

03.03.23

Согласовано:

Директор образовательной организации

С.С. Левакина

Ф.И.О



Подпись

Утверждаю

Генеральный директор

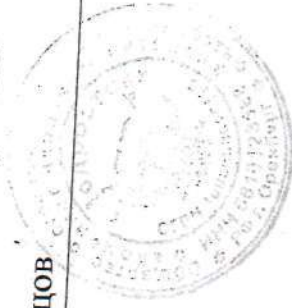
ООО «КШП «Подросток»

С.Б. Пощов

Ф.И.О

С.Б. Пощов

Подпись



ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2022-2023 учебный год

весенний период

Согласовано:

Директор образовательной организации

Александрова Д.С.

Ф.И.О

Подпись

Утверждаю

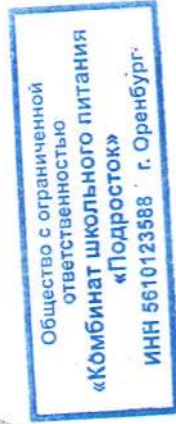
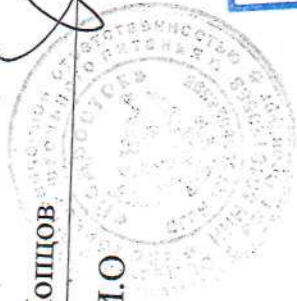
Генеральный директор

ООО «КШП «Подросток»

С.Б. Попцов

Ф.И.О

Подпись



ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 12-18 лет

общеобразовательных организаций

2022-2023 учебный год

весенний период

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник I Сезон: Весна 2023г
Неделя: I Возраст 7-11 лет

№ рсч.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.	В1	В2	С		А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
ЗАВТРАК																							
ТК № 7	Шницель детский	84	10,92	10,27	11,36	193,16	0,08	0,07	5,28	0,42	155,40	32,76	21,84	2,35	192,64	14,56	15,46	86,24					
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26					
ТК № 25	Чай апельсиновый	200		25,00	94,08		0,01		1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,60	0,04			0,40	23,40	7,20	5,04	0,40	27,68	1,26	2,02	0,63					
	ИТОГО:	500	19,06	17,94	83,95	586,04	0,26	0,12	23,54	5,75	370,06	116,08	76,02	4,42	281,84	52,22	45,58	90,53					
ОБЕД																							
5 Днет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00				
№ 148 *	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96,00	0,02	0,02	0,30	95,08	2,00	23,80	7,20	3,60	0,32	44,68	0,76	0,04	8,64				
ТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	110	7,50	9,20	9,90	161,35	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60				
18****	Щур из тороха	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,31	0,07	0,02			229,02	81,95	76,83	4,83	81,95	17,56	6,33	16,84				
ТК №	Фруктовый чай с яблоком	200		23,20	92,80				1,20			6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	61,10	0,03			0,29	16,90	5,20	3,64	0,29	19,99	0,91	1,46	0,46					
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02			31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80					
	ИТОГО:	766	28,25	22,60	97,00	715,20	0,45	0,16	5,82	172,97	5,37	392,22	149,15	119,77	7,96	552,62	39,04	20,21	107,47				
ОБЕД 2																							
5 Днет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00				
№ 148 *	Суп-лапша домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,03	0,02	0,38	118,85	2,50	29,75	9,00	4,50	0,40	55,85	0,95	0,05	10,80				
ТК № 7	Шницель детский	100	13,00	12,23	13,52	229,95	0,09	0,08	6,29	0,50	185,00	39,00	26,00	2,80	229,33	17,33	18,40	102,67					
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	155	4,65	6,36	25,73	184,45	0,12	0,03	4,65	14,64	4,25	164,69	49,19	25,96	1,10	7,34	31,00	24,13	0,23				
ТК № 25	Чай апельсиновый	200		25,00	94,08		0,01		1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03			0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44					
№ 2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02			31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80					
	ИТОГО:	810	24,61	28,75	102,05	781,18	0,33	0,17	14,97	213,94	10,29	451,29	141,99	99,16	6,24	541,55	59,10	45,30	134,34				
ПОЛДНИК																							
№ 564****	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02	15,92		0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	12,96	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24					
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70				
	ИТОГО:	340	9,41	11,44	49,59	341,27	0,15	12,98	13,34	65,46	0,80	203,27	241,10	40,10	3,02	327,52	29,70	6,20	16,87				
	ВСЕГО:	1 606	56,72	51,98	230,54	1 642,51	0,86	13,26	29,46	261,97	11,92	965,55	506,33	235,89	15,40	1 161,98	120,96	71,99	214,87				

09.09.23

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК™**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник 2 Сезон: Весна 2023г
Неделя: I Возраст 7-11 лет

№ реп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

ЗАВТРАК

ТК № 110	Овощи натуральные соленные(огурцы)	25	0,20	0,03	0,43	3,25	0,01		1,25			0,03	6,00	5,75	3,50	0,15			
ТК № 60	Плов	225	15,30	16,09	44,55	393,75	0,10	0,14	1,35	0,36	0,86	258,94	24,08	53,40	3,49	303,00	43,50	8,29	93,00
ТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00			0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	ИТОГО:	500	19,40	16,52	82,58	574,50	0,17	0,15	2,90	0,47	1,44	297,44	44,83	63,90	4,59	362,45	45,25	11,09	93,88

ОБЕД

ТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 111*	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00	0,03	0,06	8,85	151,00	2,35	99,00	49,45	19,71	0,88	453,75	20,75	4,55	33,75
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	110	10,29	5,01	8,55	124,30	0,03	0,07	0,10	14,78	2,86	166,15	55,00	24,20	1,10	161,56	59,58	20,17	207,40
20*	Картофельное пюре	165	3,47	7,48	24,09	179,85	0,14	0,12	5,92	26,18	0,21	96,89	43,89	30,58	1,10	686,40	31,35	0,88	50,46
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	845	24,46	22,70	109,24	747,84	0,32	0,30	20,93	267,31	7,43	456,54	175,44	103,59	5,10	1 577,98	122,09	29,09	314,44

ОБЕД 2

ТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 111*	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00	0,03	0,06	8,85	151,00	2,35	99,00	49,45	19,71	0,88	453,75	20,75	4,55	33,75
ТК № 60	Плов	200	13,60	14,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67
№ 614 ****	Кисель с витаминами детский Витошек	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	770	22,90	24,51	105,60	745,69	0,54	0,22	36,11	224,34	5,32	423,67	106,95	101,68	5,90	949,75	69,35	15,41	139,25

ПОЛДНИК

1****	Ватрушка с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00
272 **	Ржженка, кофе, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
	ИТОГО:	300	11,60	9,21	45,18	309,19	0,16	0,42	1,53	125,60		226,68	251,68	36,33	0,87	342,00	25,20	23,80	31,28
	ВСЕГО:	1 645	55,46	48,43	237,00	1 631,53	0,65	0,87	25,36	393,38	8,87	980,66	471,95	203,82	10,56	2 282,43	192,54	63,98	439,60

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда 3 Сезон: Весна 2023г
Неделя: I Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы					
			Белки		Жиры		Углев.			B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12
ЗАВТРАК																									
ТТК № 82	Булгурод горячий	75	7,87	7,16	13,31	162,28	0,05	0,05	0,19	0,08	0,75	150,00	196,88	16,88	0,75	61,13	1,78	6,49	0,87						
тгк № 63	Каша "Дружба"	200	7,96	8,53	28,90	182,00	0,08	0,12	1,32	27,20	0,20	140,40	126,60	30,60	0,56	157,33	49,33	4,09	30,67						
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00						
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	31	2,36	0,25	15,25	72,85	0,03				0,34	20,15	6,20	4,34	0,34	23,84	1,09	1,74	0,54						
	ИТОГО:	506	19,59	17,54	74,80	506,45	0,18	0,24	2,12	34,18	1,29	354,00	388,29	59,53	1,90	323,30	56,70	13,20	42,08						
ОБЕД																									
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00						
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20						
ТТК № 11	Котлеты клас-сые	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50						
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03		18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00						
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13						
№ 108 ****	Хлеб столовый	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02				0,17	9,75	3,00	2,10	0,17	11,54	0,53	0,84	0,26						
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	15	0,99	0,18	5,10	27,15	0,03	0,01				23,70	5,25	7,05	0,59	36,60	0,48	0,83	3,60						
	ИТОГО:	730	24,66	24,33	115,08	780,23	0,37	0,18	16,53	216,50	5,52	298,75	109,89	101,68	5,60	1 039,14	65,38	6,26	114,69						
ОБЕД 2																									
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00						
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	230	1,93	4,71	15,26	111,09	0,08	0,06	6,94	119,60	2,23	66,19	24,33	23,83	0,89	385,25	19,09	0,86	32,43						
ТТК № 11	Котлеты клас-сые	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50						
№516*	Макаронные изделия отварные	165	5,78	6,77	38,78	242,55	0,10	0,03		20,24	1,09	60,80	14,40	22,77	1,27	59,40	23,10	0,07	13,20						
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13						
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,70	0,02				0,24	14,30	4,40	3,08	0,24	16,92	0,77	1,23	0,39						
	ИТОГО:	767	24,98	25,44	118,94	806,07	0,36	0,18	17,44	233,94	5,98	293,76	110,52	100,79	5,31	1 063,57	69,73	5,94	116,65						
ПОЛДНИК																									
№ 775 *	Булочка российская	50	3,59	4,25	30,34	174,17	0,07	0,04	0,10	25,00	0,60	37,00	30,00	9,00	0,50	25,00	0,71	2,36	9,28						
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00		14,40	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60							
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00						
	ИТОГО:	350	9,79	9,65	49,74	327,17	0,18	14,44	12,70	70,04	0,80	228,00	286,00	46,00	2,90	286,60	2,71	6,26	16,28						
	ВСЕГО:	1 586	54,04	51,52	239,62	1 613,85	0,73	14,86	31,35	320,72	7,61	880,75	784,18	207,21	10,40	1 649,04	124,79	25,72	173,05						

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг
Неделя: 1
4 Сезон: Весна 2023г
Возраст 7-11 лет

№ рен.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы					
			Белки			Жиры				Углев.	В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
			4	5	6	7	8	9																10
ЗАВТРАК																								
ГТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	110	12,46	9,52	10,47	176,00	0,01	0,15	2,11	63,53	0,46	82,50	31,16	14,66	0,91	266,75	34,38	25,44	140,25					
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80					
№ ГТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80			1,20			6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0,03				0,25	14,95	4,60	3,22	0,25	17,69	0,81	1,29	0,40					
	ИТОГО:	513	19,61	17,80	71,81	528,05	0,33	0,23	2,11	81,48	1,29	301,59	62,96	141,81	5,66	527,24	85,62	29,23	154,58					
ОБЕД																								
ГТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00					
ГТК № 17	Суп " Куравый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20					
ГТК № 12	Бифитекс "Нежность"	90	12,24	7,83	11,11	197,73	0,06	0,14	8,73	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44					
№ 541 *	Рагу овощное (3-й вариант)	150	3,45	7,65	16,05	145,50	0,09	0,08	11,48	309,00	2,93	78,75	51,00	29,25	1,05	429,00	27,00	0,56	41,00					
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00								
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61					
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20					
	ИТОГО:	765	24,54	26,45	99,28	768,45	0,34	0,30	39,51	687,15	7,84	397,53	179,58	131,15	7,13	1 226,42	67,29	8,70	136,45					
ОБЕД 2																								
ГТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00					
ГТК № 17	Суп " Куравый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20					
ГТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	110	12,46	9,52	10,47	176,00	0,01	0,15	2,11	63,53	0,46	82,50	31,16	14,66	0,91	266,75	34,38	25,44	140,25					
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	160	4,80	7,20	23,84	182,40	0,26	0,07		14,89	0,51	175,33	16,00	104,92	3,52	134,40	44,05	2,13	9,60					
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00								
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,70	0,02				0,24	14,30	4,40	3,08	0,24	16,92	0,77	1,23	0,39					
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80					
	ИТОГО:	772	24,46	27,47	96,63	734,97	0,43	0,29	21,41	436,62	5,23	400,26	136,34	187,96	7,72	898,67	99,94	30,89	187,24					
ПОЛДНИК																								
№ 772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,30	137,50	0,08	0,04		15,95	0,72	31,67	12,59	7,90	0,77	25,00	0,71	2,36	9,28					
№ 272 **	Раженка, кефир, вареник	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50	0,20	162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15					
№ 112 ****	Шлоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00					
	ИТОГО:	330	9,49	7,69	43,46	285,77	0,18	0,26	11,26	92,45	0,92	204,68	244,60	42,10	3,15	492,80	18,91	5,90	17,43					
	ВСЕГО:	1 608	53,64	51,94	214,55	1 582,27	0,85	0,79	52,88	861,08	10,05	903,80	487,14	315,06	15,94	2 246,46	171,82	43,83	308,46					

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Пятница 5 Сезон: Весна 2023г
Неделя: I Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
																				4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
ТТК № 110	Овоши натуральные соевые(огурцы)	22	0,18	0,02	0,37	2,86			1,10		0,02	5,28	5,06	3,08	0,13					
ТТК № 48	Ежки с овощами	65	7,66	7,33	7,44	121,33	6,50	0,04	1,71	209,24		75,11	14,30	18,06	1,08	170,44	19,72	0,80	34,67	
520*	Картофельное пюре	163	3,42	7,39	23,80	177,67	0,14	0,12	5,85	25,86	0,21	95,71	43,36	30,21	1,09	678,08	30,97	0,87	49,85	
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88	
	ИТОГО:	500	15,13	15,15	71,52	480,98	6,74	0,17	11,46	235,48	0,79	212,14	78,97	62,95	3,14	916,97	52,44	4,49	86,10	
ОБЕД																				
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00	
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60	
ТТК № 60	Плов	180	14,93	17,10	40,86	376,20	0,08	0,11	1,08	0,29	0,68	207,15	19,26	42,72	2,79	242,40	34,80	6,63	74,40	
ТТК № 26	Фруто-чай	200		22,76		91,04			7,80	0,57		22,75	7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
	ИТОГО:	705	22,12	26,89	102,30	742,37	0,24	0,18	28,70	185,96	5,73	339,30	84,80	95,66	6,67	743,12	60,09	10,65	116,61	
ОБЕД 2																				
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00	
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75	
ТТК № 48	Ежки с овощами	95	11,19	10,71	10,87	177,33	9,50	0,06	2,50	305,82		109,78	20,90	26,39	1,58	249,11	28,82	1,17	50,67	
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87	
ТТК № 26	Фруто-чай	200		22,76		91,04			7,80	0,57		22,75	7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,60	0,04				0,40	23,40	7,20	5,04	0,40	27,68	1,26	2,02	0,63	
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
	ИТОГО:	821	21,96	28,28	96,26	725,95	9,80	0,25	39,20	543,34	5,73	340,16	133,34	111,72	6,63	1 435,19	86,39	6,10	143,92	
ПОЛДНИК																				
№ 579****	Корж молочный	60	7,58	7,30	39,30	239,00	0,05	0,05		0,06	0,60	37,00	15,00	6,00						
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13	
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00	
	ИТОГО:	360	8,98	7,90	49,30	378,00	0,10	0,05	14,00	52,06	0,80	48,00	45,00	15,00	5,00	341,00	2,80	0,40	7,13	
	ВСЕГО:	1 565	46,23	49,94	223,12	1 601,35	7,08	0,40	54,16	473,50	7,32	599,44	208,77	173,61	14,81	2 001,09	115,33	15,54	209,84	

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Суббота
Неделя: I

6 Сезон: Весна 2023г
Возраст 7-11 лет

№ рсч.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 366**	Сыр (порциями)	17	3,94	5,02		61,88	0,01	0,05	0,12	44,20	0,09	100,30	153,00	8,50	0,15	14,96			
гтк №69	Каша пшениная вязкая	200	8,02	8,90	24,00	250,00	0,19	0,14	1,36	40,93	0,24	209,80	138,00	55,40	1,46	222,67	49,33	33,07	21,33
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витгошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
566****	Булочка молочная	85	8,16	1,87	39,10	216,75	0,12	0,03	0,17	5,75	1,02	79,90	51,00	15,30	0,85	81,46	41,09	3,69	15,59
	ИТОГО:	502	20,12	15,79	81,50	602,63	0,62	0,22	21,65	91,00	1,55	390,00	352,00	84,60	2,46	321,49	90,44	39,25	40,02
ОБЕД																			
№ 9****	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	0,03	3,06	733,00	2,82	22,20	17,40	15,00	0,66	123,00	10,00	0,09	22,00
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
гтк № 7	Шницель детский	90	14,81	9,45	12,17	206,96	0,08	0,07		5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40
№ 235 **	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00
гтк №24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	26	1,72	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02				41,08	9,10	12,22	1,01	63,44	0,83	1,43	6,24
	ИТОГО:	836	26,77	25,45	106,32	759,91	0,37	0,25	80,50	1 011,23	5,34	398,58	197,69	122,56	8,30	1 476,31	79,88	20,70	193,97
ОБЕД 2																			
№ 9****	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	0,03	3,06	733,00	2,82	22,20	17,40	15,00	0,66	123,00	10,00	0,09	22,00
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	240	2,59	2,74	18,08	106,85	0,11	0,06	7,92	117,12	1,32	60,96	14,64	23,04	0,91	492,48	20,16	0,28	39,36
гтк № 7	Шницель детский	90	14,81	9,45	12,17	206,96	0,08	0,07		5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40
№ 235 **	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00
гтк №24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	815	25,88	25,23	101,07	732,85	0,36	0,25	80,17	1 006,35	5,23	383,31	193,98	118,08	7,98	1 437,31	78,68	20,08	190,80
ПОЛДНИК																			
	ИТОГО:																		
	ВСЕГО:	1 338	46,89	41,24	187,82	1 362,54	0,99	0,47	102,15	1 102,23	6,89	788,58	549,69	207,16	10,76	1 797,80	170,32	59,95	233,99

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК™**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник 7 Сезон: Весна 2023г
Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	105	9,48	9,56	8,44	169,58	0,03	0,04	0,48	3,60	0,38	62,05	31,31	9,55	0,76	135,55	11,45	10,98	59,18	
№516*	Макаронные изделия отварные	177	6,20	7,26	41,60	260,19	0,11	0,04		21,71	1,17	65,22	15,45	24,43	1,36	63,72	24,78	0,07	14,16	
ТТК № 26	Фруто-чай	200		22,76		91,04			7,80	0,57		7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,28	63,45	0,03				0,30	17,55	5,40	3,78	0,30	20,76	0,95	1,51	0,47	
	Итого:	509	17,73	17,04	86,08	584,26	0,17	0,08	8,28	25,88	1,85	144,82	59,20	43,10	3,62	250,23	37,38	12,61	75,61	
ОБЕД																				
55 Дист	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00	
ТТК № 17	Суп " Кулдривай"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20	
ТТК № 68	Гуляш	90	11,16	7,65	3,06	118,80	0,05	0,10	0,96	22,95	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25	
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,50	6,15	24,90	178,50	0,12	0,03	4,50	14,17	4,11	159,38	47,60	25,12	1,06	7,10	30,00	23,35	0,22	
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20	35,80		142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35	
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80	
	Итого:	740	22,67	23,14	95,72	679,67	0,32	0,19	19,40	212,62	8,73	419,01	116,80	97,75	6,10	803,33	66,06	27,04	97,95	
ОБЕД 2																				
55 Дист	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00	
ТТК № 17	Суп " Кулдривай"	230	3,49	5,78	12,10	114,34	0,06	0,04	5,29	116,61	1,10	37,03	9,89	15,41	0,55	255,53	11,73	1,09	24,38	
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	100	9,03	9,11	8,04	161,51	0,03	0,04	0,45	3,43	0,36	59,09	29,82	9,09	0,73	129,09	10,91	10,45	56,36	
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03		18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00	
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20	35,80		142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00	
	Итого:	795	22,84	25,50	119,25	811,85	0,30	0,14	15,08	212,54	5,74	250,39	103,35	85,95	5,32	742,29	54,26	14,90	114,40	
ПОЛДНИК																				
№ 564***	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02		15,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17	
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	12,96	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24		
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70	
	Итого:	340	9,41	11,44	49,59	341,27	0,15	12,98	13,34	65,46	0,80	203,27	241,10	40,10	3,02	327,52	29,70	6,20	16,87	
	ВСЕГО:	1 589	49,81	51,62	231,39	1 605,20	0,64	13,25	41,02	303,96	11,38	767,10	417,10	180,95	12,74	1 381,08	133,14	45,85	190,43	

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник 8 Сезон: Весна 2023г
Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рсц.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.	В1		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК																					
ТТК № 82	Бутерброд горячий	72	7,55	6,88	12,78	155,79	0,05	0,05	0,18	0,08	0,72	144,00	189,00	16,20	0,72	58,69	1,71	6,23	0,84		
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	22,40	228,00	0,06	0,16	1,42	26,40	0,28	169,40	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67	6,21	38,67		
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,22	13,78	65,80	0,03				0,31	18,20	5,60	3,92	0,31	21,53	0,98	1,57	0,49		
	ИТОГО:	500	17,36	20,52	66,30	538,91	0,16	0,28	2,21	33,38	1,31	375,05	384,21	65,03	1,84	330,55	57,86	14,89	50,00		
ОБЕД																					
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	60	0,91	4,25	5,29	63,04	0,02	0,02	12,78	242,00	2,76	18,60	22,80	11,40	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00		
№ 111*	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,80	94,40	0,02	0,05	7,08	120,80	1,88	79,20	39,56	15,77	0,70	363,00	16,60	3,64	27,00		
ТТК № 11	Котлеты класс-сые	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50		
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87		
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
№ 110 ****	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
	ИТОГО:	760	27,12	23,56	105,74	748,25	0,34	0,30	25,32	409,05	5,52	337,65	153,15	89,98	4,87	1 677,67	75,51	11,48	150,20		
ОБЕД 2																					
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	63	0,96	4,46	5,56	66,19	0,03	0,02	13,42	254,10	2,90	19,53	23,94	11,97	0,57	168,00	10,40	0,16	11,55		
№ 111*	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00	0,03	0,06	8,85	151,00	2,35	99,00	49,45	19,71	0,88	453,75	20,75	4,55	33,75		
ТТК № 11	Котлеты класс-сые	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67		
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87		
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
	ИТОГО:	793	26,16	25,21	96,32	712,84	0,32	0,29	32,64	452,38	6,17	320,41	175,39	101,25	4,32	1 746,71	81,10	11,20	156,77		
ПОЛДНИК																					
№ 772*	Булочка с маком	60	4,86	1,86	31,56	165,00	0,10	0,05		19,14	0,86	38,00	15,11	9,48	0,92	30,00	0,85	2,83	11,14		
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28		
№ 112****	Плоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00		
	ИТОГО:	360	11,36	8,44	47,84	320,52	0,22	0,29	61,40	90,14	1,06	241,01	289,12	50,48	1,42	393,00	20,85	6,73	25,42		
	ВСЕГО:	1 620	55,84	52,52	219,88	1 607,68	0,72	0,87	88,93	532,57	7,89	953,71	826,48	205,49	8,13	2 403,22	154,22	33,10	225,62		

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда
Неделя: 2

9 Сезон: Весна 2023г

Возраст: 7-11 лет

№ рсч.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	В1		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК																					
№ 461 *	Тфтели (1-й вариант)	90	11,07	11,17	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,50	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00		
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	190	5,70	8,55	28,31	216,60	0,30	0,09		17,68	0,61	208,20	19,00	124,59	4,18	159,60	52,31	2,53	11,40		
№ ГТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,30	0,04				0,42	24,70	7,60	5,32	0,42	29,22	1,33	2,13	0,67		
	Итого:	518	19,66	20,02	81,43	608,10	0,39	0,16	1,35	26,17	1,43	388,40	49,30	151,20	6,68	503,92	71,01	5,54	66,20		
ОБЕД																					
№ 2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00		
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80		
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69		
№ 418****	Пюре из гороха	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,31	0,07		0,02		229,02	81,95	76,83	4,83	81,95	17,56	6,33	16,84		
№ 105 ****	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		0,04	0,07	1,33	0,84	0,01	0,01	0,42		0,01	0,04		
ГТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80			14,20	2,00	2,00	0,40	21,40					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35		
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80		
	Итого:	747	28,39	23,01	95,90	708,70	0,51	0,24	18,72	351,75	6,49	479,09	183,19	140,83	8,44	870,54	94,35	25,44	235,52		
ОБЕД 2																					
№ 2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00		
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80		
№ 461 *	Тфтели (1-й вариант)	90	11,07	11,17	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,50	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00		
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00		
№ 614 ****	Кисель с витаминными "Кисель детский Витошка"	180			16,56	66,60	0,27		18,00	0,11	0,18	9,00	9,00	4,86		2,16	0,02	0,02	2,79		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61		
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80		
	Итого:	735	22,37	26,78	95,57	737,29	0,75	0,23	35,19	360,96	5,31	435,52	81,70	162,91	7,31	997,78	86,39	6,24	112,00		
ПОЛДНИК																					
№ 542****	Пирожки печеные из слоистого теста с повидлом	50	3,00	2,67	30,50	158,33	0,03		0,08	0,03	0,42	26,67	9,17	5,00	0,58						
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	14,40	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60			
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00		
	Итого:	350	9,20	8,07	49,90	311,33	0,14	14,40	12,68	45,07	0,62	217,67	265,17	42,00	2,98	261,60	2,00	3,90	7,00		
	ВСЕГО:	1 615	57,25	51,10	227,23	1 628,13	1,04	14,80	32,75	422,99	8,54	1 085,16	497,66	334,03	18,10	1 636,06	167,36	34,88	308,72		

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг 10 Сезон: Весна 2023г.
Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки		Жиры		Углев.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
			4	5	6	7	8	9														
ЗАВТРАК																						
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	110	12,46	9,52	10,47	176,00	0,01	0,15	2,11	63,53	0,46	82,50	31,16	14,66	0,91	266,75	34,38	25,44	140,25			
№415 ****	Рис припущенный	160	3,78	6,45	34,56	211,36	0,02	0,03	19,63	0,29	73,12	5,12	23,20	0,54	47,68	22,40	7,40	27,73				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	13,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	75,20	0,04	0,07	0,35	20,80	6,40	4,48	4,48	0,35	24,61	1,12	1,79	0,56				
	ИТОГО:	502	18,77	16,23	73,77	522,56	0,07	0,19	1,10	83,27	1,10	176,42	47,68	42,34	2,20	360,04	57,90	34,63	168,54			
ОБЕД																						
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00			
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60			
ТТК № 7	Шницель детский	90	14,81	9,45	12,17	206,96	0,08	0,07	5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40				
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03	18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00				
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200		25,00	94,08			0,01	4,90	1,26		19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,02	0,22	13,00	4,00	2,80	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35			
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80			
	ИТОГО:	740	25,42	25,19	101,77	749,36	0,33	0,17	25,80	210,42	5,42	355,97	117,39	113,50	6,49	747,98	61,24	19,28	145,55			
ОБЕД																						
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00			
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75			
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	105	11,90	9,08	10,00	168,00	0,01	0,15	2,02	60,64	0,44	78,75	29,75	14,00	0,87	254,63	32,81	24,29	133,88			
№415 ****	Рис припущенный	175	4,13	7,06	37,80	231,18	0,02	0,04	21,47	0,32	79,98	5,60	25,38	0,60	52,15	24,50	8,10	30,33				
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200		25,00	94,08			0,01	4,90	1,26		19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0,03	0,02	0,25	14,95	4,60	3,22	4,60	3,22	0,25	17,69	0,81	1,29	0,40			
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80			
	ИТОГО:	833	21,97	26,72	105,19	744,73	0,21	0,27	31,52	296,52	5,25	304,38	111,95	113,65	4,48	857,27	85,81	35,27	210,56			
ПОЛДНИК																						
№ 579****	Корж молочный	57	7,20	6,94	37,34	227,05	0,05	0,05		0,06	0,57	35,15	14,25	5,70			0,80	0,10	0,13			
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00						
№ 112 ****	Флоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00			
	ИТОГО:	357	8,60	7,54	47,34	366,05	0,10	0,05	14,00	52,06	0,77	46,15	44,25	14,70	5,00	341,00	2,80	0,40	7,13			
	ВСЕГО:	1 599	52,79	48,96	222,88	1 637,97	0,50	0,41	42,21	345,75	7,29	578,54	209,32	170,54	13,69	1 449,02	121,94	54,31	321,22			

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница 11 Сезон: Весна 2023г.
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рсч.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
																				4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	90	12,30	9,00	10,30	199,00	0,05	0,04	0,72	290,00	0,45	97,20	18,90	14,40	1,35	235,00	1,11	48,00	27,30	
№ 520*	Картофельное пюре	160	3,36	7,25	23,36	174,40	0,14	0,12	5,74	25,39	0,20	93,95	42,56	29,65	1,07	665,60	30,40	0,85	48,93	
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88	
	ИТОГО:	500	19,53	16,66	73,57	552,52	0,29	0,17	9,26	315,77	1,21	227,19	77,71	55,65	3,26	969,05	33,26	51,67	77,81	
ОБЕД																				
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00	
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80	
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66	
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20	35,80	142,00	0,02		4,30	1,20		0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44	
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00	
	ИТОГО:	710	21,88	27,34	108,61	810,96	0,62	0,22	23,23	628,20	2,03	434,49	112,91	97,38	6,93	860,65	31,12	23,00	77,03	
ОБЕД 2																				
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00	
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00	
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	100	12,56	10,00	11,44	221,11	0,06	0,04	0,80	322,22	0,50	108,00	21,00	16,00	1,50	261,11	1,23	53,33	30,33	
№ 520*	Картофельное пюре	168	3,53	7,62	24,53	183,12	0,15	0,12	6,03	26,66	0,21	98,65	44,69	31,14	1,12	698,88	31,92	0,90	51,37	
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20	35,80	142,00	0,02		4,30	1,20		0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	56,40	0,03				0,26	15,60	4,80	3,36	0,26	18,46	0,84	1,34	0,42	
	ИТОГО:	802	24,22	28,39	106,19	812,84	0,51	0,25	30,42	713,38	2,76	345,23	150,25	110,27	6,78	1 707,65	64,76	58,22	132,25	
ПОЛДНИК																				
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00	
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28	
	ИТОГО:	300	11,60	9,21	45,18	309,19	0,16	0,42	1,53	125,60		226,68	251,68	36,33	0,87	342,00	25,20	23,80	31,28	
	ВСЕГО:	1 510	53,01	53,21	227,36	1 672,67	1,07	0,81	34,02	1 069,57	3,24	888,36	442,30	189,36	11,06	2 171,70	89,58	98,47	186,12	

