



ООО "Комбинат питания" "Утверждаю"

Директор



СОГЛАСОВАНО

Директор

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

Сезон: **Осень - Зима**

Категория: **Дети 11-17 лет**

День 1

№ 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
	<b>Завтрак 1</b>																	
ДП*0129	Котлеты рублен.из филе кур	100	10,76	12,26	19,38	396		0,08	0,88			30,32	31,36		2,96			
ДП*0144	Макаронные изделия отварные	220	4,97	1,56	34,06	234		0,09				13,2142	10,3755		1,0503			
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	20		10		110						2,4			0,04			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,0333			
	<b>Всего в Завтрак 1</b>	<b>600</b>	<b>20,94</b>	<b>24,35</b>	<b>97,19</b>	<b>942</b>		<b>0,17</b>	<b>2,06</b>			<b>50,1</b>	<b>42,85</b>		<b>4,15</b>			
	<b>Обед</b>																	
ДП00231	Салат из моркови	70	0,58	2,45	10,15	58		0,01	2,68			14,3383	8,19		0,3733			
ДП*0284	Суп картофеля.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			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38		0,1	0,27	0,5		14,74	14,87		1,94	0,5	0,5	0,5
	<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>24,98</b>	<b>26,37</b>	<b>105,9</b>	<b>856</b>		<b>0,32</b>	<b>11,89</b>	<b>0,5</b>		<b>87,34</b>	<b>109,0</b>		<b>7,37</b>		<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>45,92</b>	<b>50,73</b>	<b>203,1</b>	<b>1 798</b>		<b>0,49</b>	<b>13,95</b>	<b>0,5</b>		<b>137,4</b>	<b>151,9</b>		<b>11,51</b>		<b>0,5</b>	<b>0,5</b>

№ 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	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	<b>Завтрак 1</b>																	
ДП00101	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200	5,58	7,53	38,7	247		0,06	0,49			113,649 <sup>4</sup>	32,4675		0,5195			
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
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			
ДП00008	Апельсин ШТ	200	1,33		8,42	51		0,08	120			68	26		0,6			
	<b>Всего в Завтрак 1</b>	<b>640</b>	<b>13,12</b>	<b>10,86</b>	<b>73,02</b>	<b>479</b>		<b>0,16</b>	<b>120,7</b>			<b>446,6<sup>9</sup></b>	<b>69,18</b>		<b>1,47</b>			
	<b>Обед</b>																	
ДП00229	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	7	8,1	87		0,02	30			37,57	13,69		0,6			
СУ02002	Рассольник ленинградский	260	2,13	5,25	15,38	120		0,08	6,7			15,575	22,4875		0,85			
ДП*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	200	5,67	5	2	233		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	40	4	0,4	22,4	109						1,04	0,28		0,0267			
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38		0,1	0,27	0,5		14,74	14,87		1,94		0,5	0,5
	<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>15,39</b>	<b>17,85</b>	<b>90,08</b>	<b>713</b>		<b>0,28</b>	<b>39,04</b>	<b>0,5</b>		<b>119,0<sup>8</sup></b>	<b>94,08</b>		<b>6,33</b>		<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>28,51</b>	<b>28,71</b>	<b>163,0</b>	<b>1 191</b>		<b>0,44</b>	<b>159,75</b>	<b>0,5</b>		<b>565,7<sup>5</sup></b>	<b>163,2<sup>5</sup></b>		<b>7,8</b>		<b>0,5</b>	<b>0,5</b>

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.эquiv)	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		
	<b>Завтрак 1</b>																			
ДП***45	Запеканка из творога со спущённым молоком	180	8,51	9,49	11,13	137		0,08	0,64			307,358 <sup>2</sup>	44,0673		0,8836					
ДП00334	Чай с сахаром	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					
ДП00340	Яблоки	180	0,36	7,56	29			0,05	18			28,8	16,2	19,8	3,96					
	<b>Всего в Завтрак 1</b>	<b>600</b>	<b>12,97</b>	<b>9,92</b>	<b>50,19</b>	<b>311</b>		<b>0,14</b>	<b>18,64</b>			<b>337,4</b>	<b>60,55</b>	<b>19,8</b>	<b>4,9</b>					
	<b>Обед</b>																			
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	50	1	2,67	4,58	43		0,01	0,93			17,2	9,3333		0,6					
ЯУ02027	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,83	1,83	12	97		0,08	7			15,8	24		0,9167					
ДП*0067	Картофельное пюре	180	2,16	1,92	21,6	185		0,17	14,94			51,264	40,896		1,488					
ЯУ3002	Рыба тушеная в томате с овощами МИНТАЙ	90	14,2	6,9	2,8	130		0,11	1,44			16,05	21,7		0,52					
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2	24,1	24,1	118						0,48			0,06					
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,02					
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38		0,1	0,27	0,5		14,74	14,87		1,94			0,5		
	<b>Всего в Обед</b>	<b>840</b>	<b>24,49</b>	<b>13,77</b>	<b>89,08</b>	<b>692</b>		<b>0,47</b>	<b>24,58</b>	<b>0,5</b>		<b>116,3</b>	<b>111,0</b>		<b>5,54</b>			<b>0,5</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>37,46</b>	<b>23,69</b>	<b>139,2</b>	<b>1 003</b>		<b>0,61</b>	<b>43,22</b>	<b>0,5</b>		<b>453,7</b>	<b>171,5</b>	<b>19,8</b>	<b>10,44</b>			<b>0,5</b>		

№ 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	
	<b>Завтрак 1</b>																		
ДП*0194	Плов из курицы(филе курицы)	300	28,5	35,67	47,33	628		0,23	3,48			65,5667	107,6667		5,9				
ДП00062	Какао с молоком	200	1,2	1,3	6,4	64		0,03	0,52			110,37	26,97		0,88				
ДП*0317	Сыр порционный	20	6,2	6		128		0,02	0,42			528	21		0,6				
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	6	0,6	33,6	164						1,56	0,42		0,04				
	<b>Всего в Завтрак 1</b>	<b>580</b>	<b>41,9</b>	<b>43,57</b>	<b>87,33</b>	<b>984</b>		<b>0,28</b>	<b>4,42</b>			<b>705,5</b>	<b>156,06</b>		<b>7,42</b>				
	<b>Обед</b>																		
ДП00232	Салат из моркови и яблок	60	0,5	2,1	5	40		0,02	1,26			11,49	13,86		0,48				
ЯУ02003	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,65	2,3	6,58	79		0,03	7,86			29,1194	20,0874		0,9542				
ДП*0036	Гуляш из мяса говядины	28/32	11,2	9,2	3,2	235		0,05	0,94			12,15	22,9		2,6				
ДП*0144	Макаронные изделия отварные	150/5	3,5	1,1	24	165		0,06				9,31	7,31		0,74				
ДП00334	Чай с сахаром	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				
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38		0,1	0,27	0,5		14,74	14,87		1,94			0,5	0,5
	<b>Всего в Обед</b>	<b>810</b>	<b>22,05</b>	<b>15,28</b>	<b>77,48</b>	<b>701</b>		<b>0,26</b>	<b>10,33</b>	<b>0,5</b>		<b>78,11</b>	<b>79,31</b>		<b>6,77</b>			<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>63,95</b>	<b>58,85</b>	<b>164,8</b>	<b>1 686</b>		<b>0,55</b>	<b>14,76</b>	<b>0,5</b>		<b>783,6</b>	<b>235,3</b>		<b>14,19</b>			<b>0,5</b>	<b>0,5</b>

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (рет.эquiv)	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
	<b>Завтрак 1</b>																	
ЯУ03002	Рыба тушеная в томате с овощами МИНТАЙ	110	17,36	8,43	3,42	159		0,13	1,76			19,6167	26,5222		0,6356			
ДП00067	Картофельное пюре	220	2,2	1,96	22	188		0,17	15,22			52,2133	41,6533		1,5156			
ДП00151	Масло порционное	10		5		55						1,2			0,02			
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03			
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	6	0,6	33,6	164						1,56	0,42		0,04			
	<b>Всего в Завтрак 1</b>	<b>600</b>	<b>25,66</b>	<b>16,02</b>	<b>68,12</b>	<b>601</b>		<b>0,31</b>	<b>16,98</b>			<b>74,85</b>	<b>68,6</b>		<b>2,24</b>			
	<b>Обед</b>																	
ДП*0002	Нарезка из св. огурцов	50	0,75	4,5	3	55		0,02	3,84			20,4875	11,6875		0,525			
ДП00281	Суп картофельный с клецками	250	1,63	2,5	11	74		0,05	4,6			10,7875	15,1		0,5875			
ПФЦ0007	Котлеты рублен.из филе птицы	80	10,45	8,86	12,63	257		0,05	0,57			19,5613	20,2323		1,9097			
ДП00074	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/4	8,1	5,1	28,1	186		0,24				17,2	162,79		5,58			
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	30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,02			
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38		0,1	0,27	0,5		14,74	14,87		1,94		0,5	0,5
	<b>Всего в Обед</b>	<b>804</b>	<b>25,23</b>	<b>21,51</b>	<b>95,93</b>	<b>760</b>		<b>0,48</b>	<b>10,88</b>	<b>0,5</b>		<b>89,59</b>	<b>228,0</b>		<b>11,36</b>		<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>50,88</b>	<b>37,53</b>	<b>164,0</b>	<b>1 361</b>		<b>0,78</b>	<b>27,85</b>	<b>0,5</b>		<b>164,4</b>	<b>296,6</b>		<b>13,6</b>		<b>0,5</b>	<b>0,5</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
		Масса порции	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	14	13	15	18	19	20	
	<b>Завтрак 1</b>																	
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	220	7,63	6,03	47,37	279		0,09				13,2	10,379					1,0468
ДП00334	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	137						1,3	0,35					0,03
	<b>Всего в Завтрак 1</b>	<b>570</b>	<b>28,7</b>	<b>18,46</b>	<b>99,6</b>	<b>663</b>		<b>0,09</b>				<b>56,46</b>	<b>42,31</b>					<b>2,58</b>
	<b>Обед</b>																	
ДП*0002	Нарезка из св. огурцов	50	0,75	4,5	3	55		0,02	3,84			20,4875	11,6875					0,525
ДП*276А	Суп из овощей со сметаной	260	1,96	4,42	11,18	94		0,07	8,86			22,802	21,32					0,793
ДП00170	Куриное филе, тушеное с овощами	60	10,22	16,2	1,2	128		0,03	0,35			144						0,63
ОГ*0013	Рис припущенный	180	1,44	4	16,64	107		0,01				5,604	2,4	10,08				0,192
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
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38		0,1	0,27	0,5		14,74	14,87					1,94
	<b>Всего в Обед</b>	<b>820</b>	<b>18,56</b>	<b>29,6</b>	<b>65,12</b>	<b>538</b>		<b>0,24</b>	<b>13,32</b>	<b>0,5</b>		<b>208,6</b>	<b>50,49</b>	<b>10,08</b>				<b>4,13</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>47,27</b>	<b>48,06</b>	<b>164,7</b>	<b>1 221</b>		<b>0,33</b>	<b>13,32</b>	<b>0,5</b>		<b>265,1</b>	<b>92,8</b>	<b>10,08</b>				<b>6,71</b>

№ 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	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	<b>Завтрак 1</b>																		
ДП*0900	Омлет натуральный	140	7,94	8,75	8,64	214		0,06	0,2			93,3566	15,68		2,3334				
ДП*0317	Сыр порционный	20	6,2	6	128			0,02	0,42			528	21		0,6				
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	210	0,21	0,03	15,75	65			1,18			2,8665	0,7665		0,063				
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,0333				
ДП00340	Яблоки	180	0,36		7,56	29		0,05	18			28,8	16,2		3,96				
	<b>Всего в Завтрак 1</b>	<b>600</b>	<b>19,71</b>	<b>15,28</b>	<b>59,95</b>	<b>573</b>		<b>0,13</b>	<b>19,79</b>			<b>654,3</b>	<b>54</b>		<b>19,8</b>				
	<b>Обед</b>																		
СУ02001	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	1,75	2,75	3,88	79		0,05	12			31,8125	19,1		0,7				
ДП00036	Гуляш из мяса говядины	28/32	11,2	9,2	3,2	235		0,05	0,94			12,15	22,9		2,6				
ДП00110	Каша ячневая рассыпчатая	185	7,31	5,52	46,1	267		0,22	12,65			134,169	86,5323		2,3274				
ДП00160	Напиток лимонный	200	0,1	0,02	18,9	73			2,33			3,43	1,1		0,08				
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,0333				
ДП00004	Хлеб ржаной	50	1,38	0,19	9	48		0,13	0,34	0,63		18,425	18,5875		2,425		0,625	0,625	0,625
	<b>Всего в Обед</b>	<b>805</b>	<b>26,74</b>	<b>18,18</b>	<b>109,0</b>	<b>838</b>		<b>0,45</b>	<b>28,26</b>	<b>0,63</b>		<b>201,2</b>	<b>148,5</b>		<b>8,17</b>				
	<b>Всего в день</b>		<b>46,44</b>	<b>33,46</b>	<b>169,0</b>	<b>1411</b>		<b>0,58</b>	<b>48,05</b>	<b>0,63</b>		<b>855,6</b>	<b>202,5</b>		<b>19,8</b>				

№ 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	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	<b>Завтрак 1</b>																		
ДП00082	Каша молочная "Дружба" с маслом	230	3,14	4,78	22,4	226		0,13	0,6			142,361	41,5195		0,8961				
ДП**334	Чай витаминизированный	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03				
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5	0,5	28	137						1,3	0,35		0,0333				
ДП*0317	Сыр порционный	20	6,2	6		128		0,02	0,42			528	21		0,6				
ДП0057#	Йогурт (шт)	1/100	4,8	4	19,8	150		0,04	5			16	8		1,2				
	<b>Всего в Завтрак 1</b>	<b>600</b>	<b>19,24</b>	<b>15,31</b>	<b>79,3</b>	<b>675</b>		<b>0,19</b>	<b>6,02</b>			<b>687,9</b>	<b>70,87</b>		<b>2,76</b>				
	<b>Обед</b>																		
ДП00278	Суп картофельн.с бобов.и гречками	250	10,35	12,21	28,84	234		0,2	4,34			29,5349	35,6512		2,0698				
ПФЦ0007	Котлеты рублен.из филе птицы	80	10,45	8,86	12,63	257		0,05	0,57			19,5613	20,2323		1,9097				
ДП00144	Макаронные изделия отварные с маслом	200	4,52	1,42	30,97	213		0,08				12,0129	9,4323		0,9548				
ДП00334	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	35						0,26			0,03				
П000023	Хлеб пшеничный	40	1,8	5	20,8	134		18 000	0,02			7	3		12,6				0,5
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38		0,1	0,27	0,5		14,74	14,87		1,94			0,5	0,5
	<b>Всего в Обед</b>	<b>810</b>	<b>28,32</b>	<b>27,67</b>	<b>109,5</b>	<b>910</b>		<b>0,45</b>	<b>5,17</b>	<b>0,5</b>		<b>83,11</b>	<b>83,19</b>		<b>7,14</b>			<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>47,55</b>	<b>42,98</b>	<b>188,8</b>	<b>1 586</b>		<b>0,64</b>	<b>11,19</b>	<b>0,5</b>		<b>771,0</b>	<b>154,0</b>		<b>9,9</b>			<b>0,5</b>	<b>0,5</b>





