Согласовано: Директор образовательной организации
Моду
"Нош"нозород Подпись

Утверждаю

Генеральный директор

ООО «КШП «Подросток»

С.Б. Попцов

О.И.Ф

ОДПИСЬ ответственностью «Комбинат школьного питания «Подросток» инн 5610123588 г. Оренбург

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2022-2023 учебный год

весенний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Суббота Неделя: 2 12 Сезон: Весна 2023г Возраст 7-11 лет

всего:

1 305

43,89

42,28 175,91

1 358,51

0,81

0,43

26,66

228,45

43,64

906,16

557,48

273,64

12,01 1 186,22

171,16

47,78

106,59

№ рец.	Продукт	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетичес кая			Витам	лины						Минераль		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
ж рец.	продукт	порции	Белки	Жиры	Углев.	ценность (ккал)	B1	B2	С	A	E	P	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
							3	ЗАВТРАК					7 29 34				10	17	20
TTK № 82	Бутерброд горячий	78	8,18	7,45	13,85	168,77	0,05	0,05	0,20	0,09	0,78	156,00	204,75	17,55	0,78	63,58	1,85	6,75	0,9
ттк №69	Каша пшенная 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	21,3
TTK № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57		,	7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,70	0,02				0,24	14,30		3,08	0,24	16,92	0,20	1,23	1,80
	итого:	500	17,87	16,53	71,43	561,51	0,26	0,19	9,36	41,59	1,26	380,10	,	81,37	3,68	333,37	52,15	41,10	0,39
7 7 19 19 19								ОБЕД				,	551,17	01,57	3,00	333,37	32,13	41,10	24,4
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	0,03	8,46	64,40	1,56	19,20	10,20	9,60	0,36	132,00	9,30	0,22	14,00
№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	0,25	20,40
№ 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	0,46	26,13
TTK № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45	3,50	127,21	1,00	110,05	0,10	52,00	0,50	2,40 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	1.00	0.50
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03			0,55	47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	1,05 0,96	1,68 1,65	0,53 7,20
	итого:	805	26,02	25,75	104,48	797,00	0,55	0,24	17,30	186,86	42,38	526,06	203,29	192,27	8,33	852,85	119.01	6,68	82,16
<1.					1-			ОБЕД 2							0,00	032,03	117,01	0,00	02,10
№22****	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	0,02	9,90	72,61	3,00	14,40	7,80	10,80	0,48	159,25	11,38	0,23	11,00
№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
TTK № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00	2,20	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
	итого:	745	23,20	27,10	89,75	736,10	0,45	0,19	18,74	192,28	43,72	440,99	187,39	159.70	6,62	781,70	111,87	4,64	70,16
							П	олдник				,,,,		227,10	0,02	701,70	111,07	4,04	70,10
	итого:									T						T		1	
			Market Mary															1	- 17 July 1

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

День: Пятница Неделя: 2 11 Сезон: Весна 2023г

Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетичес кая			Вита	мины						Минераль			
		порции	Белки	Жиры	Углев.	ценность (ккал)	B1	В2	C	A	E	P	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	
								ВАВТРАК						13	10	17	10	19	20
TTK № 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	27.20
№ 520*	Картофельное пюре	160	3,36	7,25	23,36	174,40	0,14	0,12	5,74	25,39	0,20	93,95		29,65	1,07	665,60	30,40		27,30
TTK № 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		4,60	0,29	30,00	30,40	0,85	48,93
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06			,	0,55	32,50		7,00	0,29	38,45	1.75	0,02	0,70
	итого:	500	19,53	16,66	73,57	552,52	0,29	0,17	9,26	315,77	1,21	227,19		55,65	3,26	,	1,75	2,80	0,88
								ОБЕД				221,17	77,71	33,03	3,20	909,03	33,26	51,67	77,81
TTK № 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	0.00	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	9,90	0,05	11,00
TTK № 72	Каша перловая с мясом,овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00	0,17	273,20	27,02	29,42	2,18	,	16,00	2,00	28,80
TTK № 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	146,82	2,67	18,07	27,66
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	7,20	0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 110 ****	Хлеб столовый	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02			0,20	39,50	8,75	11,75	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
	(ржано-пшеничный)											37,30	0,73	11,73	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	22.00	77.02
								ОБЕД 2			-,	,,,,	112,71	77,50	0,73	000,03	31,12	23,00	77,03
TTK № 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 12r	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	0,05	11,00
TTK № 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	2,50	36,00
№ 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	53,33	30,33
TTK № 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	-	0,90	51,37
№ 108 ****	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	0,87	0,10	3,13
	ИТОГО:	810	24,83	28,46	110,12	831,64	0,52	0,25	30,42	713,38	2,85	350,43	151,85	111,39	6,87	1 713,80	1,12	1,79	0,56
					N. T.		П	ОЛДНИК	, ,	, , , , , , ,		330,73	151,05	111,37	0,07	1 /13,00	65,04	58,67	132,39
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	20.00
№ 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	0,07	242,00	18,00	20,20	30,00
	ИТОГО:	300	11,60	9,21	45,18	309,19	0,16	0,42	1,53	125,60		226,68	251,68	36,33	0,20	342,00		3,60	1,28
			121-5-6-1									220,00	231,00	30,33	0,07	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	11.04	2 171,70	89,58	00.45	10615
					10000						-,- 1	300,00	112,50	107,50	11,00	4 1/1,/0	89,38	98,47	186,12

№ рец.	Продукт	Macca	Пищев	вые вещес	тва (г)	Энергетичес кая			Вита	мины						Минераль	5		
		порции	Белки	Жиры	Углев.	ценность (ккал)	B1	B2	С	A	E	P	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		
TTIE NO OO	Ire .							ЗАВТРАК				- 13/1		1 10	1 10	17	10	19	20
TTK № 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	24.00	100
№415 ****	Рис припущенный	169	3,99	6,82	36,50	223,25	0,02	0,03		20,73	0,30	77,23	5,41	24,51	0,87	,	23,66	24,29	133,
TTK № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11	,	.,,25	5,00	,	0,37	,	23,00	7,82	29,
№ 108 ****		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04			,	0,44	26,00	8,00				1 10		
	ИТОГО:	514	19,03	16,22	79,18	545,25	0,07	0,19	2,32	81,48	1,18	181,98	48,16		,		1,40	2,24	0,
								ОБЕД			1,10	101,70	40,10	44,11	2,28	356,75	57,87	34,35	163,8
TTK № 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	0.70	100.00			9
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00		20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,0
	картофелем							,,,,,	2.,70	112,20	1,50	30,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,6
TTK № 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			-
№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	2,52	206,40	15,60	16,56	92,4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15.00	1,68	44,53		,	1,15	54,00	21,00	0,06	12,0
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02		1,22	13,00	0,22	13,00	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 110 ****	Хлеб столовый	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02			0,22	31,60	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,3
kun Kalendari	(ржано-пшеничный)		7				-,	5,02				31,00	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,8
Lar-	ИТОГО:	740	25,98	25,19	104,66	769,07	0,36	0,16	22,12	224,16	7,10	400,50	147,89	126.52					
								ОБЕД 2	,	227,10	7,10	400,30	147,09	126,53	7,11	744,98	60,84	19,20	142,1
TTK № 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	0.50				
№ 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	12,00 34,00	20,40	0,78	128,00 303,00	7,90	0,14	12,00
TTK № 83	Куриное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	160.00	0.01	-								, ,	10,15	0,27	25,7.
№415 ****	Рис припущенный	165	3,89	6,66	35,64	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
TTK № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	217,97	0,02	0,03		20,24	0,30	75,41	5,28	23,93	0,56	49,17	23,10	7,63	28,60
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24		113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00		7,00	20,00
№ 110 ****	Хлеб столовый	21	1,39	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
712 110	(ржано-пшеничный)	21	1,39	0,23	7,14	38,01	0,04	0,02				33,18	7,35	9,87	0,82	51,24	0,67	1,16	5,04
	итого:	826	22,32	25,96	109,22	761.40	0.01										,,,,	1,10	3,05
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	020	44,34	23,70	109,22	761,49	0,24	0,24	27,74	306,14	6,97	346,72	142,46	126,01	5,14	846,98	82,72	34,01	199,42
No 579****	Корж молочный	57	7,20	6,94	27.24	227.65		олдник						11			, -	1	177,72
518 ****	Соки овощные, фруктовые и	200	1,00	0,20	37,34	227,05	0,05	0,05		0,06	0,57	35,15	14,25	5,70	Parallel I		T	/	
	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)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0.20	11.00	16.05						
	итого:	357	8,60	7,54	47,34	366,05	0,10	0.05	14,00	52,06	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	English to the control of the contro				,	200,00	0,10	0,03	14,00	32,00	. 0,77	46,15	44,25	14,70	5,00	341,00	2,80	0,40	7,13
	всего:	1 611	53,61	48,95	231,18	1 680,37	0,53	0,40	38,44	357,70	9,05	(20.62	210.05						
		THE MARKET					0,00	0,40	30,44	331,10	9,05	628,63	240,30	185,34	14,39	1 442,73	121.51	53.95	313 14

	Нед
	J
	<b>№</b> 1
V	№ : № : №1 58 №
V	TT.
V	No :
V	418 №1
	№
	№
	№ Mo

	Неделя
	<b>№</b> p
	1
	<b>№</b> 106*
V	№ 461 № 510 №TTK 58
V	TTK № 140°
V	№ 397° 418*** №105
	№ 108
	№ 17** № 140
	№ 461 № 510 TTK M
	№ 108 № 110
	№ 542
	№ 515
	№ 112

еля: 2	Возрас	ст 7-
рец.	Продукт	Ма
1	2	
6****	Овощи натуральные (огурцы	
	свежие)	
51 *	Тефтели (1-й вариант)	
10 *	Каша вязкая (гречневая)	
rk №	Фруктовый чай с яблоком	
08 ****	Хлеб пшеничный	
	итого:	
№ 28	Салат витаминный	
40*	Суп картофельный с	
	макаронными изделиями	
97*	Фрикадельки рыбные с томатным	
	соусом	
***	Пюре из гороха	
)5 ****	Масло сливочное	
№ 119	Кисель из концентрата плодового	
	или ягодного	
08 ****	Хлеб пшеничный	
	итого:	
7****	Салат из свежих огурцов	
40*	Суп картофельный с	
	макаронными изделиями	
61 *	Тефтели (1-й вариант)	
10 *	Каша вязкая (гречневая)	
№ 119	Кисель из концентрата плодового	
775 Y 16	или ягодного	
08 ****	Хлеб пшеничный	
10 ****	Хлеб столовый	Si Ale
	(ржано-пшеничный)	
	итого:	
		1
42****	Пирожки печеные из сдобного	

еделя: 2	Возрас	т 7-11 лет		< 0 LY						Tww. H					- x		1		
№ рец.	Продукт	Macca	Пищев	вые вещес	гва (г)	Энергетичес кая			Вита	мины						Минераль	I		
т. рец.		порции	Белки	Жиры	Углев.	ценность (ккал)	В1	В2	C	A	E	P	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
1051111			0.00	0.00	2 22			ЗАВТРАК											
	Овощи натуральные (огурцы свежие)	32	0,26	0,03	0,80	4,48	0,01	0,01	3,20	3,20	0,03	13,44	7,36	4,48	0,19	44,80	0,96	0,10	5,44
	Гефтели (1-й вариант)	75	9,23	9,31	9,35	174,50	0,04	0,06	1,13	6,08	0,33	123,83	11,25	12,83	1,28	186,25	13,75	0,65	42,50
	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
3	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	
≥ 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
	итого:	502	16,95	16,82	74,41	536,43	0,35	0,14	4,33	25,37	1,26	342,25	50,81	133,03	5,92	483,97	60,86	4,94	61,28
								ОБЕД								10 10 10			,
TK № 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
	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
1	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
18****	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
0105 ****	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		0,04	0,07	1,33	0,84	70,03	0,01	0,42	17,50	0,01	0,04
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45	3,51	1,55	1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
0 108 ****	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
	ИТОГО:	727	28,47	22,77	95,70	704,90	0,47	0,22	15,92	354,20	6,49	447,49	162,99	129,43	7,36	852,34	94,21	24,36	233,82
						3.5		ОБЕД 2			/			127,10	7,50	032,34	77,21	24,50	233,02
0 17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36
The second secon	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	0,10	32,80
9 461 *	Тефтели (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
TK № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00	70,50	0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
0 108 ****	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
<u>0</u> 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02	6-7			31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
-02377	итого:	746	22,85	26,71	98,42	749,94	0,47	0,24	10,95	126,76	4,97	432,07	64,70	153,79	7,07	958,69	98,97	5,75	110,52
							П	олдник			,,,,	.02,0.1	01,70	155,77	7,07	750,07	70,77	3,73	110,32
9 542****	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				
9 515 ****	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	
	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	9,20	8,07	49,90	311,33	0,14	14,40	12,68	45,07	0,62	217,67	265,17	42,00	2,20	261,60	2,00	3,90	7,00
	всего:	1 579	54,62	47,66	220,01	1 552,66	0,96	14,76	32,93	424,64	8,37	1 007,41	478,97	304,46	16,26	1 597,91	157,07	33,20	302.10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

№ рец.	Продукт	Macca	Пище	зые вещес	тва (г)	Энергетичес кая			Вита	мины				7. See		Минерали	ы		
		порции	Белки	Жиры	Углев.	ценность (ккал)	B1	B2	C	A	E	P	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
								BABTPAK		3-1-1-1				1 20	10	1 17	10	19	20
	Бутерброд горячий	70	7,34	6,69	12,43	151,46	0,04	0,04	0,18	0,08	0,70	140,00	183,75	15,75	0,70	57,06	1,66	6,06	1 0
	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	,	50,67	,	0,
	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	,	4,50	- ,	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00		0,33	,	1,05	,	10,
	итого:	500	17,30	20,35	66,93	539,28	0,15	0,27	2,21	33,38	1,31	372,35	379,36	,	1,84	,	57,88		0,.
	and the control of th							ОБЕД					3.7,50	04,00	1,04	330,40	37,00	14,83	50,0
	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	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	,	11,0
	Котлеты клас-сные	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	,	, , ,	27,0
	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	18,00	,	55,5
	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26	0,17	00,00	19,00	19,00	0,40	- '	28,50		45,8
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03		,	1,20	0,33	19,50	6,00	4,20	0,40	53,00	0,40	0,08	3,4
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03			0,55	47,40	10,50	14,10	1,17	23,07 73,20	1,05 0,96	1,68 1,65	0,5 7,2
	итого:	760	25,72	23,56	101,74	720,33	0,34	0.20	20.00	107.01								,	1
			20,72	23,30	101,77	720,55		0,30 ОБЕД 2	30,22	407,86	5,52	337,65	171,15	108,98	5,17	1 678,67	75,41	11,54	150,5
TTK № 14	Салат "Калейдоскоп"	63	0,96	4,46	5,56	66,19	0,03	0.02	12 42	254.10	2.00	10.75							
	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00	0,03	0,02	13,42 8,85	254,10	2,90	19,53	23,94	11,97	0,57	168,00	10,40	0,16	11,5
TTK № 11	Котлеты клас-сные	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,00	-	151,00	2,35	99,00	49,45	19,71	0,88	453,75	20,75	4,55	33,7
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0,13	0,11	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,6
	Чай апельсиновый	200	,	-,	25,00	94,08	0,15	0,01	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,8
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	4,90	1,26	0.00		19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,4
	итого:	798	26,54	25,25	98,78	724,59	0,33	0,29	32,64	450.00	0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,6
Paget of the			20,01	23,23	70,70	724,37		ОЛДНИК	32,04	452,38	6,23	323,66	176,39	101,95	4,38	1 750,56	81,28	11,48	156,8
№772*	Булочка с маком	60	4,86	1,86	31,56	165,00	0,10	0,05		10.14	0.06	20.00							
	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,10	0,03	1.40	19,14	0,86	38,00	15,11	9,48	0,92	30,00	0,85	2,83	11,1
	Плоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,24	1,40	35,00	0.00	180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,2
	итого:	360	11,36	8,44	47,84	320,52	0,04	0.20	60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,0
	2222	200	11,50	0,74	77,04	320,32	0,22	0,29	61,40	90,14	1,06	241,01	289,12	50,48	1,42	395,00	20,85	6,73	25,4
	всего:	1 620	54,38	52,35	216,51	1 580,13	0,71	0,86	93,83	531,38	7,89	951,01	839,63	224,32	8.43	2 404.13	154.14	33.10	225.93

#### ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ комбинат школьного питания подросток" Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник

Неделя: 2

7 Сезон: Весна 2023г Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетичес кая			Вита	мины				ve egit e		Минераль	ı		
		порции	Белки	Жиры	Углев.	ценность (ккал)	B1	В2	С	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йол	Селен	Фто
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	177	- 10		
								ЗАВТРАК			1.2	1 13	14	15	10	17	18	19	20
TTK № 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	0.55	0.76	105.55			
№516*	Макаронные изделия отварные	177	6,20	7,26	41,60	260,19	0,11	0,04	-,,	21,71	1,17	,	15,45	9,55	0,76	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	11,45	10,98	
TTK № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04		,	7,80	0.57	1,17	03,22	7,04	24,43	1,36	-	24,78	0,07	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,28	63,45	0,03		.,00	0,57	0,30	17,55		5,34	1,20	,	0,20	0,05	
	итого:	509	17,73	17,04	86,08	584,26	0,17	0,08	8,28	25,88	1,85		5,40	3,78	0,30	20,76	0,95	1,51	0
				6	- 1099			ОБЕД	0,20	25,00	1,05	144,02	59,20	43,10	3,62	250,23	37,38	12,61	75
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	12.00	10.00	0.10				
TTK № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96		13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12
TTK № 68	Гуляш	90	11,16	7,65	3,06	118,80	0,05	0,10	0,96	22,95		32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,50	6,15	24,90	178,50	0,12	0.03	4,50	14,17	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02	0,03	4,30	1,20	4,11	159,38	47,60	25,12	1,06	7,10	30,00	23,35	0,
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,
№ 110 ****	Хлеб столовый	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02			0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0.
	(ржано-пшеничный)		,	-,	0,00	30,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,
	итого:	740	22,67	23,14	95,72	679,67	0.32	0.19	19.40	212,62	8,73	419.01	114.00	0					
								ОБЕД 2	17,70	212,02	0,73	419,01	116,80	97,75	6,10	803,33	66,06	27,04	97,
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	12.00	10.00					
TTK № 17	Суп " Кудрявый"	240	3,64	6,03	12,62	119.31	0,06	0,04	5,52	121,68	1,15	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,
TTK № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	100	9,03	9,11	8,04	161,51	0,03	0,04	0,45	3,43		38,64	10,32	16,08	0,58	266,64	12,24	1,13	25,
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0.03	0,75	18,40	0,36	59,09	29,82	9,09	0,73	129,09	10,91	10,45	56,
TTK № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02	0,03	4,30	1,20	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03		7,50	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,
№ 110 ****	Хлеб столовый	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0.05	0,03			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,5
E Element 1	(ржано-пшеничный)					2.,50	0,03	0,05			18.54	47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,2
	итого:	810	23,32	25,81	121,47	825,87	0,30	0,15	15,31	217,61	5,79	259,90	105,53	00.07		777			12761
			W-1-12	- 11-11				ОЛДНИК	10,01	217,01	3,79	239,90	103,33	88,97	5,54	765,60	54,93	15,21	116,0
№ 564***	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02		15,92	0,58	29,17	7.50	5.001	0.45	10.01			
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	12,96	2,34	0,04	0,38		7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	12,63	9,1
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	12,50	11,00	49,50	0,22	162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24	
	итого:	340	9,41	11,44	49,59	341,27	0,15	12,98	13,34	65,46		12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,7
					- /-	2.2,27	0,13	12,70	13,34	03,40	0,80	203,27	241,10	40,10	3,02	327,52	29,70	6,20	16,8
	всего:	1 589	49,81	51,62	231.39	1 605,20	0.64	13,25	41,02	303,96	11.20	707.46							
				-,		1 000,20	0,04	13,43	41,02	303,90	11.38	767.10	417,10	180,95	12,74	1 381,08	133,14	45,85	190,4

День: Суббота Неделя: 1

6 Сезон: Весна 2023г

всего:

1 336

44,16

44,50 181,57

1 376,31

0,95

Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетичес кая			Вита	мины						Минералы			
145 herr.	продукт	порции	Белки	Жиры	Углев.	ценность (ккал)	B1	B2	C	A	E	P	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
							3	BABTPAK			TV = V = EV T								
№ 366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,40	EL VIII	0,03	0,07	26,00	0,05	59,00	90,00	5,00	0,09	8,80		1,45	
тк №69	Каша пшенная вязкая	200	8,02	8,90	24,00	209,00	0,19	0,14	1,36	40,93	0,24	209,80		55,40	1,46	222,67	49,33	33,07	21,33
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка"	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
№ 563****	Булочка ванильная	. 90	7,05	7,20	32,85	297,00	0,09	0,03		28,65	1,05	55,50	13,50	9,00	0,75	75,75	49,50	4,73	16,50
	итого:	500	17,39	19,05	75,25	616,40	0,58	0,20	21,43	95,70	1,54	324,30	251,50	74,80		309,62	98,85	39,27	40,93
				4-1-1				ОБЕД										,	,.
TTK № 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
№ 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		24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
TTK № 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
TTK№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57		V	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
TTK № 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
TTK№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	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:	810	25,50	25,19	98,61	721,10	0,35	0,25	80,17	1 006,35	5,17	380,06	192,98	117,38	7,92	1 433,46	78,50	19,80	190,71
WORLD THE WAY							П	олдник	La Charles		Mary Hard						, ,	1	,-
	итого:												-						

0,45 101,93 1 106,93

6,88 722,88

449,19 197,36

10,60 1 785,93 178,73 59,97 234,90

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница Неделя: 1 5 Сезон: Весна 2023г Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Macca	Пищев	ые вещес	тва (г)	Энергетичес кая			Вита	мины						Минераль			
		порции	Белки	Жиры	Углев.	ценность (ккал)	B1	B2	C	A	E	P	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
		, , ,					X - 10	ЗАВТРАК						10	10	17	10	19	20
№106****	Овощи натуральные (помидоры свежие)	26	0,29	0,05	0,99	6,24	0,02	0,01	6,50	34,58	0,18	6,76	3,64	5,20	0,23	75,40	0,52	0,10	5,
TTK № 48	Ёжики 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	1.00	170.44	10.70	0.00	
520*	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	1,08	170,44	19,72	0,80	34,
TTK № 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		1,10	686,40	31,35	0,88	50,
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	-,,-,	2,00	. 0,50	0,50	29,25	9,00	4,60	0,29	30,00		0,02	0,
	итого:	501	14,91	15,23	69,97	474,79	6,75	0,18	16,93	270,38	0,90	211,55		6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,
						,	0,75	ОБЕД	10,73	270,30	0,90	211,55	77,08	64,74	3,20	996,85	53,17	4,32	91,8
TTK № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2.76	24.00	12.00	10.00					
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78		2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,0
TTK № 60	картофелем Плов	180								112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,6
TTK № 26			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	74,4
	Фруто-чай	200	0.51	0.06	22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,8
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,55	0,04				0,36	21,45	6,60	4,62	0,36	25,38	1,16	1,85	0,5
№ 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	7,2
	итого:	703	21,97	26,87	101,32	737,67	0,24	0,18	28,70	185,96	5,70	338,00	84,40	95,38	6,64	741.50	(0.00	10.71	
							1	ОБЕД 2	, ,	100,70	5,70	330,00	04,40	73,30	0,04	741,58	60,02	10,54	116,5
TTK № 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	100.00	7.00	0.1.1	
№ 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	0,48	128,00 303,00	7,90 18,75	0,14	12,0 25,7
TTK № 48	Ёжики с овощами	95	11,19	10,71	10,87	177,33	9,50	0,06	2,50	305,82		100.70	20.00						
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0.13	0,11	5,38		0.10	109,78	20,90	26,39	1,58	249,11	28,82	1,17	50,6
TTK № 26	Фруто-чай	200	, , ,	-,	22,76	91,04	0,15	0,11	7,80	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,8
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,60	0,04		7,80	0,57	0.10		7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,8
№ 110 ****	Хлеб столовый	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,04	0,03			0,40	23,40	7,20 10,50	5,04	0,40	27,68 73,20	1,26 0,96	2,02 1,65	0,6: 7,2
	(ржано-пшеничный)	021	21.0	20.00											-,-,	, 5,25	0,50	1,05	1,2
	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
N	Tro	[ [	T	1				олдник	4 - 13			Engly Miles					00,07	0,10	173,7
№ 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				T	
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)	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	0.05	
	итого:	360	8,98	7,90	49,30	378,00	0,10	0.05	14,00	52,06	0,80	48,00	45,00	,	2,20	250,00	2,00	. 0,30	7,00
	POPPO	1564	47.05	<b>50.0</b> 0						52,00	0,00	40,00	43,00	15,00	5,00	341,00	2,80	0,40	7,13
Carlotte and the second	ВСЕГО:	1 564	45,86	50,00	220,59	1 590,46	7,09	0,41	59,63	508,40	7,40	597,55	206,48	175,12	14,84	2 079,43	115,99	15,26	215,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Четверг День:

4 Сезон: Весна 2023г

Возраст 7-11 лет

•			Пищег	вые вещест	тва (г)	Энергетичес кая		ATTO CARROLL OF THE	Витамі	нны			1		1	Минералы			( n
№ рец.	TI a marrage	Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	ценность (ккал)	B1	В2	С	A	E		Кальций			Калий 17	Йод 18	Селен	Фто
A 1 1 2 - 2 V		1		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	1 1/	10		
1	2	3	4	2		1		ЗАВТРАК	A PRINT					1 116	-T 00'	1 266,75	34,38	25,44	1 14
		110	10.46	T 0.52	10,47	7 176,00	0,01	0,15	2,11	63,53	0,46	82,50		-	_	,			_
TK № 83 F	Куриное филе тушеное в соусе	110								16,75	0,58	197,24					-		_
510 * H	Каша вязкая (гречневая)	180	-	8,10			-	0,		1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,101	1
	Фруктовый чай с яблоком	200		1	23,20	0 92,80	1			, ,					4	1100	1 0.77	1 22	+
	Фруктовый зап с				12.0	51.70	0,02	-			0,24	14,30	0 4,40						
100 ****	Тугоб ишениный	22							2,11	81,48	1,28	300,94			7 5,65	5 526,47	85,58	3 29,17	7 1
108 ****	Хлеб пшеничный <i>итого</i> :	512		3 17,80	71,31	525,70	0,32		2,11	01,70	1,20	500,	-	21.17		AVE ST			5
	MIOIO.	1	1 1 1 1 1 1 1	ATTENDED BY	ATT TO THE STATE OF	ACT TO THE PARTY		ОБЕД	10.40	241.00	1 38	19,80	0 19,68	10,47	7 0,77	7 159,60			
	The state of the s	60	0,62	2 5,31	1 6,29				13,48			32,20		-				0 0,94	
	Салат "Радуга"	200					0,05		4,60	101,40			,				-		
	Суп " Кудрявый"						0,06	0,14	8,73			152,10							
TK № 12	Бифштекс "Нежность"	90					_			18,40		55,27						1	1
vo516*	Макаронные изделия отварные	150		-	27,89		-		1,22	15,00		44,53						0 1,12	2
TK № 116		200									0,22	13,00							
100 ****	* Хлеб пшеничный	20										31,60	7,00	0 9,40	0,78	48,80	0,64	4 1,10	
		20	0 1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02	1	1	( )	(		1 1 1 1 1 1		1	1 121	60	1
@ 110 TTT	(ржано-пшеничный)				120	700.1	0.3	1 0,24	28,03	396,55	5,73	348,50	0 135,17	7 115,80	80 6,67	815,48	8 60,44	6,81	1
	(ржано-пшеничный)	740	0 24,54	24,71	71 107,7	70 790,10	0,31		1	1 370,-									
	mioro.						1 0.00	ОБЕД 2		241,80	1,38	19,80	19,68	8 10,47	47 0,77				
1	1	60	0,62	5,31									-	_			0 10,20		_
TTK № 20		200									-	-		_			_	38 25,44	
TTK № 17	Суп " Кудрявый"	110												_					
TTK № 83		160					0 0,26	6 0,07		14,89			-				-	A	
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)				27,8				1,22	2 15,00								77 1,23	13
TTK № 116	6 Компот из смеси сухофруктов	200	,		,					1	0,24			_					
№ 108 ****		22							4	A William To	1	31,60	7,00	9,40	40 0,78	\$ 40,00	0,0.	*,*	A
№ 110 ****	** Хлеб столовый	20	20 1,32	32 0,2	4 0,0	,0	,		10 127	A STATE OF	1		4	107	7	2006	7 99,94	94 30,89	20
\do 110	(ржано-пшеничный)			27	47 96,0	.63 734,97	0,43	0,29	9 21,41	1 436,62	2 5,23	400,26	26 136,34	187,90	96 7,7.	72 898,67	99,94	1 30,07	1
	итого:	772	72 24,4	46 27,4	7 90,0	)3 /34,5		полдни					ALLEY				1 05	-1 30	26
		THE STATE	ENE AND	AND DEST		127 (				15,95	5 0,72	31,67	67 12,59						
77704	E. WORKOM	5	50 4,0								-	162,01			,20 0,1				_
№772*	Булочка с маком	180	80 5,0	04 5,7		,36 101,27		-		- /		-				20 250,00			_
№ 272 **	( - )	100	-		40 9	,80 47,00			10,00	_		-					18,91	91 5,90	0
№ 112 ****		330	-			,46 285,7	77 0,18	18 0,26	6 11,26	6 92,45	5 0,92	204,00	3 277,00	1-,-	-		The state of the s		
	итого:	331	0,,,	,			M Comment	ATTEM			A STATE OF THE STA		140	200	.57 15,4	47 1 834,75	15 164,93	93 41,88	48
				.56 49,9	.90 222,	1 601.5	57 0,81	81 0,73	3 41,40	0 570,48	8 ' 7,93	854,17	12 442,53	53 299,5	57 13,4	1 037,10	10.,	1	-

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая		Витамины Минералы											
	продукт		Белки	Жиры	Углев.	ценность (ккал)	B1	В2	С	A	E	P	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													2 X						
TTK № 82	Бутерброд горячий	75	-	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
ттк № 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
TTK № 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	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
	итого:	500	19,13	17,49	71,85	492,35	0,18	0,24	2,12	34,18	1,23	350,10	387,09	58,69	1,84	318,69	56,49	12,86	41,98
ОБЕД															A				
TTK № 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 12r	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
TTK № 11	Котлеты клас-сные	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
№ 145 M 17r	Картофель, тушеный с луком	150	3,14	10,58	21,11	195,00	0,15	0,12	17,99	12,00	0,20	84,69	33,20	28,67	1,22	690,00	31,20	1,50	51,20
TTK № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 108 ***	* Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	,	,		0,28	16,25	-				0,88	1,40	0,44
№ 110 ****		25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50					0,80		-
	(ржано-пшеничный)						2						,				,,,,,	-,50	_,00
	итого:	750	23,77	28,96	95,86	743,93	0,44	0,29	33,02	208,90	4,64	334,47	127,70	103,75	5,47	1 637,03	75,38	8,71	153,34
								ОБЕД 2											
TTK № 16	Салат "Солнечный"	60	,	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
TTK № 11	Котлеты клас-сные	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
№ 145 M 17r	Картофель, тушеный с луком	150	3,14	10,58	21,11	195,00	0,15	0,12	17,99	12,00	0,20	84,69	33,20	28,67	1,22	690,00	31,20	1,50	51,20
ттк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 108 ***	* Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50		4,20	0,33		1,05	1,68	0,53
№ 110 ***		30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	-	14,10	1,17		0,96	1,65	7,20
	(ржано-пшеничный)	760	24,48	29,06	100,02	764,73	0,44	0,30	33,02	208,90	4,69	345,62	130,45	106,80	5,71	1 653,07	75,71	0.26	154,63
	mioro.	700	27,70	27,00	100,02	707,73		ІОЛДНИК		200,70	4,07	343,02	130,43	100,00	3,71	1 055,07	/3,/1	9,26	134,03
№ 775 *	Булонка поссийская	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	1 226	0.20
№ 775 * № 515 ***	Булочка российская  * Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,07	14,40	2,60	0,04	0,00	180,00	240,00	28,00	0,30		0,71	2,36	9,28
№ 112 ***		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	14,40	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2.00	3,60	7.00
Nº 112 ***	итого:	350	9,79	9,65	49,74	327,17	0,03	14,44	12,70	70,04	0,20			-			2,00	0,30	7,00
	MIOIO:	330	7,79	9,03	47,74	341,17	0,10	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:	1 600	52,69	56.10	217,45	1 563.45	0.80	14.97	47.84	313.12	6.67	912.57	800.79	208.44	10.21	2 242 32	134.58	27.83	211.60

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник

2 Сезон: Весна 2023г

Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Macca	Пищег	вые вещес	тва (г)	Энергетичес кая			Витам	инны				Минералы					
		порции	Белки	Жиры	Углев.	ценность (ккал)	B1	В2	C	A	E	P	Кальций	Магний	й 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
1					A land all all all	Carried State		ЗАВТРАК											1000
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	28													2 0,17	39,20	0,84	0,08	4,76
TTK № 60	Плов	225		,	,		,				,	258,94	4 24,08	53,40	0 3,49	303,00	43,50	8,29	93,00
TTK № 77	Чай с сахаром	200			13,00			0,01	0,30	0,11	1	The state of	5,00	1	0,40		,	A Comment	A CONTRACTOR
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	,								0,55		0 10,00	7,00	0 0,55	38,45	1,75	5 2,80	0,88
	итого:	503	19,42	16,52	82,85	5 575,17	0,17	0,16	4,45	3,27	1,44	303,20	0 45,52	2 64,32	2 4,61	401,65	46,09	11,17	7 98,64
1						Alexander (Marie Marie M		ОБЕД		4 14	ALTERNATION OF	PART W	Att william	AL EXT	AM, SV	Man Turney			
TTK № 15	Салат "Фантазия"	60	, , ,					,					,				7,90	0,14	12,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1					,					0 27,60	0 21,04	4 0,96	229,40	16,40	0,33	3 24,00
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом											135,94	4 45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	
418****	Пюре из гороха	150	14,27	4,39		,	0,31	0,07		0,02		229,02	2 81,95	76,83	3 4,83	81,95	17,56	6,33	16,84
№105 ****	Масло сливочное	6	,	4,95				0,01		0,04		1,14	4 0,72	4	0,01	0,36	,	0,01	0,04
TTK № 25	Чай апельсиновый	200			25,00			0,01	4,90	1,26	1		19,00	19,00	0 0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	* Хлеб пшеничный	25			-		,				0,28	16,25	5 5,00	3,50	0 0,28	19,23	0,88	3 1,40	
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	23						0,02				36,34	4 8,05	5 10,81	1 0,90	56,12	0,74	1,27	5,52
	итого:	754	28,74	23,23	95,71	1 705,93		,	19,28	215,31	6,28	488,69	9 196,92	2 161,78	8 8,70	700,25	92,63	26,06	231,93
								ОБЕД 2											
TTK № 15	Салат "Фантазия"	60	,				/			-	,							0,14	12,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	,	,			-		,	161,25	,			26,30	0 1,20	286,75			
TTK № 60	Плов	225		16,09	-		-					-	,	,	0 3,49	303,00	43,50	8,29	
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка"	200			18,40				20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	
№ 108 ****	* Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,28	8 63,45	0,03				0,30	17,55	5 5,40	3,78	8 0,30	20,76	0,95	1,51	0,47
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	0 45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	5 0,98	61,00	0,80		
	ИТОГО:	787	21,97	26,92	2 102,02	2 750,34	0,56	0,57	37,71	234,63	5,44	396,59	92,33	111,43	6,39	801,91	73,67	11,75	144,57
			E HED	AU THINK				полдник	i			A TENE		ALEXALY	ASILITIAN			1	Section 1
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	-	,			-		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	8 112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
1417/2011	итого:	300	11,60	9,21	45,18	8 309,19	0,16	0,42	1,53	125,60		226,68	3 251,68	36,33	3 0,87	342,00	25,20	23,80	
	всего:	: 1 557	59,76	48,96	223,74	1 590,29	0,81	1,08	25,26	344,18	7,72	1 018,57	7 494,12	262,43	3 14,18	1 443,90	163,92	61,03	361,85

День: Понедельник

Неделя: 1

Сезон: Весна 2023г

Возраст 7-11 лет

Энергетичес Пишевые вещества (г) Витамины Минералы Macca кая Продукт № рец. порции иенность **B1** B2 C E P Железо Йол Белки Жиры Углев. A Кальций Магний Калий Селен Фтор (ккал) 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 2 1 ЗАВТРАК 121,80 0,46 0,08 1,60 10,08 0,03 0,01 10,50 55,86 0,29 10,92 5,88 8,40 0,38 0,84 0,17 8,40 42 №106\*\*\*\* Овоши натуральные (помидоры свежие) 114,98 3,15 50 6,50 6,12 6,76 0,05 0.04 0,25 92,50 19,50 13,00 114,67 8,67 1,40 9.20 51,34 Шнинель летский TTK № 7 165 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 Nº516\* Макаронные изделия отварные 3,30 0,04 0,01 0,03 29,92 0,02 0,76 0,48 0,24 №105 \*\*\*\* Масло сливочное 4 0.02 0,01 0,02 0,07 0,01 15,31 61,62 0,04 0,01 2,80 0.38 0.01 3.54 0,29 30.00 0.02 0,70 200 6.25 4,60 TTK № 79 Чай с лимоном 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 40 No 108 \*\*\*\* Хлеб пшеничный 0,26 итого: 501 15,87 16,60 82,16 553,15 0.09 13,30 79,65 2.12 194,52 54,51 54,37 3,79 356,87 34,01 11,71 74,36 ОБЕД 0.94 3,92 4,80 57,75 0,02 0,01 5,04 72,90 2,76 24,00 13,80 60 10,80 0,48 128,00 7,90 0.14 12,00 Винегрет овощной (2-й вариант) 55 Диет 1,87 158,72 9,60 62,18 25,12 540,80 200 4,08 13,50 0,10 0,06 24,36 0,96 TTK № 134 Суп картофельный 0.03 0.04 0.50 110 9.93 10,02 8.84 177,66 3,77 0,40 65,00 32,80 10,00 0,80 142,00 12,00 11,50 62,00 Фрикадельки куриные в соусе 2 в TTK № 84 25,33 193,80 0,27 0,08 15,82 0.54 186,29 3,74 2,27 10,20 170 5,10 7,65 17,00 111,47 142,80 46,81 Каша вязкая (гречневая) № 510 \* 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 NºTTK Nº 58 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 Хлеб пшеничный № 108 \*\*\*\* 0,07 1,28 9,60 40 2,64 0,48 13,60 72,40 0.04 63,20 14,00 18,80 1,56 97,60 2,20 No 110 \*\*\*\* Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 108,95 847,13 0,53 0,23 15,14 93,69 433,57 119,16 итого: 820 23,52 26,47 4.14 187,69 8,52 1 173,56 70,26 18,45 97,63 ОБЕЛ 2 60 0,66 0,12 2,28 14,40 0.04 0,02 15,00 79,80 0,42 15,60 8,40 12,00 0,54 174,00 1,20 0,24 12,00 No106\*\*\*\* Овоши натуральные (помидоры свежие) 200 1,87 4,08 13.50 158,72 0.10 0,06 9,60 62,18 24,36 25,12 0,96 540,80 ТТК № 134 |Суп картофельный 177,66 0,03 0,04 0,50 Фрикадельки куриные в соусе 2 в 110 9,93 10,02 8,84 3,77 0.40 65,00 32,80 10,00 0,80 142,00 12,00 11,50 62,00 TTK № 84 170 5,10 7,65 25,33 193,80 0,27 0,08 15,82 0,54 186,29 46,81 2,27 10,20 17,00 111,47 3,74 142,80 Каша вязкая (гречневая) № 510 \* 200 23,20 92,80 1,20 6,90 9,20 5,90 0.87 3,13 0,54 91,60 0.10 Фруктовый чай с яблоком NºTTK Nº 58 17,22 82,25 0,04 0,39 35 2.66 0,28 22,75 7,00 4,90 0.39 26.92 1,23 1,96 0,61 Хлеб пшеничный № 108 \*\*\*\* 0,06 35 2,31 0.42 11.90 63,35 0.03 55.30 12.25 16,45 1,37 85,40 1,12 1,93 8,40 № 110 CEP Хлеб столовый (ржано-пшеничный) Пермь 2013 0.54 итого: 810 22,53 22,57 102,27 782,98 0,23 25,10 100,59 1.75 414,02 111,01 185,84 8,34 1 203,52 63,23 18.00 96,34 полдник 30,17 0,05 0,02 7,50 50 194,17 15,92 0,58 29,17 5,00 27,50 9,17 3,75 6,50 0,42 42,08 2,63 No 564\*\*\* Булочка домашняя 0,07 2,34 .3.24 180 5.22 4,50 8,64 95,40 12,96 0.04 162,00 216,00 25,20 0,18 10,44 № 515 \*\*\*\* Молоко кипяченое 12,10 9,90 0,33 7,70 110 0,44 0,44 10,78 51,70 0.03 11,00 49,50 0,22 17,60 2,42 275,00 2,20 No 112 \*\*\*\* Плоды свежие (яблоки) 341,27 13,34 203,27 241,10 0,15 12,98 340 9,41 11,44 49,59 65,46 0,80 40,10 3,02 327,52 29,70 6,20 16,87 итого: 0,94 ВСЕГО: 1 661 48.80 54.51 240,70 1 741,55 13,30 41,78 238,80 7.06 831.36 414,77 282,16 15.33 | 1 857.95 133,97 36.36 188,86