

Согласовано:

Директор образовательной организации

Ф.И.О



Подпись

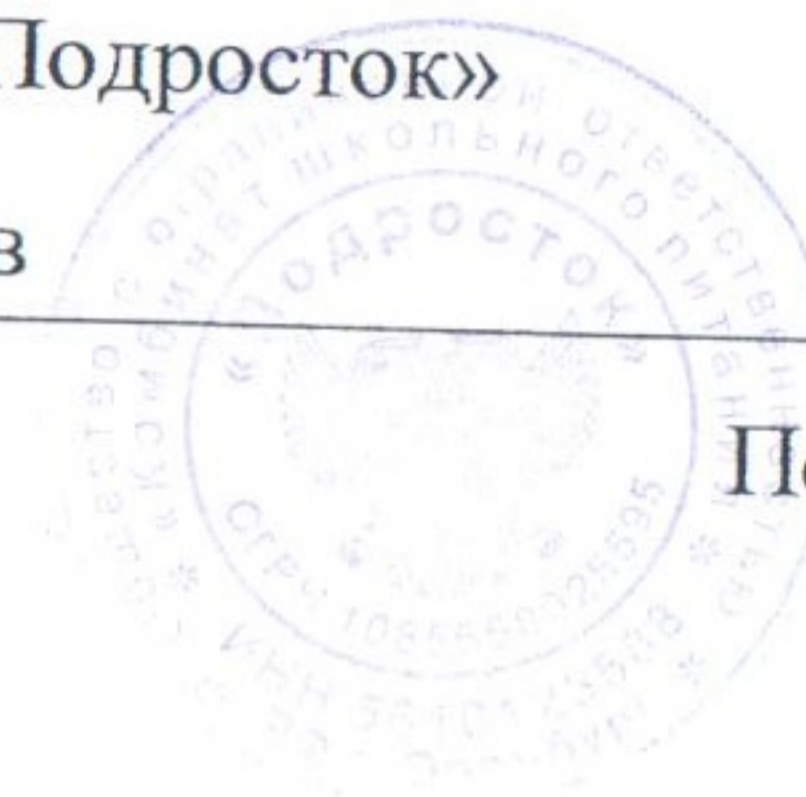
Утверждаю

И.о. генерального директора

ООО «КШП «Подросток»

Ю.И. Некрасов

Ф.И.О



Подпись

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

**Примерное 12 – дневное меню**

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

**общеобразовательных организаций**

**2023-2024 учебный год**

**осенний период**



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

День: Четверг  
Неделя: 1

4 Сезон: Осень 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>																				
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	25	0,28	0,05	0,95	6,00	0,02	0,01	6,25	33,75	0,18	6,50	3,50	5,00	0,23	35,00	0,75	0,08	4,25	
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	80	9,06	6,92	7,62	128,00	0,01	0,11	1,54	46,20	0,34	60,00	22,66	10,66	0,66	194,00	25,00	18,50	102,00	
№ 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 № 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	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>513</b>	<b>17,40</b>	<b>14,93</b>	<b>67,91</b>	<b>478,72</b>	<b>0,38</b>	<b>0,21</b>	<b>10,59</b>	<b>96,15</b>	<b>1,49</b>	<b>281,03</b>	<b>57,01</b>	<b>137,05</b>	<b>5,34</b>	<b>431,02</b>	<b>73,89</b>	<b>23,00</b>	<b>117,82</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	0,02	16,68	121,60	2,70	19,20	26,40	10,20	0,36	164,00	9,80	0,16	8,40	
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20	
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	90	12,24	7,83	11,11	197,73	0,06	0,14	8,73	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44	
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00	
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00				
№ 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>24,88</b>	<b>25,46</b>	<b>107,17</b>	<b>796,24</b>	<b>0,28</b>	<b>0,23</b>	<b>31,23</b>	<b>257,95</b>	<b>7,05</b>	<b>329,80</b>	<b>141,89</b>	<b>103,43</b>	<b>5,96</b>	<b>819,88</b>	<b>39,34</b>	<b>6,86</b>	<b>102,19</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																				
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	0,02	16,68	121,60	2,70	19,20	26,40	10,20	0,36	164,00	9,80	0,16	8,40	
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 № 83	Куриное филе тушеное в соусе	90	10,20	7,79	8,57	144,00	0,01	0,13	1,73	51,98	0,38	67,50	25,50	12,00	0,75	218,25	28,13	20,82	114,75	
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00	
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	43	3,27	0,34	21,16	101,05	0,05				0,47	27,95	8,60	6,02	0,47	33,07	1,51	2,41	0,75	
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0,08	0,04				71,10	15,75	21,15	1,76	109,80	1,44	2,48	10,80	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>828</b>	<b>25,61</b>	<b>27,52</b>	<b>101,07</b>	<b>760,03</b>	<b>0,50</b>	<b>0,31</b>	<b>26,73</b>	<b>309,60</b>	<b>5,19</b>	<b>392,30</b>	<b>107,82</b>	<b>168,41</b>	<b>7,51</b>	<b>947,76</b>	<b>94,42</b>	<b>29,02</b>	<b>169,84</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
№772*	Булочка с маком	50	4,05	1,25	26,30	137,50	0,08	0,04		15,95	0,72	31,67	12,59	7,90	0,77	25,00	0,71	2,36	9,28	
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02		7,00	31,50	0,14	7,70	11,20	6,30	1,54	175,00	1,40	0,21	4,90	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,37</b>	<b>7,27</b>	<b>40,52</b>	<b>271,67</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>8,26</b>	<b>78,95</b>	<b>0,86</b>	<b>201,38</b>	<b>239,80</b>	<b>39,40</b>	<b>2,49</b>	<b>417,80</b>	<b>18,31</b>	<b>5,81</b>	<b>15,33</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 553</b>	<b>51,65</b>	<b>47,66</b>	<b>215,60</b>	<b>1 546,63</b>	<b>0,83</b>	<b>0,70</b>	<b>50,08</b>	<b>433,05</b>	<b>9,40</b>	<b>812,21</b>	<b>438,70</b>	<b>279,88</b>	<b>13,79</b>	<b>1 668,70</b>	<b>131,54</b>	<b>35,67</b>	<b>235,34</b>	



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

День: Среда  
Неделя: 1

3 Сезон: Осень 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>																			
ГТК № 82	Бутерброд горячий	68	7,13	6,49	12,07	147,14	0,04	0,04	0,17	0,08	0,68	136,00	178,50	15,30	0,68	55,43	1,62	5,88	0,79
ГТК № 63	Каша "Дружба"	200	5,26	11,74	21,70	226,20	0,08	0,10	1,32	0,08	0,20	140,40	101,28	30,60	0,56	125,86	39,46	3,27	24,54
ГТК № 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	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>504</b>	<b>16,53</b>	<b>20,12</b>	<b>68,82</b>	<b>547,26</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>2,10</b>	<b>7,06</b>	<b>1,28</b>	<b>343,25</b>	<b>345,59</b>	<b>58,65</b>	<b>1,89</b>	<b>289,97</b>	<b>46,84</b>	<b>12,05</b>	<b>35,96</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ГТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20
ГТК № 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
№ 235 **	Капуста тушеная	150	3,93	5,40	20,17	130,74	0,07	0,06	51,16	125,00	0,30	71,50	86,20	32,00	1,36	431,00	26,00	0,50	25,00
ГТК № 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>26,69</b>	<b>23,88</b>	<b>105,83</b>	<b>733,54</b>	<b>0,35</b>	<b>0,24</b>	<b>63,33</b>	<b>324,35</b>	<b>4,61</b>	<b>308,43</b>	<b>167,85</b>	<b>98,53</b>	<b>5,19</b>	<b>1 424,67</b>	<b>71,01</b>	<b>8,28</b>	<b>131,53</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ГТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20
ГТК № 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
№ 235 **	Капуста тушеная	150	3,93	5,40	20,17	130,74	0,07	0,06	51,16	125,00	0,30	71,50	86,20	32,00	1,36	431,00	26,00	0,50	25,00
ГТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26		26,10	109,80		0,01		2,21			0,90		0,09	46,80	0,45	0,02	2,79
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>713</b>	<b>24,80</b>	<b>23,54</b>	<b>94,21</b>	<b>674,09</b>	<b>0,31</b>	<b>0,21</b>	<b>63,33</b>	<b>324,11</b>	<b>4,64</b>	<b>262,98</b>	<b>157,85</b>	<b>84,85</b>	<b>4,04</b>	<b>1 348,58</b>	<b>70,11</b>	<b>6,80</b>	<b>124,07</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 ****	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,59</b>	<b>9,45</b>	<b>44,84</b>	<b>303,67</b>	<b>0,17</b>	<b>14,44</b>	<b>7,70</b>	<b>47,54</b>	<b>0,70</b>	<b>222,50</b>	<b>278,00</b>	<b>41,50</b>	<b>1,80</b>	<b>161,60</b>	<b>1,71</b>	<b>6,11</b>	<b>12,78</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 564</b>	<b>52,81</b>	<b>53,45</b>	<b>219,49</b>	<b>1 584,47</b>	<b>0,70</b>	<b>14,89</b>	<b>73,13</b>	<b>378,95</b>	<b>6,59</b>	<b>874,18</b>	<b>791,44</b>	<b>198,68</b>	<b>8,88</b>	<b>1 876,24</b>	<b>119,56</b>	<b>26,44</b>	<b>180,27</b>



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

День: Пятница  
Неделя: 2

11 Сезон: Осень 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	95	11,93	9,50	10,87	210,06	0,05	0,04	0,76	306,11	0,48	102,60	19,95	15,20	1,43	248,06	1,17	50,67	28,82
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	175	5,25	7,18	29,05	208,25	0,14	0,04	5,25	16,53	4,80	185,94	55,53	29,31	1,24	8,28	35,00	27,24	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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,46</b>	<b>16,92</b>	<b>79,68</b>	<b>582,89</b>	<b>0,22</b>	<b>0,09</b>	<b>10,91</b>	<b>323,90</b>	<b>5,61</b>	<b>308,04</b>	<b>100,48</b>	<b>67,71</b>	<b>3,40</b>	<b>332,41</b>	<b>37,62</b>	<b>79,67</b>	<b>33,01</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
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												
№ 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>715</b>	<b>22,26</b>	<b>27,38</b>	<b>111,07</b>	<b>822,71</b>	<b>0,62</b>	<b>0,22</b>	<b>23,23</b>	<b>628,20</b>	<b>2,08</b>	<b>437,74</b>	<b>113,91</b>	<b>98,08</b>	<b>6,98</b>	<b>864,49</b>	<b>31,29</b>	<b>23,28</b>	<b>77,12</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	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	120	15,07	12,00	13,73	265,33	0,07	0,05	0,96	386,67	0,60	129,60	25,20	19,20	1,80	313,33	1,48	64,00	36,40
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,50	6,15	24,90	178,50	0,12	0,03	4,50	14,17	4,11	159,38	47,60	25,12	1,06	7,10	30,00	23,35	0,22
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0,03												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>753</b>	<b>26,53</b>	<b>27,86</b>	<b>105,10</b>	<b>823,14</b>	<b>0,44</b>	<b>0,16</b>	<b>27,89</b>	<b>741,04</b>	<b>6,71</b>	<b>409,47</b>	<b>149,54</b>	<b>100,25</b>	<b>6,60</b>	<b>971,72</b>	<b>59,06</b>	<b>90,79</b>	<b>79,95</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>1 515</b>	<b>53,32</b>	<b>53,51</b>	<b>235,93</b>	<b>1 714,79</b>	<b>1,00</b>	<b>0,73</b>	<b>35,67</b>	<b>1 077,70</b>	<b>7,69</b>	<b>972,46</b>	<b>466,07</b>	<b>202,12</b>	<b>11,25</b>	<b>1 538,90</b>	<b>94,11</b>	<b>126,75</b>	<b>141,41</b>



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

День: Суббота  
Неделя: 2

12 Сезон: Осень 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	65	6,82	6,21	11,54	140,64	0,04	0,04	0,16	0,07	0,65	130,00	170,63	14,63	0,65	52,98	1,54	5,62	0,76	
ТТК №69	Каша пшениная 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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04													
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>17,50</b>	<b>15,39</b>	<b>75,52</b>	<b>563,93</b>	<b>0,27</b>	<b>0,18</b>	<b>9,32</b>	<b>41,57</b>	<b>1,28</b>	<b>362,55</b>	<b>322,67</b>	<b>80,27</b>	<b>3,70</b>	<b>332,77</b>	<b>52,30</b>	<b>40,70</b>	<b>24,50</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>26,02</b>	<b>25,75</b>	<b>104,48</b>	<b>797,00</b>	<b>0,55</b>	<b>0,24</b>	<b>17,30</b>	<b>186,86</b>	<b>42,38</b>	<b>526,06</b>	<b>203,29</b>	<b>192,27</b>	<b>8,33</b>	<b>852,85</b>	<b>119,01</b>	<b>6,68</b>	<b>82,16</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																				
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	76	0,68	3,88	2,74	48,64	0,03	0,04	10,72	81,57	1,98	24,32	12,92	12,16	0,46	167,20	11,78	0,28	17,73	
№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 № 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													
№ 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>801</b>	<b>24,57</b>	<b>25,32</b>	<b>98,51</b>	<b>762,88</b>	<b>0,53</b>	<b>0,23</b>	<b>27,36</b>	<b>199,36</b>	<b>42,76</b>	<b>509,46</b>	<b>211,80</b>	<b>183,55</b>	<b>9,13</b>	<b>857,10</b>	<b>113,27</b>	<b>6,93</b>	<b>84,07</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
	<b>ИТОГО:</b>																			
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 305</b>	<b>43,52</b>	<b>41,14</b>	<b>180,00</b>	<b>1 360,93</b>	<b>0,82</b>	<b>0,42</b>	<b>26,62</b>	<b>228,43</b>	<b>43,66</b>	<b>888,61</b>	<b>525,96</b>	<b>272,54</b>	<b>12,03</b>	<b>1 185,62</b>	<b>171,31</b>	<b>47,38</b>	<b>106,66</b>	



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

День: Суббота  
Неделя: 1

6 Сезон: Осень 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)	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 пшеничная 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"	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
№ 563****	Булочка ванильная	75	5,88	6,00	27,38	247,50	0,08	0,03		23,88	0,88	46,25	11,25	7,50	0,63	63,13	41,25	3,94	13,75
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	18,20	86,95	0,04				0,41	24,05	7,40	5,18	0,41	28,45	1,30	2,07	0,65
	<b>ИТОГО:</b>	<b>502</b>	<b>19,03</b>	<b>18,15</b>	<b>86,14</b>	<b>646,45</b>	<b>0,58</b>	<b>0,20</b>	<b>19,43</b>	<b>90,92</b>	<b>1,76</b>	<b>339,10</b>	<b>255,65</b>	<b>77,94</b>	<b>2,59</b>	<b>325,21</b>	<b>91,90</b>	<b>40,55</b>	<b>38,52</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66
ТТК № 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)	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>740</b>	<b>22,40</b>	<b>24,65</b>	<b>110,44</b>	<b>798,94</b>	<b>0,54</b>	<b>0,21</b>	<b>19,94</b>	<b>511,17</b>	<b>3,82</b>	<b>448,00</b>	<b>99,02</b>	<b>96,36</b>	<b>7,16</b>	<b>912,76</b>	<b>28,05</b>	<b>22,99</b>	<b>85,56</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	225	14,76	19,48	36,75	429,42	0,36	0,14	0,90	324,00		307,35	30,40	33,10	2,46	165,17	3,01	20,33	31,11
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка"	190			17,48	70,30	0,29		19,00	0,11	0,19		9,50	5,13		2,28	0,02	0,02	2,95
№ 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)	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>746</b>	<b>23,41</b>	<b>26,73</b>	<b>105,14</b>	<b>805,71</b>	<b>0,86</b>	<b>0,22</b>	<b>31,24</b>	<b>546,71</b>	<b>3,97</b>	<b>471,65</b>	<b>97,95</b>	<b>96,92</b>	<b>6,01</b>	<b>887,91</b>	<b>27,91</b>	<b>24,73</b>	<b>88,89</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 242</b>	<b>41,43</b>	<b>42,80</b>	<b>196,58</b>	<b>1 445,39</b>	<b>1,12</b>	<b>0,41</b>	<b>39,37</b>	<b>602,09</b>	<b>5,58</b>	<b>787,10</b>	<b>354,67</b>	<b>174,30</b>	<b>9,75</b>	<b>1 237,97</b>	<b>119,95</b>	<b>63,54</b>	<b>124,08</b>



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

День: Вторник  
Неделя: 1

2 Сезон: Осень 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>																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	0,02	5,00	5,00	0,05	21,00	11,50	7,00	0,30	70,00	1,50	0,15	8,50
ТТК № 60	Плов	200	13,60	15,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67
ТТК № 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												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>17,90</b>	<b>15,75</b>	<b>78,45</b>	<b>534,50</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>6,50</b>	<b>5,43</b>	<b>1,36</b>	<b>283,67</b>	<b>47,90</b>	<b>61,47</b>	<b>4,35</b>	<b>398,78</b>	<b>41,92</b>	<b>10,32</b>	<b>92,05</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№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
№ 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	5	0,03	4,13	0,04	37,40		0,01		0,03	0,05	0,95	0,60		0,01	0,30		0,01	0,03
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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02												
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>28,15</b>	<b>23,20</b>	<b>100,18</b>	<b>725,35</b>	<b>0,48</b>	<b>0,50</b>	<b>22,52</b>	<b>214,95</b>	<b>7,73</b>	<b>491,21</b>	<b>197,70</b>	<b>157,02</b>	<b>9,48</b>	<b>771,07</b>	<b>96,46</b>	<b>26,00</b>	<b>231,04</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 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
№ 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	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
№ 293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,01		2,00				7,00		1,40				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	46	3,50	0,37	22,63	108,10	0,05												
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	42	2,77	0,50	14,28	76,02	0,08	0,04				0,51	29,90	9,20	6,44	0,51	35,37	1,61	2,58
	<b>ИТОГО:</b>	<b>798</b>	<b>24,24</b>	<b>23,43</b>	<b>95,12</b>	<b>703,52</b>	<b>0,29</b>	<b>0,59</b>	<b>21,96</b>	<b>225,97</b>	<b>5,23</b>	<b>398,63</b>	<b>97,00</b>	<b>109,55</b>	<b>8,21</b>	<b>825,93</b>	<b>71,42</b>	<b>12,89</b>	<b>137,56</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>1 550</b>	<b>57,65</b>	<b>48,16</b>	<b>223,81</b>	<b>1 569,04</b>	<b>0,81</b>	<b>1,07</b>	<b>30,55</b>	<b>345,98</b>	<b>9,09</b>	<b>1 001,56</b>	<b>497,28</b>	<b>254,82</b>	<b>14,70</b>	<b>1 511,85</b>	<b>163,58</b>	<b>60,12</b>	<b>354,37</b>



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

День: Пятница  
Неделя: 1

5 Сезон: Осень 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>																			
№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
ГТК № 48	Ёжики с овощами	70	8,24	7,89	8,01	130,67	7,00	0,05	1,84	225,34		80,89	15,40	19,44	1,17	183,56	21,23	0,86	37,33
520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
ГТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00													
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06		0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>502</b>	<b>15,55</b>	<b>15,07</b>	<b>70,31</b>	<b>476,15</b>	<b>7,20</b>	<b>0,18</b>	<b>10,72</b>	<b>252,45</b>	<b>0,77</b>	<b>214,91</b>	<b>77,66</b>	<b>58,72</b>	<b>3,31</b>	<b>911,81</b>	<b>52,44</b>	<b>2,80</b>	<b>0,88</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ГТК № 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
ГТК № 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
ГТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60													
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,55	0,04						14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>703</b>	<b>21,97</b>	<b>26,87</b>	<b>100,96</b>	<b>736,23</b>	<b>0,24</b>	<b>0,19</b>	<b>23,70</b>	<b>185,39</b>	<b>5,70</b>	<b>338,00</b>	<b>91,56</b>	<b>92,04</b>	<b>5,84</b>	<b>732,78</b>	<b>59,82</b>	<b>10,49</b>	<b>114,78</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ГТК № 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
ГТК № 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
ГТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60													
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03						14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>21,17</b>	<b>28,17</b>	<b>91,25</b>	<b>701,36</b>	<b>9,79</b>	<b>0,25</b>	<b>34,20</b>	<b>542,77</b>	<b>5,66</b>	<b>328,36</b>	<b>137,55</b>	<b>105,19</b>	<b>5,57</b>	<b>1 409,58</b>	<b>85,82</b>	<b>5,44</b>	<b>140,82</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 579****	Корж молочный	60	7,58	7,30	39,30	239,00	0,05	0,05		0,06	0,60	37,00	15,00	6,00					
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
№ 112****	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50
	<b>ИТОГО:</b>	<b>310</b>	<b>8,78</b>	<b>7,70</b>	<b>44,40</b>	<b>354,50</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>9,00</b>	<b>29,56</b>	<b>0,70</b>	<b>42,50</b>	<b>37,00</b>	<b>10,50</b>	<b>3,90</b>	<b>216,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,25</b>	<b>3,63</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 515</b>	<b>46,30</b>	<b>49,64</b>	<b>215,67</b>	<b>1 566,88</b>	<b>7,53</b>	<b>0,42</b>	<b>43,42</b>	<b>467,40</b>	<b>7,17</b>	<b>595,41</b>	<b>206,22</b>	<b>161,26</b>	<b>13,05</b>	<b>1 860,59</b>	<b>114,06</b>	<b>15,30</b>	<b>207,93</b>



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

День: Четверг  
Неделя: 2

10 Сезон: Осень 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>																				
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	53	0,58	0,11	2,01	12,72	0,03	0,02	13,25	71,55	0,37	13,78	7,42	10,60	0,48	74,20	1,59	0,16	9,01	
ТТК № 141	Плов из филе птицы	200	13,87	15,56	30,04	350,22	0,02	0,07	1,20	130,67	4,57	112,62	21,40	47,47	3,10	340,71	35,56	24,44	151,11	
ТТК № 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								0,40	21,00				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>18,35</b>	<b>16,07</b>	<b>69,65</b>	<b>540,44</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>14,75</b>	<b>202,33</b>	<b>5,49</b>	<b>158,90</b>	<b>43,82</b>	<b>65,07</b>	<b>4,53</b>	<b>474,36</b>	<b>38,90</b>	<b>27,40</b>	<b>161,00</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
№ 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	
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60	
ТТК № 7	Шницель детский	90	10,63	11,86	8,87	153,49	0,08	0,05	0,57	5,67		92,88	8,82	23,99	1,07	129,26	3,23	5,72	42,98	
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02				0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00		12,00	
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00				
№ 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>755</b>	<b>22,19</b>	<b>28,49</b>	<b>102,69</b>	<b>731,13</b>	<b>0,32</b>	<b>0,14</b>	<b>19,57</b>	<b>138,33</b>	<b>7,60</b>	<b>291,38</b>	<b>124,16</b>	<b>106,17</b>	<b>5,19</b>	<b>637,73</b>	<b>42,40</b>	<b>9,16</b>	<b>91,47</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																				
№ 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	
№ 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 № 141	Плов из филе птицы	220	15,25	17,11	33,05	385,24	0,02	0,08	1,32	143,73	5,03	123,88	23,54	52,21	3,41	374,78	39,11	26,89	166,22	
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	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
№ 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>792</b>	<b>22,39</b>	<b>28,64</b>	<b>95,86</b>	<b>772,73</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>24,02</b>	<b>304,44</b>	<b>12,14</b>	<b>303,91</b>	<b>134,74</b>	<b>132,87</b>	<b>7,05</b>	<b>903,59</b>	<b>82,26</b>	<b>30,76</b>	<b>209,09</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
№ 579****	Корж молочный	60	7,58	7,30	39,30	239,00	0,05	0,05		0,06	0,60	37,00	15,00	6,00						
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>310</b>	<b>8,78</b>	<b>7,70</b>	<b>44,40</b>	<b>354,50</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>9,00</b>	<b>29,56</b>	<b>0,70</b>	<b>42,50</b>	<b>37,00</b>	<b>10,50</b>	<b>3,90</b>	<b>216,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,25</b>	<b>3,63</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 568</b>	<b>49,32</b>	<b>52,26</b>	<b>216,74</b>	<b>1 626,07</b>	<b>0,52</b>	<b>0,29</b>	<b>43,32</b>	<b>370,22</b>	<b>13,79</b>	<b>492,78</b>	<b>204,98</b>	<b>181,74</b>	<b>13,62</b>	<b>1 328,09</b>	<b>83,10</b>	<b>36,81</b>	<b>256,10</b>	



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

День: Вторник  
Неделя: 2

8 Сезон: Осень 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	63	6,61	6,02	11,18	136,32	0,04	0,04	0,16	0,07	0,63	126,00	165,38	14,18	0,63	51,35	1,50	5,45	0,73
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	42	3,19	0,34	20,66	98,70	0,05					0,46	27,30	8,40	5,88	0,46	32,30	1,47	2,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>17,48</b>	<b>19,78</b>	<b>71,58</b>	<b>552,34</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>2,19</b>	<b>33,37</b>	<b>1,37</b>	<b>366,15</b>	<b>363,39</b>	<b>64,97</b>	<b>1,90</b>	<b>333,98</b>	<b>58,14</b>	<b>14,89</b>	<b>50,14</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
ТТК № 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	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 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>24,87</b>	<b>25,17</b>	<b>112,07</b>	<b>777,45</b>	<b>0,40</b>	<b>0,55</b>	<b>24,06</b>	<b>246,90</b>	<b>4,74</b>	<b>329,10</b>	<b>149,99</b>	<b>109,35</b>	<b>6,07</b>	<b>1 555,52</b>	<b>73,86</b>	<b>8,52</b>	<b>148,31</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	6,22	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	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
№ 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
№ 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>768</b>	<b>26,30</b>	<b>22,94</b>	<b>106,75</b>	<b>764,50</b>	<b>0,38</b>	<b>0,56</b>	<b>19,76</b>	<b>248,15</b>	<b>4,57</b>	<b>315,05</b>	<b>129,59</b>	<b>95,77</b>	<b>5,10</b>	<b>1 518,22</b>	<b>73,59</b>	<b>8,61</b>	<b>148,34</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№772*	Булочка с маком	50	4,05	1,25	26,30	137,50	0,08	0,04		15,95	0,72	31,67	12,59	7,90	0,77	25,00	0,71	2,36	9,28
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,85</b>	<b>7,83</b>	<b>39,38</b>	<b>273,52</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>6,40</b>	<b>73,45</b>	<b>0,82</b>	<b>217,18</b>	<b>260,60</b>	<b>40,40</b>	<b>2,07</b>	<b>392,00</b>	<b>19,71</b>	<b>6,11</b>	<b>14,06</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 570</b>	<b>52,20</b>	<b>52,78</b>	<b>223,03</b>	<b>1 603,31</b>	<b>0,75</b>	<b>1,10</b>	<b>32,65</b>	<b>353,72</b>	<b>6,93</b>	<b>912,43</b>	<b>773,98</b>	<b>214,72</b>	<b>10,04</b>	<b>2 281,50</b>	<b>151,71</b>	<b>29,52</b>	<b>212,51</b>



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

День: Среда  
Неделя: 2

9 Сезон: Осень 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	10,00	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)	200	6,00	9,00	29,80	228,00	0,32	0,09		18,61	0,64	219,16	20,00	131,15	4,40	168,00	55,07	2,67	12,00
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>20,11</b>	<b>19,32</b>	<b>83,90</b>	<b>624,20</b>	<b>0,41</b>	<b>0,16</b>	<b>1,35</b>	<b>27,10</b>	<b>1,48</b>	<b>400,66</b>	<b>50,70</b>	<b>158,04</b>	<b>6,92</b>	<b>513,86</b>	<b>73,84</b>	<b>5,79</b>	<b>66,83</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
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69
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	5	0,03	4,13	0,04	37,40		0,01		0,03	0,05	0,95	0,60		0,01	0,30		0,01	0,03
тгк № 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
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>28,28</b>	<b>23,22</b>	<b>96,55</b>	<b>713,05</b>	<b>0,50</b>	<b>0,24</b>	<b>18,15</b>	<b>358,14</b>	<b>7,37</b>	<b>488,72</b>	<b>192,91</b>	<b>143,05</b>	<b>8,52</b>	<b>798,87</b>	<b>94,33</b>	<b>26,24</b>	<b>231,00</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
№ 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
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	90	11,07	10,00	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
№ 293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	32,40	0,01		1,80				6,30		1,26				
№ 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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	33	2,18	0,40	11,22	59,73	0,06	0,03					52,14	11,55	15,51	1,29	80,52	1,06	1,82
	<b>ИТОГО:</b>	<b>753</b>	<b>24,93</b>	<b>27,81</b>	<b>89,32</b>	<b>745,93</b>	<b>0,49</b>	<b>0,24</b>	<b>18,42</b>	<b>367,25</b>	<b>6,02</b>	<b>466,07</b>	<b>93,51</b>	<b>166,38</b>	<b>9,15</b>	<b>955,78</b>	<b>86,76</b>	<b>7,74</b>	<b>107,82</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 542****	Пирожки печеные из слоеного теста с повидлом	50	3,00	2,67	30,50	158,33	0,03		0,08	0,03	0,42	26,67	9,17	5,00	0,58				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,00</b>	<b>7,87</b>	<b>45,00</b>	<b>287,83</b>	<b>0,13</b>	<b>0,60</b>	<b>7,68</b>	<b>22,57</b>	<b>0,52</b>	<b>212,17</b>	<b>257,17</b>	<b>37,50</b>	<b>1,88</b>	<b>136,60</b>	<b>1,00</b>	<b>3,75</b>	<b>3,50</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 580</b>	<b>57,39</b>	<b>50,41</b>	<b>225,45</b>	<b>1 625,08</b>	<b>1,04</b>	<b>1,00</b>	<b>27,18</b>	<b>407,81</b>	<b>9,37</b>	<b>1 101,55</b>	<b>500,78</b>	<b>338,59</b>	<b>17,32</b>	<b>1 449,33</b>	<b>169,17</b>	<b>35,78</b>	<b>301,33</b>



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

День: Понедельник  
Неделя: 2

7 Сезон: Осень 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>																			
ГТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	100	6,82	8,36	8,04	146,68	0,03	0,04	0,44	3,43	0,29	54,55	22,55	8,73	0,65	125,09	9,45	10,04	56,00
№516*	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,06	0,02			1,06	39,65	13,96	9,17	0,91	57,60			
ГТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04													
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06		7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>16,22</b>	<b>15,32</b>	<b>93,00</b>	<b>590,42</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>8,24</b>	<b>4,00</b>	<b>1,90</b>	<b>126,70</b>	<b>53,55</b>	<b>30,24</b>	<b>3,31</b>	<b>251,34</b>	<b>11,40</b>	<b>12,89</b>	<b>71,48</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
ГТК № 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
ГТК № 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
ГТК № 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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04						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>780</b>	<b>25,31</b>	<b>23,54</b>	<b>101,56</b>	<b>714,95</b>	<b>0,35</b>	<b>0,22</b>	<b>20,00</b>	<b>212,68</b>	<b>8,75</b>	<b>447,61</b>	<b>124,80</b>	<b>114,95</b>	<b>6,40</b>	<b>828,91</b>	<b>66,93</b>	<b>29,24</b>	<b>103,37</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ГТК № 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
ГТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	110	7,50	9,20	8,84	161,35	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60
№516*	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,10	0,03		19,63	1,06	58,95	13,96	22,08	1,23	57,60	22,40	0,06	12,80
ГТК № 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						19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 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>793</b>	<b>21,56</b>	<b>25,32</b>	<b>113,20</b>	<b>779,65</b>	<b>0,29</b>	<b>0,15</b>	<b>15,02</b>	<b>198,96</b>	<b>5,46</b>	<b>244,00</b>	<b>97,26</b>	<b>93,60</b>	<b>4,84</b>	<b>696,98</b>	<b>53,42</b>	<b>15,76</b>	<b>118,78</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 564***	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02		15,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44			
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02					7,70	11,20	6,30	1,54	175,00	1,40	0,21	4,90
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,25</b>	<b>11,28</b>	<b>45,67</b>	<b>322,47</b>	<b>0,14</b>	<b>0,56</b>	<b>9,34</b>	<b>47,46</b>	<b>0,72</b>	<b>198,87</b>	<b>234,70</b>	<b>36,50</b>	<b>2,14</b>	<b>227,52</b>	<b>28,90</b>	<b>6,08</b>	<b>14,07</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 590</b>	<b>50,78</b>	<b>50,14</b>	<b>240,23</b>	<b>1 627,84</b>	<b>0,64</b>	<b>0,84</b>	<b>37,58</b>	<b>264,14</b>	<b>11,37</b>	<b>773,18</b>	<b>413,05</b>	<b>181,69</b>	<b>11,85</b>	<b>1 307,77</b>	<b>107,23</b>	<b>48,21</b>	<b>188,92</b>



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

День: Понедельник  
Неделя: 1

1 Сезон: Осень 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>																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	43	0,47	0,09	1,63	10,32	0,03	0,01	10,75	58,05	0,30	11,18	6,02	8,60	0,39	60,20	1,29	0,13	7,31
ТТК № 7	Шницель детский	56	6,61	7,38	5,52	95,50	0,05	0,03	0,35	3,53		57,79	5,49	14,92	0,67	80,43	2,01	3,56	26,75
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02				57,79	5,49	14,92	0,67	80,43	2,01	3,56	26,75
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	14,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03					3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	14,40
	<b>ИТОГО:</b>	<b>509</b>	<b>15,73</b>	<b>15,10</b>	<b>79,52</b>	<b>502,54</b>	<b>0,22</b>	<b>0,07</b>	<b>13,90</b>	<b>61,96</b>	<b>1,83</b>	<b>136,61</b>	<b>39,47</b>	<b>42,64</b>	<b>2,70</b>	<b>258,50</b>	<b>4,35</b>	<b>5,39</b>	<b>49,69</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60			62,18	24,36	25,12	0,96	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>820</b>	<b>23,52</b>	<b>26,47</b>	<b>108,95</b>	<b>847,13</b>	<b>0,53</b>	<b>0,23</b>	<b>15,14</b>	<b>93,69</b>	<b>4,14</b>	<b>433,57</b>	<b>119,16</b>	<b>187,69</b>	<b>8,52</b>	<b>1 173,56</b>	<b>70,26</b>	<b>18,45</b>	<b>97,63</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00			77,73	30,45	31,40	1,20	300,00			
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	1,96	0,61
№ 110 СБР Пермь 2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	32	2,11	0,38	10,88	57,92	0,06	0,03				50,56	11,20	15,04	1,25	78,08	1,02	1,76	7,68
	<b>ИТОГО:</b>	<b>857</b>	<b>23,08</b>	<b>27,35</b>	<b>107,14</b>	<b>860,58</b>	<b>0,55</b>	<b>0,24</b>	<b>17,54</b>	<b>93,69</b>	<b>4,09</b>	<b>433,23</b>	<b>121,45</b>	<b>189,51</b>	<b>8,40</b>	<b>909,40</b>	<b>69,83</b>	<b>17,73</b>	<b>95,62</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 564***	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02		15,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02		7,00	31,50	0,14	7,70	11,20	6,30	1,54	175,00	1,40	0,21	4,90
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,25</b>	<b>11,28</b>	<b>45,67</b>	<b>322,47</b>	<b>0,14</b>	<b>0,56</b>	<b>9,34</b>	<b>47,46</b>	<b>0,72</b>	<b>198,87</b>	<b>234,70</b>	<b>36,50</b>	<b>2,14</b>	<b>227,52</b>	<b>28,90</b>	<b>6,08</b>	<b>14,07</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 629</b>	<b>48,50</b>	<b>52,85</b>	<b>234,14</b>	<b>1 672,14</b>	<b>0,89</b>	<b>0,86</b>	<b>38,38</b>	<b>203,11</b>	<b>6,69</b>	<b>769,05</b>	<b>393,33</b>	<b>266,83</b>	<b>13,36</b>	<b>1 659,58</b>	<b>103,51</b>	<b>29,92</b>	<b>161,39</b>