

Согласовано:

Директор образовательной организации

*Машукова*

Ф.И.О

Подпись



Утверждаю

Врио генерального директора

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Д.А. Чернов

Ф.И.О

Подпись



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

**Примерное 12 – дневное меню**

**для организации питания учащихся 12-18 лет**

**общеобразовательных организаций**

**2024-2025 учебный год**

**осенне-зимний период**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник

1 Сезон: Осень-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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№105 ****	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80		0,01		0,06	0,10	1,90	1,20		0,02	0,60		0,02	0,06
ТТК № 190	Биточки куриные	90	12,47	6,04	7,33	153,00	0,05	0,03	0,77	0,06	0,51	96,43	39,86	15,43	1,16	116,23	9,81	9,40	50,66
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,08	0,03			1,32	49,56	17,45	11,47	1,13	72,00			16,00
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	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>23,42</b>	<b>22,89</b>	<b>94,01</b>	<b>699,30</b>	<b>0,19</b>	<b>0,08</b>	<b>1,07</b>	<b>0,23</b>	<b>2,48</b>	<b>180,39</b>	<b>73,51</b>	<b>33,90</b>	<b>3,26</b>	<b>248,28</b>	<b>11,56</b>	<b>12,22</b>	<b>67,60</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
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
ТТК № 170	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 № 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	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>26,33</b>	<b>33,88</b>	<b>107,13</b>	<b>881,78</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>27,01</b>	<b>1 400,35</b>	<b>7,02</b>	<b>425,75</b>	<b>150,33</b>	<b>129,31</b>	<b>7,44</b>	<b>1 714,42</b>	<b>86,50</b>	<b>9,65</b>	<b>190,67</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
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 № 190	Биточки куриные	100	15,29	6,71	8,14	170,00	0,06	0,03	0,86	0,07	0,57	107,14	44,29	17,14	1,29	129,14	10,90	10,44	56,29
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02			1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80			14,40
№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	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>30,54</b>	<b>31,17</b>	<b>118,95</b>	<b>900,48</b>	<b>0,31</b>	<b>0,17</b>	<b>11,71</b>	<b>1 349,69</b>	<b>7,99</b>	<b>302,79</b>	<b>125,45</b>	<b>93,41</b>	<b>6,05</b>	<b>864,56</b>	<b>43,20</b>	<b>15,20</b>	<b>144,72</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,24</b>	<b>9,36</b>	<b>50,14</b>	<b>324,50</b>	<b>0,14</b>	<b>0,60</b>	<b>13,60</b>	<b>49,54</b>	<b>1,62</b>	<b>228,10</b>	<b>269,20</b>	<b>45,90</b>	<b>3,46</b>	<b>286,60</b>	<b>2,20</b>	<b>3,93</b>	<b>7,70</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 790</b>	<b>58,99</b>	<b>66,13</b>	<b>251,28</b>	<b>1 905,58</b>	<b>0,74</b>	<b>1,09</b>	<b>41,68</b>	<b>1 450,12</b>	<b>11,12</b>	<b>834,24</b>	<b>493,04</b>	<b>209,11</b>	<b>14,16</b>	<b>2 249,30</b>	<b>100,26</b>	<b>25,80</b>	<b>265,97</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**  
**ООО "КШП "Подросток"**  
**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Вторник

2 Сезон: Осень-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
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 соленые(огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	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 № 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				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,27</b>	<b>19,59</b>	<b>90,26</b>	<b>623,12</b>	<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>6,80</b>	<b>0,78</b>	<b>1,56</b>	<b>335,75</b>	<b>54,50</b>	<b>77,94</b>	<b>5,02</b>	<b>405,11</b>	<b>50,09</b>	<b>12,03</b>	<b>104,92</b>
<b>ОБЕД</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
№ 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>32,74</b>	<b>28,41</b>	<b>111,50</b>	<b>837,68</b>	<b>0,66</b>	<b>0,57</b>	<b>23,09</b>	<b>297,46</b>	<b>10,20</b>	<b>555,73</b>	<b>234,56</b>	<b>176,70</b>	<b>10,24</b>	<b>860,40</b>	<b>110,82</b>	<b>28,36</b>	<b>262,46</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
№ 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	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 № 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	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>850</b>	<b>24,59</b>	<b>31,03</b>	<b>131,69</b>	<b>908,70</b>	<b>0,31</b>	<b>0,58</b>	<b>24,32</b>	<b>284,30</b>	<b>8,48</b>	<b>451,39</b>	<b>125,04</b>	<b>134,92</b>	<b>8,51</b>	<b>1 016,30</b>	<b>79,75</b>	<b>13,29</b>	<b>154,37</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40				
№ 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>350</b>	<b>8,95</b>	<b>9,13</b>	<b>55,48</b>	<b>342,52</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>11,40</b>	<b>80,00</b>	<b>1,40</b>	<b>216,01</b>	<b>261,51</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>492,00</b>	<b>20,00</b>	<b>3,90</b>	<b>8,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 760</b>	<b>62,96</b>	<b>57,13</b>	<b>257,24</b>	<b>1 803,32</b>	<b>1,03</b>	<b>0,97</b>	<b>41,29</b>	<b>378,24</b>	<b>13,16</b>	<b>1 107,49</b>	<b>550,57</b>	<b>296,14</b>	<b>18,06</b>	<b>1 757,51</b>	<b>180,91</b>	<b>44,29</b>	<b>375,66</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда

3 Сезон: Осень-Зима 2024г

Неделя: 1

Возраст 12 лет и старше

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05		15,00	67,50	0,30	16,50	24,00	13,50	3,30	375,00	3,00	0,45	10,50
ТТК № 165	Блины "Ягодный микс"	140	14,84	14,40	48,53	330,06	0,14		5,10	0,07	3,30	216,00	211,00	35,00	1,30				
№ 440****	Соус молочный сладкий	60	1,56	3,82	9,43	78,30		0,04	0,44	1,04	0,06	41,94	54,06	6,60	0,09	3,93	0,63	0,07	0,66
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>17,10</b>	<b>18,82</b>	<b>87,66</b>	<b>538,86</b>	<b>0,19</b>	<b>0,05</b>	<b>20,84</b>	<b>68,72</b>	<b>3,66</b>	<b>274,44</b>	<b>294,06</b>	<b>55,10</b>	<b>5,09</b>	<b>399,93</b>	<b>3,63</b>	<b>0,52</b>	<b>11,16</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
№ 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 № 172	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№24	Фруктовый чай	200			14,15	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)	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>820</b>	<b>26,82</b>	<b>32,65</b>	<b>111,68</b>	<b>874,64</b>	<b>0,43</b>	<b>0,27</b>	<b>34,71</b>	<b>279,40</b>	<b>6,26</b>	<b>423,15</b>	<b>97,37</b>	<b>112,03</b>	<b>8,09</b>	<b>1 586,24</b>	<b>81,80</b>	<b>5,51</b>	<b>163,62</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
№ 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 № 172	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№24	Фруктовый чай	200			14,15	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)	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>820</b>	<b>26,82</b>	<b>32,65</b>	<b>111,68</b>	<b>874,64</b>	<b>0,43</b>	<b>0,27</b>	<b>34,71</b>	<b>279,40</b>	<b>6,26</b>	<b>423,15</b>	<b>97,37</b>	<b>112,03</b>	<b>8,09</b>	<b>1 586,24</b>	<b>81,80</b>	<b>5,51</b>	<b>163,62</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	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>7,60</b>	<b>7,05</b>	<b>58,05</b>	<b>328,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>0,55</b>	<b>209,00</b>	<b>264,00</b>	<b>42,00</b>	<b>3,15</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 720</b>	<b>51,52</b>	<b>58,52</b>	<b>257,39</b>	<b>1 741,50</b>	<b>0,75</b>	<b>0,92</b>	<b>68,15</b>	<b>393,16</b>	<b>10,47</b>	<b>906,59</b>	<b>655,43</b>	<b>209,13</b>	<b>16,33</b>	<b>2 247,77</b>	<b>87,43</b>	<b>9,93</b>	<b>181,78</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг

4 Сезон: Осень-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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№112****	Плоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	220	15,95	19,03	34,43	389,91	0,22	0,11	1,51	215,38		177,10	24,20	161,92	4,20	402,00	5,86	15,95	98,56
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	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>550</b>	<b>19,23</b>	<b>19,47</b>	<b>72,29</b>	<b>563,41</b>	<b>0,29</b>	<b>0,12</b>	<b>61,81</b>	<b>251,49</b>	<b>0,53</b>	<b>219,60</b>	<b>69,20</b>	<b>179,12</b>	<b>5,23</b>	<b>569,07</b>	<b>8,91</b>	<b>17,93</b>	<b>112,09</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	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 № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00			77,73	30,45	31,40	1,20	300,00			
ТТК № 191	Пельмени любительские отварные	200	21,30	16,60	39,10	391,00	0,15		0,60	0,05	1,30	195,00	22,00	27,00	2,50				
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	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>810</b>	<b>30,03</b>	<b>28,83</b>	<b>116,82</b>	<b>924,24</b>	<b>0,43</b>	<b>0,13</b>	<b>22,22</b>	<b>136,55</b>	<b>7,91</b>	<b>424,16</b>	<b>141,45</b>	<b>126,73</b>	<b>7,02</b>	<b>659,60</b>	<b>15,18</b>	<b>3,56</b>	<b>27,73</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
55 Диет	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 № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00			77,73	30,45	31,40	1,20	300,00			
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	220	15,95	16,72	34,43	389,91	0,22	0,11	1,51	215,38		177,10	24,20	161,92	4,20	402,00	5,86	15,95	98,56
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>26,10</b>	<b>29,15</b>	<b>120,47</b>	<b>964,75</b>	<b>0,53</b>	<b>0,25</b>	<b>23,13</b>	<b>351,88</b>	<b>6,72</b>	<b>428,56</b>	<b>149,15</b>	<b>267,75</b>	<b>9,22</b>	<b>1 093,69</b>	<b>21,71</b>	<b>20,62</b>	<b>128,86</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04			0,01	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05				
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№112****	Плоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>10,25</b>	<b>11,48</b>	<b>53,48</b>	<b>364,02</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>61,40</b>	<b>71,01</b>	<b>1,95</b>	<b>248,01</b>	<b>288,51</b>	<b>51,00</b>	<b>1,55</b>	<b>365,00</b>	<b>20,00</b>	<b>3,90</b>	<b>14,28</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 710</b>	<b>59,51</b>	<b>59,78</b>	<b>242,59</b>	<b>1 851,67</b>	<b>0,88</b>	<b>0,49</b>	<b>145,43</b>	<b>459,05</b>	<b>10,39</b>	<b>891,77</b>	<b>499,16</b>	<b>356,85</b>	<b>13,80</b>	<b>1 593,67</b>	<b>44,09</b>	<b>25,39</b>	<b>154,10</b>

## ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница

5 Сезон: Осень-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
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 соленые(огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01		1,50		0,03	7,20	6,90	4,20	0,18				
ТТК № 48	Ёжики с овощами	100	12,00	12,33	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
ТТК № 170	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 № 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	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>550</b>	<b>19,16</b>	<b>20,78</b>	<b>72,91</b>	<b>540,77</b>	<b>10,21</b>	<b>0,21</b>	<b>10,89</b>	<b>350,58</b>	<b>0,70</b>	<b>254,46</b>	<b>89,78</b>	<b>70,94</b>	<b>3,89</b>	<b>1 062,78</b>	<b>65,93</b>	<b>4,43</b>	<b>109,07</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40			32,40				37,33	15,20	0,52				
№ 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 № 60	Плов	200	13,60	15,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67
тгк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
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>830</b>	<b>26,19</b>	<b>26,47</b>	<b>120,60</b>	<b>828,15</b>	<b>0,43</b>	<b>0,24</b>	<b>42,21</b>	<b>121,82</b>	<b>1,41</b>	<b>406,55</b>	<b>133,01</b>	<b>124,37</b>	<b>8,05</b>	<b>897,09</b>	<b>61,35</b>	<b>14,31</b>	<b>128,97</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40			32,40				37,33	15,20	0,52				
№ 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 № 48	Ёжики с овощами	100	12,00	12,33	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
ТТК № 170	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
тгк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	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>26,95</b>	<b>31,40</b>	<b>110,40</b>	<b>819,42</b>	<b>10,47</b>	<b>0,31</b>	<b>50,10</b>	<b>471,97</b>	<b>0,77</b>	<b>375,34</b>	<b>175,99</b>	<b>131,94</b>	<b>7,32</b>	<b>1 066,69</b>	<b>86,54</b>	<b>8,02</b>	<b>152,10</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40				
№ 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)	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>9,15</b>	<b>7,75</b>	<b>56,90</b>	<b>336,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>1,40</b>	<b>216,00</b>	<b>261,50</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 730</b>	<b>54,50</b>	<b>55,00</b>	<b>250,41</b>	<b>1 704,92</b>	<b>10,79</b>	<b>1,05</b>	<b>65,70</b>	<b>517,44</b>	<b>3,51</b>	<b>877,01</b>	<b>484,29</b>	<b>236,81</b>	<b>14,74</b>	<b>2 221,47</b>	<b>129,28</b>	<b>22,64</b>	<b>245,04</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Суббота

6 Сезон: Осень-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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 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
ТТК № 192	Блинчики	186	15,35	14,88	52,31	423,15	0,16		1,16	0,15	3,95	251,10	238,31	38,36	1,40				
№ 440****	Соус молочный сладкий	70	1,82	4,45	11,00	91,35		0,05	0,51	1,22	0,07	48,93	63,07	7,70	0,11	4,59	0,74	0,08	0,77
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>556</b>	<b>17,67</b>	<b>19,73</b>	<b>88,11</b>	<b>621,50</b>	<b>0,19</b>	<b>0,06</b>	<b>11,97</b>	<b>46,48</b>	<b>4,22</b>	<b>311,03</b>	<b>322,38</b>	<b>55,06</b>	<b>4,11</b>	<b>275,59</b>	<b>2,74</b>	<b>0,38</b>	<b>7,77</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
ТТК № 72	Каша перловая с мясом,овощами	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37	0,14	0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
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>840</b>	<b>25,85</b>	<b>30,46</b>	<b>120,75</b>	<b>912,06</b>	<b>0,59</b>	<b>0,24</b>	<b>17,07</b>	<b>663,98</b>	<b>5,51</b>	<b>502,58</b>	<b>107,83</b>	<b>106,14</b>	<b>6,76</b>	<b>1 158,41</b>	<b>36,08</b>	<b>24,75</b>	<b>105,30</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
ТТК № 72	Каша перловая с мясом,овощами	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37	0,14	0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
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>840</b>	<b>25,85</b>	<b>30,46</b>	<b>120,75</b>	<b>912,06</b>	<b>0,59</b>	<b>0,24</b>	<b>17,07</b>	<b>663,98</b>	<b>5,51</b>	<b>502,58</b>	<b>107,83</b>	<b>106,14</b>	<b>6,76</b>	<b>1 158,41</b>	<b>36,08</b>	<b>24,75</b>	<b>105,30</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 396</b>	<b>43,52</b>	<b>50,19</b>	<b>208,86</b>	<b>1 533,56</b>	<b>0,78</b>	<b>0,30</b>	<b>29,04</b>	<b>710,46</b>	<b>9,73</b>	<b>813,61</b>	<b>430,21</b>	<b>161,20</b>	<b>10,87</b>	<b>1 434,00</b>	<b>38,82</b>	<b>25,13</b>	<b>113,07</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник

7 Сезон: Осень-Зима 2024г

Неделя: 2

Возраст 12 лет и старше

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 68	Гуляш	100	13,90	8,10	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
ТТК № 171	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	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				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>23,77</b>	<b>17,51</b>	<b>73,71</b>	<b>539,12</b>	<b>0,47</b>	<b>0,21</b>	<b>3,87</b>	<b>44,49</b>	<b>1,73</b>	<b>413,90</b>	<b>51,58</b>	<b>167,45</b>	<b>7,44</b>	<b>558,95</b>	<b>74,32</b>	<b>5,81</b>	<b>76,08</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00			77,73	30,45	31,40	1,20	300,00			
ТТК № 7	Шницель детский	100	12,50	11,18	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
ТТК № 1.8	Рис припущенный с овощами	180	4,18	5,76	40,00	214,56	0,05	0,04	2,20	22,08	0,34	126,10	88,20	36,50	0,64	53,64	25,20	8,33	31,20
ТТК№24	Фруктовый чай	200			14,15	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>25,80</b>	<b>32,94</b>	<b>124,76</b>	<b>980,70</b>	<b>0,42</b>	<b>0,24</b>	<b>38,03</b>	<b>432,28</b>	<b>5,38</b>	<b>425,23</b>	<b>191,85</b>	<b>142,29</b>	<b>7,13</b>	<b>922,49</b>	<b>48,17</b>	<b>19,42</b>	<b>109,39</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00			77,73	30,45	31,40	1,20	300,00			
ТТК № 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
ТТК № 171	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№24	Фруктовый чай	200			14,15	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>28,42</b>	<b>30,60</b>	<b>105,72</b>	<b>932,80</b>	<b>0,62</b>	<b>0,34</b>	<b>36,27</b>	<b>446,15</b>	<b>6,15</b>	<b>551,87</b>	<b>127,18</b>	<b>221,87</b>	<b>11,46</b>	<b>1 198,93</b>	<b>86,44</b>	<b>7,46</b>	<b>103,73</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	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>7,60</b>	<b>7,05</b>	<b>58,05</b>	<b>328,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>0,55</b>	<b>209,00</b>	<b>264,00</b>	<b>42,00</b>	<b>3,15</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 810</b>	<b>57,17</b>	<b>57,50</b>	<b>256,52</b>	<b>1 847,82</b>	<b>1,02</b>	<b>1,05</b>	<b>54,50</b>	<b>521,81</b>	<b>7,66</b>	<b>1 048,13</b>	<b>507,43</b>	<b>351,74</b>	<b>17,72</b>	<b>1 743,04</b>	<b>124,49</b>	<b>29,13</b>	<b>192,47</b>



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**ООО "КШП "Подросток"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Вторник

8 Сезон: Осень-Зима 2024г

Неделя: 2

Возраст 12 лет и старше

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 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
ТТК № 166	Оладьи с пылу-жару	180	16,80	15,20	58,00	404,00	0,16		1,60		5,88	130,00	132,00	28,36	1,28				
№ 440****	Соус молочный сладкий	70	1,82	4,45	11,00	91,35		0,05	0,51	1,22	0,07	48,93	63,07	7,70	0,11	4,59	0,74	0,08	0,77
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>19,12</b>	<b>20,05</b>	<b>93,80</b>	<b>602,35</b>	<b>0,19</b>	<b>0,06</b>	<b>12,41</b>	<b>46,33</b>	<b>6,15</b>	<b>189,93</b>	<b>216,07</b>	<b>45,06</b>	<b>3,99</b>	<b>275,59</b>	<b>2,74</b>	<b>0,38</b>	<b>7,77</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
ТТК № 172	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 № 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	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>810</b>	<b>26,35</b>	<b>32,45</b>	<b>114,56</b>	<b>846,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,61</b>	<b>30,89</b>	<b>325,08</b>	<b>7,81</b>	<b>442,23</b>	<b>141,52</b>	<b>137,72</b>	<b>8,03</b>	<b>1 466,35</b>	<b>81,00</b>	<b>4,37</b>	<b>156,40</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	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 № 172	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 № 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	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>810</b>	<b>26,35</b>	<b>32,45</b>	<b>114,56</b>	<b>846,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,61</b>	<b>30,89</b>	<b>325,08</b>	<b>7,81</b>	<b>442,23</b>	<b>141,52</b>	<b>137,72</b>	<b>8,03</b>	<b>1 466,35</b>	<b>81,00</b>	<b>4,37</b>	<b>156,40</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04			0,01	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05				
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№ 112****	Плоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>10,25</b>	<b>11,48</b>	<b>53,48</b>	<b>364,02</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>61,40</b>	<b>71,01</b>	<b>1,95</b>	<b>248,01</b>	<b>288,51</b>	<b>51,00</b>	<b>1,55</b>	<b>365,00</b>	<b>20,00</b>	<b>3,90</b>	<b>14,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 710</b>	<b>55,72</b>	<b>63,98</b>	<b>261,84</b>	<b>1 812,75</b>	<b>0,75</b>	<b>0,91</b>	<b>104,70</b>	<b>442,42</b>	<b>15,91</b>	<b>880,17</b>	<b>646,10</b>	<b>233,78</b>	<b>13,57</b>	<b>2 106,94</b>	<b>103,74</b>	<b>8,65</b>	<b>178,45</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КШП "Подросток"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Среда  
Неделя: 2

9 Сезон: Осень-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 № 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
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,30	0,08	0,03			1,25	47,08	16,58	10,89	1,08	68,40			15,20
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
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>20,38</b>	<b>18,21</b>	<b>101,29</b>	<b>667,26</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>0,50</b>	<b>4,97</b>	<b>2,20</b>	<b>151,48</b>	<b>68,58</b>	<b>33,79</b>	<b>2,97</b>	<b>340,45</b>	<b>14,62</b>	<b>14,40</b>	<b>81,21</b>
<b>ОБЕД</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
№ 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	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	13,20	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
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>31,03</b>	<b>28,89</b>	<b>127,64</b>	<b>917,73</b>	<b>0,76</b>	<b>0,26</b>	<b>20,33</b>	<b>266,21</b>	<b>10,22</b>	<b>622,08</b>	<b>237,01</b>	<b>190,40</b>	<b>11,18</b>	<b>1 065,60</b>	<b>112,03</b>	<b>30,54</b>	<b>274,91</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
№ 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 № 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
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02			1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80			14,40
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	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)	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>910</b>	<b>25,47</b>	<b>31,60</b>	<b>141,81</b>	<b>973,61</b>	<b>0,34</b>	<b>0,16</b>	<b>20,74</b>	<b>256,47</b>	<b>9,25</b>	<b>310,95</b>	<b>138,46</b>	<b>97,92</b>	<b>6,30</b>	<b>1 034,44</b>	<b>49,14</b>	<b>16,66</b>	<b>142,68</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	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>9,15</b>	<b>7,75</b>	<b>56,90</b>	<b>336,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>1,40</b>	<b>216,00</b>	<b>261,50</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 790</b>	<b>60,56</b>	<b>54,85</b>	<b>285,83</b>	<b>1 920,99</b>	<b>1,08</b>	<b>0,93</b>	<b>33,43</b>	<b>316,22</b>	<b>13,82</b>	<b>989,56</b>	<b>567,09</b>	<b>265,69</b>	<b>16,95</b>	<b>1 667,65</b>	<b>128,65</b>	<b>48,84</b>	<b>363,12</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**ООО "КШП "Подросток"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Четверг

10 Сезон: Осень-Зима 2024г

Неделя: 2

Возраст 12 лет и старше

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 110	Овощи натуральные соленые(огурцы)	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>0,10</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>																			
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
№ 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 № 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
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26
гтк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	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>26,05</b>	<b>30,38</b>	<b>107,85</b>	<b>857,07</b>	<b>0,39</b>	<b>0,31</b>	<b>58,85</b>	<b>582,42</b>	<b>10,50</b>	<b>507,66</b>	<b>191,62</b>	<b>120,14</b>	<b>7,76</b>	<b>990,19</b>	<b>93,26</b>	<b>35,64</b>	<b>113,67</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
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 141	Плов из филе птицы	225	18,30	11,40	44,80	362,50	0,02	0,08	1,35	147,00	5,14	126,70	24,08	53,40	3,49	383,30	40,00	27,50	170,00
гтк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
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)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>845</b>	<b>26,11</b>	<b>25,78</b>	<b>115,35</b>	<b>809,17</b>	<b>0,21</b>	<b>0,19</b>	<b>45,10</b>	<b>690,25</b>	<b>10,26</b>	<b>280,60</b>	<b>123,58</b>	<b>114,80</b>	<b>7,59</b>	<b>1 077,66</b>	<b>77,61</b>	<b>31,75</b>	<b>221,98</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75				
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****	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>7,90</b>	<b>8,23</b>	<b>54,93</b>	<b>330,52</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>61,40</b>	<b>71,00</b>	<b>0,55</b>	<b>221,01</b>	<b>282,01</b>	<b>46,00</b>	<b>1,25</b>	<b>365,00</b>	<b>20,00</b>	<b>3,90</b>	<b>14,28</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 790</b>	<b>55,58</b>	<b>58,50</b>	<b>238,79</b>	<b>1 809,37</b>	<b>0,62</b>	<b>0,65</b>	<b>124,55</b>	<b>816,86</b>	<b>17,36</b>	<b>913,95</b>	<b>526,89</b>	<b>239,47</b>	<b>14,14</b>	<b>1 840,53</b>	<b>159,45</b>	<b>72,90</b>	<b>317,72</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница

11 Сезон: Осень-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
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	120	15,07	12,00	13,73	265,33	0,07	0,05	0,96	386,67	0,60	129,60	25,20	19,20	1,80	313,33	1,48	64,00	36,40
ТТК № 170	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 № 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	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>22,75</b>	<b>20,50</b>	<b>79,61</b>	<b>639,03</b>	<b>0,29</b>	<b>0,19</b>	<b>7,72</b>	<b>415,34</b>	<b>1,38</b>	<b>267,80</b>	<b>88,08</b>	<b>59,56</b>	<b>3,95</b>	<b>1 121,58</b>	<b>37,43</b>	<b>67,76</b>	<b>92,32</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	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
№ 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 № 72	Каша перловая с мясом,овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
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>810</b>	<b>25,84</b>	<b>29,71</b>	<b>110,94</b>	<b>859,50</b>	<b>0,67</b>	<b>0,25</b>	<b>15,01</b>	<b>533,45</b>	<b>5,14</b>	<b>467,28</b>	<b>105,60</b>	<b>101,02</b>	<b>6,61</b>	<b>986,42</b>	<b>38,35</b>	<b>24,15</b>	<b>94,49</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
55 Диет	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
№ 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	120	15,07	12,00	13,73	265,33	0,07	0,05	0,96	386,67	0,60	129,60	25,20	19,20	1,80	313,33	1,48	64,00	36,40
ТТК № 170	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 № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
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>910</b>	<b>31,57</b>	<b>32,50</b>	<b>118,29</b>	<b>939,33</b>	<b>0,58</b>	<b>0,31</b>	<b>21,63</b>	<b>660,68</b>	<b>5,97</b>	<b>429,38</b>	<b>151,66</b>	<b>124,16</b>	<b>7,43</b>	<b>1 901,73</b>	<b>71,36</b>	<b>71,04</b>	<b>158,27</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04			0,01	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	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>9,95</b>	<b>10,30</b>	<b>56,60</b>	<b>361,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,05</b>	<b>1,95</b>	<b>236,00</b>	<b>270,50</b>	<b>47,00</b>	<b>3,45</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 710</b>	<b>58,54</b>	<b>60,51</b>	<b>247,15</b>	<b>1 860,03</b>	<b>1,11</b>	<b>1,04</b>	<b>35,33</b>	<b>993,84</b>	<b>8,47</b>	<b>971,08</b>	<b>464,18</b>	<b>207,58</b>	<b>14,01</b>	<b>2 369,60</b>	<b>77,78</b>	<b>95,81</b>	<b>193,81</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Суббота

12 Сезон: Осень-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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№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
ТТК № 166	Оладьи с пылу-жару	180	15,00	15,20	58,00	404,00	0,16		1,60		5,88	130,00	132,00	28,36	1,28				
№ 440****	Соус молочный сладкий	70	1,82	4,45	11,00	91,35		0,05	0,51	1,22	0,07	48,93	63,07	7,70	0,11	4,59	0,74	0,08	0,77
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>17,32</b>	<b>20,05</b>	<b>93,80</b>	<b>602,35</b>	<b>0,19</b>	<b>0,06</b>	<b>12,41</b>	<b>46,33</b>	<b>6,15</b>	<b>189,93</b>	<b>216,07</b>	<b>45,06</b>	<b>3,99</b>	<b>275,59</b>	<b>2,74</b>	<b>0,38</b>	<b>7,77</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№119****	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,33	8,50	0,33	21,66
№99 11г	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	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 № 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	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>895</b>	<b>27,36</b>	<b>30,79</b>	<b>113,44</b>	<b>884,44</b>	<b>0,60</b>	<b>0,21</b>	<b>20,04</b>	<b>368,04</b>	<b>56,16</b>	<b>619,25</b>	<b>292,56</b>	<b>248,85</b>	<b>10,75</b>	<b>1 124,00</b>	<b>128,51</b>	<b>6,83</b>	<b>91,82</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№119****	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,33	8,50	0,33	21,66
№99 11г	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	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 № 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	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>895</b>	<b>27,36</b>	<b>30,79</b>	<b>113,44</b>	<b>884,44</b>	<b>0,60</b>	<b>0,21</b>	<b>20,04</b>	<b>368,04</b>	<b>56,16</b>	<b>619,25</b>	<b>292,56</b>	<b>248,85</b>	<b>10,75</b>	<b>1 124,00</b>	<b>128,51</b>	<b>6,83</b>	<b>91,82</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 445</b>	<b>44,68</b>	<b>50,84</b>	<b>207,24</b>	<b>1 486,79</b>	<b>0,79</b>	<b>0,27</b>	<b>32,45</b>	<b>414,37</b>	<b>62,31</b>	<b>809,18</b>	<b>508,63</b>	<b>293,91</b>	<b>14,74</b>	<b>1 399,59</b>	<b>131,25</b>	<b>7,21</b>	<b>99,59</b>