

СОГЛАСОВАНО

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

День 1

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	Д		А (рет.экв)	В1	С	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																		
ДП08003	Макаронные изделия с тертым сыром	167/24	15,6	14,22	35,78	326			0,08	0,17		250,3778	21,4111		1,0111			
СУ13/0*	Чай с сахаром	//9																
ДП00151	Масло порционное	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	10		5		16						1,2			0,02			
ДП00340	Яблоки	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267			
		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		268,8778	30,6911	11	3,2878			
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			
ДЗ***00	Гуляш из мяса говядины	30/70	15,5	15,34	5,34	291			0,09	1,57		20,25	38,1666		4,3334			
СУ070/3	Каша перловая рассыпчатая	150/5	6,6	3,9	31,2	181			0,12	11,3		92,75	71,9		2,09			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005*	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	780	34,16	29,85	109,43	909			0,44	17,49		150,3206	151,7208		8,9146			
	Всего в день		53,36	49,9	186,91	1 458			0,55	27,66		419,1984	182,4119	11	12,2024			

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат питания"

Директор Багаудинов С.Б.

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Категория: дети 12-17 лет

№ рсч.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	Завтрак 1																
ШН07006	Каша рисовая молочная	250	5,3	5,65	26,2	203		0,08	0,62			142,286	40,8366		0,6615		
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	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 для детского питания	35	3	3,2	25,15	125											
	Всего в Завтрак 1	545	15,15	12,38	88,45	557		0,09	0,83			407,846	51,6866		1,0215		
	Обед																
ДП33229	Салат из белокоч.кап.новый урожай//	100	1,02	1,59	13,17	113		0,03	50			62,6167	22,8167		1		
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		
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		
ДП001*/	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	2,5	3,81	24	165		0,06				9,31	7,31		0,74		
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03		
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104						1,04	0,28		0,0267		
	Всего в Обед	845	20,2	24,88	99,15	827		0,22	56,25		144,38	98,1807	101,7967	18,61	3,9217		
	Всего в день		35,35	37,26	187,6	1384		0,31	57,08		144,38	506,0267	153,4833	18,61	4,9432		

осень-зима

род 12-17 лет

День 3

№ реч.	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	12	13	14	15	18	19	20		
	Завтрак 1																		
ДН00045	Запеканка из творога со сушёной	150	15,67	18,98	35	340		0,07	0,46		221,9809		31,8263	0,6382					
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35					0,26			0,03					
ДПО0055	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/70	7	0,7	39,7	191					1,82		0,49	0,042					
ДП**003	Яблоки	140	0,28		19,32	95		0,04	14		22,4		12,6	3,08					
	Всего в Завтрак 1	560	23,05	19,71	103,12	661		0,11	14,46		246,4609		44,9163	15,4	3,7902				
	Обед																		
Шс020**	Свекольник со сметаной	250/5	1,96	2,42	24,72	132		0,05	4,75		27,7263		24,4212	1,1867					
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					
ДПО0122	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68		0,01	1,6		6,03		3,13	0,8					
ДПО0007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	18,8	104					1,04		0,28	0,0267					
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	6,53	6,33	22,3	122		0,05	0,29		8,4525		7,41	0,48					
	Всего в Обед	725	24,79	26,93	121,58	845		0,27	8,96		86,9599		107,019	6,4267					
	Всего в день		47,84	46,64	224,7	1 506		0,38	23,42		333,4208		151,9353	15,4	10,2169				

№ 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																	
ДНП0024	Биточки рыбные с соусом томатным	50/50	11,21	15,17	5,72	140		0,01	1,38		54,4544	8,7269	7,2575	15,0693	0,2476	0,0006	
СУ070/6	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,6	3,94	37,2	201		0,1	11,3			73,74	80		1,62		
ДП0033/	Чай с сахаром и лимоном	200	0,19		9,3	37			1,08			2,6377	0,7053		0,058		
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		0,0069
	Всего в Завтрак 1	595	18,5	19,91	84,82	550		0,14	23,76		54,4544	102,1446	97,2428	26,0693	4,1523	0,0006	0,0069
Обед																	
Ш302002	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	3,05	7,25	15,37	91		0,04	9,6			25,456	15,272		0,56		
СЗ*5000	Котлеты "Нежные" с соусом	90	12,36	14,53	9,3	167		0,04	0,4			13,644	14,112		1,332		
ДП001*/	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	2,5	3,81	24	165		0,06				9,31	7,31		0,74		
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		
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	710	23,46	27,54	102,37	685		0,18	15,47			62,195	44,404		3,0887		
	Всего в день		41,96	47,45	187,19	1 235		0,32	39,23		54,4544	164,3396	141,6468	26,0693	7,241	0,0006	0,0069

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 5
			(г)					A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У	Y														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак 1																			
СВ*5000	Наггеты из мяса птицы с соусом	100	13,2	12,94	13,19	199		0,08	0,88		160,4222	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		160,4222	60,9466	94,9155	20,6778	2,9416					
	Обед																			
ШМ02010	Суп картофельный с клецками	250	6,3	4,5	26,85	137		0,05	4,6			10,53	15,1		0,58					
Д00037*	Гуляш из куриной грудки	100	8,47	4,19	39,15	226		0,12	14,02			46,1333	55,1333		3,3867					
ДП*0075	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,58	7,58	27,07	195		0,16	0,37			89,561	79,7562		2,4951					
ШМ13018	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200			15	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	760	26,9	18,22	141,07	819		0,36	19,18			153,3793	155,2095		6,8685					
	Всего в день		46,11	38,02	226,69	1 384		0,59	33,2		160,4222	214,3259	250,125	20,6778	9,8101					

№ 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	К	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																	
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		
ШМ08001	Макаронные изделия отварные	180/5	3,6	4,7	37,4	190			0,07				11,31	9,07		0,92		
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	535	20,43	17,59	92,12	543			0,14	0,79			40,158	37,644		3,644		
	Обед																	
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		
СЗ*5001	Котлеты "Нежные" с соусом	100	10,4	13,92	4,59	186			0,04	0,44			15,16	15,68		1,48		
ДП*0075	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,58	7,58	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		
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	2	0,6	38	156							1,56	0,42		0,036		
	Всего в Обед	770	20,86	24,55	110	729			0,25	10,42			142,0014	119,4675		5,784		
	Всего в день		41,29	42,14	202,12	1 272			0,39	11,21			182,1594	157,1115		9,428		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	Y		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																		
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	4,6	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			
Дш**00	Яблоки	120	0,95	0,9	15	88			0,03	12			22,4	12,6	13,2	2,64			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	2,15	0,5	28	130							1,3	0,35		0,03			
	Всего в Завтрак 1	585	15,65	18,1	84,8	582			0,16	13,82			417,4377	61,2253	13,2	3,828			
	Обед																		
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,2	5,2	5,5	51			0,01	1,12			20,64	11,2		0,72			
СУ02006	Суп картофельный с макарон. изд.	200	2,2	2,1	15,1	89			0,07	5,28			10,95	16,74		0,69			
ДП*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	140/40	12,77	13,87	11,3	245			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	6,53	6,33	22,3	122			0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	710	27	28	108	736			0,21	8,57			88,7325	75,7		4,5867			
	Всего в день		42,65	46,1	192,8	1 318			0,37	22,39			506,1702	136,9253	13,2	8,4147			

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
Завтрак 1																	
ДЗ***00	Гуляш из мяса говядины	30/70	15,5	15,34	5,34	291		0,09	1,57			20,25	38,1666		4,3334		
ДП010AA	Каша ячневая вязкая	150/4	3,89	5	20	184		0,1	0,37			110,19	25,39		0,67		
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		
	Всего в Завтрак 1	514	21,49	20,97	72,44	666		0,19	1,94			132,26	63,9766		5,0694		
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		
ДНП0024	Биточки рыбные с соусом томатным	50/50	11,21	15,17	5,72	140		0,01	1,38		54,4544	8,7269	7,2575	15,0693	0,2476	0,0006	0,0069
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150	2,38	3,67	25,22	160		0,06				9,0097	7,0742		0,7162		
ДП**334	Чай витаминизированный	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		
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	6,53	6,33	22,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48		
	Всего в Обед	790	28,09	34,2	105,27	773		0,22	13,5		54,4544	58,2005	50,5639	15,0693	2,5628	0,0006	0,0069
	Всего в день		49,58	55,17	177,71	1 439		0,41	15,44		54,4544	190,4605	114,5405	15,0693	7,6322	0,0006	0,0069

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	Y		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																		
ДП33229	Салат из белокоч.кап.новый урожай//	100	1,02	1,59	13,17	113		0,03	50			62,6167	22,8167		1				
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				
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	16,02	19,9	98,83	723		0,19	52,32			108,1478	95,0145		4,9993				
	Обед																		
СУ0200*	Рассольник ленинградский со ометаной	250/10	3,53	6,68	34,58	222		0,08	6,7			15,575	22,4875		0,85				
СЗ*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				
СУ06003	Картофельное пюре	150	3,08	4,92	20	138		0,12	10,4			35,62	28,6		1,04				
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	6,53	6,33	22,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48				
	Всего в Обед	770	30,82	30,62	120,4	788		0,32	18,18			87,9755	86,9315		5,082				
	Всего в день		46,84	50,52	219,23	1 511		0,51	70,5			196,1233	181,946		10,0813				

№ реч.	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	Са	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																
СЗ*5001	Котлеты "Нежные" с соусом	100	10,4	13,92	4,59	186		0,04	0,44			15,16	15,68		1,48		
ДП001*/	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	2,5	3,81	24	165		0,06				9,31	7,31		0,74		
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03		
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	595	16,5	18,56	70,29	558		0,13	10,44			41,77	32,27	11	4,4767		
	Обед																
ШСО10**	Салат Пестрый	100	1	2,8	10,38	138		0,01	3,93			26,04	15,29		1,41		
Св02022	Суп крестьянский с крупой	250/10	12,1	14,1	12,4	105		0,05	8,12			23,6663	17,439		0,6468		
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		
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	18,8	104						1,04	0,28		0,0267		
	Всего в Обед	800	29,3	35,01	89,24	801		0,22	14,37			94,7174	104,7868		6,0468		
	Всего в день		45,8	53,57	159,53	1 359		0,35	24,81			136,4874	137,0568	11	10,5235		
	Итого		450,7	466,7	1 964,7	13 86		4,18	324,94		413,711	2 848,7	1 607,1	131,026	90,493	0,0012	0,0138
			8	7	48	6						122	824	4	3		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30,3	56,67													