

Согласовано:

Директор образовательной организации

Ф.И.О



Подпись

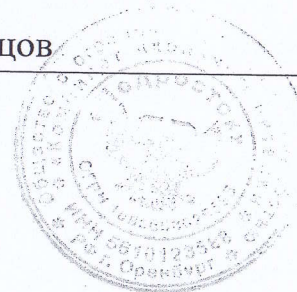
Утверждаю

Генеральный директор

ООО «КШП «Подросток»

С.Б. Попцов

Ф.И.О



Подпись



ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2022-2023 учебный год

весенний период

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

День: Суббота
Неделя: 2

12 Сезон: Весна 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	
ЗАВТРАК																				
ТТК № 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	0,91	
тк №69	Каша пшеничная вязкая	200	8,02	8,90	24,00	250,00	0,19	0,14	1,36	40,93	0,24	209,80	138,00	55,40	1,46	222,67	49,33	33,07	21,33	
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	22	1,67	0,18	10,82	51,70	0,02				0,24	14,30	4,40	3,08	0,24	16,92	0,77	1,23	0,39	
	ИТОГО:	500	17,87	16,53	71,43	561,51	0,26	0,19	9,36	41,59	1,26	380,10	354,19	81,37	3,68	333,37	52,15	41,10	24,43	
ОБЕД																				
№ 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	0,46	26,13	
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80	
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
	ИТОГО:	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	
ОБЕД 2																				
№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	
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10	
№ 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	
ПОЛДНИК																				
	ИТОГО:																			
	ВСЕГО:	1305	43,89	42,28	175,91	1358,51	0,81	0,43	26,66	228,45	43,64	906,16	557,48	273,64	12,01	1186,22	171,16	47,78	106,59	

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

День: Пятница
Неделя: 2

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

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

ЗАВТРАК

ТТК № 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	169	3,99	6,82	36,50	223,25	0,02	0,03		20,73	0,30	77,23	5,41	24,51	0,57	50,36	23,66	7,82	29,29
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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00		5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	ИТОГО:	514	19,03	16,22	79,18	545,25	0,07	0,19	2,32	81,48	1,18	181,98	48,16	44,11	2,28	356,75	57,87	34,35	163,87

ОБЕД

ТТК № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60
ТТК № 7	Шницель детский	90	14,81	9,45	12,17	206,96	0,08	0,07		5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03		18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	740	25,98	25,19	104,66	769,07	0,36	0,16	22,12	224,16	7,10	400,50	147,89	126,53	7,11	744,98	60,84	19,20	142,15

ОБЕД 2

ТТК № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 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	100	11,33	8,65	9,52	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50
№415 ****	Рис припущенный	165	3,89	6,66	35,64	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
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 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)	21	1,39	0,25	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	761,49	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

ПОЛДНИК

№ 579****	Корж молочный	57	7,20	6,94	37,34	227,05	0,05	0,05		0,06	0,57	35,15	14,25	5,70					
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
	ИТОГО:	357	8,60	7,54	47,34	366,05	0,10	0,05	14,00	52,06	0,77	46,15	44,25	14,70	5,00	341,00	2,80	0,40	7,13
	ВСЕГО:	1 611	53,61	48,95	231,18	1 680,37	0,53	0,40	38,44	357,70	9,05	628,63	240,30	185,34	14,39	1 442,73	121,51	53,95	313,15

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№106****	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
№ 461 *	Тефтели (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
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	160	4,80	7,20	23,84	182,40	0,26	0,07		14,89	0,51	175,33	16,00	104,92	3,52	134,40	44,05	2,13	9,60
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 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																			
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№ 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 № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
№ 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
ОБЕД 2																			
№ 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
№ 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
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	61,10	0,03				0,29	16,90	5,20	3,64	0,29	19,99	0,91	1,46	0,46
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	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
ПОЛДНИК																			
№ 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
	ИТОГО:	350	9,20	8,07	49,90	311,33	0,14	14,40	12,68	45,07	0,62	217,67	265,17	42,00	2,98	261,60	2,00	3,90	7,00
	ВСЕГО:	1 579	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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник

8 Сезон: Весна 2023г

Неделя: 2

Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 82	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	0,81
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	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:	500	17,30	20,35	66,93	539,28	0,15	0,27	2,21	33,38	1,31	372,35	379,36	64,86	1,84	330,46	57,88	14,83	50,01
ОБЕД																			
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	60	0,91	4,25	5,29	63,04	0,02	0,02	12,78	242,00	2,76	18,60	22,80	11,40	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№111*	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,80	94,40	0,02	0,05	7,08	120,80	1,88	79,20	39,56	15,77	0,70	363,00	16,60	3,64	27,00
ТТК № 11	Котлеты 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
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
	ИТОГО:	760	25,72	23,56	101,74	720,33	0,34	0,30	30,22	407,86	5,52	337,65	171,15	108,98	5,17	1 678,67	75,41	11,54	150,50
ОБЕД 2																			
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	63	0,96	4,46	5,56	66,19	0,03	0,02	13,42	254,10	2,90	19,53	23,94	11,97	0,57	168,00	10,40	0,16	11,55
№111*	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00	0,03	0,06	8,85	151,00	2,35	99,00	49,45	19,71	0,88	453,75	20,75	4,55	33,75
ТТК № 11	Котлеты 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	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:	798	26,54	25,25	98,78	724,59	0,33	0,29	32,64	452,38	6,23	323,66	176,39	101,95	4,38	1 750,56	81,28	11,48	156,85
ПОЛДНИК																			
№772*	Булочка с маком	60	4,86	1,86	31,56	165,00	0,10	0,05		19,14	0,86	38,00	15,11	9,48	0,92	30,00	0,85	2,83	11,14
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№112****	Флоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00
	ИТОГО:	360	11,36	8,44	47,84	320,52	0,22	0,29	61,40	90,14	1,06	241,01	289,12	50,48	1,42	395,00	20,85	6,73	25,42
	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	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	105	9,48	9,56	8,44	169,58	0,03	0,04	0,48	3,60	0,38	62,05	31,31	9,55	0,76	135,55	11,45	10,98	59,18
№516*	Макаронные изделия отварные	177	6,20	7,26	41,60	260,19	0,11	0,04		21,71	1,17	65,22	15,45	24,43	1,36	63,72	24,78	0,07	14,16
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,28	63,45	0,03				0,30	17,55	5,40	3,78	0,30	20,76	0,95	1,51	0,47
	ИТОГО:	509	17,73	17,04	86,08	584,26	0,17	0,08	8,28	25,88	1,85	144,82	59,20	43,10	3,62	250,23	37,38	12,61	75,61
ОБЕД																			
55 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
	ИТОГО:	740	22,67	23,14	95,72	679,67	0,32	0,19	19,40	212,62	8,73	419,01	116,80	97,75	6,10	803,33	66,06	27,04	97,95
ОБЕД 2																			
55 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"	240	3,64	6,03	12,62	119,31	0,06	0,04	5,52	121,68	1,15	38,64	10,32	16,08	0,58	266,64	12,24	1,13	25,44
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
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	810	23,32	25,81	121,47	825,87	0,30	0,15	15,31	217,61	5,79	259,90	105,53	88,97	5,54	765,60	54,93	15,21	116,66
ПОЛДНИК																			
№ 564***	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02		15,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	12,96	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24	
№ 112 ****	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
	ИТОГО:	340	9,41	11,44	49,59	341,27	0,15	12,98	13,34	65,46	0,80	203,27	241,10	40,10	3,02	327,52	29,70	6,20	16,87
	ВСЕГО:	1 589	49,81	51,62	231,39	1 605,20	0,64	13,25	41,02	303,96	11,38	767,10	417,10	180,95	12,74	1 381,08	133,14	45,85	190,43

День: Суббота
Неделя: 1

6 Сезон: Весна 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

ЗАВТРАК

№ 366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,40		0,03	0,07	26,00	0,05	59,00	90,00	5,00	0,09	8,80		1,45	
ттк №69	Каша пшениная вязкая	200	8,02	8,90	24,00	209,00	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
№ 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	2,30	309,62	98,85	39,27	40,93

ОБЕД

ГТК № 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	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
ГТК № 7	Шницель детский	90	14,81	9,45	12,17	206,96	0,08	0,07		5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40
№ 235 **	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00
ГТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	26	1,72	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02				41,08	9,10	12,22	1,01	63,44	0,83	1,43	6,24
	ИТОГО:	836	26,77	25,45	106,32	759,91	0,37	0,25	80,50	1 011,23	5,34	398,58	197,69	122,56	8,30	1 476,31	79,88	20,70	193,97

ОБЕД 2

№ 9****	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	0,03	3,06	733,00	2,82	22,20	17,40	15,00	0,66	123,00	10,00	0,09	22,00
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	240	2,59	2,74	18,08	106,85	0,11	0,06	7,92	117,12	1,32	60,96	14,64	23,04	0,91	492,48	20,16	0,28	39,36
ГТК № 7	Шницель детский	90	14,81	9,45	12,17	206,96	0,08	0,07		5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40
№ 235 **	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00
ГТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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

ПОЛДНИК

	ИТОГО:																		
	ВСЕГО:	1 336	44,16	44,50	181,57	1 376,31	0,95	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

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

День: Пятница
Неделя: 1

5 Сезон: Весна 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
ЗАВТРАК																			
№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	5,20
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	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
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	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79
	ИТОГО:	501	14,91	15,23	69,97	474,79	6,75	0,18	16,93	270,38	0,90	211,55	77,08	64,74	3,20	996,85	53,17	4,32	91,82
ОБЕД																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60
ТТК № 60	Плов	180	14,93	17,10	40,86	376,20	0,08	0,11	1,08	0,29	0,68	207,15	19,26	42,72	2,79	242,40	34,80	6,63	74,40
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 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
	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	741,58	60,02	10,54	116,58
ОБЕД 2																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 48	Ёжики с овощами	95	11,19	10,71	10,87	177,33	9,50	0,06	2,50	305,82		109,78	20,90	26,39	1,58	249,11	28,82	1,17	50,67
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,60	0,04				0,40	23,40	7,20	5,04	0,40	27,68	1,26	2,02	0,63
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	821	21,96	28,28	96,26	725,95	9,80	0,25	39,20	543,34	5,73	340,16	133,34	111,72	6,63	1 435,19	86,39	6,10	143,92
ПОЛДНИК																			
№ 579****	Корж молочный	60	7,58	7,30	39,30	239,00	0,05	0,05		0,06	0,60	37,00	15,00	6,00					
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
№ 112 ****	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:	360	8,98	7,90	49,30	378,00	0,10	0,05	14,00	52,06	0,80	48,00	45,00	15,00	5,00	341,00	2,80	0,40	7,13
	ВСЕГО:	1 564	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

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

День: Четверг
Неделя: 1

4 Сезон: Весна 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
ЗАВТРАК																			
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	110	12,46	9,52	10,47	176,00	0,01	0,15	2,11	63,53	0,46	82,50	31,16	14,66	0,91	266,75	34,38	25,44	140,25
№ 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	22	1,67	0,18	10,82	51,70	0,02				0,24	14,30	4,40	3,08	0,24	16,92	0,77	1,23	0,39
	ИТОГО:	512	19,53	17,80	71,31	525,70	0,32	0,23	2,11	81,48	1,28	300,94	62,76	141,67	5,65	526,47	85,58	29,17	154,57
ОБЕД																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	90	12,24	7,83	11,11	197,73	0,06	0,14	8,73	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44
№516*	Макаронные изделия отварные	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 № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	740	24,54	24,71	107,70	790,10	0,31	0,24	28,03	396,55	5,73	348,50	135,17	115,80	6,67	815,48	60,44	6,81	104,79
ОБЕД 2																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00
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)	160	4,80	7,20	23,84	182,40	0,26	0,07		14,89	0,51	175,33	16,00	104,92	3,52	134,40	44,05	2,13	9,60
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,70	0,02				0,24	14,30	4,40	3,08	0,24	16,92	0,77	1,23	0,39
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	772	24,46	27,47	96,63	734,97	0,43	0,29	21,41	436,62	5,23	400,26	136,34	187,96	7,72	898,67	99,94	30,89	187,24
ПОЛДНИК																			
№772*	Булочка с маком	50	4,05	1,25	26,30	137,50	0,08	0,04		15,95	0,72	31,67	12,59	7,90	0,77	25,00	0,71	2,36	9,28
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 112 ****	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:	330	9,49	7,39	43,46	285,77	0,18	0,26	11,26	92,45	0,92	204,68	244,60	42,10	3,15	492,80	18,91	5,90	17,43
ВСЕГО:		1 582	53,56	49,90	222,47	1 601,57	0,81	0,73	41,40	570,48	7,93	854,12	442,53	299,57	15,47	1 834,75	164,93	41,88	276,79

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

ЗАВТРАК

ТТК № 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	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

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
№ 145 М 17г	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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	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

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
№ 145 М 17г	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	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	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	9,26	154,63

ПОЛДНИК

№ 775 *	Булочка российская	50	3,59	4,25	30,34	174,17	0,07	0,04	0,10	25,00	0,60	37,00	30,00	9,00	0,50	25,00	0,71	2,36	9,28
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	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
	ИТОГО:	350	9,79	9,65	49,74	327,17	0,18	14,44	12,70	70,04	0,80	228,00	286,00	46,00	2,90	286,60	2,71	6,26	16,28

ВСЕГО:

1 600 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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник

2 Сезон: Весна 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
ЗАВТРАК																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	28	0,22	0,03	0,70	3,92	0,01	0,01	2,80	2,80	0,03	11,76	6,44	3,92	0,17	39,20	0,84	0,08	4,76
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	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	ИТОГО:	503	19,42	16,52	82,85	575,17	0,17	0,16	4,45	3,27	1,44	303,20	45,52	64,32	4,61	401,65	46,09	11,17	98,64
ОБЕД																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
№ 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	6	0,03	4,95	0,05	44,88		0,01		0,04	0,06	1,14	0,72		0,01	0,36		0,01	0,04
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	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)	23	1,52	0,28	7,82	41,63	0,04	0,02				36,34	8,05	10,81	0,90	56,12	0,74	1,27	5,52
	ИТОГО:	754	28,74	23,23	95,71	705,93	0,48	0,50	19,28	215,31	6,28	488,69	196,92	161,78	8,70	700,25	92,63	26,06	231,93
ОБЕД 2																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00
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
№ 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	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	787	21,97	26,92	102,02	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
ПОЛДНИК																			
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
	ИТОГО:	300	11,60	9,21	45,18	309,19	0,16	0,42	1,53	125,60		226,68	251,68	36,33	0,87	342,00	25,20	23,80	31,28
	ВСЕГО:	1 557	59,76	48,96	223,74	1 590,29	0,81	1,08	25,26	344,18	7,72	1 018,57	494,12	262,43	14,18	1 443,90	163,92	61,03	361,85

День: Понедельник

1 Сезон: Весна 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
ЗАВТРАК																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	42	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	121,80	0,84	0,17	8,40
ТТК № 7	Шницель детский	50	6,50	6,12	6,76	114,98	0,05	0,04		3,15	0,25	92,50	19,50	13,00	1,40	114,67	8,67	9,20	51,34
№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
№105 ****	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92				0,02	0,04	0,76	0,48		0,01	0,24		0,01	0,02
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	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
	ИТОГО:	501	15,87	16,60	82,16	553,15	0,26	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																			
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60			62,18	24,36	25,12	0,96	540,80			
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
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	170	5,10	7,65	25,33	193,80	0,27	0,08		15,82	0,54	186,29	17,00	111,47	3,74	142,80	46,81	2,27	10,20
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 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
	ИТОГО:	820	23,52	26,47	108,95	847,13	0,53	0,23	15,14	93,69	4,14	433,57	119,16	187,69	8,52	1 173,56	70,26	18,45	97,63
ОБЕД 2																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	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
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60			62,18	24,36	25,12	0,96	540,80			
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
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	170	5,10	7,65	25,33	193,80	0,27	0,08		15,82	0,54	186,29	17,00	111,47	3,74	142,80	46,81	2,27	10,20
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 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	4,96	0,61
№ 110 СБР Пермь 2013	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
	ИТОГО:	810	22,53	22,57	102,27	782,98	0,54	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																			
№ 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
	ИТОГО:	340	9,41	11,44	49,59	341,27	0,15	12,98	13,34	65,46	0,80	203,27	241,10	40,10	3,02	327,52	29,70	6,20	16,87
	ВСЕГО:	1 661	48,80	54,51	240,70	1 741,55	0,94	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