

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Багаутдинов С.Б.



СОГЛАСОВАНО:



Р.З. Табдуллина

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

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **11-17 лет (род. 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	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																	
СМ*4000	Котлеты рубл.из птицы с том.соусом	100	16,2	13,73	19,58	209		0,08	0,88			30,32	31,36		2,96			
ДП*0144	Макаронные изделия отварные	180	4,06	1,28	27,87	192		0,07				10,8116	8,489		0,8594			
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	210	0,21	0,03	15,75	65			1,18			2,8665	0,7665		0,063			
ДП00151	Масло порционное	10		5		55						1,2			0,02			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,0333			
	Всего в Завтрак 1	550	25,47	20,54	91,2	657		0,15	2,05			46,5	40,97		3,94			
	Обед																	
ДП00154	Морковь отварная	100	1,17	0,1	5,67	28		0,05	1,02			24,5	34,4833		0,6333			
ДП*0284	Суп картофель.с крупой гречневой	250	2	1,88	20,63	205		0,06	5,25			11,85	18		0,6875			
ДП00194	Плов из курицы(филе курицы)	50/150	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			
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,02			
	Всего в Обед	810	26,99	26,1	109,9	882		0,31	10,25			90,95	127,8		6,16			
	Всего в день		52,47	46,64	201,1	1 539		0,45	12,3			137,4	168,8		10,1			

День 2

№ 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	Мg	Р	Fe	І	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	336		0,06	0,49			113,649 ⁴	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	130	0,26		5,46	21		0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,86			
	Всего в Завтрак 1	568	11,42	10,26	70,06	525		0,11	13,66			346,6⁹	52,78	14,3	3,67			
	Обед																	
ДП00261	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35		0,02	2,03			33,85	20,1333		1,2833			
ДПО*7А	Рассольник ленинградский со сметаной	250	13,46	14,26	31,73	184		0,08	6,44			14,984	21,6506		0,8173			
ДП*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	200	5,67	5	2	328		0,08	1,94			25,0222	26,8667		2,3889			
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		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	810	28,09	22,1	114	876		0,23	10,84			108,2²	92,16		5,51			
	Всего в день		39,51	32,37	184,0⁶	1 401		0,34	24,5			454,9⁴	144,9⁴	14,3	9,18			

День 3

№ 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	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ДП00151	Масло порционное	10		5		55						1,2			0,02			
ДП****5	Запеканка из творога со сгущён. мол./яблоко	270	26,29	9,9	23,72	338		0,06	0,44			211,308 8	30,2963		0,6075			
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	7	0,7	39,2	191						1,82	0,49		0,0467			
	Всего в Завтрак 1	550	33,39	15,63	72,02	619		0,06	0,44			214,5 9	30,79		0,7			
	Обед																	
ЯУ02027	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,83	1,83	12	97		0,08	7			15,8	24		0,9167			
ДП***41	Биточки рыбные (минтай б/г) с соусом томатным	100	12,2	7,4	10,4	206		0,19	46,6			46,6	29,14		1,06			
ДП*0067	Картофельное пюре	180	2,16	1,92	21,6	185		0,17	14,94			51,264	40,896		1,488			
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	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	807	24,1	14,58	104,7 3	795		0,5	70,09			128,5 4	104,8 8		4,19			
	Всего в день		57,49	30,21	176,7 4	1 414		0,56	70,53			343,1 3	135,6 3		4,89			

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	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)	200	19	23,78	31,56	419		0,16	2,32			43,7111	71,7778		3,9333			
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	130	0,26		5,46	21		0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,86			
	Всего в Завтрак 1	560	25,06	26,28	68,62	609		0,22	15,84			171,15	95,87	14,3	6,92			
	Обед																	
ЯУ02003	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,61	2,26	6,45	77		0,03	7,71			28,5484	19,6935		0,9355			
ДП*0036	Гуляш из мяса говядины	100	18,67	15,33	5,33	392		0,08	1,57			20,25	38,1667		4,3333			
ДП*0144	Макаронные изделия отварные	180	4,06	1,28	27,87	192		0,07				10,8116	8,489		0,8594			
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	800	32,14	22,3	93,96	940		0,25	9,67			71,92	76,44		6,82			
	Всего в день		57,2	48,58	162,5	1 548		0,47	25,51			243,0	172,3	14,3	13,74			

№ 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																	
ЯУ03002	Рыба тушенная в томате с овощами МИНТАЙ	100	15,78	7,67	3,11	233		0,12	1,6			17,8333	24,1111		0,5778			
ДП00067	Картофельное пюре	180	1,8	1,6	18	154		0,14	12,45			42,72	34,08		1,24			
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	7	0,7	39,2	191						1,82	0,49		0,0467			
	Всего в Завтрак 1	550	24,68	10	69,41	614		0,26	14,05			62,63	58,68		1,89			
	Обед																	
ДП00288	Суп картофел.с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111		0,08	6,6			13,38	20,92		0,86			
СМ*4000	Котлеты рубл.из птицы с том.соусом	100	16,2	13,73	19,58	209		0,08	0,88			30,32	31,36		2,96			
ДП*0073	Каша гречневая вязкая с маслом	180	7,9	7,9	32,49	234		0,19	0,44			107,4732	95,7073		2,9941			
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	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,88	3,88	35,5	203		0,08	0,49			14,0875	12,35		0,8			
	Всего в Обед	820	36,88	28,51	145,97	933		0,44	10			172,33	163,75		8,44			
	Всего в день		61,56	38,51	215,38	1 547		0,7	24,05			234,96	222,43		10,34			

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	100	15,97	11,9	15,12	233						41,7012	31,5828		1,4756			
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	180	6,24	4,94	38,76	228		0,07				10,8	8,4919		0,8565			
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	7	0,7	39,2	192						1,82	0,49		0,042			
	Всего в Завтрак 1	550	29,32	17,57	102,18	687		0,07				54,58	40,56		2,4			
	Обед																	
ДП00277	Суп картофель.с бобов(без грен)	250	3,67	2,17	18,67	140		0,22	4,6			31,1	37,5		2,2167			
ДП00170	Куриное филе, тушеное с овощами	100	17,03	27	2	213		0,05	0,57			240			1,05			
ОГ*0013	Рис припущенный	190	1,52	4,22	17,57	113	15 200	0,01				5,9153	2,5333	10,64	0,2027			
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			
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,88	3,88	35,5	203		0,08	0,49			14,0875	12,35		0,8			
	Всего в Обед	830	32,19	37,69	105,24	812	15 200	0,35	5,66			292,4	52,66	10,64	4,33			
	Всего в день		61,5	55,26	207,42	1 499	15 200	0,43	5,66			346,98	93,23	10,64	6,73			

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
			4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
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	200	9,07	10	9,87	245		0,07	0,23			106,693 3	17,92		2,6668			
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	590	16,53	10,6	73,03	548		0,11	13,23			129,5 3	30,04	14,3	5,63			
	Обед																	
СУ02001	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,68	2,64	3,73	76		0,05	11,54			30,5889	18,3654		0,6731			
ДП00036	Гуляш из мяса говядины	100	18,67	15,33	5,33	392		0,08	1,57			20,25	38,1667		4,3333			
ДП010AA	Каша ячневая вязкая	180	6,19	6,66	32,26	215		0,12	0,43			128,793 5	29,6766		0,7831			
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	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	800	35,44	28,04	110,6 2	1 044		0,31	13,93			192,1 6	96,3		6,51			
	Всего в день		51,97	38,64	183,6 5	1 593		0,41	27,15			321,7	126,3	14,3	12,14			

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	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	200	2,73	4,16	19,48	196		0,12	0,52			123,792	36,1039		0,7792			
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	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
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	550	14,73	11,59	70,78	554	4 000	0,17	5,73			405,09	54,88	16	2,34			
	Обед																	
ДП*276А	Суп из овощей со сметаной	250	1,88	4,25	10,75	90		0,07	8,52			21,925	20,5		0,7625			
СМ*4000	Котлеты рубл.из птицы с том.соусом	100	16,2	13,73	19,58	209		0,08	0,88			30,32	31,36		2,96			
ДП00144	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,06	1,28	27,87	192		0,07				10,8116	8,489		0,8594			
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	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	800	30,05	22,66	123,2	812		0,29	15,07			82,22	72,93		5,35			
	Всего в день		44,77	34,25	193,9	1 366	4 000	0,46	20,8			487,3	127,8	16	7,69			

№ 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	100	9,82	15,18	12,18	225		0,03	0,43			10,7455	16,1091		0,6909			
ДП*0073	Каша гречневая вязкая с маслом	180	7,9	7,9	32,49	234		0,19	0,44			107,473	95,7073		2,9941			
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	7	0,7	39,2	191						1,82	0,49		0,0467			
	Всего в Завтрак 1	550	24,82	23,81	92,97	685		0,22	0,87			120,3	112,3		3,76			
	Обед																	
ДП00255	Салат Пестрый	100	5,83	10,83	16,33	148		0,02	3,73			25,55	14,85		1,3333			
ДП00287	Суп картофель.с лапшой домашней	250	1,38	1,5	10,12	85		0,09	6,6			15,1	20,9375		0,8625			
ДП*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	200	5,67	5	2	328		0,08	1,94			25,0222	26,8667		2,3889			
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		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	810	20,5	20,01	101,5	890		0,24	12,7			100,0	86,16		5,6			
	Всего в день		45,32	43,82	194,5	1 575		0,46	13,57			220,3	198,4		9,37			

