

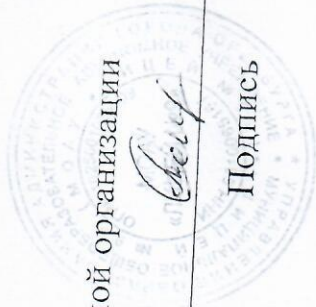
Согласовано:

Директор образовательной организации

Белкина 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 7-11 лет
общеобразовательных организаций**

2023-2024 учебный год

зимний период

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

День: Понедельник
Неделя: 1

1 Сезон: Зима 2024г.
Возраст 7-11 лет

№ рецепта	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
ЗАВТРАК																							
ТТК № 7	Шницель детский	75	8,86	9,89	7,40	127,91	0,07	0,04	0,47	4,73	77,40	7,35	19,99	0,89	107,72	2,69	4,76	35,82					
№516*	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,30	0,11	0,04	1,25	23,31	70,01	16,58	26,22	1,46	68,40	26,60	0,08	15,20					
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					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,30	0,04	0,04	0,42	24,70	7,60	5,32	0,42	29,22	1,33	2,13	0,67						
	ИТОГО:	503	18,47	17,99	86,06	558,13	0,26	0,09	3,27	28,42	175,65	37,78	56,13	3,06	235,34	30,62	6,99	52,39					
ОБЕД																							
55 Диег	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				
№ 86 16г	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	11,66	72,60	0,07	0,03	6,60	103,20	1,88	50,04	18,44	20,00	0,70	200,20	15,20	2,84	16,60				
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	100	9,03	9,11	8,04	161,51	0,03	0,04	0,45	3,43	0,36	59,09	29,82	9,09	0,73	129,09	10,91	10,45	56,36				
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	160	4,80	7,20	23,84	182,40	0,26	0,07	14,89	14,89	0,51	175,33	16,00	104,92	3,52	134,40	44,05	2,13	9,60				
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80			1,20			6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04	0,44	26,00	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	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60				
	ИТОГО:	800	22,03	23,21	104,82	733,46	0,49	0,19	12,09	195,62	5,95	404,56	109,26	175,11	7,97	811,65	81,61	20,10	107,99				
ОБЕД																							
55 Диег	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				
№ 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	95	11,22	12,52	9,37	162,01	0,09	0,05	0,60	5,99	98,04	9,31	25,32	1,13	136,44	3,41	6,03	45,37					
№516*	Макаронные изделия отварные	170	5,95	6,97	39,95	249,90	0,07	0,02			1,12	42,13	14,84	9,75	0,96	61,20		13,60					
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	85,00			1,20			6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,28	63,45	0,03	0,02			0,30	17,55	5,40	3,78	0,30	20,76	0,95	1,51	0,47				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00				
	ИТОГО:	827	23,98	26,66	125,48	754,11	0,35	0,14	13,89	209,09	6,53	290,67	84,35	92,30	5,27	749,25	32,93	12,71	101,32				
ПОЛДНИК																							
№ 564****	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02		15,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24					
№ 112 ****	Фрукты 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				
	ИТОГО:	300	9,25	11,28	45,67	322,47	0,14	0,56	9,34	47,46	0,72	198,87	234,70	36,50	2,14	227,52	28,90	6,08	14,07				
	ВСЕГО:	1 603	49,75	52,48	236,55	1 614,06	0,89	0,84	24,70	271,50	8,35	779,08	381,74	267,74	13,17	1 274,51	141,13	33,17	174,45				

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

День: Вторник 2 Сезон: Зима 2024г.
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

№ реп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.	В1		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК																					
ТТК № 110	Овощи натуральные соевые(огурцы)	42	0,34	0,04	0,71	5,46	0,01		2,10		0,04	10,08	9,66	5,88	0,25						
ТТК № 60	Плов	220	14,96	16,83	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 № 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		
	ИТОГО:	512	19,20	17,27	81,87	567,96	0,17	0,14	3,72	0,46	1,43	295,77	48,20	65,10	4,61	355,71	44,29	10,91	91,82		
ОБЕД																					
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00		
№ 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		
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	14,30	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08		0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88		
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)	19	1,25	0,23	6,46	34,39	0,03	0,02				30,02	6,65	8,93	0,74	46,36	0,61	1,05	4,56		
	ИТОГО:	739	28,27	22,32	102,53	726,71	0,60	0,49	18,74	215,25	6,60	519,12	199,80	163,80	9,54	725,24	92,79	25,58	230,61		
ОБЕД 2																					
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	65	1,21	5,75	7,03	84,74	0,06	0,01	6,63	78,98	2,02	55,90	13,00	22,10	0,85	138,66	8,55	0,15	13,00		
№ 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 № 60	Плов	220	14,96	16,83	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		
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Виташка"	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	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	0,74		
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		
	ИТОГО:	767	23,46	27,40	111,77	790,84	0,61	0,50	36,19	208,45	5,44	441,99	96,54	125,44	7,24	796,62	70,26	13,16	141,38		
ПОЛДНИК																					
541****	Вагрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00		
№ 272 **	Ряженка кефир варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28		
	ИТОГО:	300	11,60	9,21	45,18	309,19	0,16	0,42	1,53	125,60		226,68	251,68	36,33	0,87	342,00	25,20	23,80	31,28		
	ВСЕГО:	1 551	59,07	48,80	229,58	1 603,86	0,93	1,05	23,99	341,31	8,03	1 041,57	499,68	265,23	15,02	1 422,95	162,28	60,29	353,71		

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

День: Среда
Неделя: 1

3 Сезон: Зима 2024г.
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	75	7,87	7,16	13,31	162,28	0,05	0,05	0,19	0,08	0,75	150,00	196,88	16,88	0,75	61,13	1,78	6,49	0,87
ТТК № 63	Каша "Дружба"	200	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
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90	43,45	43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,60	0,04	0,04			0,40	23,40	7,20	5,04	0,40	27,68	1,26	2,02	0,63
	ИТОГО:	511	17,27	20,79	70,06	562,40	0,19	0,22	2,12	7,06	1,35	337,25	363,97	60,23	1,96	295,67	47,00	12,66	36,04
ОБЕД																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00
№ 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	160	14,24	14,40	32,00	305,04	0,14	0,14	7,42	21,86	0,48	185,44	20,02	34,47	2,89	656,00	36,26	0,32	78,94
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	0,04			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
	ИТОГО:	750	22,64	25,63	113,16	761,73	0,36	0,27	33,34	394,92	4,72	366,39	107,15	114,24	7,03	1 415,71	69,99	5,83	138,89
ОБЕД 2																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00
№ 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
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	195	17,36	17,55	39,00	371,77	0,18	0,17	9,04	26,65	0,59	226,01	24,39	42,01	3,52	799,50	44,20	0,39	96,20
№ 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	0,04			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40
	ИТОГО:	730	25,51	27,80	95,94	747,18	0,38	0,27	30,55	372,45	4,35	384,67	92,48	95,25	8,28	1 410,26	73,22	5,36	144,50
ПОЛДНИК																			
№ 775 *	Булочка российская	50	3,59	4,25	30,34	174,17	0,07	0,04	0,10	25,00	0,60	37,00	30,00	9,00	0,50	25,00	0,71	2,36	9,28
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,08	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	0,02	5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50
	ИТОГО:	300	9,59	9,45	44,84	303,67	0,17	0,17	7,70	47,54	0,70	222,50	278,00	41,50	1,80	161,60	1,71	6,11	12,78
	ВСЕГО:	1 561	49,50	55,87	228,06	1 627,80	0,72	0,72	43,16	449,52	6,77	946,14	749,12	215,97	10,79	1 872,98	118,70	24,60	187,71

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

День: Четверг
Неделя: 1
4 Сезон: Зима 2024г.
Возраст 7-11 лет

№ 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					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
ЗАВТРАК																								
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	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 *	Капша вязкая (гречневая)	175	5,25	7,88	26,08	199,50	0,28	0,08	16,29	16,29	0,56	191,77	17,50	114,75	3,85	147,00	48,18	2,33	10,50					
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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		4,44	26,00	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70					
	Итого:	515	19,69	16,86	70,59	515,12	0,37	0,23	4,72	74,42	1,43	296,31	60,08	138,28	5,41	450,26	80,83	27,72	139,40					
ОБЕД																								
20***	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,04	5,40	52,44	0,02	0,03	15,36	121,60	2,70	25,80	33,60	12,60	0,48	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	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,10	0,03	1,66	19,63	1,06	58,95	13,96	22,08	1,23	57,60	22,40	0,06	12,80					
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								
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					
	Итого:	750	25,12	22,85	109,16	781,78	0,32	0,25	29,91	277,58	7,12	358,18	149,96	119,31	6,46	823,48	61,74	6,92	102,99					
ОБЕД 2																								
20***	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,04	5,40	52,44	0,02	0,03	15,36	121,60	2,70	25,80	33,60	12,60	0,48	164,00	9,80	0,16	8,40					
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 *	Капша вязкая (гречневая)	155	4,65	6,98	23,10	176,70	0,25	0,07		14,43	0,50	169,85	15,50	101,64	3,41	130,20	42,68	2,07	9,30					
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								
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					
	Итого:	845	26,86	23,75	112,34	793,61	0,48	0,32	24,25	335,53	6,94	444,63	159,68	200,75	8,34	992,81	99,16	30,98	182,00					
ПОЛДНИК																								
№ 772*	Булочка с маком	50	4,05	1,25	26,30	137,50	0,08	0,04		15,95	0,72	31,67	12,59	7,90	0,77	25,00	0,71	2,36	9,28					
272**	Ряженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15					
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	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					
	Итого:	300	9,37	7,27	40,52	271,67	0,17	0,26	8,26	78,95	0,86	201,38	239,80	39,40	2,49	417,80	18,31	5,81	15,33					
	ВСЕГО:	1 565	54,18	46,98	220,27	1 568,57	0,86	0,74	42,89	430,95	9,41	855,87	449,84	296,99	14,36	1 691,54	160,88	40,45	257,72					

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

День: Пятница
Неделя: 1
5 Сезон: Зима 2024г.
Возраст 7-11 лет

№ рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
ТТК № 48	Ежжики с овощами	94	11,07	10,60	10,76	175,47	9,40	0,06	2,48	302,60		108,62	20,68	26,11	1,57	246,49	28,51	1,16	50,13	
520*	Картофельное пюре	165	3,47	7,43	24,09	179,85	0,14	0,12	5,92	26,18	0,21	96,89	43,89	30,58	1,10	686,40	31,35	0,88	50,46	
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	44	3,34	0,35	21,65	103,40	0,05				0,48	28,60	8,80	6,16	0,48	33,84	1,54	2,46	0,77	
	ИТОГО:	503	17,98	18,38	71,50	518,72	9,59	0,19	8,70	328,89	0,69	234,11	78,37	62,85	3,55	987,73	61,40	4,50	101,36	
ОБЕД																				
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00	
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60	
ТТК № 60	Плов	180	14,93	17,10	40,86	376,20	0,08	0,11	1,08	0,29	0,68	207,15	19,26	42,72	2,79	242,40	34,80	6,63	74,40	
ТТК № 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	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
	ИТОГО:	700	21,94	26,85	112,88	781,58	0,25	0,18	25,20	186,59	5,87	352,05	98,76	103,62	6,51	800,67	60,58	10,42	117,86	
УЖИН																				
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00	
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60	
ТТК № 48	Ежжики с овощами	110	12,96	12,41	12,59	205,33	11,00	0,07	2,90	354,10		127,11	24,20	30,56	1,83	288,44	33,37	1,36	58,67	
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	
ТТК № 156	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	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
	ИТОГО:	782	23,27	28,70	107,49	778,91	11,31	0,25	32,40	564,20	5,40	361,39	144,00	119,54	6,57	1472,25	87,72	6,06	148,03	
ПОУЛНИК																				
№ 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	
	ИТОГО:	310	8,78	7,70	44,40	354,50	0,09	0,05	9,00	29,56	0,70	42,50	37,00	10,50	3,90	216,00	1,80	0,25	3,63	
	ВСЕГО:	1 513	48,70	52,93	228,78	1 654,80	9,93	0,42	42,90	545,04	7,26	628,66	214,13	176,97	13,96	2 004,40	123,78	15,17	222,85	

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

День: Суббота
Неделя: 1

6 Сезон: Зима 2024г.
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			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
								ЗАВТРАК																	
№ 366**	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		47,32	0,04	0,09	33,80	0,07	76,70	117,00	6,50	0,12	11,44				1,89						
тгк №69	Каша пшеничная вязкая	200	8,02	8,90	24,00	209,00	0,19	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 витаминными "Кисель детский Витлошка"	200			18,40	74,00	0,30	20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40		0,02	0,02	3,10						
№ 563****	Булочка ванильная	70	5,48	5,60	25,55	231,00	0,07	22,28	0,82	43,17	10,50	7,00	0,58	58,92	38,50	3,68	12,83								
ТТК № 156	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								
	Итого:	519	19,26	18,63	85,66	645,92	0,60	21,45	97,13	1,73	353,07	282,70	79,34	2,56	323,11	89,11	40,68	37,89							
							ОБЕД																		
№ 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	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80							
ТТК № 72	Капша перловая с мясом, овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	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								
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								
	Итого:	740	22,40	24,65	110,44	798,94	0,54	19,94	511,17	3,82	448,00	99,02	96,36	7,16	912,76	28,05	22,99	85,56							
							УЖИН																		
№ 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	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80							
ТТК № 72	Капша перловая с мясом, овощами	225	14,76	19,48	36,75	429,42	0,36	0,90	324,00		307,35	30,40	33,10	2,46	165,17	3,01	20,33	31,11							
№ 614 ****	Кисель с витаминными "Кисель детский Витлошка"	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							
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								
	Итого:	745	23,33	26,72	104,65	803,36	0,86	31,24	546,71	3,96	471,00	97,75	96,78	6,00	887,15	27,88	24,67	88,87							
							ПОЛДНИК																		
	Итого:	1 259	41,66	43,28	196,10	1 444,86	1,14	41,39	608,30	5,55	801,07	381,72	175,70	9,72	1 235,87	117,16	63,67	123,45							

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

День: Понедельник
Неделя: 2

7 Сезон: Зима 2024г.
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.	В1	В2		С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
ЗАВТРАК																						
ТТК № 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	190	6,65	7,79	44,65	279,30	0,08	0,03	7,80	0,57	1,25	47,08	16,58	10,89	1,08	68,40	0,20	0,05	15,20			
ТТК № 26	Фрукто-чай	200		22,76		91,04						7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,70	1,12	0,35			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02		0,22		0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35			
	ИТОГО:	520	15,67	17,15	86,09	578,69	0,13	0,07	8,28	4,34	1,79	120,08	52,42	28,63	3,22	251,58	11,30	12,21	78,95			
ОБЕД																						
55 Дист	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00			
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20			
ТТК № 68	Гуляш	90	12,51	5,85	3,60	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			
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200		25,00		94,08			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		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			
	ИТОГО:	780	26,66	21,74	102,10	714,95	0,35	0,22	20,00	212,68	8,75	447,61	124,80	114,95	6,40	828,91	66,93	29,24	103,37			
ОБЕД 2																						
55 Дист	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00			
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50			
ТТК № 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	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04	4,90	22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40			
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200		25,00		94,08			4,90	1,26		19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04		0,39		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			
	ИТОГО:	870	23,50	27,48	123,21	847,66	0,32	0,17	16,17	226,76	5,86	268,62	103,31	102,34	5,34	773,47	59,00	16,40	126,91			
ПОЛДНИК																						
№ 564****	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02		15,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17			
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	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			
	ИТОГО:	300	9,25	11,28	45,67	322,47	0,14	0,56	9,34	47,46	0,72	198,87	234,70	36,50	2,14	227,52	28,90	6,08	14,07			
	ВСЕГО:	1 600	51,58	50,17	233,86	1 616,11	0,62	0,85	37,62	264,48	11,26	766,56	411,92	180,08	11,76	1 308,01	107,13	47,53	196,39			

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

День: Вторник
Неделя: 2

8 Сезон: Зима 2024г.
Возраст 7-11 лет

№ реч.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК																					
ТТК № 82	Бутерброд горячий	75	7,87	7,16	13,31	162,28	0,05	0,05	0,19	0,08	0,75	150,00	196,88	16,88	0,75	61,13	1,78	6,49	0,87		
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	185	5,81	10,93	20,72	210,90	0,06	0,15	1,31	24,42	0,26	156,70	121,18	34,41	0,52	156,63	46,87	5,74	35,77		
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90	43,45	43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00		
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		
	ИТОГО:	500	18,12	20,01	71,05	556,50	0,17	0,27	2,11	31,40	1,45	376,15	384,67	64,60	1,96	329,52	54,55	15,55	47,34		
ОБЕД																					
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00		
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	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	160	14,24	14,40	32,00	305,04	0,14	0,14	7,42	21,86	0,48	185,44	20,02	34,47	2,89	656,00	36,26	0,32	78,94		
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	35,80	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	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		
	ИТОГО:	735	22,05	25,35	112,51	757,48	0,33	0,58	28,08	257,21	5,15	352,19	103,62	104,57	7,17	1 262,47	67,72	4,58	131,88		
ОБЕД 2																					
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00		
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	230	1,68	4,60	9,80	87,40	0,04	0,37	9,48	148,35	2,21	48,76	31,74	24,20	1,10	263,81	18,86	0,38	27,60		
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	195	17,36	17,55	39,00	371,77	0,18	0,17	9,04	26,65	0,59	226,01	24,39	42,01	3,52	799,50	44,20	0,39	96,20		
№ 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	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 (ржано-пшеничный)	43	2,84	0,52	14,62	77,83	0,08	0,04				67,94	15,05	20,21	1,68	104,92	1,38	2,37	10,32		
	ИТОГО:	773	26,94	28,44	98,00	767,64	0,40	0,59	26,58	247,90	4,98	399,56	96,78	103,52	8,62	1 330,84	73,92	5,80	146,91		
ПОЛДНИК																					
№ 772*	Булочка с маком	50	4,05	1,25	26,30	137,50	0,08	0,04			15,95	0,72	31,67	12,59	7,90	0,77	25,00	0,71	2,36	9,28	
№ 272 **	Ряженка кефир, варенец	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		
	ИТОГО:	300	9,85	7,83	39,38	273,52	0,18	0,28	6,40	73,45	0,82	217,18	260,60	40,40	2,07	392,00	19,71	6,11	14,06		
	ВСЕГО:	1 535	50,02	53,19	222,94	1 587,50	0,68	1,13	36,59	362,06	7,42	945,52	748,89	209,57	11,20	1 983,99	141,98	26,04	193,28		

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

День: Среда
Неделя: 2

9 Сезон: Зима 2024г.
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы					
			Белки		Жиры	Углев.	В2	С		А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор				
			4	5																6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
ЗАВТРАК																							
№ 366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,40	0,03	0,07	26,00	0,05	59,00	90,00	5,00	0,09	8,80								
ТТК № 94	Тефтели	90	10,02	9,25	11,14	191,60	0,06	1,35	8,51	0,47	173,37	13,50	15,39	1,54	260,75	19,25							
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	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							
ТТК № 24	Фруктовый чай	200		14,15	92,80			7,80	0,57		11,40	5,34		1,20	30,20	0,20							
ТТК № 156	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							
	Итого:	518	20,63	20,60	70,81	615,30	0,39	9,22	51,83	1,52	454,31	140,50	149,08	7,21	480,17	70,34	6,94	72,77					
ОБЕД																							
ТТК № 14	Салат "Калеidosкоп"	60	0,91	4,25	5,29	63,04	0,02	12,78	242,00	2,76	18,60	22,80	11,40	0,54	160,00	9,90	0,15						
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75						
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50						
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	14,30	8,52	28,43	247,40	0,42	0,06	0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34						
ТТК № 33	Лимонный напиток	200		22,40	89,60			2,80			14,20	2,00		0,40	21,40								
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,28		0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40						
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						
	Итого:	745	28,53	21,41	95,48	693,29	0,61	21,69	358,15	7,38	490,11	197,71	143,65	8,52	798,93	94,33	26,24	231,01					
ОБЕД 2																							
ТТК № 14	Салат "Калеidosкоп"	60	0,91	4,25	5,29	63,04	0,02	12,78	242,00	2,76	18,60	22,80	11,40	0,54	160,00	9,90	0,15						
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	240	2,02	4,92	15,93	115,92	0,09	7,24	124,80	2,32	69,07	25,39	24,86	0,93	402,00	19,92	0,90						
ТТК № 94	Тефтели	115	12,80	11,82	14,23	244,82	0,08	1,73	10,87	0,60	221,53	17,25	19,67	1,97	333,18	24,60	1,16						
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	160	4,80	7,20	23,84	182,40	0,26	0,07	14,89	0,51	175,33	16,00	104,92	3,52	134,40	44,05	2,13						
№ 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	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						
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						
	Итого:	858	26,04	29,11	99,85	825,63	0,58	23,75	392,56	6,66	575,68	111,04	185,67	10,39	1160,25	101,26	8,95	140,82					
ПОЛДНИК																							
№ 542****	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	3,00	2,67	30,50	158,33	0,03	0,08	0,03	0,42	26,67	9,17	5,00	0,58									
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60								
№ 112 ****	Фрукты 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						
	Итого:	300	9,00	7,87	45,00	287,83	0,13	7,68	22,57	0,52	212,17	257,17	37,50	1,88	136,60	1,00	3,75	3,50					
	ВСЕГО:	1563	58,16	40,88	211,29	1596,42	1,13	38,59	432,55	9,42	1156,59	595,38	330,23	17,61	1415,70	165,67	36,93	307,28					

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

День: Четверг
Неделя: 2

10 Сезон: Зима 2024г.
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.	7		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
ЗАВТРАК																						
ТТК № 110	Овощи натуральные соевые(сухоя)	32	0,26	0,03	0,54	4,16	0,01	0,08	1,60			0,03	7,68	4,48	0,19							
ТТК № 141	Плов из филе птицы	230	15,95	17,89	34,55	402,76	0,02	0,08	1,38	150,27	5,25	129,52	24,62	54,59	3,57	391,82	40,89	28,11	173,78			
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	48	3,65	0,38	23,62	112,80	0,05		3,28	150,38	5,81	168,40	46,58	65,79	4,69	449,73	42,57	30,80	174,62			
	ИТОГО:	510	19,96	18,30	71,71	579,72	0,08															
ОБЕД																						
№ 75 ****	Салат картофельный с соевыми соусами и зеленым луком	60	1,08	3,72	5,34	59,40	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			
№ 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 легкий	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						
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0,03				0,25	14,95	4,60	3,22	0,25	17,69	0,81	1,29	0,40			
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80			
	ИТОГО:	743	21,99	26,03	101,69	703,83	0,33	0,13	22,63	205,77	6,50	286,73	119,81	105,84	5,03	670,15	27,58	8,47	92,78			
ПОЛДНИК																						
№ 75 ****	Салат картофельный с соевыми соусами и зеленым луком	60	1,08	3,72	5,34	59,40	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			
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	230	1,61	4,46	7,16	76,36	0,06	0,04	17,00	129,03	2,19	43,70	31,28	20,47	0,74	278,76	17,25	0,25	23,69			
ТТК № 141	Плов из филе птицы	230	15,95	17,89	34,55	402,76	0,02	0,08	1,38	150,27	5,25	129,52	24,62	54,59	3,57	391,82	40,89	28,11	173,78			
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Виташка"	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)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60			
	ИТОГО:	805	24,70	26,91	101,19	790,67	0,54	0,17	44,44	352,32	9,82	293,27	98,50	116,36	6,79	933,19	68,92	33,24	222,96			
УЖИН																						
№ 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			
	ИТОГО:	310	8,78	7,70	44,40	354,50	0,09	0,05	9,00	29,56	0,70	42,50	37,00	10,50	3,90	216,00	1,80	0,25	3,63			
	ВСЕГО:	1 563	50,73	52,03	217,80	1 638,05	0,50	0,27	34,91	385,71	13,01	497,63	203,39	182,13	13,62	1 335,88	71,95	39,52	271,03			

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

День: Пятница
Неделя: 2

11 Сезон: Зима 2024г.
Возраст 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
ЗАВТРАК																						
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	80	10,04	8,00	9,16	176,89	0,04	0,04	0,64	257,78	0,40	86,40	16,80	12,80	1,20	208,89	0,99	42,67	24,27			
520*	Картофельное пюре	175	3,68	7,88	25,55	190,75	0,15	0,13	6,28	27,77	0,22	102,76	46,55	32,43	1,17	728,00	33,25	0,93	53,52			
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		1,82	286,81	0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88			
	ИТОГО:	505	17,52	16,28	84,31	579,22	0,25	0,18	11,82	286,81	1,17	221,66	92,35	71,23	3,32	1 028,34	36,39	46,48	82,07			
ОБЕД																						
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00			
№ 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 № 68	Гуляш	90	12,51	5,85	3,60	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			
№415 ****	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,15	0,02	0,03		18,40	0,27	68,55	4,80	21,75	0,51	44,70	21,00	6,94	26,00			
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13			
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			
	ИТОГО:	740	24,60	21,83	107,99	728,17	0,38	0,22	16,03	212,65	3,20	393,32	94,06	118,82	6,99	1 001,13	62,86	11,69	131,33			
ОБЕД 2																						
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00			
№ 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	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	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			
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			
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			
	ИТОГО:	765	25,30	26,84	111,19	825,68	0,52	0,25	21,25	517,32	3,20	397,07	140,86	124,04	7,45	1 579,54	56,34	59,42	127,77			
ПОЛДНИК																						
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00			
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28			
	ИТОГО:	300	11,60	9,21	45,18	309,19	0,16	0,42	1,53	125,60		226,68	251,68	36,33	0,87	342,00	25,20	23,80	31,28			
	ВСЕГО:	1 545	53,72	47,32	237,48	1 616,58	0,79	0,82	29,38	625,06	4,37	841,66	438,09	226,38	11,18	2 371,47	124,45	81,97	244,68			

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

День: Суббота
Неделя: 2

12 Сезон: Зима 2024г.
Возраст 7-11 лет

№ рещ.	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
ЗАВТРАК																						
ТТК № 82	Бутерброд горячий	75	7,87	7,16	13,31	162,28	0,05	0,05	0,19	0,08	0,75	150,00	196,88	16,88	0,75	61,13	1,78	6,49	0,87			
ТТК № 69	Каша пшеничная вязкая	200	8,02	8,90	24,00	250,00	0,19	0,14	1,36	40,93	0,24	209,80	138,00	55,40	1,46	222,67	49,33	33,07	21,33			
ТТК № 26	Фруто-чай	200		22,76		91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,22	13,78	65,80	0,03				0,31	18,20	5,60	3,92	0,31	21,53	0,98	1,57	0,49			
	ИТОГО:	503	18,02	16,28	73,85	569,12	0,27	0,19	9,35	41,58	1,30	378,00	347,52	81,54	3,72	335,53	52,29	41,18	24,49			
ОБЕД																						
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	0,03	3,06	733,00	2,82	22,20	17,40	15,00	0,66	123,00	10,00	0,09	22,00			
№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 плодово-ягодного	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	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			
	ИТОГО:	805	26,02	28,81	106,64	833,00	0,55	0,24	11,90	855,46	43,64	529,06	210,49	197,67	8,63	843,85	119,71	6,55	90,16			
ОБЕД 2																						
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	0,03	3,06	733,00	2,82	22,20	17,40	15,00	0,66	123,00	10,00	0,09	22,00			
№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			
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			
	ИТОГО:	785	24,43	27,56	100,09	788,64	0,52	0,22	19,70	850,79	43,60	507,34	216,28	186,39	9,33	872,90	111,49	6,74	88,34			
ПОЛДНИК																						
	ВСЕГО:	1 308	44,04	45,09	180,49	1 402,12	0,82	0,43	21,25	897,04	44,94	907,06	558,01	279,21	12,35	1 179,38	172,00	47,73	114,65			