

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат питания"

Директор Багаутдинов С.Б.

Сезон: осень-зима

Категория: род 12-17 лет

СОГЛАСОВАНО

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

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	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
Завтрак 1																	
дл08003	Макаронные изделия с тертым сыром	167/24 //9	15,6	14,22	35,78	326		0,08	0,17			250,377 8	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																	
Дс00278	Суп картофельн.с бобов.и гречками	240/15	7,46	13,75	29,74	191		0,2	4,43			30,1256	36,3642		2,1112		
ДМ251*3	"Ёжики куриные" с томатным соусом	65/35	8,5	7,39	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		
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	5	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03		
ПС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,93	11,53	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32		
	Всего в Обед	810	28,9	28,27	124,27	836		0,39	15,68			51,3583	31,9495		5,5192		
	Всего в день		48,1	48,32	201,75	1 385		0,5	25,85			20,2361	62,6406	11	8,807		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	6		7	А (рет.экв)	В1	С	Д	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	20	
	Завтрак 1																		
СУ0703*	Каша рисовая молочная вязкая	225	6,26	12,56	22,77	237		0,07	0,55			128,063	36,5927		0,5927				
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	5	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03				
ДЗ**000	Пряники	70	3,84	3,14	44,33	104													
	Всего в Завтрак 1	560	19,85	20,73	104,2	570		0,09	0,87			25,6234	52,6927		1,1027				
	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 крупной гречневой	260	5,08	7,69	24,46	213		0,06	5,46			12,324	18,72		0,715				
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				
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	885	27,37	31,44	115,15	822		0,21	11,28			64,2922	68,3936		3,4081				
	Всего в день		47,22	52,17	219,35	1 392		0,3	12,15			89,9156	21,0863		4,5108				

№ 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																		
ДП***55	Запеканка из творога со сгущённым молоком	130/10	15,12	20,02	26,83	332		0,06	0,5			239,056 ⁴	34,2746		0,6873			
СУ13/0*	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00055	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	15,4	3,08			
Всего в Завтрак 1																		
		550	22,5	20,75	94,95	653		0,1	14,5			63,5364	47,3646	15,4	3,8393			
Обед																		
Д30005*	икра морковная	100	1,02	1,59	13,17	113		0,05	5,15			27,8667	38,4333		1,0833			
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	1,93	11,53	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
Всего в Обед																		
		815	27,43	29,8	113,98	817		0,3	14,01			12,0091	42,9823		7,35			
Всего в день																		
			49,93	50,55	208,93	1 470		0,4	28,51			75,5455	90,3469	15,4	11,1893			

№ 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																	
ЯК00113	Рыба припущенная с овощами (филе минтая)	100	14,88	10,17	1,6	159		0,17	0,26			18,6667	27,0833		0,6			
СШ070/6	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,18	9,58	58,3	233		0,12	13,12			85,6335	92,9032		1,8813			
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	600	21,55	20,35	94,2	580		0,32	24,46			23,4579	29,8318	11	4,7513			
	Обед																	
ШМ02010	Суп картофельный с клецками	250	1,49	4,9	14,5	137		0,05	4,6			10,53	15,1		0,58			
СМ*000	Котлеты мясные с томатным соусом	50/50	14,38	10,71	13,61	209						37,5311	28,4245		1,3281			
ДП*0074	Каша гречневая вязкая с маслом	180	8,9	13,9	44,49	303		0,19	0,44			107,473	95,7074		2,9941			
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	800	31,5	32,24	129,4	952		0,3	10,61			72,1368	49,4119		5,5189			
	Всего в день		53,05	52,59	223,6	1 532		0,62	35,07			95,5947	79,2437	11	10,2702			

№ реч.	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
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	Завтрак 1																	
ДП*179*	Фрикадельки из кур(филе курицы)с том.соусом	100	14,6	16,3	8,7		240											
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	33		156						1,56	0,42		0,036		
	Всего в Завтрак 1	550	20,61	23,16	76,13		606		0,15	13,14			46,9133	36,3933		1,3749		
	Обед																	
СШУ0100	Салат из свеж.капусты с яблоками	100	6,58	5,72	17,83		87		0,03	19,13			47,6667	16,1833		1,0667		
ШМ0202*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,7	5,6	8,4		91		0,05	12			31,82	19,09		0,7		
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	4,7	37,4		190		0,07				11,31	9,07		0,92		
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	1,93	11,53		81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32		
	Всего в Обед	900	31,41	30,71	131,58		817		0,25	32,11			25,2397	77,7873		5,7574		
	Всего в день		52,02	53,87	207,71		1 423		0,4	45,25			172,153	14,1806		7,1323		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			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																	
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	5	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03			
	Всего в Завтрак 1	550	22,49	20,04	85,69	566		0,14	0,79			40,8609	38,0063		3,6789			
	Обед																	
Яв*2003	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,68	2,35	6,71	80		0,04	8,01			29,6904	20,4813		0,9729			
СМ*000	Котлеты мясные с томатным соусом	50/50	14,38	10,71	13,61	209						37,5311	28,4245		1,3281			
ДП*0074	Каша гречневая вязкая с маслом	180	8,9	13,9	44,49	303		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	33	156						1,56	0,42		0,036			
	Всего в Обед	800	27,16	27,66	115,01	817		0,24	10,05			82,2847	48,1632		6,1311			
	Всего в День		49,65	47,7	200,7	1 383		0,38	10,84			23,1456	86,1695		9,81			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			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																		
СУ07018	Каша молочная "Дружба"	200/5	7,21	13,7	33,5	263		0,12	0,53			127,1	37,07		0,8				
ДП0031/	Сыр порционный	15	4,65	4,5		64		0,02	0,32			396	15,75		0,45				
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	12	66		0,03	12			22,4	12,6	13,2	2,64				
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	130						1,3	0,35		0,03				
	Всего в Завтрак 1	590	18	19,6	82,8	560		0,17	13,93			49,4377	66,4753	13,2	3,978				
	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	48,18	200,33	1 402		0,39	24,56			54,5702	53,8053	13,2	9,2147				

№ 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	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																	
ДШ**091	Омлет натуральный	190	13,24	15,49	11,72	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	33	156						1,56	0,42		0,036			
ДП0057#	Йогурт (шт)	1/100	4,8	4	29,8	120	4 000	0,04	5			16	8	16	1,2			
	Всего в Завтрак 1	550	20,14	20,12	83,62	669	4 000	0,11	5,26			44,5183	29,7	16	4,4328			
	Обед																	
ДП*276*	Суп из овощей со сметаной	250/10	5,72	12,1	14,93	226		0,1	11,83			30,4514	28,4722		1,059			
ЯК00113	Рыба припущенная с овощами (филе минтая)	100	14,88	10,17	1,6	159		0,17	0,26			18,6667	27,0833		0,6			
ШМ07004	Каша рассыпчатая рисовая	180/5	4,3	4,7	61,91	240		0,04				5,48	29,94		0,62			
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	33	156						1,56	0,42		0,036			
	Всего в Обед	805	27	27,6	120,54	816		0,31	12,09			56,4181	85,9155		2,345			
	Всего в день		47,14	47,72	204,16	1 485	4 000	0,42	17,35			100,9364	15,6155	16	6,7778			

№ 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																	
Д30005*	икра морковная	100	1,02	1,59	13,17	113		0,05	5,15			27,8667	38,4333		1,0833			
Д3*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	33	156						1,56	0,42		0,036			
	Всего в Завтрак 1	560	21,82	23	83,83	623		0,21	7,47			73,3978	10,6311		5,0826			
	Обед																	
СУ0200*	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,13	6,68	30,08	222		0,08	6,7			15,575	22,4875		0,85			
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			
ДП0067A	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166		0,14	12,45			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	27,04	27,6	114,9	816		0,34	20,23			95,0755	92,4115		5,282			
	Всего в день		48,86	50,6	198,73	1 439		0,55	27,7			68,4733	103,0426		10,3646			

