

Согласовано:

Директор образовательной организации

Ф.И.О

Подпись

Утверждаю

Врио генерального директора

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Д.А. Чернов

Ф.И.О

Подпись



**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»**

**Примерное 12 – дневное меню**

**для организации питания учащихся 7-11 лет**

**общеобразовательных организаций**

**2024-2025 учебный год**

**осенне-зимний период**

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КШП "Подросток"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Понедельник

1 Сезон: Осень-Зима 2024г

Неделя: 1

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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№105 ****	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80		0,01		0,06	0,10	1,90	1,20		0,02	0,60		0,02	0,06
ТТК № 190	Биточки куриные	70	9,70	4,70	5,70	119,00	0,04	0,02	0,60	0,05	0,40	75,00	31,00	12,00	0,90	90,40	7,63	7,31	39,40
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02			1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80			14,40
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,19</b>	<b>20,65</b>	<b>82,76</b>	<b>612,40</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>0,22</b>	<b>2,13</b>	<b>147,50</b>	<b>60,91</b>	<b>27,92</b>	<b>2,78</b>	<b>207,56</b>	<b>9,03</b>	<b>9,57</b>	<b>54,56</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 29	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
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	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 № 12	Бифштекс "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
520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	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 № 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
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>23,22</b>	<b>26,32</b>	<b>96,01</b>	<b>752,65</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>21,77</b>	<b>879,35</b>	<b>4,80</b>	<b>368,38</b>	<b>124,90</b>	<b>107,40</b>	<b>6,43</b>	<b>1 422,57</b>	<b>69,58</b>	<b>8,80</b>	<b>155,37</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 29	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
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	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 № 190	Биточки куриные	90	13,76	6,04	7,33	153,00	0,05	0,03	0,77	0,06	0,51	96,43	39,86	15,43	1,16	116,23	9,81	9,40	50,66
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00
№ТТК № 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
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>27,60</b>	<b>24,01</b>	<b>110,50</b>	<b>788,42</b>	<b>0,27</b>	<b>0,14</b>	<b>8,43</b>	<b>835,66</b>	<b>5,72</b>	<b>268,30</b>	<b>106,65</b>	<b>78,03</b>	<b>5,30</b>	<b>710,99</b>	<b>33,24</b>	<b>14,42</b>	<b>116,89</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Плоды 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,24</b>	<b>9,36</b>	<b>50,14</b>	<b>324,50</b>	<b>0,14</b>	<b>0,60</b>	<b>13,60</b>	<b>49,54</b>	<b>1,62</b>	<b>228,10</b>	<b>269,20</b>	<b>45,90</b>	<b>3,46</b>	<b>286,60</b>	<b>2,20</b>	<b>3,93</b>	<b>7,70</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 610</b>	<b>51,65</b>	<b>56,33</b>	<b>228,91</b>	<b>1 689,55</b>	<b>0,63</b>	<b>1,00</b>	<b>36,27</b>	<b>929,11</b>	<b>8,55</b>	<b>743,98</b>	<b>455,01</b>	<b>181,22</b>	<b>12,67</b>	<b>1 916,73</b>	<b>80,81</b>	<b>22,30</b>	<b>217,63</b>

## ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник

2 Сезон: Осень-Зима 2024г

Неделя: 1

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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 110	Овощи натуральные соленые(огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01		2,50			0,05	12,00	11,50	7,00	0,30			
ТТК № 60	Плов	200	13,60	15,30	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
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
ТТК № 156	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>17,87</b>	<b>15,76</b>	<b>80,36</b>	<b>535,62</b>	<b>0,20</b>	<b>0,13</b>	<b>6,50</b>	<b>0,70</b>	<b>1,37</b>	<b>278,21</b>	<b>49,15</b>	<b>66,07</b>	<b>4,24</b>	<b>337,78</b>	<b>40,42</b>	<b>10,19</b>	<b>84,25</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	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
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
№ 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
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	11,00	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08		0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88
ТТК № 117	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
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04					0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04					63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>27,91</b>	<b>22,46</b>	<b>118,06</b>	<b>805,68</b>	<b>0,63</b>	<b>0,51</b>	<b>17,66</b>	<b>215,25</b>	<b>7,72</b>	<b>537,70</b>	<b>212,95</b>	<b>166,87</b>	<b>10,28</b>	<b>791,86</b>	<b>94,16</b>	<b>27,85</b>	<b>236,00</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	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
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
ТТК № 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
ТТК № 117	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
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04					0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04					63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>22,09</b>	<b>24,14</b>	<b>122,24</b>	<b>806,58</b>	<b>0,27</b>	<b>0,49</b>	<b>18,78</b>	<b>203,42</b>	<b>6,08</b>	<b>401,77</b>	<b>106,80</b>	<b>117,71</b>	<b>7,64</b>	<b>846,69</b>	<b>66,52</b>	<b>12,38</b>	<b>132,10</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40				
№ 272 **	Ряженка,кефир,варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>330</b>	<b>8,39</b>	<b>8,49</b>	<b>54,66</b>	<b>331,27</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>1,40</b>	<b>198,01</b>	<b>237,51</b>	<b>38,70</b>	<b>2,78</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 610</b>	<b>54,17</b>	<b>46,71</b>	<b>253,08</b>	<b>1 672,57</b>	<b>0,97</b>	<b>0,86</b>	<b>35,42</b>	<b>292,45</b>	<b>10,49</b>	<b>1 013,92</b>	<b>499,61</b>	<b>271,64</b>	<b>17,30</b>	<b>1 597,44</b>	<b>152,78</b>	<b>41,58</b>	<b>328,40</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**ООО "КШП "Подросток"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Среда

3 Сезон: Осень-Зима 2024г

Неделя: 1

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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 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
ТТК № 165	Блины "Ягодный микс"	140	14,84	14,40	48,53	330,06	0,14		5,10	0,07	3,30	216,00	211,00	35,00	1,30				
№ 440****	Соус молочный сладкий	60	1,56	3,82	9,43	78,30		0,04	0,44	1,04	0,06	41,94	54,06	6,60	0,09	3,93	0,63	0,07	0,66
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>16,90</b>	<b>18,62</b>	<b>82,76</b>	<b>515,36</b>	<b>0,17</b>	<b>0,05</b>	<b>15,84</b>	<b>46,22</b>	<b>3,56</b>	<b>268,94</b>	<b>286,06</b>	<b>50,60</b>	<b>3,99</b>	<b>274,93</b>	<b>2,63</b>	<b>0,37</b>	<b>7,66</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 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
№ 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 № 172	Жаркое по-домашнему	180	16,02	16,20	36,00	343,17	0,16	0,15	8,34	24,60	0,54	208,62	22,52	38,78	3,25	738,00	40,80	0,36	88,80
ТТК№24	Фруктовый чай	200			14,15	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>23,86</b>	<b>26,29</b>	<b>99,94</b>	<b>759,76</b>	<b>0,36</b>	<b>0,24</b>	<b>28,23</b>	<b>202,07</b>	<b>4,60</b>	<b>367,18</b>	<b>83,18</b>	<b>95,34</b>	<b>7,26</b>	<b>1 335,16</b>	<b>67,86</b>	<b>5,19</b>	<b>138,70</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 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
№ 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 № 172	Жаркое по-домашнему	180	16,02	16,20	36,00	343,17	0,16	0,15	8,34	24,60	0,54	208,62	22,52	38,78	3,25	738,00	40,80	0,36	88,80
ТТК№24	Фруктовый чай	200			14,15	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>23,86</b>	<b>26,29</b>	<b>99,94</b>	<b>759,76</b>	<b>0,36</b>	<b>0,24</b>	<b>28,23</b>	<b>202,07</b>	<b>4,60</b>	<b>367,18</b>	<b>83,18</b>	<b>95,34</b>	<b>7,26</b>	<b>1 335,16</b>	<b>67,86</b>	<b>5,19</b>	<b>138,70</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>340</b>	<b>7,32</b>	<b>6,72</b>	<b>50,32</b>	<b>293,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>0,48</b>	<b>205,40</b>	<b>262,40</b>	<b>41,00</b>	<b>3,00</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 550</b>	<b>48,08</b>	<b>51,63</b>	<b>233,02</b>	<b>1 568,12</b>	<b>0,65</b>	<b>0,89</b>	<b>56,67</b>	<b>293,33</b>	<b>8,64</b>	<b>841,52</b>	<b>631,64</b>	<b>186,94</b>	<b>14,25</b>	<b>1 871,69</b>	<b>72,49</b>	<b>9,46</b>	<b>153,36</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг

4 Сезон: Осень-Зима 2024г

Неделя: 1

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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№112****	Плоды свежие (апельсины)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03		48,00	28,80	0,16	18,40	27,20	10,40	0,24	98,40	1,60	0,24	10,40
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	170	12,33	14,71	26,61	301,29	0,17	0,09	1,16	166,43		136,85	18,70	125,12	3,25	310,63	4,53	12,33	76,16
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00		0,40	21,00				
ТТК № 156	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>16,95</b>	<b>15,27</b>	<b>72,69</b>	<b>513,19</b>	<b>0,26</b>	<b>0,10</b>	<b>49,46</b>	<b>195,34</b>	<b>0,71</b>	<b>187,75</b>	<b>60,90</b>	<b>142,52</b>	<b>4,44</b>	<b>468,48</b>	<b>7,88</b>	<b>15,37</b>	<b>87,44</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	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 № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60			62,18	24,36	25,12	0,96	240,00			
ТТК № 191	Пельмени любительские отварные	200	21,30	16,60	39,10	391,00	0,15		0,60	0,05	1,30	195,00	22,00	27,00	2,50				
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>27,71</b>	<b>24,92</b>	<b>104,97</b>	<b>815,26</b>	<b>0,34</b>	<b>0,07</b>	<b>16,46</b>	<b>87,95</b>	<b>6,18</b>	<b>351,71</b>	<b>117,66</b>	<b>100,55</b>	<b>5,40</b>	<b>448,76</b>	<b>9,30</b>	<b>2,38</b>	<b>12,70</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
55 Диет	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 № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60			62,18	24,36	25,12	0,96	240,00			
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	180	13,05	15,30	28,17	319,01	0,18	0,09	1,23	176,22		144,90	19,80	132,48	3,44	328,91	4,80	13,05	80,64
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>22,10</b>	<b>24,10</b>	<b>107,64</b>	<b>815,67</b>	<b>0,44</b>	<b>0,20</b>	<b>17,09</b>	<b>264,12</b>	<b>4,88</b>	<b>364,81</b>	<b>129,46</b>	<b>224,83</b>	<b>7,90</b>	<b>875,27</b>	<b>15,38</b>	<b>17,63</b>	<b>102,94</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				
№ 272 **	Ряженка,кефир,варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>320</b>	<b>8,94</b>	<b>9,86</b>	<b>45,22</b>	<b>311,07</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>61,26</b>	<b>67,50</b>	<b>1,60</b>	<b>221,01</b>	<b>261,61</b>	<b>46,20</b>	<b>1,32</b>	<b>340,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>14,15</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 520</b>	<b>53,60</b>	<b>50,05</b>	<b>222,88</b>	<b>1 639,52</b>	<b>0,74</b>	<b>0,39</b>	<b>127,18</b>	<b>350,79</b>	<b>8,49</b>	<b>760,47</b>	<b>440,17</b>	<b>289,27</b>	<b>11,16</b>	<b>1 258,04</b>	<b>35,38</b>	<b>21,29</b>	<b>114,29</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница

5 Сезон: Осень-Зима 2024г

Неделя: 1

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	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ТТК № 110	Овощи натуральные соленые(огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01		1,50			0,03	7,20	6,90	4,20	0,18				
ТТК № 48	Ёжики с овощами	60	7,20	7,40	6,87	112,00	6,00	0,04	1,58	193,15		69,33	13,20	16,67	1,00	157,33	18,20	0,74	32,00	
ТТК № 170	Картофельное пюре	160	3,36	7,20	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 № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00				
ТТК № 156	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>14,70</b>	<b>15,03</b>	<b>70,34</b>	<b>467,80</b>	<b>6,21</b>	<b>0,17</b>	<b>9,12</b>	<b>218,65</b>	<b>0,78</b>	<b>202,98</b>	<b>77,66</b>	<b>57,52</b>	<b>3,20</b>	<b>882,38</b>	<b>50,35</b>	<b>4,39</b>	<b>81,81</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	60	0,85	3,06	5,40	52,44			19,44				22,40	9,12	0,31					
№ 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 № 60	Плов	200	13,60	15,30	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	
тгк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04					0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>21,88</b>	<b>22,90</b>	<b>100,14</b>	<b>693,84</b>	<b>0,31</b>	<b>0,19</b>	<b>28,09</b>	<b>97,52</b>	<b>1,37</b>	<b>325,91</b>	<b>96,46</b>	<b>92,43</b>	<b>5,87</b>	<b>703,89</b>	<b>56,07</b>	<b>11,61</b>	<b>112,17</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																				
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	60	0,85	3,06	5,40	52,44			19,44				22,40	9,12	0,31					
№ 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 № 48	Ёжики с овощами	90	10,80	11,10	10,30	168,00	9,00	0,06	2,37	289,72		104,00	19,80	25,00	1,50	236,00	27,30	1,11	48,00	
ТТК № 170	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	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	
тгк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40				
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>23,45</b>	<b>25,73</b>	<b>98,02</b>	<b>706,14</b>	<b>9,39</b>	<b>0,27</b>	<b>34,64</b>	<b>410,72</b>	<b>0,69</b>	<b>328,72</b>	<b>143,26</b>	<b>110,46</b>	<b>6,33</b>	<b>1 360,07</b>	<b>73,81</b>	<b>7,24</b>	<b>130,40</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40					
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,15</b>	<b>7,75</b>	<b>56,90</b>	<b>336,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>1,40</b>	<b>216,00</b>	<b>261,50</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 550</b>	<b>45,73</b>	<b>45,68</b>	<b>227,38</b>	<b>1 497,64</b>	<b>6,67</b>	<b>0,96</b>	<b>49,81</b>	<b>361,21</b>	<b>3,55</b>	<b>744,89</b>	<b>435,62</b>	<b>191,45</b>	<b>11,87</b>	<b>1 847,87</b>	<b>108,42</b>	<b>19,90</b>	<b>200,98</b>	

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КШП "Подросток"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Суббота  
Неделя: 1

6 Сезон: Осень-Зима 2024г  
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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02		8,00	36,00	0,16	8,80	12,80	7,20	1,76	200,00	1,60	0,24	5,60
ТТК № 192	Блинчики	186	15,35	14,88	52,31	423,15	0,16		1,16	0,15	3,95	251,10	238,31	38,36	1,40				
№ 440****	Соус молочный сладкий	70	1,82	4,45	11,00	91,35		0,05	0,51	1,22	0,07	48,93	63,07	7,70	0,11	4,59	0,74	0,08	0,77
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>536</b>	<b>17,59</b>	<b>19,65</b>	<b>86,15</b>	<b>612,10</b>	<b>0,18</b>	<b>0,06</b>	<b>9,97</b>	<b>37,48</b>	<b>4,18</b>	<b>308,83</b>	<b>319,18</b>	<b>53,26</b>	<b>3,67</b>	<b>225,59</b>	<b>2,34</b>	<b>0,32</b>	<b>6,37</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00
№ 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
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
ТТК № 119	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
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>22,38</b>	<b>24,45</b>	<b>107,92</b>	<b>786,54</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>12,14</b>	<b>513,05</b>	<b>3,71</b>	<b>425,70</b>	<b>83,12</b>	<b>84,92</b>	<b>5,56</b>	<b>902,47</b>	<b>27,68</b>	<b>21,85</b>	<b>84,29</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00
№ 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
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
ТТК № 119	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
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>22,38</b>	<b>24,45</b>	<b>107,92</b>	<b>786,54</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>12,14</b>	<b>513,05</b>	<b>3,71</b>	<b>425,70</b>	<b>83,12</b>	<b>84,92</b>	<b>5,56</b>	<b>902,47</b>	<b>27,68</b>	<b>21,85</b>	<b>84,29</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 256</b>	<b>39,97</b>	<b>44,10</b>	<b>194,07</b>	<b>1 398,64</b>	<b>0,69</b>	<b>0,27</b>	<b>22,11</b>	<b>550,53</b>	<b>7,89</b>	<b>734,53</b>	<b>402,30</b>	<b>138,18</b>	<b>9,23</b>	<b>1 128,06</b>	<b>30,02</b>	<b>22,17</b>	<b>90,66</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КШП "Подросток"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Понедельник

7 Сезон: Осень-Зима 2024г

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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 68	Гуляш	100	13,90	8,10	4,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50
№ 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
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
ТТК № 156	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>22,27</b>	<b>15,26</b>	<b>66,26</b>	<b>482,12</b>	<b>0,39</b>	<b>0,19</b>	<b>3,87</b>	<b>39,84</b>	<b>1,57</b>	<b>359,11</b>	<b>46,58</b>	<b>134,66</b>	<b>6,34</b>	<b>516,95</b>	<b>60,55</b>	<b>5,14</b>	<b>73,08</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 28	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
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60			62,18	24,36	25,12	0,96	240,00			
ТТК № 7	Шницель детский	90	11,25	10,06	8,87	153,49	0,08	0,05	0,57	5,67		92,88	8,82	23,99	1,07	129,26	3,23	5,72	42,98
ТТК № 1.8	Рис припущенный с овощами	150	3,48	4,80	33,33	178,80	0,04	0,03	1,83	18,40	0,28	105,08	73,50	30,42	0,53	44,70	21,00	6,94	26,00
ТТК№24	Фруктовый чай	200			14,15	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>22,94</b>	<b>25,80</b>	<b>109,49</b>	<b>833,01</b>	<b>0,35</b>	<b>0,20</b>	<b>29,04</b>	<b>266,64</b>	<b>3,48</b>	<b>366,74</b>	<b>158,08</b>	<b>120,07</b>	<b>6,30</b>	<b>732,52</b>	<b>37,01</b>	<b>17,30</b>	<b>92,08</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 28	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
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60			62,18	24,36	25,12	0,96	240,00			
ТТК № 68	Гуляш	90	12,51	5,85	3,60	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
ТТК № 171	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
ТТК№24	Фруктовый чай	200			14,15	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>25,22</b>	<b>23,54</b>	<b>93,24</b>	<b>790,52</b>	<b>0,52</b>	<b>0,29</b>	<b>27,60</b>	<b>279,48</b>	<b>4,16</b>	<b>475,98</b>	<b>104,56</b>	<b>186,25</b>	<b>9,98</b>	<b>974,81</b>	<b>69,83</b>	<b>6,93</b>	<b>88,35</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>340</b>	<b>7,82</b>	<b>6,52</b>	<b>48,62</b>	<b>289,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,60</b>	<b>62,60</b>	<b>36,04</b>	<b>0,48</b>	<b>217,40</b>	<b>280,40</b>	<b>45,00</b>	<b>1,10</b>	<b>134,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>13,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 620</b>	<b>53,03</b>	<b>47,58</b>	<b>224,37</b>	<b>1 604,13</b>	<b>0,87</b>	<b>0,99</b>	<b>95,51</b>	<b>342,52</b>	<b>5,53</b>	<b>943,25</b>	<b>485,06</b>	<b>299,73</b>	<b>13,74</b>	<b>1 384,07</b>	<b>99,56</b>	<b>26,34</b>	<b>178,16</b>



## ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник

8 Сезон: Осень-Зима 2024г

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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 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
ТТК № 166	Оладьи с пылу-жару	135	12,60	11,40	43,50	303,00	0,12		1,20		4,41	97,50	99,00	21,27	0,96				
№ 440****	Соус молочный сладкий	65	1,69	4,13	10,21	84,83		0,04	0,47	1,13	0,07	45,44	58,57	7,15	0,10	4,26	0,68	0,07	0,72
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>14,79</b>	<b>15,93</b>	<b>78,51</b>	<b>494,83</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	<b>11,97</b>	<b>46,24</b>	<b>4,68</b>	<b>153,94</b>	<b>178,57</b>	<b>37,42</b>	<b>3,66</b>	<b>275,26</b>	<b>2,68</b>	<b>0,37</b>	<b>7,72</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 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
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	180	16,02	16,20	36,00	343,17	0,16	0,15	8,34	24,60	0,54	208,62	22,52	38,78	3,25	738,00	40,80	0,36	88,80
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>23,44</b>	<b>26,11</b>	<b>104,01</b>	<b>736,65</b>	<b>0,34</b>	<b>0,51</b>	<b>23,86</b>	<b>241,50</b>	<b>6,15</b>	<b>390,05</b>	<b>125,72</b>	<b>120,95</b>	<b>7,15</b>	<b>1 241,67</b>	<b>67,11</b>	<b>4,16</b>	<b>132,53</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 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
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	180	16,02	16,20	36,00	343,17	0,16	0,15	8,34	24,60	0,54	208,62	22,52	38,78	3,25	738,00	40,80	0,36	88,80
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>23,44</b>	<b>26,11</b>	<b>104,01</b>	<b>736,65</b>	<b>0,34</b>	<b>0,51</b>	<b>23,86</b>	<b>241,50</b>	<b>6,15</b>	<b>390,05</b>	<b>125,72</b>	<b>120,95</b>	<b>7,15</b>	<b>1 241,67</b>	<b>67,11</b>	<b>4,16</b>	<b>132,53</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				
№ 272 **	Ряженка,кефир,варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>320</b>	<b>8,44</b>	<b>10,06</b>	<b>46,92</b>	<b>315,07</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>1,60</b>	<b>209,01</b>	<b>243,61</b>	<b>42,20</b>	<b>3,22</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 520</b>	<b>46,67</b>	<b>52,10</b>	<b>229,44</b>	<b>1 546,55</b>	<b>0,62</b>	<b>0,78</b>	<b>47,09</b>	<b>364,24</b>	<b>12,43</b>	<b>753,00</b>	<b>547,90</b>	<b>200,57</b>	<b>14,03</b>	<b>1 984,73</b>	<b>87,99</b>	<b>8,07</b>	<b>148,40</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КШП "Подросток"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Среда 9 Сезон: Осень-Зима 2024г  
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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00
№ТТК № 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
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,22</b>	<b>16,49</b>	<b>86,97</b>	<b>584,96</b>	<b>0,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,50</b>	<b>4,97</b>	<b>1,83</b>	<b>135,07</b>	<b>63,09</b>	<b>30,10</b>	<b>2,63</b>	<b>318,36</b>	<b>14,27</b>	<b>13,84</b>	<b>77,83</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	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
№ 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
№ 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
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	11,00	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08		0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88
ТТК № 117	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
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>26,71</b>	<b>22,36</b>	<b>114,49</b>	<b>784,68</b>	<b>0,64</b>	<b>0,23</b>	<b>15,45</b>	<b>190,25</b>	<b>7,63</b>	<b>530,56</b>	<b>201,01</b>	<b>160,45</b>	<b>9,60</b>	<b>865,37</b>	<b>93,69</b>	<b>27,16</b>	<b>237,63</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	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
№ 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 № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00
ТТК № 117	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
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>22,47</b>	<b>25,91</b>	<b>123,16</b>	<b>833,74</b>	<b>0,28</b>	<b>0,15</b>	<b>15,87</b>	<b>181,87</b>	<b>6,62</b>	<b>266,63</b>	<b>119,35</b>	<b>82,42</b>	<b>5,51</b>	<b>846,87</b>	<b>39,38</b>	<b>15,82</b>	<b>125,06</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,15</b>	<b>7,75</b>	<b>56,90</b>	<b>336,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>1,40</b>	<b>216,00</b>	<b>261,50</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 610</b>	<b>54,08</b>	<b>46,60</b>	<b>258,36</b>	<b>1 705,64</b>	<b>0,92</b>	<b>0,89</b>	<b>28,55</b>	<b>240,26</b>	<b>10,86</b>	<b>881,63</b>	<b>525,60</b>	<b>232,05</b>	<b>15,03</b>	<b>1 445,33</b>	<b>109,96</b>	<b>44,90</b>	<b>322,46</b>

## ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг

10 Сезон: Осень-Зима 2024г

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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 110	Овощи натуральные соленые(огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01		2,50			0,05	12,00	11,50	7,00	0,30			
ТТК № 141	Плов из филе птицы	200	13,87	15,56	30,04	350,22	0,02	0,07	1,20	130,67	4,57	112,62	21,40	47,47	3,10	340,71	35,56	24,44	151,11
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
ТТК № 156	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,14</b>	<b>16,02</b>	<b>70,80</b>	<b>535,84</b>	<b>0,13</b>	<b>0,08</b>	<b>6,50</b>	<b>131,05</b>	<b>5,18</b>	<b>160,66</b>	<b>49,15</b>	<b>66,07</b>	<b>4,24</b>	<b>409,16</b>	<b>37,31</b>	<b>27,26</b>	<b>152,69</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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
№ 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 № 12	Бифштекс "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
№ 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
гтк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>23,02</b>	<b>23,77</b>	<b>95,88</b>	<b>732,49</b>	<b>0,33</b>	<b>0,26</b>	<b>44,29</b>	<b>388,12</b>	<b>8,22</b>	<b>436,18</b>	<b>158,48</b>	<b>100,69</b>	<b>6,62</b>	<b>792,27</b>	<b>74,91</b>	<b>30,49</b>	<b>94,99</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
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
№ 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 № 141	Плов из филе птицы	220	17,89	11,15	43,80	354,44	0,02	0,08	1,32	143,73	5,03	123,88	23,54	52,21	3,41	374,78	39,11	26,89	166,22
гтк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04					0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24
ТТК № 157	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>24,93</b>	<b>21,02</b>	<b>108,59</b>	<b>734,20</b>	<b>0,18</b>	<b>0,17</b>	<b>32,38</b>	<b>497,73</b>	<b>8,75</b>	<b>255,08</b>	<b>103,12</b>	<b>102,18</b>	<b>6,83</b>	<b>902,14</b>	<b>66,37</b>	<b>31,05</b>	<b>205,72</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60				
272**	Ряженка,кефир,варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>320</b>	<b>6,56</b>	<b>7,46</b>	<b>48,08</b>	<b>288,27</b>	<b>0,11</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>0,48</b>	<b>187,41</b>	<b>238,41</b>	<b>38,20</b>	<b>2,98</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 580</b>	<b>47,72</b>	<b>47,25</b>	<b>214,76</b>	<b>1 556,60</b>	<b>0,57</b>	<b>0,56</b>	<b>62,05</b>	<b>595,67</b>	<b>13,88</b>	<b>784,25</b>	<b>446,04</b>	<b>204,96</b>	<b>13,84</b>	<b>1 669,23</b>	<b>130,42</b>	<b>61,29</b>	<b>255,83</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**ООО "КШП "Подросток"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Пятница

11 Сезон: Осень-Зима 2024г

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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	90	11,30	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
ТТК № 170	Картофельное пюре	160	3,36	7,20	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 № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
ТТК № 156	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,56</b>	<b>16,60</b>	<b>73,26</b>	<b>550,90</b>	<b>0,25</b>	<b>0,17</b>	<b>6,76</b>	<b>315,50</b>	<b>1,20</b>	<b>223,65</b>	<b>76,46</b>	<b>51,05</b>	<b>3,37</b>	<b>960,05</b>	<b>33,26</b>	<b>51,65</b>	<b>77,11</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	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
№ 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
ТТК № 119	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
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>24,11</b>	<b>26,05</b>	<b>104,48</b>	<b>794,05</b>	<b>0,60</b>	<b>0,23</b>	<b>10,49</b>	<b>460,55</b>	<b>3,26</b>	<b>433,84</b>	<b>88,78</b>	<b>86,76</b>	<b>5,88</b>	<b>805,49</b>	<b>29,08</b>	<b>23,56</b>	<b>79,29</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
55 Диет	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
№ 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 № 59	Мясные шарики с овощами	90	11,30	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
ТТК № 170	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	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 № 119	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
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>25,44</b>	<b>24,49</b>	<b>104,02</b>	<b>774,85</b>	<b>0,46</b>	<b>0,26</b>	<b>15,79</b>	<b>486,35</b>	<b>3,90</b>	<b>345,92</b>	<b>120,56</b>	<b>99,54</b>	<b>6,05</b>	<b>1 517,67</b>	<b>56,02</b>	<b>54,29</b>	<b>124,80</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24	
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>320</b>	<b>9,12</b>	<b>8,62</b>	<b>46,50</b>	<b>305,20</b>	<b>0,14</b>	<b>0,54</b>	<b>62,34</b>	<b>36,04</b>	<b>1,60</b>	<b>221,00</b>	<b>261,60</b>	<b>46,20</b>	<b>1,32</b>	<b>133,44</b>	<b>2,00</b>	<b>3,54</b>	<b>13,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 540</b>	<b>51,79</b>	<b>51,27</b>	<b>224,24</b>	<b>1 650,15</b>	<b>0,99</b>	<b>0,94</b>	<b>79,59</b>	<b>812,09</b>	<b>6,06</b>	<b>878,49</b>	<b>426,84</b>	<b>184,01</b>	<b>10,57</b>	<b>1 898,98</b>	<b>64,34</b>	<b>78,75</b>	<b>169,40</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Суббота

12 Сезон: Осень-Зима 2024г

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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 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
ТТК № 166	Оладьи с пылу-жару	135	12,60	11,40	43,50	303,00	0,12		1,20		4,41	97,50	99,00	21,27	0,96				
№ 440****	Соус молочный сладкий	65	1,69	4,13	10,21	84,83		0,04	0,47	1,13	0,07	45,44	58,57	7,15	0,10	4,26	0,68	0,07	0,72
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>14,79</b>	<b>15,93</b>	<b>78,51</b>	<b>494,83</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	<b>11,97</b>	<b>46,24</b>	<b>4,68</b>	<b>153,94</b>	<b>178,57</b>	<b>37,42</b>	<b>3,66</b>	<b>275,26</b>	<b>2,68</b>	<b>0,37</b>	<b>7,72</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 119****	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	197,00	5,10	0,20	13,00
№99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13
№ 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
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>26,08</b>	<b>26,95</b>	<b>107,45</b>	<b>819,39</b>	<b>0,58</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>260,01</b>	<b>44,78</b>	<b>586,19</b>	<b>267,99</b>	<b>232,70</b>	<b>9,91</b>	<b>915,85</b>	<b>114,31</b>	<b>6,64</b>	<b>78,06</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 119****	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	197,00	5,10	0,20	13,00
№99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13
№ 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
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>775</b>	<b>25,18</b>	<b>25,60</b>	<b>102,98</b>	<b>785,19</b>	<b>0,53</b>	<b>0,19</b>	<b>14,80</b>	<b>257,22</b>	<b>44,68</b>	<b>553,32</b>	<b>264,99</b>	<b>213,03</b>	<b>9,25</b>	<b>890,65</b>	<b>106,05</b>	<b>6,24</b>	<b>76,26</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 305</b>	<b>40,87</b>	<b>42,88</b>	<b>185,96</b>	<b>1 314,22</b>	<b>0,73</b>	<b>0,25</b>	<b>26,77</b>	<b>306,25</b>	<b>49,46</b>	<b>740,13</b>	<b>446,56</b>	<b>270,12</b>	<b>13,57</b>	<b>1 191,11</b>	<b>116,99</b>	<b>7,01</b>	<b>85,78</b>