

Согласовано:

Директор образовательной организации

*Тамара С.С.*

Ф.И.О

Подпись



Утверждаю

Врио генерального директора

ООО «КШП «Подросток»

Ю.И. Некрасов

*Ю.И. Некрасов*

Ф.И.О

Подпись

## ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

### Примерное 12 – дневное меню

Для организации питания учащихся 12-18 лет

общеобразовательных организаций

2023-2024 учебный год

зимний период

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

День: Понедельник  
Неделя: 1

1 Сезон: Зима 2024г.

Возраст 12 лет и старше

№ респ.	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		
			3	4		5	6															7	8
<b>ЗАВТРАК</b>																							
ТТК № 7	Шницель детский	80	9,45	10,54	7,89	136,43	0,07	0,04	0,50	5,04		82,56	7,84	21,32	0,95	114,90	2,87	5,08	38,21				
№516*	Макаронные изделия отварные	220	7,70	9,02	51,70	323,40	0,13	0,04	26,99	1,45	81,06	19,20	30,36	1,69	79,20	30,80	0,09	17,60					
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00	0,02	0,70					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,06	0,55	32,50	10,00	7,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,02</b>	<b>19,97</b>	<b>99,50</b>	<b>638,95</b>	<b>0,30</b>	<b>0,09</b>	<b>3,30</b>	<b>32,41</b>	<b>2,01</b>	<b>199,66</b>	<b>43,29</b>	<b>63,28</b>	<b>3,48</b>	<b>262,55</b>	<b>35,42</b>	<b>7,99</b>	<b>57,39</b>				
<b>ОБЕД</b>																							
55 Дие	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00				
№ 86. 16г	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,09	0,04	8,25	129,00	2,35	62,55	23,05	25,00	0,88	250,25	19,00	3,55	20,75				
ТТК № 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 *	Капша 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					
№ ГТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80			1,20		6,90	9,20	5,90	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,06	0,55	32,50	10,00	7,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88					
ТТК № 157	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>935</b>	<b>25,64</b>	<b>28,32</b>	<b>121,34</b>	<b>861,61</b>	<b>0,59</b>	<b>0,22</b>	<b>17,15</b>	<b>272,22</b>	<b>8,48</b>	<b>475,29</b>	<b>131,80</b>	<b>205,08</b>	<b>9,29</b>	<b>996,63</b>	<b>97,79</b>	<b>23,06</b>	<b>128,36</b>				
<b>ОБЕД 2</b>																							
55 Дие	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00				
№ 86. 16г	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,09	0,04	8,25	129,00	2,35	62,55	23,05	25,00	0,88	250,25	19,00	3,55	20,75				
ТТК № 7	Шницель детский	100	11,81	13,18	9,86	170,54	0,09	0,05	0,63	6,30	103,20	9,80	26,65	1,19	143,62	3,59	6,35	47,76					
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04	22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40					
№ ГТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	85,00			1,20		6,90	9,20	5,90	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03	0,33	19,50	6,00	4,20	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53					
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03			47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>26,11</b>	<b>30,42</b>	<b>134,70</b>	<b>831,94</b>	<b>0,41</b>	<b>0,18</b>	<b>17,28</b>	<b>280,08</b>	<b>8,47</b>	<b>345,87</b>	<b>97,26</b>	<b>118,69</b>	<b>6,29</b>	<b>859,87</b>	<b>63,84</b>	<b>13,63</b>	<b>113,77</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																							
№ 564****	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02	15,92	29,17	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	100,70	0,08	0,57	2,47	0,04	171,00	228,00	26,60	9,90	0,19	11,02	3,42						
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	0,03	11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,70</b>	<b>11,69</b>	<b>50,07</b>	<b>346,57</b>	<b>0,16</b>	<b>0,59</b>	<b>13,47</b>	<b>65,46</b>	<b>0,80</b>	<b>212,27</b>	<b>253,10</b>	<b>41,50</b>	<b>3,03</b>	<b>328,10</b>	<b>29,70</b>	<b>6,38</b>	<b>16,87</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 835</b>	<b>56,36</b>	<b>59,98</b>	<b>270,91</b>	<b>1 847,13</b>	<b>1,05</b>	<b>0,90</b>	<b>33,92</b>	<b>370,09</b>	<b>11,29</b>	<b>887,22</b>	<b>428,19</b>	<b>309,86</b>	<b>15,80</b>	<b>1 587,28</b>	<b>162,91</b>	<b>37,43</b>	<b>202,62</b>				

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

День: Вторник  
Неделя: 1

2 Сезон: Зима 2024г.  
Возраст: 12 лет и старше

№ 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	
																				4
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ТТК № 110	Овощи натуральные соевые(огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	0,01	2,50			0,05	12,00	11,50	7,00	0,30				
ТТК № 60	Плов	250	17,00	19,13	49,50	437,50	0,11	0,15	1,50	0,40	0,95	287,71	26,75	59,34	3,88	336,66	48,34	9,21	103,34	
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,30</b>	<b>19,58</b>	<b>87,95</b>	<b>621,50</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>	<b>4,30</b>	<b>0,51</b>	<b>1,55</b>	<b>332,21</b>	<b>53,25</b>	<b>73,34</b>	<b>5,13</b>	<b>396,11</b>	<b>50,09</b>	<b>12,01</b>	<b>104,22</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00	
№ 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	
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54	
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	180	17,16	10,22	34,12	296,88	0,50	0,10		0,07	0,07	276,19	99,06	92,20	5,81	98,77	21,07	7,61	20,26	
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>860</b>	<b>32,68</b>	<b>28,86</b>	<b>113,92</b>	<b>847,75</b>	<b>0,71</b>	<b>0,57</b>	<b>24,89</b>	<b>297,46</b>	<b>8,70</b>	<b>601,73</b>	<b>231,56</b>	<b>192,70</b>	<b>10,74</b>	<b>860,40</b>	<b>110,82</b>	<b>28,36</b>	<b>262,46</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																				
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00	
№ 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	230	15,64	17,60	45,54	402,50	0,10	0,14	1,38	0,37	0,87	264,70	24,61	54,59	3,57	309,73	44,47	8,48	95,07	
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель лесский Витолшка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	45	2,97	0,34	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>870</b>	<b>25,72</b>	<b>32,35</b>	<b>122,85</b>	<b>889,07</b>	<b>0,66</b>	<b>0,59</b>	<b>41,88</b>	<b>283,24</b>	<b>7,07</b>	<b>504,05</b>	<b>113,86</b>	<b>147,74</b>	<b>8,33</b>	<b>956,62</b>	<b>81,17</b>	<b>14,14</b>	<b>159,76</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	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>12,00</b>	<b>9,61</b>	<b>54,98</b>	<b>356,19</b>	<b>0,19</b>	<b>0,42</b>	<b>11,53</b>	<b>170,60</b>	<b>0,20</b>	<b>237,68</b>	<b>267,68</b>	<b>45,33</b>	<b>3,07</b>	<b>592,00</b>	<b>27,20</b>	<b>24,10</b>	<b>38,28</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 810</b>	<b>65,98</b>	<b>58,05</b>	<b>256,85</b>	<b>1 825,44</b>	<b>1,08</b>	<b>1,15</b>	<b>40,72</b>	<b>468,57</b>	<b>10,45</b>	<b>1 171,62</b>	<b>552,49</b>	<b>311,37</b>	<b>18,94</b>	<b>1 848,51</b>	<b>188,11</b>	<b>64,47</b>	<b>404,96</b>	

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

День: Среда  
Неделя: 1

3 Сезон: Зима 2024г.  
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы					
			Белки	Жиры	Углв.	В1	В2		С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
<b>ЗАВТРАК</b>																							
ТТК № 82	Бутерброд горячий	75	7,87	7,16	13,31	162,28	0,05	0,05	0,19	0,08	0,75	150,00	196,88	16,88	0,75	61,13	1,78	6,49	0,87				
тк № 63	Каша "Дружба"	250	9,95	14,63	36,13	282,75	0,10	0,15	1,65	34,00	0,25	175,50	158,25	38,25	0,70	196,66	61,66	5,11	38,34				
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90	0,28	43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,12</b>	<b>23,59</b>	<b>79,08</b>	<b>593,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,27</b>	<b>2,45</b>	<b>40,98</b>	<b>1,28</b>	<b>385,20</b>	<b>418,74</b>	<b>66,34</b>	<b>1,98</b>	<b>358,02</b>	<b>68,82</b>	<b>13,88</b>	<b>49,65</b>				
<b>ОБЕД</b>																							
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33				
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25				
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67				
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08	0,01		4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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>830</b>	<b>26,62</b>	<b>32,77</b>	<b>125,36</b>	<b>888,30</b>	<b>0,42</b>	<b>0,31</b>	<b>44,18</b>	<b>561,59</b>	<b>5,76</b>	<b>425,95</b>	<b>125,27</b>	<b>129,84</b>	<b>8,27</b>	<b>1 686,11</b>	<b>85,66</b>	<b>5,95</b>	<b>165,95</b>				
<b>ОБЕД 2</b>																							
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33				
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25				
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67				
№ 293**	Соки овощные/фруктовые и ягодные	200	0,50	0,10	5,80	46,00	0,01		2,00				7,00		1,40								
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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>830</b>	<b>27,12</b>	<b>32,87</b>	<b>106,16</b>	<b>840,22</b>	<b>0,43</b>	<b>0,30</b>	<b>41,28</b>	<b>560,33</b>	<b>5,76</b>	<b>425,95</b>	<b>113,27</b>	<b>110,84</b>	<b>9,27</b>	<b>1 633,11</b>	<b>85,26</b>	<b>5,87</b>	<b>162,55</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 киприческое	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)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,79</b>	<b>9,65</b>	<b>49,74</b>	<b>327,17</b>	<b>0,18</b>	<b>0,64</b>	<b>12,70</b>	<b>70,04</b>	<b>0,80</b>	<b>228,00</b>	<b>286,00</b>	<b>46,00</b>	<b>2,90</b>	<b>286,60</b>	<b>2,71</b>	<b>6,26</b>	<b>16,28</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 730</b>	<b>57,53</b>	<b>66,01</b>	<b>254,18</b>	<b>1 808,57</b>	<b>0,80</b>	<b>1,22</b>	<b>59,33</b>	<b>672,61</b>	<b>7,84</b>	<b>1 039,15</b>	<b>830,01</b>	<b>242,18</b>	<b>13,15</b>	<b>2 330,73</b>	<b>157,19</b>	<b>26,09</b>	<b>231,88</b>				

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

День: Четверг  
Неделя: 1  
4 Сезон: Зима 2024г.  
Возраст: 12 лет и старше

№ 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	
			4	5	6	7	8	9															10
<b>ЗАВТРАК</b>																							
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50				
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	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 № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	4,60	0,29	30,00	0,02	0,70	0,70					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,06	4,72	76,74	1,62	330,20	64,58	156,08	6,07	478,95	88,07	28,62	141,08				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,20</b>	<b>18,06</b>	<b>79,23</b>	<b>567,12</b>	<b>0,43</b>	<b>0,24</b>	<b>4,72</b>	<b>76,74</b>	<b>1,62</b>	<b>330,20</b>	<b>64,58</b>	<b>156,08</b>	<b>6,07</b>	<b>478,95</b>	<b>88,07</b>	<b>28,62</b>	<b>141,08</b>				
<b>ОБЕД</b>																							
20***	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	5,07	9,00	87,40	0,04	0,05	25,60	202,67	4,50	43,00	56,00	21,00	0,80	273,33	16,33	0,27	14,00				
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50				
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	0,07	0,16	9,70	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60				
№ 516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04	22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40					
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,16	27,89	113,79	0,03	0,03	1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00	0,70	1,12	0,35				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,02	0,22	13,00	0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,04	0,22	31,60	0,22	31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>28,51</b>	<b>27,83</b>	<b>121,32</b>	<b>892,97</b>	<b>0,37</b>	<b>0,31</b>	<b>42,27</b>	<b>388,67</b>	<b>9,35</b>	<b>407,70</b>	<b>179,96</b>	<b>136,82</b>	<b>7,30</b>	<b>1 025,06</b>	<b>75,62</b>	<b>7,67</b>	<b>121,65</b>				
<b>ОБЕД 2</b>																							
20***	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	5,07	9,00	87,40	0,04	0,05	25,60	202,67	4,50	43,00	56,00	21,00	0,80	273,33	16,33	0,27	14,00				
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50				
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50				
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	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 № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,16	27,89	113,79	0,03	0,03	1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00	0,70	1,12	0,35				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	43	3,27	0,34	21,16	101,05	0,05	0,05	0,47	27,95	0,47	27,95	8,60	6,02	0,47	33,07	1,51	2,41	0,75				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04	0,22	63,20	0,22	63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>913</b>	<b>28,41</b>	<b>28,92</b>	<b>121,14</b>	<b>864,12</b>	<b>0,55</b>	<b>0,35</b>	<b>34,49</b>	<b>418,92</b>	<b>8,85</b>	<b>491,17</b>	<b>185,18</b>	<b>225,96</b>	<b>9,24</b>	<b>1 125,45</b>	<b>112,68</b>	<b>31,59</b>	<b>189,15</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																							
№ 772*	Булочка с маком	80	6,48	2,00	42,08	220,00	0,13	0,06	25,52	1,15	50,67	20,14	12,64	1,23	40,00	1,13	3,77	14,85					
№ 272 **	Ряженка,кефир,варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00	0,20	180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28				
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,03	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>380</b>	<b>12,48</b>	<b>8,78</b>	<b>60,06</b>	<b>379,52</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>	<b>11,40</b>	<b>105,52</b>	<b>1,35</b>	<b>241,68</b>	<b>276,15</b>	<b>49,64</b>	<b>3,63</b>	<b>532,00</b>	<b>21,13</b>	<b>7,67</b>	<b>23,13</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 800</b>	<b>62,19</b>	<b>54,67</b>	<b>260,61</b>	<b>1 839,61</b>	<b>1,04</b>	<b>0,85</b>	<b>58,39</b>	<b>570,93</b>	<b>12,32</b>	<b>979,58</b>	<b>520,69</b>	<b>342,54</b>	<b>17,00</b>	<b>2 036,01</b>	<b>184,82</b>	<b>43,96</b>	<b>285,86</b>				

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

День: Пятница 5 Сезон: Зима 2024г.  
Неделя: 1 Возраст 12 лет и старше

№ 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
			3	4	5	6	7	8														
<b>ЗАВТРАК</b>																						
ТТК № 48	Ежжика с овощами	120	14,13	13,73	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00		
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	2,00	314,67	36,40	1,48	64,00			
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11	0,55	32,50	10,00	7,00	0,40	21,00	0,40	21,00	0,40	0,96	55,04		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,06	9,92	414,96	0,78	276,87	89,28	73,69	4,15	122,92	72,35	2,80	0,88			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,81</b>	<b>22,03</b>	<b>79,61</b>	<b>597,70</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>												<b>119,92</b>		
<b>ОБЕД</b>																						
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,78	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00		
№ 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 № 60	Плов	220	17,16	15,73	43,56	385,00	0,10	0,13	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,22	3,41	296,26	42,54	8,11	90,94			
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	35,80	142,00	0,02	0,02	4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,04	0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	1,23	1,96	0,61	1,37	1,93	8,40			
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03	55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40	1,12	1,93	8,40			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>26,00</b>	<b>30,06</b>	<b>124,66</b>	<b>875,90</b>	<b>0,32</b>	<b>0,21</b>	<b>32,50</b>	<b>263,30</b>	<b>8,41</b>	<b>434,74</b>	<b>121,79</b>	<b>127,82</b>	<b>7,87</b>	<b>1016,51</b>	<b>77,67</b>	<b>12,60</b>	<b>148,83</b>			
<b>ОБЕД 2</b>																						
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00			
№ 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	Ежжика с овощами	100	11,78	11,28	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91	115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33				
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04			
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	35,80	142,00	0,02	0,02	4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,06	9,92	414,96	0,78	276,87	89,28	73,69	4,15	122,92	72,35	2,80	0,88			
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04	63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60	1,28	2,20	9,60			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>920</b>	<b>25,87</b>	<b>33,51</b>	<b>127,90</b>	<b>918,07</b>	<b>10,41</b>	<b>0,29</b>	<b>40,27</b>	<b>613,42</b>	<b>7,96</b>	<b>420,46</b>	<b>172,88</b>	<b>141,19</b>	<b>7,68</b>	<b>1755,00</b>	<b>100,34</b>	<b>7,79</b>	<b>167,73</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																						
№ 579****	Корж молочный	70	8,84	8,52	45,85	278,83	0,06	0,06	0,07	0,07	0,70	43,17	17,50	7,00	2,80	91,00	0,80	0,10	0,13			
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	0,02	4,00	7,00	14,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00				
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,03	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	5,00	341,00	2,80	0,40	7,13			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>370</b>	<b>10,24</b>	<b>9,12</b>	<b>55,85</b>	<b>417,83</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>14,00</b>	<b>52,07</b>	<b>0,90</b>	<b>54,17</b>	<b>47,50</b>	<b>16,00</b>	<b>5,00</b>	<b>341,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>7,13</b>			
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1760</b>	<b>58,05</b>	<b>61,21</b>	<b>260,12</b>	<b>1891,43</b>	<b>12,65</b>	<b>0,49</b>	<b>56,42</b>	<b>730,33</b>	<b>10,09</b>	<b>765,78</b>	<b>258,57</b>	<b>217,51</b>	<b>17,02</b>	<b>2480,43</b>	<b>152,82</b>	<b>18,24</b>	<b>275,88</b>			



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

День: Понедельник  
Неделя: 2

7 Сезон: Зима 2024г.  
Возраст 12 лет и старше

№ 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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	<b>ЗАВТРАК</b>																	
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	105	7,16	8,78	8,44	154,02	0,03	0,04	0,46	3,60	0,31	57,27	23,67	9,16	0,69	131,35	9,93	10,54	58,80																		
№516*	Макаронные изделия отварные	195	6,83	8,00	45,83	286,65	0,08	0,03		1,29	48,32	17,02	11,18	1,11	70,20			15,60																			
ТТК № 26	Фрукто-чай	200	22,76		91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80																			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06		0,55	32,50	10,00	7,00	38,45	1,75	2,80	0,88																					
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>17,79</b>	<b>17,18</b>	<b>101,63</b>	<b>649,21</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>8,26</b>	<b>4,17</b>	<b>2,15</b>	<b>138,09</b>	<b>57,73</b>	<b>32,68</b>	<b>3,55</b>	<b>270,20</b>	<b>11,88</b>	<b>13,39</b>	<b>77,08</b>																		
55 Днет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00																		
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50																		
ТТК № 68	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50																		
№ 510 *	Капша вялая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26																		
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200		25,00		94,08		0,01	4,90	1,26		19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40																			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70	9,60																			
ТТК № 157	Хлеб столовый ( ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04		63,20		14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	2,00																			
<b>ИТОГО:</b>		<b>910</b>	<b>30,34</b>	<b>27,49</b>	<b>113,31</b>	<b>827,21</b>	<b>0,40</b>	<b>0,26</b>	<b>25,52</b>	<b>292,01</b>	<b>11,70</b>	<b>519,41</b>	<b>147,20</b>	<b>132,99</b>	<b>7,27</b>	<b>1 003,46</b>	<b>82,50</b>	<b>34,27</b>	<b>122,96</b>																		
55 Днет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00																		
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50																		
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	110	7,50	9,20	8,84	161,35	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60																		
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,12	0,04		24,53	1,32	73,69	17,45	27,60	1,53	72,00	28,00	0,08	16,00																		
ТТК № 26	Фрукто-чай	200	22,76		91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80																			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06		0,55	32,50	10,00	7,00	38,45	1,75	2,80	0,88																					
ТТК № 157	Хлеб столовый ( ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,05		79,00		17,50	23,50	1,95	122,00	1,60	2,75	12,00																			
<b>ИТОГО:</b>		<b>960</b>	<b>26,96</b>	<b>31,21</b>	<b>141,35</b>	<b>974,92</b>	<b>0,40</b>	<b>0,19</b>	<b>22,43</b>	<b>277,12</b>	<b>7,99</b>	<b>325,44</b>	<b>110,54</b>	<b>107,79</b>	<b>7,35</b>	<b>891,33</b>	<b>67,87</b>	<b>18,13</b>	<b>138,78</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 свежее (яблоко)	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>1 760</b>	<b>57,38</b>	<b>55,95</b>	<b>260,61</b>	<b>1 798,89</b>	<b>0,71</b>	<b>0,89</b>	<b>43,12</b>	<b>343,64</b>	<b>14,57</b>	<b>856,37</b>	<b>439,63</b>	<b>202,17</b>	<b>12,96</b>	<b>1 501,18</b>	<b>123,28</b>	<b>53,74</b>	<b>214,11</b>																		



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

День: Вторник  
Неделя: 2

8 Сезон: Зима 2024г.  
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.	В1		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	75	7,87	7,16	13,31	162,28	0,05	0,05	0,19	0,08	0,75	150,00	196,88	16,88	0,75	61,13	1,78	6,49	0,87
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	245	7,69	14,48	27,44	279,30	0,07	0,20	1,74	32,34	0,34	207,52	160,48	45,57	0,69	207,43	62,07	7,61	47,37
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>19,62</b>	<b>23,52</b>	<b>75,31</b>	<b>613,15</b>	<b>0,18</b>	<b>0,32</b>	<b>2,54</b>	<b>39,32</b>	<b>1,48</b>	<b>423,72</b>	<b>422,97</b>	<b>75,06</b>	<b>2,08</b>	<b>376,48</b>	<b>69,58</b>	<b>16,94</b>	<b>58,85</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00
№ 128***	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	41	3,12	0,33	20,17	96,35	0,05				0,45	26,65	8,20	5,74	0,45	31,53	1,44	2,30	0,72
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>831</b>	<b>27,49</b>	<b>32,66</b>	<b>131,28</b>	<b>918,54</b>	<b>0,43</b>	<b>0,62</b>	<b>33,97</b>	<b>311,28</b>	<b>6,45</b>	<b>436,65</b>	<b>119,72</b>	<b>125,93</b>	<b>8,62</b>	<b>1 540,81</b>	<b>82,58</b>	<b>5,64</b>	<b>162,12</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00
№ 128***	Борщ с капустой и картофелем	300	2,20	6,00	12,78	114,00	0,05	0,48	12,36	193,50	2,88	63,60	41,40	31,56	1,44	344,10	24,60	0,49	36,00
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67
№ 293**	Соки овощные/фруктовые и ягодные	200	0,50	0,10	5,80	46,00	0,01		2,00				7,00		1,40				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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>880</b>	<b>28,08</b>	<b>33,75</b>	<b>102,92</b>	<b>839,19</b>	<b>0,42</b>	<b>0,70</b>	<b>33,73</b>	<b>342,33</b>	<b>6,72</b>	<b>430,60</b>	<b>111,42</b>	<b>117,05</b>	<b>9,15</b>	<b>1 505,79</b>	<b>85,77</b>	<b>5,56</b>	<b>164,97</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 772*	Булочка с маком	90	7,29	2,25	47,34	247,50	0,14	0,07		28,71	1,30	57,01	22,66	14,22	1,39	45,00	1,27	4,24	16,70
№ 272 **	Ряженка кефир, варенц	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№ 112***	Плоды свежие (апельсины)	60	0,54	0,12	4,86	25,80	0,02		36,00	21,60	0,12	13,80	20,40	7,80	0,18	73,80	1,20	0,18	7,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>13,43</b>	<b>8,75</b>	<b>60,38</b>	<b>385,62</b>	<b>0,24</b>	<b>0,31</b>	<b>37,40</b>	<b>85,31</b>	<b>1,42</b>	<b>250,82</b>	<b>283,07</b>	<b>50,02</b>	<b>1,77</b>	<b>360,80</b>	<b>20,47</b>	<b>8,02</b>	<b>25,78</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 736</b>	<b>60,54</b>	<b>64,93</b>	<b>266,97</b>	<b>1 917,51</b>	<b>0,85</b>	<b>1,25</b>	<b>73,91</b>	<b>435,91</b>	<b>9,35</b>	<b>1 111,19</b>	<b>825,76</b>	<b>251,01</b>	<b>12,47</b>	<b>2 278,09</b>	<b>172,63</b>	<b>30,60</b>	<b>246,75</b>

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

День: Среда  
Неделя: 2

9 Сезон: Зима 2024г.  
Возраст 12 лет и старше

№ рсч.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы					
			Белки		Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
			4	3																	5
<b>ЗАВТРАК</b>																					
№ 366**	Сыр (порцирами)	10	2,32	2,95	7,08	8,82	105,06	0,04	0,03	21,30	403,33	4,60	31,00	38,00	19,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33	
ТТК № 94	Тефтели	100	11,13	10,28	12,38	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25	
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	190	5,70	8,55	28,31	212,89	212,89	0,07	0,09	1,50	9,46	0,52	192,63	15,00	17,10	1,71	289,72	21,39	1,01	66,11	
№ ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200		23,20		92,80					1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50		0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,95</b>	<b>22,18</b>	<b>88,49</b>	<b>676,19</b>		<b>0,43</b>	<b>0,21</b>	<b>1,57</b>	<b>54,34</b>	<b>1,73</b>	<b>499,23</b>	<b>143,20</b>	<b>159,59</b>	<b>7,07</b>	<b>588,17</b>	<b>76,32</b>	<b>7,89</b>	<b>81,52</b>	
<b>ОБЕД</b>																					
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	100	1,52	7,08	8,82	105,06	0,04	0,03	21,30	403,33	4,60	31,00	38,00	19,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33		
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25		
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54	
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	180	17,16	10,22	34,12	296,88	296,88	0,50	0,10		0,07	0,07	276,19	99,06	92,20	5,81	98,77	21,07	7,61	20,26	
ТТК № 33	Лимонный напиток	200		22,40		89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	2,00	0,40	21,40				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30		0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>34,39</b>	<b>27,57</b>	<b>114,66</b>	<b>850,09</b>		<b>0,74</b>	<b>0,29</b>	<b>31,73</b>	<b>546,84</b>	<b>10,02</b>	<b>597,08</b>	<b>244,21</b>	<b>179,40</b>	<b>10,58</b>	<b>1 048,74</b>	<b>114,50</b>	<b>30,46</b>	<b>270,11</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																					
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	100	1,52	7,08	8,82	105,06	0,04	0,03	21,30	403,33	4,60	31,00	38,00	19,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33		
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25		
ТТК № 94	Тефтели	100	11,13	10,28	12,38	212,89	212,89	0,07	0,09	1,50	9,46	0,52	192,63	15,00	17,10	1,71	289,72	21,39	1,01	66,11	
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	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 № 33	Лимонный напиток	200		22,40		89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	2,00	0,40	21,40				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25		0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35		0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40	
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>25,12</b>	<b>31,28</b>	<b>116,13</b>	<b>879,10</b>		<b>0,59</b>	<b>0,30</b>	<b>33,14</b>	<b>559,54</b>	<b>8,51</b>	<b>570,87</b>	<b>130,90</b>	<b>203,38</b>	<b>9,70</b>	<b>1 260,06</b>	<b>110,55</b>	<b>8,49</b>	<b>139,50</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																					
№ 542****	Пирожки печенье из сладного теста с повидлом	70	4,20	3,73	42,70	221,67		0,05		0,12	0,04	0,58	37,33	12,83	7,00	0,82					
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00		0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60		
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	37,60		0,02	8,00	8,00	36,00	0,16	8,80	12,80	7,20	1,76	200,00	1,60	0,24	5,60	
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,32</b>	<b>9,05</b>	<b>60,14</b>	<b>365,27</b>		<b>0,15</b>	<b>10,72</b>	<b>36,08</b>	<b>0,74</b>	<b>226,13</b>	<b>265,63</b>	<b>42,20</b>	<b>2,78</b>	<b>211,60</b>	<b>1,60</b>	<b>3,84</b>	<b>5,60</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 790</b>	<b>67,66</b>	<b>58,80</b>	<b>263,29</b>	<b>1 891,65</b>		<b>1,32</b>	<b>1,10</b>	<b>44,02</b>	<b>637,26</b>	<b>12,49</b>	<b>1 322,44</b>	<b>653,04</b>	<b>381,19</b>	<b>20,43</b>	<b>1 848,51</b>	<b>192,42</b>	<b>42,19</b>	<b>357,23</b>	

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

1 День: Четверг  
Неделя 2  
10 Сезон: Зима 2024г.  
Возраст 12 лет и старше

№ рецеп.	Продукт	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы				
		Белки	Жиры	Углев.	В1	В2	С		А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
<b>ЗАВТРАК</b>																						
ТТК № 110	Овощи натуральные соевые(доухов)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50			0,05	12,00	11,50	7,00	0,30							
ТТК № 141	Плов из филе птицы	250	17,33	19,44	37,56	437,78	0,02	0,09	1,50	163,33	5,71	140,78	26,76	59,33	3,88	425,89	44,44	30,56	188,89			
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88			
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>21,63</b>	<b>19,89</b>	<b>76,01</b>	<b>621,78</b>	<b>0,09</b>	<b>4,30</b>	<b>163,44</b>	<b>6,31</b>	<b>185,28</b>	<b>53,26</b>	<b>73,33</b>	<b>5,13</b>	<b>485,34</b>	<b>46,19</b>	<b>33,36</b>	<b>189,77</b>				
<b>ОБЕД</b>																						
№ 75 ****	Салат картофельный с оленями	100	1,80	6,20	8,90	99,00	0,07	0,02	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,17	0,23	20,00			
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картошкой	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 № 7	Шницель детский	100	11,81	13,18	9,86	170,54	0,09	0,05	0,63	6,30		103,20	9,80	26,65	1,19	143,62	3,59	6,35	47,76			
№ 516*	Макаронные изделия от	185	6,48	7,59	43,48	271,95	0,07	0,02			1,22	45,84	16,14	10,61	1,05	66,60			14,80			
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	113,79	0,03			1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			0,70			
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70			
<b>ИТОГО:</b>		<b>25</b>	<b>1,65</b>	<b>0,30</b>	<b>8,50</b>	<b>45,25</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>				<b>39,50</b>	<b>8,75</b>	<b>11,75</b>	<b>0,98</b>	<b>61,00</b>	<b>0,80</b>	<b>1,38</b>	<b>6,00</b>			
№ 75 ****	Салат картофельный с оленями	<b>900</b>	<b>27,09</b>	<b>32,44</b>	<b>126,09</b>	<b>877,53</b>	<b>0,41</b>	<b>0,15</b>	<b>30,43</b>	<b>283,05</b>	<b>8,52</b>	<b>352,57</b>	<b>142,19</b>	<b>126,89</b>	<b>6,18</b>	<b>868,31</b>	<b>37,71</b>	<b>10,47</b>	<b>115,01</b>			
<b>ОБЕД 2</b>																						
№ 75 ****	Салат картофельный с оленями	100	1,80	6,20	8,90	99,00	0,07	0,02	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,17	0,23	20,00			
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картошкой	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			0,79			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79			
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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>860</b>	<b>25,75</b>	<b>29,06</b>	<b>115,06</b>	<b>868,23</b>	<b>0,31</b>	<b>0,18</b>	<b>31,12</b>	<b>420,48</b>	<b>12,39</b>	<b>362,26</b>	<b>147,79</b>	<b>151,94</b>	<b>8,19</b>	<b>1 085,52</b>	<b>74,05</b>	<b>32,39</b>	<b>223,56</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																						
№ 579****	Корж молочный	70	8,84	8,52	45,85	278,83	0,06	0,06		0,07	0,70	43,17	17,50	7,00								
518 ****	Соки овощные(фруктовягодные)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00		7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13			
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00			
<b>ИТОГО:</b>		<b>370</b>	<b>10,24</b>	<b>9,12</b>	<b>55,85</b>	<b>417,83</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>14,00</b>	<b>52,07</b>	<b>0,90</b>	<b>54,17</b>	<b>47,50</b>	<b>16,00</b>	<b>5,00</b>	<b>341,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>7,13</b>			
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 820</b>	<b>58,96</b>	<b>61,45</b>	<b>257,95</b>	<b>1 917,14</b>	<b>0,61</b>	<b>0,31</b>	<b>48,73</b>	<b>498,56</b>	<b>15,73</b>	<b>592,02</b>	<b>242,95</b>	<b>216,22</b>	<b>16,31</b>	<b>1 694,65</b>	<b>86,70</b>	<b>44,23</b>	<b>311,91</b>			

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

День: Пятница  
Неделя: 2  
11 Сезон: Зима 2024г.  
Возраст: 12 лет и старше

№ рен.	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	115	14,44	11,50	13,16	254,28	0,06	0,05	0,92	370,56	0,58	124,20	24,15	18,40	1,73	300,28	1,42	61,33	34,88		
520*	Картофельное пюре	185	3,89	8,33	27,01	201,65	0,16	0,14	6,64	29,35	0,23	108,63	49,21	34,29	1,23	769,60	35,15	0,99	56,57		
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>22,13</b>	<b>20,23</b>	<b>89,77</b>	<b>667,51</b>	<b>0,28</b>	<b>0,20</b>	<b>12,46</b>	<b>401,17</b>	<b>1,36</b>	<b>265,33</b>	<b>102,36</b>	<b>78,69</b>	<b>3,91</b>	<b>1 161,33</b>	<b>38,72</b>	<b>65,20</b>	<b>95,73</b>		
<b>ОБЕД</b>																					
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00		
№ 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 № 68	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50		
№415 ****	Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78	0,02	0,04	4,30	22,08	0,32	82,26	5,76	26,10	0,61	53,64	25,20	8,33	31,20		
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02			1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>895</b>	<b>30,34</b>	<b>28,52</b>	<b>133,24</b>	<b>913,45</b>	<b>0,50</b>	<b>0,26</b>	<b>21,38</b>	<b>291,78</b>	<b>4,75</b>	<b>500,29</b>	<b>118,67</b>	<b>153,10</b>	<b>8,80</b>	<b>1 259,19</b>	<b>78,92</b>	<b>15,09</b>	<b>160,64</b>		
<b>ОБЕД 2</b>																					
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00		
№ 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	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04		
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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>870</b>	<b>26,73</b>	<b>32,62</b>	<b>117,30</b>	<b>907,63</b>	<b>0,62</b>	<b>0,27</b>	<b>27,57</b>	<b>594,98</b>	<b>4,46</b>	<b>447,48</b>	<b>159,96</b>	<b>144,86</b>	<b>8,13</b>	<b>1 857,02</b>	<b>70,80</b>	<b>59,34</b>	<b>149,65</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		
№ 279 **	Ржженка 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)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>12,00</b>	<b>9,61</b>	<b>54,98</b>	<b>356,19</b>	<b>0,19</b>	<b>0,42</b>	<b>11,53</b>	<b>170,60</b>	<b>0,20</b>	<b>237,68</b>	<b>267,68</b>	<b>45,33</b>	<b>3,07</b>	<b>592,00</b>	<b>27,20</b>	<b>24,10</b>	<b>38,28</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 845</b>	<b>64,47</b>	<b>58,36</b>	<b>277,99</b>	<b>1 937,15</b>	<b>0,97</b>	<b>0,88</b>	<b>45,37</b>	<b>863,55</b>	<b>6,31</b>	<b>1 003,30</b>	<b>488,71</b>	<b>277,12</b>	<b>15,78</b>	<b>3 012,52</b>	<b>144,84</b>	<b>104,39</b>	<b>294,65</b>		

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

День: Суббота 12 Сезон: Зима 2024г.  
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ 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	
																				4
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ТТК № 82	Бутерброд горячий	75	7,87	7,16	13,31	162,28	0,05	0,05	0,19	0,08	0,75	150,00	196,88	16,88	0,75	61,13	1,78	6,49	0,87	
тк №69	Каша пшеничная вязкая	240	10,46	15,43	29,35	358,80	0,23	0,17	1,63	49,12	0,29	251,76	165,60	66,48	1,75	267,20	59,20	39,68	25,60	
ТТК № 26	Фрукто-чай	200		22,76	91,04				7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>20,99</b>	<b>22,87</b>	<b>82,64</b>	<b>694,37</b>	<b>0,32</b>	<b>0,22</b>	<b>9,62</b>	<b>49,77</b>	<b>1,43</b>	<b>424,51</b>	<b>376,52</b>	<b>93,60</b>	<b>4,09</b>	<b>385,45</b>	<b>62,41</b>	<b>48,18</b>	<b>28,88</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1 221,67	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	16,67	0,15	36,67	
№99 1г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50	
№469*	Фрикадельки в соусе	100	12,52	9,52	13,54	219,43	0,10	0,05	0,50	4,25	0,47	193,62	123,53	28,32	1,70	108,67	13,75	0,44	24,89	
№ 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	Ктесель из концентрата плодового или яблочного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>	<b>26,78</b>	<b>33,57</b>	<b>114,83</b>	<b>911,48</b>	<b>0,60</b>	<b>0,27</b>	<b>16,00</b>	<b>1 368,62</b>	<b>55,42</b>	<b>555,19</b>	<b>225,63</b>	<b>213,45</b>	<b>9,40</b>	<b>1 013,29</b>	<b>136,83</b>	<b>7,21</b>	<b>109,97</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																				
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1 221,67	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	16,67	0,15	36,67	
№99 1г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50	
№469*	Фрикадельки в соусе	100	12,52	9,52	13,54	219,43	0,10	0,05	0,50	4,25	0,47	193,62	123,53	28,32	1,70	108,67	13,75	0,44	24,89	
№ 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 № 26	Фрукто-чай	200		22,76	91,04				7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>905</b>	<b>25,76</b>	<b>33,55</b>	<b>111,05</b>	<b>892,27</b>	<b>0,60</b>	<b>0,26</b>	<b>23,80</b>	<b>1 366,74</b>	<b>55,47</b>	<b>558,44</b>	<b>232,67</b>	<b>219,49</b>	<b>10,55</b>	<b>995,33</b>	<b>136,70</b>	<b>7,52</b>	<b>108,76</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
	<b>ИТОГО:</b>																			
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 450</b>	<b>47,77</b>	<b>56,38</b>	<b>197,47</b>	<b>1 605,85</b>	<b>0,92</b>	<b>0,49</b>	<b>25,62</b>	<b>1 418,39</b>	<b>56,85</b>	<b>979,70</b>	<b>602,15</b>	<b>307,05</b>	<b>13,49</b>	<b>1 398,74</b>	<b>199,24</b>	<b>55,49</b>	<b>138,85</b>	