

Согласовано:

Директор образовательной организации

*Н.А. Зюкина*

Ф.И.О



Подпись

Утверждаю

И. о. генерального директора

ООО «КШП «Подросток»

Ю.И. Некрасов

Ф.И.О



*Ю.И. Некрасов*

Подпись



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

**Примерное 12 – дневное меню**

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

**общеобразовательных организаций**

**2022-2023 учебный год**

**зимний период**

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

День: Понедельник  
Неделя: 1

1 Сезон: Зима 2023г  
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	85	11,05	10,40	11,49	195,46	0,08	0,07		5,35	0,43	157,25	33,15	22,10	2,38	194,93	14,73	15,64	87,27
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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>501</b>	<b>19,19</b>	<b>18,07</b>	<b>84,08</b>	<b>588,34</b>	<b>0,26</b>	<b>0,12</b>	<b>10,30</b>	<b>23,61</b>	<b>5,76</b>	<b>371,91</b>	<b>116,47</b>	<b>76,28</b>	<b>4,45</b>	<b>284,13</b>	<b>52,39</b>	<b>45,76</b>	<b>91,56</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
№ 148 *	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96,00	0,02	0,02	0,30	95,08	2,00	23,80	7,20	3,60	0,32	44,68	0,76	0,04	8,64
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	110	7,50	9,20	9,90	161,35	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60
418****	Пюре из гороха	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,31	0,07		0,02		229,02	81,95	76,83	4,83	81,95	17,56	6,33	16,84
№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
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	61,10	0,03				0,29	16,90	5,20	3,64	0,29	19,99	0,91	1,46	0,46
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>766</b>	<b>28,25</b>	<b>22,60</b>	<b>97,00</b>	<b>715,20</b>	<b>0,45</b>	<b>0,16</b>	<b>5,82</b>	<b>172,97</b>	<b>5,37</b>	<b>392,22</b>	<b>149,15</b>	<b>119,77</b>	<b>7,96</b>	<b>552,62</b>	<b>39,04</b>	<b>20,21</b>	<b>107,47</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
№ 148 *	Суп-лапша домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,03	0,02	0,38	118,85	2,50	29,75	9,00	4,50	0,40	55,85	0,95	0,05	10,80
ТТК № 7	Шницель детский	100	13,00	12,23	13,52	229,95	0,09	0,08		6,29	0,50	185,00	39,00	26,00	2,80	229,33	17,33	18,40	102,67
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	155	4,65	6,36	25,73	184,45	0,12	0,03	4,65	14,64	4,25	164,69	49,19	25,96	1,10	7,34	31,00	24,13	0,23
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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	0,58
№ 110 СБР Пермь 2013	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>828</b>	<b>25,88</b>	<b>28,93</b>	<b>109,39</b>	<b>818,08</b>	<b>0,35</b>	<b>0,18</b>	<b>14,97</b>	<b>213,94</b>	<b>10,37</b>	<b>472,29</b>	<b>147,09</b>	<b>104,98</b>	<b>6,71</b>	<b>572,10</b>	<b>59,70</b>	<b>46,30</b>	<b>136,88</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	12,96	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24	
№ 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>340</b>	<b>9,41</b>	<b>11,44</b>	<b>49,59</b>	<b>341,27</b>	<b>0,15</b>	<b>12,98</b>	<b>13,34</b>	<b>65,46</b>	<b>0,80</b>	<b>203,27</b>	<b>241,10</b>	<b>40,10</b>	<b>3,02</b>	<b>327,52</b>	<b>29,70</b>	<b>6,20</b>	<b>16,87</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 607</b>	<b>56,85</b>	<b>52,11</b>	<b>230,67</b>	<b>1 644,81</b>	<b>0,86</b>	<b>13,26</b>	<b>29,46</b>	<b>262,04</b>	<b>11,93</b>	<b>967,40</b>	<b>506,72</b>	<b>236,15</b>	<b>15,43</b>	<b>1 164,27</b>	<b>121,13</b>	<b>72,17</b>	<b>215,90</b>

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

День: Вторник  
Неделя: 1

2 Сезон: Зима 2023г  
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>																			
№ 107****	Овощи натуральные соленые(огурцы)	25	0,20	0,03	0,43	3,25	0,01		1,25			0,03	6,00	5,75	3,50	0,15			
ТТК № 60	Плов	225	15,30	16,09	44,55	393,75	0,10	0,14	1,35	0,36	0,86	258,94	24,08	53,40	3,49	303,00	43,50	8,29	93,00
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50					0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,40</b>	<b>16,52</b>	<b>82,58</b>	<b>574,50</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>2,90</b>	<b>0,47</b>	<b>1,44</b>	<b>297,44</b>	<b>44,83</b>	<b>63,90</b>	<b>4,59</b>	<b>362,45</b>	<b>45,25</b>	<b>11,09</b>	<b>93,88</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
№111*	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00	0,03	0,06	8,85	151,00	2,35	99,00	49,45	19,71	0,88	453,75	20,75	4,55	33,75
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	110	10,29	5,01	8,55	124,30	0,03	0,07	0,10	14,78	2,86	166,15	55,00	24,20	1,10	161,56	59,58	20,17	207,40
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	1,10	686,40	31,35	0,88	50,46
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>845</b>	<b>24,46</b>	<b>22,70</b>	<b>109,24</b>	<b>747,84</b>	<b>0,32</b>	<b>0,30</b>	<b>20,93</b>	<b>267,31</b>	<b>7,43</b>	<b>456,54</b>	<b>175,44</b>	<b>103,59</b>	<b>5,10</b>	<b>1 577,98</b>	<b>122,09</b>	<b>29,09</b>	<b>314,44</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
№111*	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00	0,03	0,06	8,85	151,00	2,35	99,00	49,45	19,71	0,88	453,75	20,75	4,55	33,75
ТТК № 60	Плов	200	13,60	14,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67
№ 614 ****	Кисель с витаминами "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
№ 108 ****	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
№ 110 ****	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>790</b>	<b>24,32</b>	<b>24,71</b>	<b>113,92</b>	<b>787,29</b>	<b>0,57</b>	<b>0,23</b>	<b>36,11</b>	<b>224,34</b>	<b>5,43</b>	<b>445,97</b>	<b>112,45</b>	<b>107,78</b>	<b>6,40</b>	<b>981,84</b>	<b>70,02</b>	<b>16,52</b>	<b>141,82</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
541****	Вагрушки 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>1 645</b>	<b>55,46</b>	<b>48,43</b>	<b>237,00</b>	<b>1 631,53</b>	<b>0,65</b>	<b>0,87</b>	<b>25,36</b>	<b>393,38</b>	<b>8,87</b>	<b>980,66</b>	<b>471,95</b>	<b>203,82</b>	<b>10,56</b>	<b>2 282,43</b>	<b>192,54</b>	<b>63,98</b>	<b>439,60</b>

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

День: Среда  
Неделя: 1

3 Сезон: Зима 2023г  
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
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
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	31	2,36	0,25	15,25	72,85	0,03				0,34	20,15	6,20	4,34	0,34	23,84	1,09	1,74	0,54
	<b>ИТОГО:</b>	<b>506</b>	<b>19,59</b>	<b>17,54</b>	<b>74,80</b>	<b>506,45</b>	<b>0,18</b>	<b>0,24</b>	<b>2,12</b>	<b>34,18</b>	<b>1,29</b>	<b>354,00</b>	<b>388,29</b>	<b>59,53</b>	<b>1,90</b>	<b>323,30</b>	<b>56,70</b>	<b>13,20</b>	<b>42,08</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
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20
ТТК № 11	Котлеты клас-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
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03		18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02				0,17	9,75	3,00	2,10	0,17	11,54	0,53	0,84	0,26
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	15	0,99	0,18	5,10	27,15	0,03	0,01				23,70	5,25	7,05	0,59	36,60	0,48	0,83	3,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>24,66</b>	<b>24,33</b>	<b>115,08</b>	<b>780,23</b>	<b>0,37</b>	<b>0,18</b>	<b>16,53</b>	<b>216,50</b>	<b>5,52</b>	<b>298,75</b>	<b>109,89</b>	<b>101,68</b>	<b>5,60</b>	<b>1 039,14</b>	<b>65,38</b>	<b>6,26</b>	<b>114,69</b>
<b>ОБЕД 2</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
№ 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
ТТК № 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
№516*	Макаронные изделия отварные	165	5,78	6,77	38,78	242,55	0,10	0,03		20,24	1,09	60,80	14,40	22,77	1,27	59,40	23,10	0,07	13,20
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,70	0,02				0,24	14,30	4,40	3,08	0,24	16,92	0,77	1,23	0,39
	<b>ИТОГО:</b>	<b>787</b>	<b>25,15</b>	<b>25,85</b>	<b>120,27</b>	<b>815,73</b>	<b>0,37</b>	<b>0,18</b>	<b>18,04</b>	<b>244,34</b>	<b>6,17</b>	<b>299,52</b>	<b>112,64</b>	<b>102,86</b>	<b>5,39</b>	<b>1 097,07</b>	<b>71,39</b>	<b>6,02</b>	<b>119,47</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)	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>9,79</b>	<b>9,65</b>	<b>49,74</b>	<b>327,17</b>	<b>0,18</b>	<b>14,44</b>	<b>12,70</b>	<b>70,04</b>	<b>0,80</b>	<b>228,00</b>	<b>286,00</b>	<b>46,00</b>	<b>2,90</b>	<b>286,60</b>	<b>2,71</b>	<b>6,26</b>	<b>16,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 586</b>	<b>54,04</b>	<b>51,52</b>	<b>239,62</b>	<b>1 613,85</b>	<b>0,73</b>	<b>14,86</b>	<b>31,35</b>	<b>320,72</b>	<b>7,61</b>	<b>880,75</b>	<b>784,18</b>	<b>207,21</b>	<b>10,40</b>	<b>1 649,04</b>	<b>124,79</b>	<b>25,72</b>	<b>173,05</b>

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

День: Четверг  
Неделя: 1

4 Сезон: Зима 2023г  
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	110	12,46	9,52	10,47	176,00	0,01	0,15	2,11	63,53	0,46	82,50	31,16	14,66	0,91	266,75	34,38	25,44	140,25
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80
№ 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
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>20,14</b>	<b>17,86</b>	<b>75,25</b>	<b>544,50</b>	<b>0,33</b>	<b>0,23</b>	<b>2,11</b>	<b>81,48</b>	<b>1,37</b>	<b>306,14</b>	<b>64,36</b>	<b>142,79</b>	<b>5,74</b>	<b>532,62</b>	<b>85,86</b>	<b>29,62</b>	<b>154,71</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
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
№ 541 *	Рагу овощное (3-й вариант)	150	3,45	7,65	16,05	145,50	0,09	0,08	11,48	309,00	2,93	78,75	51,00	29,25	1,05	429,00	27,00	0,56	41,00
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>765</b>	<b>24,54</b>	<b>26,45</b>	<b>99,28</b>	<b>768,45</b>	<b>0,34</b>	<b>0,30</b>	<b>39,51</b>	<b>687,15</b>	<b>7,84</b>	<b>397,53</b>	<b>179,58</b>	<b>131,15</b>	<b>7,13</b>	<b>1 226,42</b>	<b>67,29</b>	<b>8,70</b>	<b>136,45</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
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 № 83	Куриное филе тушеное в соусе	110	12,46	9,52	10,47	176,00	0,01	0,15	2,11	63,53	0,46	82,50	31,16	14,66	0,91	266,75	34,38	25,44	140,25
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	165	4,95	7,43	24,59	188,10	0,26	0,08		15,36	0,53	180,81	16,50	108,20	3,63	138,60	45,43	2,20	9,90
№ 283 **	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			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>25,55</b>	<b>27,82</b>	<b>103,02</b>	<b>768,52</b>	<b>0,45</b>	<b>0,30</b>	<b>21,41</b>	<b>437,09</b>	<b>5,34</b>	<b>418,84</b>	<b>140,19</b>	<b>194,71</b>	<b>8,12</b>	<b>921,22</b>	<b>101,76</b>	<b>31,69</b>	<b>188,88</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 772 *	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,30	137,50	0,08	0,04		15,95	0,72	31,67	12,59	7,90	0,77	25,00	0,71	2,36	9,28
№ 272 **	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>330</b>	<b>9,49</b>	<b>7,69</b>	<b>43,46</b>	<b>285,77</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>11,26</b>	<b>92,45</b>	<b>0,92</b>	<b>204,68</b>	<b>244,60</b>	<b>42,10</b>	<b>3,15</b>	<b>492,80</b>	<b>18,91</b>	<b>5,90</b>	<b>17,43</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 615</b>	<b>54,17</b>	<b>52,00</b>	<b>217,99</b>	<b>1 598,72</b>	<b>0,85</b>	<b>0,79</b>	<b>52,88</b>	<b>861,08</b>	<b>10,13</b>	<b>908,35</b>	<b>488,54</b>	<b>316,04</b>	<b>16,02</b>	<b>2 251,84</b>	<b>172,06</b>	<b>44,22</b>	<b>308,59</b>

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

День: Пятница  
Неделя: 1

5 Сезон: Зима 2023г  
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>																			
№ 107****	Овощи натуральные соленые(огурцы)	25	0,20	0,03	0,43	3,25	0,01		1,25		0,03	6,00	5,75	3,50	0,15				
ТТК № 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	1,08	170,44	19,72	0,80	34,67
520*	Картофельное пюре	160	3,36	7,25	23,36	174,40	0,14	0,12	5,74	25,39	0,20	93,95	42,56	29,65	1,07	665,60	30,40	0,85	48,93
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>15,09</b>	<b>15,02</b>	<b>71,14</b>	<b>478,10</b>	<b>6,75</b>	<b>0,17</b>	<b>11,50</b>	<b>235,01</b>	<b>0,79</b>	<b>211,10</b>	<b>78,86</b>	<b>62,81</b>	<b>3,14</b>	<b>904,49</b>	<b>51,87</b>	<b>4,47</b>	<b>85,18</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 № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>705</b>	<b>22,12</b>	<b>26,89</b>	<b>102,30</b>	<b>742,37</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>28,70</b>	<b>185,96</b>	<b>5,73</b>	<b>339,30</b>	<b>84,80</b>	<b>95,66</b>	<b>6,67</b>	<b>743,12</b>	<b>60,09</b>	<b>10,65</b>	<b>116,61</b>
<b>ОБЕД 2</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	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 48	Ёжики с овощами	100	11,78	11,28	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91		115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
№ 110 ****	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>830</b>	<b>22,80</b>	<b>28,90</b>	<b>98,04</b>	<b>741,99</b>	<b>10,31</b>	<b>0,26</b>	<b>39,33</b>	<b>559,43</b>	<b>5,72</b>	<b>353,19</b>	<b>135,99</b>	<b>115,32</b>	<b>6,91</b>	<b>1 459,74</b>	<b>88,03</b>	<b>6,38</b>	<b>147,76</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)	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>360</b>	<b>8,98</b>	<b>7,90</b>	<b>49,30</b>	<b>378,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>14,00</b>	<b>52,06</b>	<b>0,80</b>	<b>48,00</b>	<b>45,00</b>	<b>15,00</b>	<b>5,00</b>	<b>341,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>7,13</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 565</b>	<b>46,19</b>	<b>49,81</b>	<b>222,74</b>	<b>1 598,47</b>	<b>7,09</b>	<b>0,40</b>	<b>54,20</b>	<b>473,03</b>	<b>7,32</b>	<b>598,40</b>	<b>208,66</b>	<b>173,47</b>	<b>14,81</b>	<b>1 988,61</b>	<b>114,76</b>	<b>15,52</b>	<b>208,92</b>

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

День: Суббота

6 Сезон: Зима 2023г

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>																			
№ 366**	Сыр (порциями)	17	3,94	5,02		61,88	0,01	0,05	0,12	44,20	0,09	100,30	153,00	8,50	0,15	14,96		2,47	
тгк №69	Каша пшеничная вязкая	200	8,02	12,86	24,00	250,00	0,19	0,14	1,36	40,93	0,24	209,80	138,00	55,40	1,46	222,67	49,33	33,07	21,33
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский 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
566****	Булочка молочная	85	8,16	1,87	39,10	216,75	0,12	0,03	0,17	5,75	1,02	79,90	51,00	15,30	0,85	81,46	41,09	3,69	15,59
	<b>ИТОГО:</b>	<b>502</b>	<b>20,12</b>	<b>19,75</b>	<b>81,50</b>	<b>602,63</b>	<b>0,62</b>	<b>0,22</b>	<b>21,65</b>	<b>91,00</b>	<b>1,55</b>	<b>390,00</b>	<b>352,00</b>	<b>84,60</b>	<b>2,46</b>	<b>321,49</b>	<b>90,44</b>	<b>39,25</b>	<b>40,02</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 9****	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	0,03	3,06	733,00	2,82	22,20	17,40	15,00	0,66	123,00	10,00	0,09	22,00
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
ТТК № 7	Шницель детский	90	14,81	9,45	12,17	206,96	0,08	0,07		5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40
№ 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
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	26	1,72	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02				41,08	9,10	12,22	1,01	63,44	0,83	1,43	6,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>836</b>	<b>26,77</b>	<b>25,45</b>	<b>106,32</b>	<b>759,91</b>	<b>0,37</b>	<b>0,25</b>	<b>80,50</b>	<b>1 011,23</b>	<b>5,34</b>	<b>398,58</b>	<b>197,69</b>	<b>122,56</b>	<b>8,30</b>	<b>1 476,31</b>	<b>79,88</b>	<b>20,70</b>	<b>193,97</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 9****	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	0,03	3,06	733,00	2,82	22,20	17,40	15,00	0,66	123,00	10,00	0,09	22,00
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
ТТК № 7	Шницель детский	90	14,81	9,45	12,17	206,96	0,08	0,07		5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40
№ 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
ТТК№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	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	37	2,44	0,44	12,58	66,97	0,07	0,03				58,46	12,95	17,39	1,44	90,28	1,18	2,04	8,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>857</b>	<b>28,25</b>	<b>25,66</b>	<b>114,98</b>	<b>803,32</b>	<b>0,40</b>	<b>0,26</b>	<b>80,50</b>	<b>1 011,23</b>	<b>5,45</b>	<b>422,46</b>	<b>203,54</b>	<b>129,13</b>	<b>8,84</b>	<b>1 510,84</b>	<b>80,58</b>	<b>21,87</b>	<b>196,78</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 338</b>	<b>46,89</b>	<b>45,20</b>	<b>187,82</b>	<b>1 362,54</b>	<b>0,99</b>	<b>0,47</b>	<b>102,15</b>	<b>1 102,23</b>	<b>6,89</b>	<b>788,58</b>	<b>549,69</b>	<b>207,16</b>	<b>10,76</b>	<b>1 797,80</b>	<b>170,32</b>	<b>59,95</b>	<b>233,99</b>

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

День: Понедельник  
Неделя: 2

7 Сезон: Зима 2023г  
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
№516*	Макаронные изделия отварные	175	6,13	7,18	41,13	257,25	0,11	0,04		21,47	1,16	64,48	15,27	24,15	1,34	63,00	24,50	0,07	14,00
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57		7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,28	63,45	0,03				0,30	17,55	5,40	3,78	0,30	20,76	0,95	1,51	0,47
	<b>ИТОГО:</b>	<b>512</b>	<b>18,11</b>	<b>17,42</b>	<b>86,01</b>	<b>589,40</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>8,30</b>	<b>25,81</b>	<b>1,86</b>	<b>147,03</b>	<b>60,51</b>	<b>43,27</b>	<b>3,64</b>	<b>255,96</b>	<b>37,65</b>	<b>13,13</b>	<b>78,27</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	11,16	7,65	3,06	118,80	0,05	0,10	0,96	22,95	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,50	6,15	24,90	178,50	0,12	0,03	4,50	14,17	4,11	159,38	47,60	25,12	1,06	7,10	30,00	23,35	0,22
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>22,67</b>	<b>23,14</b>	<b>95,72</b>	<b>679,67</b>	<b>0,32</b>	<b>0,19</b>	<b>19,40</b>	<b>212,62</b>	<b>8,73</b>	<b>419,01</b>	<b>116,80</b>	<b>97,75</b>	<b>6,10</b>	<b>803,33</b>	<b>66,06</b>	<b>27,04</b>	<b>97,95</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 № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	100	9,03	9,11	8,04	161,51	0,03	0,04	0,45	3,43	0,36	59,09	29,82	9,09	0,73	129,09	10,91	10,45	56,36
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03		18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>815</b>	<b>23,14</b>	<b>26,00</b>	<b>120,30</b>	<b>821,79</b>	<b>0,30</b>	<b>0,14</b>	<b>15,54</b>	<b>222,68</b>	<b>5,84</b>	<b>253,61</b>	<b>104,21</b>	<b>87,29</b>	<b>5,37</b>	<b>764,51</b>	<b>55,28</b>	<b>14,99</b>	<b>116,52</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	12,96	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24	
№ 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>340</b>	<b>9,41</b>	<b>11,44</b>	<b>49,59</b>	<b>341,27</b>	<b>0,15</b>	<b>12,98</b>	<b>13,34</b>	<b>65,46</b>	<b>0,80</b>	<b>203,27</b>	<b>241,10</b>	<b>40,10</b>	<b>3,02</b>	<b>327,52</b>	<b>29,70</b>	<b>6,20</b>	<b>16,87</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 592</b>	<b>50,19</b>	<b>52,00</b>	<b>231,32</b>	<b>1 610,34</b>	<b>0,64</b>	<b>13,25</b>	<b>41,04</b>	<b>303,89</b>	<b>11,39</b>	<b>769,31</b>	<b>418,41</b>	<b>181,12</b>	<b>12,76</b>	<b>1 386,81</b>	<b>133,41</b>	<b>46,37</b>	<b>193,09</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник

8 Сезон: Зима 2023г

Неделя: 2

Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	72	7,55	6,88	12,78	155,79	0,05	0,05	0,18	0,08	0,72	144,00	189,00	16,20	0,72	58,69	1,71	6,23	0,84
тТК № 62	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	22,40	228,00	0,06	0,16	1,42	26,40	0,28	169,40	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67	6,21	38,67
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,22	13,78	65,80	0,03					18,20	5,60	3,92	0,31	21,53	0,98	1,57	0,49
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>17,36</b>	<b>20,52</b>	<b>66,30</b>	<b>538,91</b>	<b>0,16</b>	<b>0,28</b>	<b>2,21</b>	<b>33,38</b>	<b>1,31</b>	<b>375,05</b>	<b>384,21</b>	<b>65,03</b>	<b>1,84</b>	<b>330,55</b>	<b>57,86</b>	<b>14,89</b>	<b>50,00</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
№111*	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,80	94,40	0,02	0,05	7,08	120,80	1,88	79,20	39,56	15,77	0,70	363,00	16,60	3,64	27,00
ТТК № 11	Котлеты 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
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб 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>27,12</b>	<b>23,56</b>	<b>105,74</b>	<b>748,25</b>	<b>0,34</b>	<b>0,30</b>	<b>25,32</b>	<b>409,05</b>	<b>5,52</b>	<b>337,65</b>	<b>153,15</b>	<b>89,98</b>	<b>4,87</b>	<b>1 677,67</b>	<b>75,51</b>	<b>11,48</b>	<b>150,20</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	63	0,96	4,46	5,56	66,19	0,03	0,02	13,42	254,10	2,90	19,53	23,94	11,97	0,57	168,00	10,40	0,16	11,55
№111*	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00	0,03	0,06	8,85	151,00	2,35	99,00	49,45	19,71	0,88	453,75	20,75	4,55	33,75
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>823</b>	<b>28,14</b>	<b>25,57</b>	<b>106,52</b>	<b>767,14</b>	<b>0,37</b>	<b>0,32</b>	<b>32,64</b>	<b>452,38</b>	<b>6,17</b>	<b>367,81</b>	<b>185,89</b>	<b>115,35</b>	<b>5,49</b>	<b>1 819,91</b>	<b>82,06</b>	<b>12,85</b>	<b>163,97</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№772*	Булочка с маком	60	4,86	1,86	31,56	165,00	0,10	0,05		19,14	0,86	38,00	15,11	9,48	0,92	30,00	0,85	2,83	11,14
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№112****	Плоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>360</b>	<b>11,36</b>	<b>8,44</b>	<b>47,84</b>	<b>320,52</b>	<b>0,22</b>	<b>0,29</b>	<b>61,40</b>	<b>90,14</b>	<b>1,06</b>	<b>241,01</b>	<b>289,12</b>	<b>50,48</b>	<b>1,42</b>	<b>395,00</b>	<b>20,85</b>	<b>6,73</b>	<b>25,42</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 620</b>	<b>55,84</b>	<b>52,52</b>	<b>219,88</b>	<b>1 607,68</b>	<b>0,72</b>	<b>0,87</b>	<b>88,93</b>	<b>532,57</b>	<b>7,89</b>	<b>953,71</b>	<b>826,48</b>	<b>205,49</b>	<b>8,13</b>	<b>2 403,22</b>	<b>154,22</b>	<b>33,10</b>	<b>225,62</b>

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

День: Среда  
Неделя: 2

9 Сезон: Зима 2023г  
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)	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)	185	5,55	8,33	27,57	210,90	0,30	0,09		17,22	0,59	202,72	18,50	121,31	4,07	155,40	50,94	2,47	11,10
№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
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>19,28</b>	<b>19,78</b>	<b>79,21</b>	<b>595,35</b>	<b>0,39</b>	<b>0,16</b>	<b>1,35</b>	<b>25,71</b>	<b>1,38</b>	<b>380,97</b>	<b>48,20</b>	<b>147,50</b>	<b>6,54</b>	<b>497,42</b>	<b>69,54</b>	<b>5,31</b>	<b>65,84</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69
418****	Пюре из гороха	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,31	0,07		0,02		229,02	81,95	76,83	4,83	81,95	17,56	6,33	16,84
№105 ****	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		0,04	0,07	1,33	0,84		0,01	0,42		0,01	0,04
ттк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>747</b>	<b>28,39</b>	<b>23,01</b>	<b>95,90</b>	<b>708,70</b>	<b>0,51</b>	<b>0,24</b>	<b>18,72</b>	<b>351,75</b>	<b>6,49</b>	<b>479,09</b>	<b>183,19</b>	<b>140,83</b>	<b>8,44</b>	<b>870,54</b>	<b>94,35</b>	<b>25,44</b>	<b>235,52</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80
№ 461 *	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
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка"	180			16,56	66,60	0,27		18,00	0,11	0,18		9,00	4,86		2,16	0,02	0,02	2,79
№ 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)	27	1,78	0,32	9,18	48,87	0,05	0,02				42,66	9,45	12,69	1,05	65,88	0,86	1,49	6,48
	<b>ИТОГО:</b>	<b>737</b>	<b>22,45</b>	<b>26,82</b>	<b>95,49</b>	<b>738,21</b>	<b>0,75</b>	<b>0,23</b>	<b>35,19</b>	<b>360,96</b>	<b>5,25</b>	<b>443,33</b>	<b>83,15</b>	<b>165,50</b>	<b>7,52</b>	<b>1 011,01</b>	<b>86,43</b>	<b>6,35</b>	<b>113,60</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	14,40	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,20</b>	<b>8,07</b>	<b>49,90</b>	<b>311,33</b>	<b>0,14</b>	<b>14,40</b>	<b>12,68</b>	<b>45,07</b>	<b>0,62</b>	<b>217,67</b>	<b>265,17</b>	<b>42,00</b>	<b>2,98</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 607</b>	<b>56,87</b>	<b>50,86</b>	<b>225,01</b>	<b>1 615,38</b>	<b>1,04</b>	<b>14,80</b>	<b>32,75</b>	<b>422,53</b>	<b>8,49</b>	<b>1 077,73</b>	<b>496,56</b>	<b>330,33</b>	<b>17,96</b>	<b>1 629,56</b>	<b>165,89</b>	<b>34,65</b>	<b>308,36</b>

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

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	110	12,46	9,52	10,47	176,00	0,01	0,15	2,11	63,53	0,46	82,50	31,16	14,66	0,91	266,75	34,38	25,44	140,25
№415 ****	Рис припущенный	160	3,78	6,45	34,56	211,36	0,02	0,03		19,63	0,29	73,12	5,12	23,20	0,54	47,68	22,40	7,40	27,73
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,30	0,04				0,42	24,70	7,60	5,32	0,42	29,22	1,33	2,13	0,67
	<b>ИТОГО:</b>	<b>508</b>	<b>19,23</b>	<b>16,27</b>	<b>76,73</b>	<b>536,66</b>	<b>0,07</b>	<b>0,19</b>	<b>2,41</b>	<b>83,27</b>	<b>1,17</b>	<b>180,32</b>	<b>48,88</b>	<b>43,18</b>	<b>2,27</b>	<b>364,65</b>	<b>58,11</b>	<b>34,97</b>	<b>168,65</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
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60
ТТК № 7	Шницель детский	90	14,81	9,45	12,17	206,96	0,08	0,07		5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03		18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>25,42</b>	<b>25,19</b>	<b>101,77</b>	<b>749,36</b>	<b>0,33</b>	<b>0,17</b>	<b>25,80</b>	<b>210,42</b>	<b>5,42</b>	<b>355,97</b>	<b>117,39</b>	<b>113,50</b>	<b>6,49</b>	<b>747,98</b>	<b>61,24</b>	<b>19,28</b>	<b>145,55</b>
<b>ОБЕД 2</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
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	105	11,90	9,08	10,00	168,00	0,01	0,15	2,02	60,64	0,44	78,75	29,75	14,00	0,87	254,63	32,81	24,29	133,88
№415 ****	Рис припущенный	175	4,13	7,06	37,80	231,18	0,02	0,04		21,47	0,32	79,98	5,60	25,38	0,60	52,15	24,50	8,10	30,33
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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	0,58
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>853</b>	<b>23,39</b>	<b>26,92</b>	<b>113,51</b>	<b>786,33</b>	<b>0,23</b>	<b>0,28</b>	<b>31,52</b>	<b>296,52</b>	<b>5,36</b>	<b>326,68</b>	<b>117,45</b>	<b>119,75</b>	<b>4,98</b>	<b>889,36</b>	<b>86,48</b>	<b>36,38</b>	<b>213,14</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 579****	Корж молочный	57	7,20	6,94	37,34	227,05	0,05	0,05		0,06	0,57	35,15	14,25	5,70					
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	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>357</b>	<b>8,60</b>	<b>7,54</b>	<b>47,34</b>	<b>366,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>14,00</b>	<b>52,06</b>	<b>0,77</b>	<b>46,15</b>	<b>44,25</b>	<b>14,70</b>	<b>5,00</b>	<b>341,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>7,13</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 605</b>	<b>53,25</b>	<b>49,00</b>	<b>225,84</b>	<b>1 652,07</b>	<b>0,50</b>	<b>0,41</b>	<b>42,21</b>	<b>345,75</b>	<b>7,36</b>	<b>582,44</b>	<b>210,52</b>	<b>171,38</b>	<b>13,76</b>	<b>1 453,63</b>	<b>122,15</b>	<b>54,65</b>	<b>321,33</b>

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

День: Пятница  
Неделя: 2

11 Сезон: Зима 2023г  
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	12,30	9,00	10,30	199,00	0,05	0,04	0,72	290,00	0,45	97,20	18,90	14,40	1,35	235,00	1,11	48,00	27,30
№ 520*	Картофельное пюре	167	3,51	7,57	24,38	182,03	0,14	0,12	5,99	26,50	0,21	98,06	44,42	30,95	1,11	694,72	31,73	0,89	51,07
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>507</b>	<b>19,68</b>	<b>16,98</b>	<b>74,59</b>	<b>560,15</b>	<b>0,29</b>	<b>0,17</b>	<b>9,51</b>	<b>316,88</b>	<b>1,22</b>	<b>231,30</b>	<b>79,57</b>	<b>56,95</b>	<b>3,30</b>	<b>998,17</b>	<b>34,59</b>	<b>51,71</b>	<b>79,95</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
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>21,88</b>	<b>27,34</b>	<b>108,61</b>	<b>810,96</b>	<b>0,62</b>	<b>0,22</b>	<b>23,23</b>	<b>628,20</b>	<b>2,03</b>	<b>434,49</b>	<b>112,91</b>	<b>97,38</b>	<b>6,93</b>	<b>860,65</b>	<b>31,12</b>	<b>23,00</b>	<b>77,03</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
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	100	12,56	10,00	11,44	221,11	0,06	0,04	0,80	322,22	0,50	108,00	21,00	16,00	1,50	261,11	1,23	53,33	30,33
№ 520*	Картофельное пюре	168	3,53	7,62	24,53	183,12	0,15	0,12	6,03	26,66	0,21	98,65	44,69	31,14	1,12	698,88	31,92	0,90	51,37
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>838</b>	<b>26,66</b>	<b>28,80</b>	<b>119,34</b>	<b>881,24</b>	<b>0,56</b>	<b>0,28</b>	<b>30,42</b>	<b>713,38</b>	<b>2,83</b>	<b>396,53</b>	<b>161,95</b>	<b>125,21</b>	<b>8,02</b>	<b>1 785,46</b>	<b>65,93</b>	<b>60,21</b>	<b>139,56</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>1 517</b>	<b>53,16</b>	<b>53,53</b>	<b>228,38</b>	<b>1 680,30</b>	<b>1,07</b>	<b>0,81</b>	<b>34,27</b>	<b>1 070,68</b>	<b>3,25</b>	<b>892,47</b>	<b>444,16</b>	<b>190,66</b>	<b>11,10</b>	<b>2 200,82</b>	<b>90,91</b>	<b>98,51</b>	<b>188,26</b>

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

День: Суббота  
Неделя: 2

12 Сезон: Зима 2023г  
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>																			
№ 366**	Сыр (порциями)	17	3,94	5,02		61,88	0,01	0,05	0,12	44,20	0,09	100,30	153,00	8,50	0,15	14,96			2,47
тгк №69	Каша пшениная вязкая	200	8,02	12,86	24,00	250,00	0,19	0,14	1,36	40,93	0,24	209,80	138,00	55,40	1,46	222,67	49,33	33,07	21,33
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский 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
566****	Булочка молочная	85	8,16	1,87	39,10	216,75	0,12	0,03	0,17	5,75	1,02	79,90	51,00	15,30	0,85	81,46	41,09	3,69	15,59
	<b>ИТОГО:</b>	<b>502</b>	<b>20,12</b>	<b>19,75</b>	<b>81,50</b>	<b>602,63</b>	<b>0,62</b>	<b>0,22</b>	<b>21,65</b>	<b>91,00</b>	<b>1,55</b>	<b>390,00</b>	<b>352,00</b>	<b>84,60</b>	<b>2,46</b>	<b>321,49</b>	<b>90,44</b>	<b>39,25</b>	<b>40,02</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 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
№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
тгк № 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	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>24,62</b>	<b>28,81</b>	<b>100,04</b>	<b>800,60</b>	<b>0,55</b>	<b>0,24</b>	<b>14,70</b>	<b>853,01</b>	<b>43,64</b>	<b>529,06</b>	<b>223,69</b>	<b>199,67</b>	<b>8,93</b>	<b>813,25</b>	<b>119,21</b>	<b>6,53</b>	<b>87,06</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 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
№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
№ 509****	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01		3,30	1,20	0,10	7,00	11,00	5,00	1,20	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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>24,02</b>	<b>27,66</b>	<b>98,27</b>	<b>779,80</b>	<b>0,51</b>	<b>0,22</b>	<b>15,20</b>	<b>851,42</b>	<b>43,64</b>	<b>503,19</b>	<b>217,49</b>	<b>183,00</b>	<b>9,07</b>	<b>858,25</b>	<b>111,82</b>	<b>6,23</b>	<b>88,39</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 307</b>	<b>44,74</b>	<b>48,56</b>	<b>181,54</b>	<b>1 403,23</b>	<b>1,17</b>	<b>0,46</b>	<b>36,35</b>	<b>944,01</b>	<b>45,19</b>	<b>919,06</b>	<b>575,69</b>	<b>284,27</b>	<b>11,39</b>	<b>1 134,74</b>	<b>209,65</b>	<b>45,78</b>	<b>127,08</b>