

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Директор Багдугдинов А.С.

«КОМБИНАТ
ПИТАНИЯ»

СОГЛАСОВАНО:

О.З. Табуршина

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

Категория: Дети 7-11 лет

День 1

№ рещ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	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																	
ДЗ00145	Макаронные изделия с тертым сыром	160	3,39	3,3	15,71	242		0,06	0,12			179,810	16,1164		0,8048		
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03		
ДП***15	Масло порционное	8		4		62						0,96			0,016		
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267		
ДП00340	Яблоки	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2		
	Всего в Завтрак 1	508	7,69	7,73	51,41	497		0,09	10,12			198,0	25,4	11	3,08		
Обед																	
ДП00229	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	7	8,1	87		0,02	30			37,57	13,68		0,6		
ДЕ*2760	Суп из овощей со сметаной	210	2,19	4,96	12,54	105		0,08	9,94			25,5792	23,9167		0,8896		
ДП*0*19	Плов из курицы(филе курицы)	160	15,2	19,02	25,24	335		0,12	1,85			34,9688	57,4222		3,1466		
ДП00122	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68		0,01	1,6			6,03	3,13		0,8		
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018		
ПД00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64		
	Всего в Обед	700	26,69	34,48	108,2	871		0,29	43,78			116,2	108,2		6,09		
	Всего в день		34,38	42,21	159,6	1368		0,38	53,9			314,2	133,6	11	9,17		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			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																	
ДПО00089	Каша овсянная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	180/5	7,2	9,1	31,5	238		0,18	0,45			121,5	59,53		1,47			
ДПО*03*	Сыр порционный	8	2,48	2,4		51		0,01	0,17			211,2	8,4		0,24			
ДП**336	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДПО00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267			
ДПО00340	Яблоки	100	0,2	4,2	4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в Завтрак 1	533	13,98	11,93	67,2	492		0,22	10,62			350	77,21	11	3,97			
	Обед																	
ДПО00028	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33		0,02	3,11			13,94	9,7		0,41			
СУ02002	Рассольник ленинградский со сметаной	200/8	1,7	4,2	12,3	96		0,06	5,36			12,46	17,99		0,68			
ДЗ*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	160	4,53	4	1,6	262		0,06	1,56			20,0178	21,4933		1,9111			
ДТ**012	Компот из смеси сухофр.	200	1,1	0,05	35	125		0,01	0,13			25,13	15,89		0,52			
ДПО00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267			
Пд000024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	708	16,83	13,15	104	830		0,21	10,55			83,86	75,23		4,19			
	Всего в день		30,81	25,08	171,2	1 322		0,43	21,17			433,8	152,4	11	8,15			

№ реч.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
ДП****5	Завтрак 1																
СУ13/04	Запеканка из творога со стученным молоком	110/10	25,49	9,6	23	327		0,05	0,43			204,905	29,3782		0,5891		
ДП0005*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03		
ДП*0034	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,03		
	Яблоки	130	0,26		5,46	21		0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,86		
	Всего в Завтрак 1	500	30,85	10,13	65,56	510		0,09	13,43			227,2	41,43	14,3	3,51		
ДП0286А	Обед																
ДС***41	Суп картофель.с крупой рисовой	200	2,5	3	16,8	125		0,05	4,2			9,48	14,4		0,55		
	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		
СУ06003	Картофельное пюре	150	6,2	1,5	25,6	137		0,12	10,4			35,62	28,6		1,04		
ДП*0035	Чай с сахаром и лимоном	207	0,21	0,03	9,63	39			1,16			2,8256	0,7556		0,0621		
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018		
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48		
	Всего в Обед	707	26,42	13,82	99,49	722		0,39	57,99			99,1	77,6		3,1		
	Всего в день		57,27	23,95	165,0	1232		0,48	71,42			326,3	119,0	14,3	6,61		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 4
			Б	Ж	У	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																				
ДП00229	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	7	8,1	87		0,02	30			37,57	13,69		0,6					
ДП*0194	Плов из курицы(филе курицы)	180	17,1	21,4	28,4	377		0,14	2,09			39,34	64,6		3,54					
СУ13/03	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,1	11,3	59		0,01	0,26			53,06	6,09		0,07					
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	6	0,6	33,6	164						1,56	0,42		0,036					
Всего в Завтрак 1			25,9	30,1	81,4	687		0,17	32,35			131,5	84,8		4,25					
Обед																				
ЯЗ*2003	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,34	1,88	5,37	64		0,03	6,41			23,7523	16,385		0,7783					
ДП***00	Гуляш из мяса говядины	92	17,17	14,11	4,91	360		0,08	1,44			18,63	35,1133		3,9867					
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150	3,38	1,07	23,22	160		0,06				9,0097	7,0742		0,7152					
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03					
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018					
ПД**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48					
Всего в Обед			28,52	19,72	80,7	845		0,22	8,14			60,88	66,19		6,01					
Всего в день			54,42	49,82	162,1	1532		0,39	40,49			192,4	150,9		10,26					

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			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
Дс***41	Завтрак 1																	
	Биточки рыбные (минтай 6/г) с соусом томатным	90	10,98	6,66	9,36	185		0,17	41,94			41,94	26,226		0,954			
СУ06003	Картофельное пюре	150	6,2	1,5	25,6	137		0,12	10,4			35,62	28,6		1,04			
ДП*0035	Чай с сахаром и лимоном	207	0,21	0,03	9,63	39			1,16			2,8256	0,7556		0,0621			
ДП00151	Масло порционное	10		5		72						1,2			0,02			
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,03			
	Всего в Завтрак 1	507	22,39	13,69	72,59	570		0,29	53,5			82,89	55,93		2,11			
	Обед																	
ДП00232	Салат из моркови и яблок	60	0,5	2,1	5	40		0,02	1,26			11,49	13,86		0,48			
ДП*0281	Суп картофельный с клецками	200	1,3	2	8,8	59		0,04	3,68			8,63	12,08		0,47			
СМ*4000	Котлеты рубл. из птицы с том. соусом	90	14,58	12,36	17,62	188		0,07	0,79			27,288	28,224		2,664			
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2		24,1	118						0,48			0,06			
ДП*0075	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,58	6,58	27,07	195		0,16	0,37			89,561	79,7562		2,4951			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	760	30,69	25,67	120,6	836		0,34	6,39			146,6	141,5		6,67			
	Всего в день		53,08	39,36	193,2	1406		0,63	59,89			229,5	197,4		8,77			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 6
								A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У	7														
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					
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150	3,38	1,07	23,22	160		0,06				9,0097	7,0742		0,7162					
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03					
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	6	0,6	33,6	164						1,56	0,42		0,036					
	Всего в Завтрак 1	500	23,86	12,41	79,53	558		0,06				48,36	35,92		2,11					
	Обед																			
ДП*002*	Суп картофел.с бобовыми	200	2,94	1,74	14,94	112		0,18	3,68			24,88	30		1,7734					
ДП*0170	Куриное филе, тушеное с овощами	90	15,32	24,3	1,8	340		0,05	0,52			216			0,945					
СУ070/4	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	9	5,1	53	284		0,25	11,3			99,11	92,1		4,34					
ДП**336	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03					
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018					
ПД**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48					
	Всего в Обед	705	33,89	33,8	116,9	1 007		0,53	15,79			349,4	129,7		7,59					
	Всего в день		57,75	46,21	196,4	1 565		0,59	15,79			397,8	165,6		9,7					

№ реч.	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	120	6,8	7,5	7,4	208		0,05	0,17			80,02	13,44		2			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП*0034	Яблоки	130	0,26		5,46	21		0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,86			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267			
	Всего в Завтрак 1	500	14,26	10,93	44,36	470		0,1	13,38			366,1	35,92	14,3	5,22			
	Обед																	
Ш30200*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,36	4,48	6,72	73		0,04	9,6			25,456	15,272		0,56			
ДП***00	Гуляш из мяса говядины	92	17,17	14,11	4,91	360		0,08	1,44			18,63	35,1133		3,9867			
ДП010AA	Каша ячневая вязкая	150/4	5,3	5,7	27,6	184		0,1	0,37			110,19	25,39		0,67			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	714	30,46	26,95	86,43	878		0,27	11,7			163,7	83,4		5,74			
	Всего в день		44,72	37,88	130,7	1348		0,37	25,08			529,8	119,3	14,3	10,96			

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	Завтрак 1																
ДП00082	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/4	2,1	3,2	15	180		0,09	0,4			95,32	27,8		0,5		
ДП**336	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03		
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3		
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,03		
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	514	15,1	10,73	71,9	566	4 000	0,14	5,61			376,8	46,65	16	2,16		
	Обед																
ДЕ*2760	Суп из овощей со сметаной	210	2,19	4,96	12,54	105		0,08	9,94			25,5792	23,9167		0,8896		
ДП***32	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		
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150	3,38	1,07	23,22	160		0,06				9,0097	7,0742		0,7162		
ДП00122	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68		0,01	1,6			6,03	3,13		0,8		
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018		
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48		
	Всего в Обед	710	21,14	22,42	102,0	772		0,22	12,21			59,52	56,24		3,53		
	Всего в день		36,24	33,15	173,9	1 338	4 000	0,36	17,82			436,4	102,8	16	5,69		

№ 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																			
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*0075	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,58	6,58	27,07	195		0,16	0,37			89,561	79,7562		2,4951				
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03				
ДП000*5	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/60	6	0,6	33,6	164						1,56	0,42		0,036				
	Всего в Завтрак 1	500	27,26	19,57	87,39	572		0,23	1,16			118,67	108,4		5,23				
Обед																			
ДП000226	Салат Витаминный	60	0,98	2,7	6,68	54		0,02	8,33			23,12	11,81		0,59				
ДП000287	Суп картофел.с лапшой домашней	200	1,1	1,2	8,1	68		0,07	5,28			12,08	16,75		0,69				
ДЗ*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	160	4,53	4	1,6	262		0,06	1,56			20,0178	21,4933		1,9111				
ДТ*012	Компот из смеси сухофр.	200	1,1	0,05	35	125		0,01	0,13			25,13	15,89		0,52				
ДП000007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267				
Пд000024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64				
	Всего в Обед	700	16,41	11,45	102,18	823		0,22	15,69			92,66	76,1		4,38				
	Всего в день		43,67	31,02	189,58	1395		0,45	16,85			211,3	184,5		9,6				

[illegible]