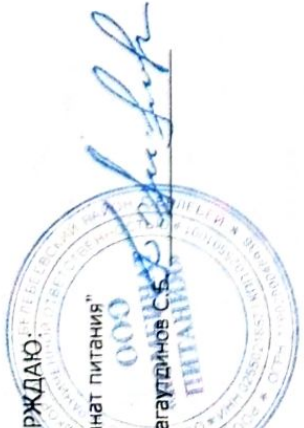


6011 n 16

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат питания"

Директор Багаудинов С.С.



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

Категория: Дети 7-10лет

День 1

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	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																		
ДЗ00145	Макаронные изделия с тертым сыром	160	3,39	3,3	15,71	242			0,06	0,12			179,810 ⁹	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		
ДП000340	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 ⁷	25,4	11	3,08		
Обед																		
ДЕ2760Е	Суп из овощей со сметаной	205	2,19	4,96	12,54	105			0,08	9,94			25,5792	23,9157		0,8896		
ДТ*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		
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		
ПД00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	162			0,06	0,39			11,27	9,88		0,64		
ДП000340	Яблоки	100	0,2		4,2	16			0,03	10			16	9	11	2,2		
Всего в Обед		742	25,5	27,41	96,81	771			0,29	23,34			91,42	101,1 ⁸	11	6,96		
Всего в день			33,19	35,14	148,2	1 268			0,38	33,46			289,4	126,5	22	10,03		

№ 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	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак 1																			
ШМ07013	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,5	7,2	27,6	194		0,05	0,48			111,24	25,29		0,38				
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3				
ДП**336	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03				
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	535	11,9	10,63	63,3	461		0,09	10,69			392,5 4	45,07	11	2,94				
Обед																			
ДП00028	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33		0,02	3,11			13,94	9,7		0,41				
СУ02000	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	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				
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267				
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	705	16,83	13,15	104	830		0,21	10,55			83,86	75,23		4,19				
	Всего в день		28,73	23,78	167,3	1 291		0,3	21,24			476,4	120,3	11	7,12				

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							День 3
			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																			
ДП****5	Запеканка из творога со сгущённым молоком	110/10	25,49	9,6	23	327		0,05	0,43			204,905 ⁵	29,3782		0,5891					
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03					
ДП0005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,03					
ДП*0034	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 ⁷	41,43	14,3	3,51					
	Обед																			
ДП*0284	Суп картофель.с крупной гречневой	200	1,6	1,5	16,5	164		0,05	4,2			9,48	14,4		0,55					
ДС***41	Биточки рыбные (минтай 5/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					
ДТ00122	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					
дл123**	Кекс 28гр.	1	6	22	56	73														
	Всего в Обед	701	31,51	34,39	162,7 ⁶	863		0,4	58,43			102,3	79,98		3,84					
	Всего в день		62,36	44,52	228,3 ⁵	1 373		0,49	71,86			329,5 ⁵	121,4	14,3	7,35					

№ реч.	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																		
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,2	3,2	5,5	51		0,01	1,12			20,64	11,2		0,72				
ДП*0194	Плов из курицы(филе курицы)	180	17,1	21,4	28,4	347		0,14	2,09			39,34	64,6		3,54				
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	24,4	25,23	76,6	587		0,15	3,21			61,8	76,22		4,33				
	Обед																		
ЯЗ*2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,34	1,88	5,37	64		0,03	6,41			23,7523	16,385		0,7783				
П000370	Гуляш из куриной грудки	90	8,52	7,44	16,8	203		0,11	12,62			41,52	49,62		3,048				
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150	3,38	1,07	23,22	160		0,06				9,0097	7,0742		0,7162				
ДП00162	напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	92		0,01	3,12			10,03	4,65		1,05				
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	715	21,14	13,99	113,39	795		0,27	22,54			96,36	87,82		6,25				
	Всего в день		45,54	39,22	189,99	1382		0,42	25,75			158,16	164,06		10,58				

№ 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																			
ДС***41	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					
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03					
ДП00151	Масло порционное	10		5		72						1,2			0,02					
ДП00005*	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,03					
	Всего в Завтрак 1	500	22,28	13,69	72,06	556		0,29	52,34			80,32	55,18		2,07					
	Обед																			
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		2,564					
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	700	30,19	23,57	115,69	796		0,32	5,13			135,19	127,68		6,19					
	Всего в день		52,47	37,26	187,75	1352		0,61	57,47			215,51	182,86		8,26					

№ 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	Мg	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																	
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 картофель.с бобовыми	200	2,94	1,74	14,94	112		0,18	3,68			24,88	30		1,7734			
ДМ251*1	"Ёжики куриные" с томатным соусом	90	7,65	6,65	7,65	163		0,05	0,01			26,82	23,616		1,044			
ДП*0090	Каша перловая рассыпчатая	150	5,4	4,7	37,2	187		0,1	9,97			81,86	63,35		1,84			
ДТ**012	Компот из смеси сухофр.	200	1,1	0,05	35	125		0,01	0,13			25,13	15,89		0,52			
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	710	24,79	16,54	139,9	863		0,4	14,18			170,7	142,9		5,84			
	Всего в день		48,65	28,95	219,5	1 421		0,46	14,18			219,1	178,8		7,95			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День
			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																		
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		0,0257				
	Всего в Завтрак 1	500	14,26	10,93	44,36	470		0,1	13,38			366,1 2	35,92	14,3	5,22				
	Обед																		
ШЗ02002	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	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				
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				
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	28,54	22,32	82,05	854		0,23	11,33			62,59	65,08		5,79				
	Всего в день		42,8	33,25	126,4	1 324		0,33	24,71			428,7	101	14,3	11,01				

№ 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																	
ДП00082	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/4	2,1	3,2	15	180		0,09	0,4			95,32	27,8		0,6			
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																	
СУ02022	Суп крестьянский с крупой пшениной	200/5	1,7	4,8	9,9	90		0,04	6,4			18,66	13,75		0,51			
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			
ДП010AA	Каша ячневая вязкая	150/4	5,3	5,7	27,6	184		0,1	0,37			110,19	25,39		0,67			
ДТ00122	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	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267			
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	729	24,74	27,76	116,4	859		0,23	9,14			156,8	66,93		3,27			
	Всего в день		39,84	38,49	188,3	1 425	4 000	0,37	14,75			533,7	113,5	16	5,43			

№ 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	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	90	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			
дп123**	Кекс 28гр.	1	6	22	56	303												
	Всего в Завтрак 1	501	33,26	41,57	143,39	875		0,23	1,16			118,67	108,4		5,23			
	Обед																	
ШС01016	Салат Пестрый	60	3,5	6,5	9,8	89		0,01	2,24			15,33	8,91		0,8			
ДП00287	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			
ДП00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	152						1,04	0,28		0,0267			
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	18,93	15,25	105,3	858		0,21	9,6			84,87	73,2		4,59			
	Всего в день		52,19	56,82	248,69	1 733		0,44	10,76			203,54	181,6		9,81			

[illegible]