

Согласовано:

Директор образовательной организации

Ф.И.О

Подпись

Утверждаю

Врио генерального директора

ООО «КШП «Подросток»

Ю.И. Некрасов

Ф.И.О

Подпись

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

**Примерное 12 – дневное меню**

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

**общеобразовательных организаций**

**2023-2024 учебный год**

**зимний период**

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

День: Понедельник 1 Сезон: 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 № 7	Шницель детский	75	8,86	9,89	7,40	127,91	0,07	0,04	0,47	4,73		77,40	7,35	19,99	0,89	107,72	2,69	4,76	35,82
№516*	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,30	0,11	0,04		23,31	1,25	70,01	16,58	26,22	1,46	68,40	26,60	0,08	15,20
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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>18,47</b>	<b>17,99</b>	<b>86,06</b>	<b>558,13</b>	<b>0,26</b>	<b>0,09</b>	<b>3,27</b>	<b>28,42</b>	<b>1,68</b>	<b>175,65</b>	<b>37,78</b>	<b>56,13</b>	<b>3,06</b>	<b>235,34</b>	<b>30,62</b>	<b>6,99</b>	<b>52,39</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
№ 86 16г	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	11,66	72,60	0,07	0,03	6,60	103,20	1,88	50,04	18,44	20,00	0,70	200,20	15,20	2,84	16,60
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
№ 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
№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)	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>800</b>	<b>22,03</b>	<b>23,21</b>	<b>104,82</b>	<b>733,46</b>	<b>0,49</b>	<b>0,19</b>	<b>12,09</b>	<b>195,62</b>	<b>5,95</b>	<b>404,56</b>	<b>109,26</b>	<b>175,11</b>	<b>7,97</b>	<b>811,65</b>	<b>81,61</b>	<b>20,10</b>	<b>107,99</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
№ 86 16г	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,09	0,04	8,25	129,00	2,35	62,55	23,05	25,00	0,88	250,25	19,00	3,55	20,75
ТТК № 7	Шницель детский	95	11,22	12,52	9,37	162,01	0,09	0,05	0,60	5,99		98,04	9,31	25,32	1,13	136,44	3,41	6,03	45,37
№516*	Макаронные изделия отварные	170	5,95	6,97	39,95	249,90	0,07	0,02			1,12	42,13	14,84	9,75	0,96	61,20			13,60
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	85,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>827</b>	<b>23,98</b>	<b>26,66</b>	<b>125,48</b>	<b>754,11</b>	<b>0,35</b>	<b>0,14</b>	<b>13,89</b>	<b>209,09</b>	<b>6,53</b>	<b>290,67</b>	<b>84,35</b>	<b>92,30</b>	<b>5,27</b>	<b>749,25</b>	<b>32,93</b>	<b>12,71</b>	<b>101,32</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 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	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24	
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02		7,00	31,50	0,14	7,70	11,20	6,30	1,54	175,00	1,40	0,21	4,90
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,25</b>	<b>11,28</b>	<b>45,67</b>	<b>322,47</b>	<b>0,14</b>	<b>0,56</b>	<b>9,34</b>	<b>47,46</b>	<b>0,72</b>	<b>198,87</b>	<b>234,70</b>	<b>36,50</b>	<b>2,14</b>	<b>227,52</b>	<b>28,90</b>	<b>6,08</b>	<b>14,07</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 603</b>	<b>49,75</b>	<b>52,48</b>	<b>236,55</b>	<b>1 614,06</b>	<b>0,89</b>	<b>0,84</b>	<b>24,70</b>	<b>271,50</b>	<b>8,35</b>	<b>779,08</b>	<b>381,74</b>	<b>267,74</b>	<b>13,17</b>	<b>1 274,51</b>	<b>141,13</b>	<b>33,17</b>	<b>174,45</b>

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

День: Вторник 2 Сезон: 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)	42	0,34	0,04	0,71	5,46	0,01		2,10		0,04	10,08	9,66	5,88	0,25				
ТТК № 60	Плов	220	14,96	16,83	43,56	385,00	0,10	0,13	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,22	3,41	296,26	42,54	8,11	90,94
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	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>512</b>	<b>19,20</b>	<b>17,27</b>	<b>81,87</b>	<b>567,96</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>3,72</b>	<b>0,46</b>	<b>1,43</b>	<b>295,77</b>	<b>48,20</b>	<b>65,10</b>	<b>4,61</b>	<b>355,71</b>	<b>44,29</b>	<b>10,91</b>	<b>91,82</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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
№ 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	14,30	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	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
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	19	1,25	0,23	6,46	34,39	0,03	0,02				30,02	6,65	8,93	0,74	46,36	0,61	1,05	4,56
	<b>ИТОГО:</b>	<b>739</b>	<b>28,27</b>	<b>22,32</b>	<b>102,53</b>	<b>726,71</b>	<b>0,60</b>	<b>0,49</b>	<b>18,74</b>	<b>215,25</b>	<b>6,60</b>	<b>519,12</b>	<b>199,80</b>	<b>163,80</b>	<b>9,54</b>	<b>725,24</b>	<b>92,79</b>	<b>25,58</b>	<b>230,61</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	65	1,21	5,75	7,03	84,74	0,06	0,01	6,63	78,98	2,02	55,90	13,00	22,10	0,85	138,66	8,55	0,15	13,00
№ 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	220	14,96	16,83	43,56	385,00	0,10	0,13	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,22	3,41	296,26	42,54	8,11	90,94
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витпошка"	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
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	42	3,19	0,34	20,66	98,70	0,05				0,46	27,30	8,40	5,88	0,46	32,30	1,47	2,35	0,74
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>767</b>	<b>23,46</b>	<b>27,40</b>	<b>111,77</b>	<b>790,84</b>	<b>0,61</b>	<b>0,50</b>	<b>36,19</b>	<b>208,45</b>	<b>5,44</b>	<b>441,99</b>	<b>96,54</b>	<b>125,44</b>	<b>7,24</b>	<b>796,62</b>	<b>70,26</b>	<b>13,16</b>	<b>141,38</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>11,60</b>	<b>9,21</b>	<b>45,18</b>	<b>309,19</b>	<b>0,16</b>	<b>0,42</b>	<b>1,53</b>	<b>125,60</b>		<b>226,68</b>	<b>251,68</b>	<b>36,33</b>	<b>0,87</b>	<b>342,00</b>	<b>25,20</b>	<b>23,80</b>	<b>31,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 551</b>	<b>59,07</b>	<b>48,80</b>	<b>229,58</b>	<b>1 603,86</b>	<b>0,93</b>	<b>1,05</b>	<b>23,99</b>	<b>341,31</b>	<b>8,03</b>	<b>1 041,57</b>	<b>499,68</b>	<b>265,23</b>	<b>15,02</b>	<b>1 422,95</b>	<b>162,28</b>	<b>60,29</b>	<b>353,71</b>

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

День: Среда  
Неделя: 1

3 Сезон: 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>																			
ТТК № 82	Бутерброд 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
гтк № 63	Каша "Дружба"	200	5,26	11,74	21,70	226,20	0,08	0,10	1,32	0,08	0,20	140,40	101,28	30,60	0,56	125,86	39,46	3,27	24,54
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
ТТК № 156	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>511</b>	<b>17,27</b>	<b>20,79</b>	<b>70,06</b>	<b>562,40</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>2,12</b>	<b>7,06</b>	<b>1,35</b>	<b>357,25</b>	<b>363,97</b>	<b>60,23</b>	<b>1,96</b>	<b>295,67</b>	<b>47,00</b>	<b>12,66</b>	<b>36,04</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
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	160	14,24	14,40	32,00	305,04	0,14	0,14	7,42	21,86	0,48	185,44	20,02	34,47	2,89	656,00	36,26	0,32	78,94
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
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>750</b>	<b>22,64</b>	<b>25,63</b>	<b>113,16</b>	<b>761,73</b>	<b>0,36</b>	<b>0,27</b>	<b>33,34</b>	<b>394,92</b>	<b>4,72</b>	<b>366,39</b>	<b>107,15</b>	<b>114,24</b>	<b>7,03</b>	<b>1 415,71</b>	<b>69,99</b>	<b>5,83</b>	<b>138,89</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
№ 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
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	195	17,36	17,55	39,00	371,77	0,18	0,17	9,04	26,65	0,59	226,01	24,39	42,01	3,52	799,50	44,20	0,39	96,20
№ 293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,50	0,10	5,80	46,00	0,01		2,00				7,00		1,40				
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
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>25,51</b>	<b>27,80</b>	<b>95,94</b>	<b>747,18</b>	<b>0,38</b>	<b>0,27</b>	<b>30,55</b>	<b>372,45</b>	<b>4,35</b>	<b>384,67</b>	<b>92,48</b>	<b>95,25</b>	<b>8,28</b>	<b>1 410,26</b>	<b>73,22</b>	<b>5,36</b>	<b>144,50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 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	0,08	14,40	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,59</b>	<b>9,45</b>	<b>44,84</b>	<b>303,67</b>	<b>0,17</b>	<b>14,44</b>	<b>7,70</b>	<b>47,54</b>	<b>0,70</b>	<b>222,50</b>	<b>278,00</b>	<b>41,50</b>	<b>1,80</b>	<b>161,60</b>	<b>1,71</b>	<b>6,11</b>	<b>12,78</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 561</b>	<b>49,50</b>	<b>55,87</b>	<b>228,06</b>	<b>1 627,80</b>	<b>0,72</b>	<b>14,93</b>	<b>43,16</b>	<b>449,52</b>	<b>6,77</b>	<b>946,14</b>	<b>749,12</b>	<b>215,97</b>	<b>10,79</b>	<b>1 872,98</b>	<b>118,70</b>	<b>24,60</b>	<b>187,71</b>

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

День: Четверг

4 Сезон: 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 № 83	Куриное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	175	5,25	7,88	26,08	199,50	0,28	0,08		16,29	0,56	191,77	17,50	114,75	3,85	147,00	48,18	2,33	10,50
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	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>515</b>	<b>19,69</b>	<b>16,86</b>	<b>70,59</b>	<b>515,12</b>	<b>0,37</b>	<b>0,23</b>	<b>4,72</b>	<b>74,42</b>	<b>1,43</b>	<b>296,31</b>	<b>60,08</b>	<b>138,28</b>	<b>5,41</b>	<b>450,26</b>	<b>80,83</b>	<b>27,72</b>	<b>139,40</b>
<b>ОБЕД</b>																			
20***	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,04	5,40	52,44	0,02	0,03	15,36	121,60	2,70	25,80	33,60	12,60	0,48	164,00	9,80	0,16	8,40
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
№516*	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,10	0,03		19,63	1,06	58,95	13,96	22,08	1,23	57,60	22,40	0,06	12,80
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	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
ТТК № 157	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>25,12</b>	<b>22,85</b>	<b>109,16</b>	<b>781,78</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>29,91</b>	<b>277,58</b>	<b>7,12</b>	<b>358,18</b>	<b>149,96</b>	<b>119,31</b>	<b>6,46</b>	<b>823,48</b>	<b>61,74</b>	<b>6,92</b>	<b>102,99</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
20***	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,04	5,40	52,44	0,02	0,03	15,36	121,60	2,70	25,80	33,60	12,60	0,48	164,00	9,80	0,16	8,40
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	155	4,65	6,98	23,10	176,70	0,25	0,07		14,43	0,50	169,85	15,50	101,64	3,41	130,20	42,68	2,07	9,30
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>845</b>	<b>26,86</b>	<b>25,75</b>	<b>112,34</b>	<b>793,61</b>	<b>0,48</b>	<b>0,32</b>	<b>24,25</b>	<b>335,53</b>	<b>6,94</b>	<b>444,63</b>	<b>159,68</b>	<b>200,75</b>	<b>8,34</b>	<b>992,81</b>	<b>99,16</b>	<b>30,98</b>	<b>182,00</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№772*	Булочка с маком	50	4,05	1,25	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**	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)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02		7,00	31,50	0,14	7,70	11,20	6,30	1,54	175,00	1,40	0,21	4,90
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,37</b>	<b>7,27</b>	<b>40,52</b>	<b>271,67</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>8,26</b>	<b>78,95</b>	<b>0,86</b>	<b>201,38</b>	<b>239,80</b>	<b>39,40</b>	<b>2,49</b>	<b>417,80</b>	<b>18,31</b>	<b>5,81</b>	<b>15,33</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 565</b>	<b>54,18</b>	<b>46,98</b>	<b>220,27</b>	<b>1 568,57</b>	<b>0,86</b>	<b>0,74</b>	<b>42,89</b>	<b>430,95</b>	<b>9,41</b>	<b>855,87</b>	<b>449,84</b>	<b>296,99</b>	<b>14,36</b>	<b>1 691,54</b>	<b>160,88</b>	<b>40,45</b>	<b>257,72</b>

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

День: Пятница

5 Сезон: 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 № 48	Ёжики с овощами	94	11,07	10,60	10,76	175,47	9,40	0,06	2,48	302,60		108,62	20,68	26,11	1,57	246,49	28,51	1,16	50,13
520*	Картофельное пюре	165	3,47	7,43	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
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	44	3,34	0,35	21,65	103,40	0,05				0,48	28,60	8,80	6,16	0,48	33,84	1,54	2,46	0,77
	<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>17,98</b>	<b>18,38</b>	<b>71,50</b>	<b>518,72</b>	<b>9,59</b>	<b>0,19</b>	<b>8,70</b>	<b>328,89</b>	<b>0,69</b>	<b>234,11</b>	<b>78,37</b>	<b>62,85</b>	<b>3,55</b>	<b>987,73</b>	<b>61,40</b>	<b>4,50</b>	<b>101,36</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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 № 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>700</b>	<b>21,94</b>	<b>26,85</b>	<b>112,88</b>	<b>781,58</b>	<b>0,25</b>	<b>0,18</b>	<b>25,20</b>	<b>186,59</b>	<b>5,87</b>	<b>352,05</b>	<b>98,76</b>	<b>103,62</b>	<b>6,51</b>	<b>800,67</b>	<b>60,58</b>	<b>10,42</b>	<b>117,86</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
№ 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 № 48	Ёжики с овощами	110	12,96	12,41	12,59	205,33	11,00	0,07	2,90	354,10		127,11	24,20	30,56	1,83	288,44	33,37	1,36	58,67
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 № 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	32	2,43	0,26	15,74	75,20	0,04				0,35	20,80	6,40	4,48	0,35	24,61	1,12	1,79	0,56
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>782</b>	<b>23,27</b>	<b>28,70</b>	<b>107,49</b>	<b>778,91</b>	<b>11,31</b>	<b>0,25</b>	<b>32,40</b>	<b>564,20</b>	<b>5,40</b>	<b>361,39</b>	<b>144,00</b>	<b>119,54</b>	<b>6,57</b>	<b>1 472,25</b>	<b>87,72</b>	<b>6,06</b>	<b>148,03</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 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 ****	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50
	<b>ИТОГО:</b>	<b>310</b>	<b>8,78</b>	<b>7,70</b>	<b>44,40</b>	<b>354,50</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>9,00</b>	<b>29,56</b>	<b>0,70</b>	<b>42,50</b>	<b>37,00</b>	<b>10,50</b>	<b>3,90</b>	<b>216,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,25</b>	<b>3,63</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 513</b>	<b>48,70</b>	<b>52,93</b>	<b>228,78</b>	<b>1 654,80</b>	<b>9,93</b>	<b>0,42</b>	<b>42,90</b>	<b>545,04</b>	<b>7,26</b>	<b>628,66</b>	<b>214,13</b>	<b>176,97</b>	<b>13,96</b>	<b>2 004,40</b>	<b>123,78</b>	<b>15,17</b>	<b>222,85</b>

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

День: Понедельник

6 Сезон: 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 № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	110	7,50	9,20	8,84	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
№516*	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,30	0,08	0,03			1,25	47,08	16,58	10,89	1,08	68,40			15,20
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
ТТК № 156	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>15,67</b>	<b>17,15</b>	<b>86,09</b>	<b>578,69</b>	<b>0,13</b>	<b>0,07</b>	<b>8,28</b>	<b>4,34</b>	<b>1,79</b>	<b>120,08</b>	<b>52,42</b>	<b>28,63</b>	<b>3,22</b>	<b>251,58</b>	<b>11,30</b>	<b>12,21</b>	<b>78,95</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 № 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 № 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
№ 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
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
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>26,66</b>	<b>21,74</b>	<b>102,10</b>	<b>714,95</b>	<b>0,35</b>	<b>0,22</b>	<b>20,00</b>	<b>212,68</b>	<b>8,75</b>	<b>447,61</b>	<b>124,80</b>	<b>114,95</b>	<b>6,40</b>	<b>828,91</b>	<b>66,93</b>	<b>29,24</b>	<b>103,37</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 № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	110	7,50	9,20	8,84	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
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04		22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40
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
ТТК № 156	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
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40
	<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>23,50</b>	<b>27,48</b>	<b>123,21</b>	<b>847,66</b>	<b>0,32</b>	<b>0,17</b>	<b>16,17</b>	<b>226,76</b>	<b>5,86</b>	<b>268,62</b>	<b>103,31</b>	<b>102,34</b>	<b>5,34</b>	<b>773,47</b>	<b>59,00</b>	<b>16,40</b>	<b>126,91</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 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	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44			3,24
№ 112****	Фрукты свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02		7,00	31,50	0,14	7,70	11,20	6,30	1,54	175,00	1,40	0,21	4,90
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,25</b>	<b>11,28</b>	<b>45,67</b>	<b>322,47</b>	<b>0,14</b>	<b>0,56</b>	<b>9,34</b>	<b>47,46</b>	<b>0,72</b>	<b>198,87</b>	<b>234,70</b>	<b>36,50</b>	<b>2,14</b>	<b>227,52</b>	<b>28,90</b>	<b>6,08</b>	<b>14,07</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 600</b>	<b>51,58</b>	<b>50,17</b>	<b>233,86</b>	<b>1 616,11</b>	<b>0,62</b>	<b>0,85</b>	<b>37,62</b>	<b>264,48</b>	<b>11,26</b>	<b>766,56</b>	<b>411,92</b>	<b>180,08</b>	<b>11,76</b>	<b>1 308,01</b>	<b>107,13</b>	<b>47,53</b>	<b>196,39</b>

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

День: Вторник  
Неделя: 2

7 Сезон: 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>																			
ТТК № 82	Бутерброд 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
гтк № 62	Каша рисовая вязкая	185	5,81	10,93	20,72	210,90	0,06	0,15	1,31	24,42	0,26	156,70	121,18	34,41	0,52	156,63	46,87	5,74	35,77
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
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>18,12</b>	<b>20,01</b>	<b>71,05</b>	<b>556,50</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>2,11</b>	<b>31,40</b>	<b>1,45</b>	<b>376,15</b>	<b>384,67</b>	<b>64,60</b>	<b>1,96</b>	<b>329,52</b>	<b>54,55</b>	<b>15,35</b>	<b>47,34</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	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	160	14,24	14,40	32,00	305,04	0,14	0,14	7,42	21,86	0,48	185,44	20,02	34,47	2,89	656,00	36,26	0,32	78,94
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	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
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>735</b>	<b>22,05</b>	<b>25,35</b>	<b>112,51</b>	<b>757,48</b>	<b>0,33</b>	<b>0,58</b>	<b>28,08</b>	<b>257,21</b>	<b>5,15</b>	<b>352,19</b>	<b>103,62</b>	<b>104,57</b>	<b>7,17</b>	<b>1 262,47</b>	<b>67,72</b>	<b>4,58</b>	<b>131,88</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	230	1,68	4,60	9,80	87,40	0,04	0,37	9,48	148,35	2,21	48,76	31,74	24,20	1,10	263,81	18,86	0,38	27,60
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	195	17,36	17,55	39,00	371,77	0,18	0,17	9,04	26,65	0,59	226,01	24,39	42,01	3,52	799,50	44,20	0,39	96,20
№ 293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,50	0,10	5,80	46,00	0,01		2,00			7,00			1,40				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	43	2,84	0,52	14,62	77,83	0,08	0,04				67,94	15,05	20,21	1,68	104,92	1,38	2,37	10,32
	<b>ИТОГО:</b>	<b>773</b>	<b>26,94</b>	<b>28,44</b>	<b>98,00</b>	<b>767,64</b>	<b>0,40</b>	<b>0,59</b>	<b>26,58</b>	<b>247,90</b>	<b>4,98</b>	<b>399,56</b>	<b>96,78</b>	<b>103,52</b>	<b>8,62</b>	<b>1 330,84</b>	<b>73,92</b>	<b>5,80</b>	<b>146,91</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№772*	Булочка с маком	50	4,05	1,25	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 **	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 ****	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,85</b>	<b>7,83</b>	<b>39,38</b>	<b>273,52</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>6,40</b>	<b>73,45</b>	<b>0,82</b>	<b>217,18</b>	<b>260,60</b>	<b>40,40</b>	<b>2,07</b>	<b>392,00</b>	<b>19,71</b>	<b>6,11</b>	<b>14,06</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 535</b>	<b>50,02</b>	<b>53,19</b>	<b>222,94</b>	<b>1 587,50</b>	<b>0,68</b>	<b>1,13</b>	<b>36,59</b>	<b>362,06</b>	<b>7,42</b>	<b>945,52</b>	<b>748,89</b>	<b>209,57</b>	<b>11,20</b>	<b>1 983,99</b>	<b>141,98</b>	<b>26,04</b>	<b>193,28</b>



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

День: Среда  
Неделя: 2

8 Сезон: 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>																			
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	105	12,92	11,67	13,09	244,30	0,06	0,08	1,58	8,51	0,47	173,37	15,75	17,96	1,80	260,75	19,25	0,91	59,50
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	170	5,10	7,65	25,33	193,80	0,27	0,08		15,82	0,54	186,29	17,00	111,47	3,74	142,80	46,81	2,27	10,20
№ 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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,92</b>	<b>19,52</b>	<b>73,92</b>	<b>589,65</b>	<b>0,36</b>	<b>0,16</b>	<b>1,58</b>	<b>25,53</b>	<b>1,29</b>	<b>382,81</b>	<b>46,95</b>	<b>138,83</b>	<b>6,36</b>	<b>514,38</b>	<b>67,81</b>	<b>4,68</b>	<b>73,27</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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
№ 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	14,30	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
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	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
ТТК № 157	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>745</b>	<b>28,53</b>	<b>21,41</b>	<b>95,48</b>	<b>693,29</b>	<b>0,61</b>	<b>0,24</b>	<b>21,69</b>	<b>358,15</b>	<b>7,38</b>	<b>490,11</b>	<b>197,71</b>	<b>143,65</b>	<b>8,52</b>	<b>798,93</b>	<b>94,33</b>	<b>26,24</b>	<b>231,01</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	65	0,99	4,60	5,73	68,29	0,03	0,02	13,85	262,16	2,99	20,15	24,70	12,35	0,59	173,34	10,73	0,16	11,91
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	240	2,02	4,92	15,93	115,92	0,09	0,06	7,24	124,80	2,32	69,07	25,39	24,86	0,93	402,00	19,92	0,90	33,84
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	100	12,30	11,11	12,47	232,67	0,06	0,08	1,50	8,10	0,44	165,11	15,00	17,10	1,71	248,33	18,33	0,87	56,67
№ 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
№ 293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,50	0,10	5,80	46,00	0,01		2,00				7,00		1,40				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	42	3,19	0,34	20,66	98,70	0,05				0,46	27,30	8,40	5,88	0,46	32,30	1,47	2,35	0,74
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>837</b>	<b>26,14</b>	<b>28,30</b>	<b>96,54</b>	<b>804,98</b>	<b>0,55</b>	<b>0,27</b>	<b>24,59</b>	<b>409,02</b>	<b>6,69</b>	<b>509,20</b>	<b>109,49</b>	<b>177,35</b>	<b>9,95</b>	<b>1 079,57</b>	<b>93,03</b>	<b>8,48</b>	<b>121,76</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 542****	Пирожки печеные из сдобного 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	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,00</b>	<b>7,87</b>	<b>45,00</b>	<b>287,83</b>	<b>0,13</b>	<b>0,60</b>	<b>7,68</b>	<b>22,57</b>	<b>0,52</b>	<b>212,17</b>	<b>257,17</b>	<b>37,50</b>	<b>1,88</b>	<b>136,60</b>	<b>1,00</b>	<b>3,75</b>	<b>3,50</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 545</b>	<b>57,45</b>	<b>48,80</b>	<b>214,40</b>	<b>1 570,77</b>	<b>1,10</b>	<b>1,00</b>	<b>30,95</b>	<b>406,25</b>	<b>9,19</b>	<b>1 085,09</b>	<b>501,83</b>	<b>319,98</b>	<b>16,76</b>	<b>1 449,91</b>	<b>163,14</b>	<b>34,67</b>	<b>307,78</b>

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

День: Четверг  
Неделя: 2

9 Сезон: 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>																			
ТТК № 110	Овощи натуральные соленые(огурцы)	32	0,26	0,03	0,54	4,16	0,01		1,60		0,03	7,68	7,36	4,48	0,19				
ТТК № 141	Плов из филе птицы	230	15,95	17,89	34,55	402,76	0,02	0,08	1,38	150,27	5,25	129,52	24,62	54,59	3,57	391,82	40,89	28,11	173,78
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	48	3,65	0,38	23,62	112,80	0,05				0,53	31,20	9,60	6,72	0,53	36,91	1,68	2,69	0,84
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>19,96</b>	<b>18,30</b>	<b>71,71</b>	<b>579,72</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>3,28</b>	<b>150,38</b>	<b>5,81</b>	<b>168,40</b>	<b>46,58</b>	<b>65,79</b>	<b>4,69</b>	<b>449,73</b>	<b>42,57</b>	<b>30,80</b>	<b>174,62</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 75 ****	Салат картофельный с солеными огурцами и зел.горош	60	1,08	3,72	5,34	59,40	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
№ 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	10,63	11,86	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
№516*	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 № 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	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
ТТК № 157	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>743</b>	<b>21,99</b>	<b>26,03</b>	<b>101,69</b>	<b>703,83</b>	<b>0,33</b>	<b>0,13</b>	<b>22,63</b>	<b>205,77</b>	<b>6,50</b>	<b>286,73</b>	<b>119,81</b>	<b>105,84</b>	<b>5,03</b>	<b>670,15</b>	<b>27,58</b>	<b>8,47</b>	<b>92,78</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 75 ****	Салат картофельный с солеными огурцами и зел.горош	60	1,08	3,72	5,34	59,40	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
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	230	1,61	4,46	7,16	76,36	0,06	0,04	17,00	129,03	2,19	43,70	31,28	20,47	0,74	278,76	17,25	0,25	23,69
ТТК № 141	Плов из филе птицы	230	15,95	17,89	34,55	402,76	0,02	0,08	1,38	150,27	5,25	129,52	24,62	54,59	3,57	391,82	40,89	28,11	173,78
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Виттошка"	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
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79
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>805</b>	<b>24,70</b>	<b>26,91</b>	<b>101,19</b>	<b>790,67</b>	<b>0,54</b>	<b>0,17</b>	<b>44,44</b>	<b>352,32</b>	<b>9,82</b>	<b>293,27</b>	<b>98,50</b>	<b>116,36</b>	<b>6,79</b>	<b>933,19</b>	<b>68,92</b>	<b>33,24</b>	<b>222,96</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 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 ****	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50
	<b>ИТОГО:</b>	<b>310</b>	<b>8,78</b>	<b>7,70</b>	<b>44,40</b>	<b>354,50</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>9,00</b>	<b>29,56</b>	<b>0,70</b>	<b>42,50</b>	<b>37,00</b>	<b>10,50</b>	<b>3,90</b>	<b>216,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,25</b>	<b>3,63</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 563</b>	<b>50,73</b>	<b>52,03</b>	<b>217,80</b>	<b>1 638,05</b>	<b>0,50</b>	<b>0,27</b>	<b>34,91</b>	<b>385,71</b>	<b>13,01</b>	<b>497,63</b>	<b>203,39</b>	<b>182,13</b>	<b>13,62</b>	<b>1 335,88</b>	<b>71,95</b>	<b>39,52</b>	<b>271,03</b>

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

День: Пятница 10 Сезон: 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	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
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	190	5,70	7,79	31,54	226,10	0,15	0,04	5,70	17,95	5,21	201,88	60,29	31,82	1,34	8,99	38,00	29,58	0,28
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
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>530</b>	<b>21,30</b>	<b>18,11</b>	<b>87,66</b>	<b>635,29</b>	<b>0,25</b>	<b>0,09</b>	<b>11,40</b>	<b>341,43</b>	<b>6,15</b>	<b>335,88</b>	<b>108,29</b>	<b>72,42</b>	<b>3,68</b>	<b>353,86</b>	<b>41,03</b>	<b>85,23</b>	<b>34,71</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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
№ 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 № 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)	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>715</b>	<b>22,76</b>	<b>27,38</b>	<b>111,27</b>	<b>825,47</b>	<b>0,65</b>	<b>0,21</b>	<b>15,87</b>	<b>459,30</b>	<b>2,56</b>	<b>469,54</b>	<b>106,23</b>	<b>108,01</b>	<b>6,99</b>	<b>832,89</b>	<b>29,29</b>	<b>23,37</b>	<b>78,12</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	68	1,26	6,02	7,36	88,65	0,06	0,01	6,94	82,62	2,11	58,48	13,60	23,12	0,88	145,06	8,95	0,16	13,60
№ 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	115	14,44	11,50	13,16	254,28	0,06	0,05	0,92	370,56	0,58	124,20	24,15	18,40	1,73	300,28	1,42	61,33	34,88
№ 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
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	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
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	0,04	0,02				34,76	7,70	10,34	0,86	53,68	0,70	1,21	5,28
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>28,14</b>	<b>28,35</b>	<b>114,06</b>	<b>869,80</b>	<b>0,51</b>	<b>0,17</b>	<b>21,31</b>	<b>565,75</b>	<b>7,45</b>	<b>478,81</b>	<b>150,51</b>	<b>122,72</b>	<b>7,53</b>	<b>999,35</b>	<b>58,82</b>	<b>89,55</b>	<b>86,35</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>11,60</b>	<b>9,21</b>	<b>45,18</b>	<b>309,19</b>	<b>0,16</b>	<b>0,42</b>	<b>1,53</b>	<b>125,60</b>		<b>226,68</b>	<b>251,68</b>	<b>36,33</b>	<b>0,87</b>	<b>342,00</b>	<b>25,20</b>	<b>23,80</b>	<b>31,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 545</b>	<b>55,66</b>	<b>54,70</b>	<b>244,11</b>	<b>1 769,95</b>	<b>1,06</b>	<b>0,72</b>	<b>28,80</b>	<b>926,33</b>	<b>8,71</b>	<b>1 032,10</b>	<b>466,20</b>	<b>216,76</b>	<b>11,54</b>	<b>1 528,75</b>	<b>95,52</b>	<b>132,40</b>	<b>144,11</b>