4	28,4	377		0,14	2,09			39,34	64,1		3,54			
ДП00062	Какао с молоком	200	1,2	1,3	6,4	64		0,03	0,52			110,37	26,91		0,88			
ДП00340	Блоки	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16		11	2,2			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,21		0,0267			
	Итого в Завтрак 1	520	22,5	23,1	61,4	566		0,2	12,61			166,75	100,1	11	6,65			
	Обед																	
ДП00232	Салат из моркови и яблок	30	0,25	1,05	2,5	20		0,01	0,63			5,745	6,91		0,24			
ЯУ02003	Юрщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,32	1,85	5,29	63		0,03	6,32			23,4097	16,1481		0,7671			
ДП*0036	Гуляш из мяса говядины	28/32	11,2	9,2	3,2	235		0,05	0,94			12,15	22,1		2,6			
ДП*0144	Макаронные изделия отварные	150	3,39	1,06	23,23	160		0,06				9,0097	7,0741		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			
ДП00004	Хлеб ржаной	30	0,83	0,11	5,4	29		0,08	0,2	0,38		11,055	11,1521		1,455		0,375	0,3
	Итого в Обед	705	20,08	13,61	65,52	624		0,22	8,09	0,38		62,41	64,41		5,83		0,38	0,3
	Итого в день		42,58	36,71	126,9	1 190		0,42	20,7	0,38		229,16	165,1	11	12,47		0,38	0,3

День 5

№ 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***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			
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	16,78	8,6	57,86	475		0,3	53,7			83,59	58,69		2,18			
	Обед																	
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,8	2,13	3,67	34		0,01	0,75			13,76	7,4667		0,48			
СМ14000	Котлеты рубл.из птицы с том.соусом	80	12,96	10,99	15,66	318		0,06	0,7			24,256	25,088		2,368			
ДП00281	Суп картофельный с клецками	200	1,3	2	8,8	59		0,04	3,68			8,63	12,08		0,47			
ДП*0073	Каша гречневая вязкая	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			
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38		0,1	0,27	0,5		14,74	14,87		1,94		0,5	0,5
	Всего в Обед	740	25,95	22,26	96,4	794		0,38	7,36	0,5		157,76	142,6		8,57		0,5	0,5
	Всего в день		42,73	30,86	154,2	1 268		0,68	61,06	0,5		241,3	201,2		10,75		0,5	0,5

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	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*1000	Котлеты мясные с томатным соусом	80	12,78	9,52	12,1	186						33,38	25,2662		1,1805				
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	170	5,9	4,66	36,6	215		0,07				1,02	8,0202		0,8089				
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,8			0,03				
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	137						13	0,35		0,03				
	Всего в Завтрак 1	500	23,78	14,71	85,8	573		0,07				45,2	33,64		2,05				
	Обед																		
ДП*276А	Суп из овощей со сметаной	210	1,58	3,57	9,03	76		0,06	7,16			18,40	17,22		0,6405				
ДП00170	Куриное филе, тушеное с овощами	60	10,22	16,2	1,2	128		0,03	0,35			14			0,63				
ОГ*0013	Рис припущенный	160	1,28	3,55	14,79	95	12 800	0,01				4,989	2,1333	8,96	0,1707				
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,8			0,03				
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	82						0,8	0,21		0,02				
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38		0,1	0,27	0,5		14,4	14,87		1,94		0,5	0,5	
	Всего в Обед	700	17,28	23,8	58,12	453	12 800	0,2	7,78	0,5		18,31	34,43	8,96	3,43		0,5	0,5	
	Всего в день		41,05	38,51	143,9	1 027	12 800	0,27	7,78	0,5		22,83	68,07	8,96	5,48		0,5	0,5	

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	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*0900	Омлет натуральный	130	7,37	8,13	8,02	199		0,05	0,18			86,6883	14,56		2,1667			
ДП*0317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	210	0,21	0,03	15,75	65			1,18			2,8665	0,7665		0,063			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,0333			
ДП00340	Яблоки	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в Завтрак 1	500	15,88	11,66	55,97	481		0,09	11,57			370,85	35,18	11	4,76			
	Обед																	
СУ02001	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,41	2,22	3,13	64		0,04	9,69			25,6947	15,4269		0,5854			
ДП00036	Гуляш из мяса говядины	28/32	11,2	9,2	3,2	235		0,05	0,94			12,15	22,9		2,6			
ДП*0073	Каша гречневая вязкая	150	6,59	6,59	27,07	195		0,16	0,37			89,561	79,7561		2,4951			
ДП00160	Напиток лимонный	200	0,1	0,02	18,9	73			2,33			3,43	1,1		0,08			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,02			
ДП00004	Хлеб ржаной	50	1,38	0,19	9	48		0,13	0,34	0,63		18,425	18,5875		2,425		0,625	0,62
	Всего в Обед	700	23,67	18,51	78,1	696		0,38	13,67	0,63		150,04	137,98		8,19		0,63	0,6
	Всего в день		39,55	30,17	134,0	1 176		0,47	25,23	0,63		520,9	173,1	11	12,95		0,63	0,6

День 8

№ 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																		
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			
ДП*0317	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	44,48	16	2,1			
Обед																		
ДП00277	Суп картофель.с бобов(без грен)	200	2,93	1,73	14,93	112		0,17	3,68			24,88	30		1,7733			
ПФЦ0007	Котлеты руб.из филе птицы с том.соусом	80	10,45	8,86	12,63	257		0,05	0,57			19,5613	20,2323		1,9097			
ДП00144	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,39	1,06	23,23	160		0,06				9,0097	7,0742		0,7161			
ДП00334	Напиток из апельсинов	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
П000023	Хлеб пшеничный	30	1,35	3,75	15,6	101	13 500	0,02				5,25	2,25	9,45	0,18			
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38		0,1	0,27	0,5		14,74	14,87		1,94		0,5	0,5
Всего в Обед		700	19,32	15,59	82,69	702	13 500	0,4	4,52	0,5		73,7	74,43	9,45	6,35		0,5	0,5
Всего в день			32,8	25,62	148,9	1 198	17 500	0,54	10,09	0,5		397,5	118,9	25,45	8,65		0,5	0,5

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рег.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	2,21	2,13	7,45	86		0,02	0,38			9,6709	14,4982		0,6218			
ДП00201	Пюре гороховое	160	15,07	5,26	34,17	248		0,41				80,7226	74,529		4,7484			
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	500	22,38	7,92	78,71	505		0,44	0,38			91,95	89,38		5,43			
	Обед																	
ДП00226	Салат Витаминный	60	1,14	3,15	7,79	63		0,02	9,72			26,9733	13,7783		0,6883			
ДП00287	Суп картофел.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	160	5,1	4,5	1,8	210		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			
ДП00004	Хлеб ржаной	50	1,38	0,19	9	48		0,13	0,34	0,63		18,425	18,5875		2,425		0,625	0,6
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,02			
	Всего в Обед	730	12,82	9,39	78,49	596		0,3	17,22	0,63		105,9	89,4		6,49		0,63	0,6
	Всего в день		35,2	17,31	157,2	1 101		0,74	17,6	0,63		197,8	178,7		11,93		0,63	0,6

День 10

[illegible]