

Согласовано:

Директор образовательной организации

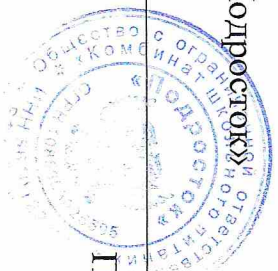

Ф.И.О _____



Утверждаю

Врио генерального директора

ООО «КШП «Подросток»
Ю.И. Некрасов
Ф.И.О _____



Подпись _____

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2023-2024 учебный год

осенне-зимний период

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

День: Понедельник 1 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Неделя: 1 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																										
№516*	Пшениель детский	70	8,27	9,23	6,90	119,38	0,06	0,04	0,44	4,41		72,24	6,86	18,66	0,83	100,53	2,51	4,45	33,43							
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,12	0,04	24,53	24,53	1,32	73,69	17,45	27,60	1,53	72,00	28,00	0,08	16,00							
№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	1,40	0,02	0,70							
№108****	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,60	0,04				0,40	23,40	7,20	5,04	0,40	27,68	1,26	2,02	0,63							
ИТОГО:		506	18,08	17,73	86,92	559,60	0,26	0,09	3,24	29,32	1,73	172,87	37,76	55,90	3,05	230,21	31,77	6,57	50,76							
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							
ТТК №134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60			62,18	24,36	25,12	0,96	540,80										
ТТК №84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00							
№510*	Капша вязкая (гречневая)	170	5,10	7,65	25,33	193,80	0,27	0,08	15,82	1,20	0,54	186,29	17,00	111,47	3,74	142,80	46,81	2,27	10,20							
№ТТК №8	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80						6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13							
№108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
№110****	Хлеб столовый (ржанко-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60							
ИТОГО:		820	23,52	26,47	108,95	847,13	0,53	0,23	15,14	93,69	4,14	433,57	119,16	187,69	8,52	1173,56	70,26	18,45	97,63							
ОБЕД 2																										
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							
ТТК №134	Суп картофельный	240	2,25	4,90	16,20	190,46	0,12	0,08	11,52			74,62	29,23	30,14	1,15	288,00										
ТТК №7	Шницель детский	90	10,63	11,86	8,87	153,49	0,08	0,05	0,57	5,67		92,88	8,82	23,99	1,07	129,26	3,23	5,72	42,98							
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03	18,40	1,20	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00							
№ТТК №8	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80						6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13							
№108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
№110СВР	Хлеб столовый (ржанко-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:		795	23,00	27,37	111,58	830,75	0,39	0,19	17,13	98,17	4,08	312,67	88,89	107,48	5,70	774,93	34,85	9,08	76,64							
ПОЛДНИК																										
№564****	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02				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:		1626	50,85	55,48	241,54	1729,20	0,93	0,88	27,72	170,47	6,59	805,31	391,62	280,09	13,71	1631,29	130,93	31,10	162,46							

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

День: Вторник 2 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Неделя: 1 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 № 110	Овощи натуральные (сольевые/белочный)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01		1,50			0,03	7,20	6,90	4,20	0,18					
ТТК № 60	Плод	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					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88		
ИТОГО:		500	19,10	17,26	81,67	566,40	0,17	0,14	3,12	0,46	1,42	292,89	45,44	63,42	4,54	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		
418****	Пюре из гороха	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,31	0,07		0,02	0,06	229,02	81,95	76,83	4,83	81,95	17,56	6,33	16,84		
№105****	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,05	44,88		0,01		0,04	0,06	1,14	0,72		0,01	0,36		0,01	0,04		
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35		
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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:		745	28,27	23,14	102,54	734,19	0,49	0,49	18,74	215,25	6,60	519,12	199,92	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	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	Плод	200	13,60	14,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67		
№ 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		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
№ 110 ****	Хлеб столовый (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:		795	22,32	23,85	108,96	770,14	0,60	0,57	38,43	240,67	5,82	428,27	100,90	125,67	7,15	825,50	70,42	12,39	139,07		
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 **	Раженка, кефир, варенье	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	58,97	49,61	229,39	1 609,78	0,82	1,05	23,39	341,31	8,02	1 038,69	497,04	263,55	14,95	1 422,95	162,28	60,29	353,71		

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

Дени: Среда 3 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
 Дети: 1 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 № 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		
стр № 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	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79		
	ИТОГО:	520	17,95	20,86	74,49	583,55	0,20	0,22	2,12	7,06	1,45	363,10	365,77	61,49	2,06	302,60	47,32	13,16	36,20		
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	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20		
ТТК № 11	Котлеты классические	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50		
№ 145 М	Картофель, тушеный с луком	150	3,14	10,58	21,11	195,00	0,15	0,12	17,99	12,00	0,20	84,69	33,20	28,67	1,22	690,00	31,20	1,50	51,20		
17г																					
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26											
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
№ 110 ****	Хлеб столовый (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:	750	23,32	28,94	99,02	748,35	0,40	0,30	42,48	379,06	4,21	298,02	139,43	109,17	5,31	1 691,87	77,79	8,70	154,63		
УЩЕД																					
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	240	2,02	4,92	15,93	115,92	0,09	0,06	7,24	124,80	2,32	69,07	25,39	24,86	0,93	402,00	19,92	0,90	33,84		
ТТК № 11	Котлеты классические	90	14,28	6,22	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50		
№ 145 М	Картофель, тушеный с луком	150	3,14	10,58	21,11	195,00	0,15	0,12	17,99	12,00	0,20	84,69	33,20	28,67	1,22	690,00	31,20	1,50	51,20		
17г																					
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26											
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
№ 110 ****	Хлеб столовый (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:	800	24,32	27,63	105,08	785,77	0,43	0,32	43,69	399,86	4,59	325,33	147,16	118,01	5,85	1 783,27	81,43	9,40	162,67		
ПОЛДНИК																					
№ 775 *	Вулочка российская	50	3,59	4,25	30,34	174,17	0,07	0,04	0,10	25,00	0,60	37,00	30,00	9,00	0,50	25,00	0,71	2,36	9,28		
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	14,40	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60			
№ 112 ****	Фрукты свежие (бюджет)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	22,50	0,10	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	14,44	7,70	47,54	0,70	222,50	278,00	41,50	1,80	161,60	1,71	6,11	12,78		
	ВСЕГО:	1 570	50,86	59,25	218,35	1 635,57	0,77	14,96	52,30	433,66	6,36	883,62	783,20	212,16	9,17	2 156,07	126,82	27,97	203,61		

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

День: Четверг 4 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Неделя: 1 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 № 83	Куринное филе тушеное в соусе	95	10,76	8,22	9,04	152,00	0,01	0,13	1,82	54,86	0,40	71,25	26,91	12,66	0,79	230,38	29,69	21,97	121,13							
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	165	4,95	7,43	24,59	188,10	0,26	0,08	15,36	15,36	0,53	180,81	16,50	108,20	3,63	138,60	45,43	2,20	9,90							
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	0,02	0,70							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
Итого:		500	18,82	15,98	68,62	495,72	0,35	0,22	4,62	70,60	1,38	281,60	57,66	131,06	5,15	429,74	76,52	26,43	132,43							
ОБЕД																										
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	0,02	16,68	121,60	2,70	19,20	26,40	10,20	0,36	164,00	9,80	0,16	8,40							
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20							
ТТК № 12	Бифтекс "Нежность"	90	12,24	7,83	11,11	197,73	0,06	0,14	8,73	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44							
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02	0,99	37,17	13,09	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00							
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00										
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35							
№ 110 ****	Хлеб столовый (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:		740	24,88	25,46	107,17	796,24	0,28	0,23	31,23	257,95	7,05	329,80	141,89	103,43	5,96	819,88	39,34	6,86	102,19							
ОБЕД 2																										
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	0,02	16,68	121,60	2,70	19,20	26,40	10,20	0,36	164,00	9,80	0,16	8,40							
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	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	Куринное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50							
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	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 № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	37	2,44	0,44	12,58	66,97	0,07	0,03				58,46	12,95	17,39	1,44	90,28	1,18	2,04	8,88							
Итого:		852	26,81	29,00	102,30	782,62	0,51	0,31	27,15	321,37	5,34	401,03	109,68	173,49	7,54	973,54	100,61	31,18	182,37							
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, варенца	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50	162,01	216,01	6,30	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15								
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02		7,00	31,50	7,70	11,20	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	79,95	0,86	201,38	239,80	39,40	2,49	417,80	18,31	5,81	15,33							
ВСЕГО:		1540	53,07	48,71	216,31	1563,63	0,80	0,71	44,11	407,50	9,29	812,78	439,35	273,89	13,60	1667,42	134,17	39,10	249,95							

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОКЪ**
Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Пятница 5 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г.
Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины													
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
ЗАВТРАК																				
ТТК № 48	Ежика с овощами	90	10,60	10,15	10,30	168,00	9,00	0,06	2,37	289,72	104,00	19,80	25,00	1,50	236,00	27,30	1,11	48,00		
520*	Картофельное пюре	170	3,57	7,65	24,82	185,30	0,15	0,12	6,10	26,97	0,22	99,82	45,22	31,51	1,13	707,20	32,30	0,91	51,99	
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00	0,40	21,00						
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88	
	Итого:	510	18,07	18,20	74,72	530,80	9,21	0,19	8,77	316,80	0,77	236,32	80,02	63,51	3,58	1 002,65	61,35	4,82	100,87	
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	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,55	0,04				0,36	21,45	6,60	4,62	0,36	25,38	1,16	1,85	0,58	
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
	Итого:	703	22,17	26,87	114,36	788,63	0,26	0,18	25,20	186,59	5,90	354,00	99,36	104,04	6,54	802,98	60,69	10,59	117,91	
ОБЕД 2																				
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00	
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	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 № 48	Ежика с овощами	105	12,37	11,84	12,02	196,00	0,50	0,07	2,77	338,01	121,33	23,10	29,17	1,75	275,33	31,85	1,30	56,00		
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87	
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	31	2,36	0,25	15,25	72,85	0,03				0,34	20,15	6,20	4,34	0,34	23,84	1,09	1,74	0,54	
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанно-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:	806	22,82	28,98	107,37	777,19	0,81	0,26	34,49	564,94	5,68	360,66	146,78	120,68	6,58	1 494,73	88,42	5,98	148,43	
ПОЛДНИК																				
№ 579****	Корж молочный	60	7,58	7,30	39,30	239,00	0,05	0,05			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 ****	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	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:	1 523	49,02	52,77	233,48	1 673,93	9,56	0,42	42,97	532,95	7,37	632,82	216,38	178,05	14,02	2 021,63	123,84	15,66	222,41	

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

День: Суббота 6 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Неделя: 1 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																											
№ 366**	Сыр (попелики)	11	2,55	3,25		40,04		0,03	0,08	28,60	0,06	64,90	99,00	5,50	0,10	9,68											
ТТК №69	Капша пшениная вязкая	190	7,62	8,46		198,55	0,18	0,13	1,29	38,88	0,23	199,31	131,10	52,63	1,39	211,54	46,86	31,42	20,26								
№ 614****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витолшк"	200				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		231,00	0,07	0,02		22,28	0,82	43,17	10,50	7,00	0,58	58,92	38,50	3,68	12,83								
№ 108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28		82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61								
ИТОГО:		506	18,31	17,59		83,97	0,59	0,18	21,37	89,88	1,70	330,13	257,60	75,43	2,46	309,46	86,61	38,68	36,80								
ОБЕД																											
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26		6,24	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	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80								
ТТК № 72	Капша перловая с мясом, овощами	200	13,12	17,31		32,66	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66								
ТТК №24	Фруктовый чай	200				23,20			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80								
№ 108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32		19,68	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70								
№ 110****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48		13,60	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	0,54	0,21	19,94	511,17	3,82	448,00	99,02	96,36	7,16	912,76	28,05	22,99	85,56								
ОБЕД 2																											
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26		6,24	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	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80								
ТТК № 72	Капша перловая с мясом, овощами	225	14,76	19,48		36,75	0,36	0,14	0,90	324,00		307,35	30,40	33,10	2,46	165,17	3,01	20,33	31,11								
№ 614****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витолшк"	190				70,30	0,29		19,00	0,11	0,19		9,50	5,13		2,28	0,02	0,02	2,95								
№ 108****	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29		17,71	0,04				0,40	23,40	7,20	5,04	0,40	27,68	1,26	2,02	0,63								
№ 110****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	35	2,31	0,42		11,90	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40								
ИТОГО:		746	23,41	26,73		105,14	0,86	0,22	31,24	546,71	3,97	471,65	97,95	96,92	6,01	887,91	27,91	24,73	88,89								
ПОЛДНИК																											
ИТОГО:																											
ВСЕГО:		1246	40,71	42,24		194,41	1,13	0,39	41,31	601,05	5,52	778,13	356,62	171,79	9,62	1222,22	114,66	61,67	122,36								

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

День: Понедельник 7 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Нереда: 2 Возраст: 7-11 лет

№ п/п	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		
ТТК № 75	Фрикадельки куринные в соусе 1 в	105	7,16	8,78	8,44	154,02	0,03	0,04	0,46	3,60	0,31	57,27	23,67	9,16	0,69	131,35	9,93	10,54	58,80		
№516*	Макаронные изделия отварные	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 № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
	ИТОГО:	505	15,39	15,99	85,91	565,46	0,13	0,06	8,26	4,17	1,76	118,90	51,55	28,45	3,18	245,82	11,18	12,27	74,73		
55 Директ	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 № 75	Фрикадельки куринные в соусе 1 в	110	7,50	9,20	8,84	161,35	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60		
№516*	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,10	0,03			1,06	58,95	13,96	22,08	1,23	57,60	22,40	0,06	12,80		
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанно-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:	800	22,09	25,38	114,40	793,06	0,29	0,14	17,92	198,27	5,54	248,55	86,70	80,92	5,72	679,56	53,46	16,12	117,30		
№ 564****	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02			0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17		
№ 515****	Молого 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****	Плюды 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:	1 585	49,95	50,81	233,14	1 602,88	0,62	0,84	37,60	264,31	11,23	765,38	411,05	179,90	11,72	1 302,25	107,01	47,59	192,17		

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

День: Вторник 8 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Неделя: 2 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 № 82	Бутерброд горячий	70	7,34	6,69	12,43	151,46	0,04	0,04	0,18	0,08	0,70	140,00	183,75	15,75	0,70	57,06	1,66	6,06	0,81							
ТТК № 62	Капша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	22,40	228,00	0,06	0,16	1,42	26,40	0,28	169,40	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67	6,21	38,67							
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79							
ИТОГО:		515	18,44	20,47	74,31	574,53	0,17	0,27	2,21	33,38	1,48	382,10	382,36	66,96	2,01	342,00	58,41	15,67	50,27							
ОБЕД																										
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00							
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00							
ТТК № 11	Котлеты класс-сные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50							
520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20		16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61							
№ 110 ****	Хлеб столовый (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:		765	24,87	25,17	112,07	777,45	0,40	0,55	24,06	246,90	4,74	329,10	149,99	109,35	6,07	1555,52	73,86	8,52	148,31							
ОБЕД 2																										
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00							
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00							
ТТК № 11	Котлеты класс-сные	90	14,28	6,22	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50							
520*	Картофельное пюре	160	3,36	7,20	23,36	174,40	0,14	0,12	5,74	25,39	0,20	93,95	42,56	29,65	1,07	665,60	30,40	0,85	48,93							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20		16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	28	1,85	0,34	9,52	50,68	0,05	0,03				44,24	9,80	13,16	1,09	68,32	0,90	1,54	6,72							
ИТОГО:		818	24,94	24,31	112,52	791,98	0,41	0,64	26,48	280,74	5,17	339,16	157,85	114,82	6,24	1645,74	79,62	8,26	156,81							
ПОЛДНИК																										
№772*	Булочка с маком	50	4,05	1,25	26,30	137,50	0,08	0,04			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:		1580	53,16	53,47	225,76	1625,50	0,75	1,10	32,67	353,73	7,04	928,38	792,95	216,71	10,15	2289,52	151,98	30,30	212,64							

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

Дата: Среда 9 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углева.		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																										
№ 461 *	Творог (1-й вариант)	100	12,30	11,11	12,47	232,67	0,06	0,08	1,50	8,10	0,44	165,11	15,00	17,10	1,71	248,33	18,33	0,87	56,67							
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	173	5,19	7,79	25,78	197,22	0,28	0,08	16,10	0,55	189,57	17,30	113,44	3,81	145,32	47,63	2,31	10,38								
№ ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80			1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13								
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61							
	ИТОГО:	508	20,15	19,18	78,67	604,94	0,38	0,16	1,50	25,40	1,38	384,33	48,50	141,34	6,45	512,17	68,06	5,24	70,79							
ОБЕД																										
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00							
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20							
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69							
418****	Пюре из гороха	130	14,27	4,39	28,39	210,00	0,31	0,07	0,02	0,02		229,02	81,95	76,83	4,83	81,95	17,56	6,33	16,84							
№105 ****	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,01	0,01	0,03	0,05	0,95	0,60	0,60	0,01	0,30	0,30	0,01	0,03								
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			0,03							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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	28,28	23,22	96,55	713,05	0,50	0,24	18,15	358,14	7,37	488,72	192,91	143,05	8,52	798,87	94,33	26,24	231,00							
УЖИН																										
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00							
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	210	1,76	4,30	13,94	101,43	0,08	0,05	6,33	109,20	2,03	60,44	22,22	21,76	0,81	351,75	17,43	0,79	29,61							
№ 461 *	Творог (1-й вариант)	100	12,30	11,11	12,47	232,67	0,06	0,08	1,50	8,10	0,44	165,11	15,00	17,10	1,71	248,33	18,33	0,87	56,67							
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00							
№ 293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,50	0,10	5,80	46,00	0,01		2,00				7,00		1,40											
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79							
№ 110 ****	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:	808	25,98	29,20	97,68	817,48	0,54	0,26	19,07	373,26	6,21	504,51	101,27	174,53	9,94	1025,61	89,92	8,70	117,39							
ПОЛДНИК																										
№ 542****	Пирожки печеные из слоистого теста с повидлом	50	3,00	2,67	30,50	158,33	0,03		0,08	0,03	0,42	26,67	9,17	5,00	0,58											
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60	1,00	3,60								
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50							
	ИТОГО:	300	9,00	7,87	45,00	287,83	0,13	0,60	7,68	22,57	0,52	212,17	257,17	37,50	1,88	136,60	1,00	3,75	3,50							
	ВСЕГО:	1 558	57,43	50,27	220,22	1 605,82	1,01	1,00	27,33	406,11	9,27	1 085,22	498,58	321,89	16,85	1 447,64	163,39	35,23	305,29							

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

День: Четверг 10 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Неделя: 2 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 № 110	Овощи натуральные соленые(огурцы)	20	0,16	0,02	0,34	2,60			1,00			0,02	4,80	4,60	2,80	0,12						
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						
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88			
ИТОГО:		500	20,01	18,31	72,49	582,86	0,08	0,09	2,68	150,38	5,82	166,82	44,22	64,39	4,64	451,27	42,64	30,91	174,66			
ОБЕД																						
№ 75 ****	Салат картофельный с соевыми соусами и зел. горош	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 ****	Ци из свежей капусты с капустофелем	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	Пшеница детская	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*	Макaronные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00			
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00						
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44			
№ 110 ****	Хлеб столовый (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:		745	22,14	26,05	102,67	708,53	0,33	0,13	22,63	205,77	6,53	288,03	120,21	106,12	5,06	671,69	27,65	8,58	92,82			
ОБЕД																						
№ 75 ****	Салат картофельный с соевыми соусами и зел. горош	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 ****	Ци из свежей капусты с капустофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75			
ТТК № 141	Плов из филе птицы	220	15,25	17,11	33,05	385,24	0,02	0,08	1,32	143,73	5,03	123,88	23,54	52,21	3,41	374,78	39,11	26,89	166,22			
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Выгошка"	185			17,02	68,45	0,28		18,50	0,11	0,19		9,25	5,00	2,22		0,02	0,02	2,87			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	41	3,12	0,33	20,17	96,35	0,05				0,45	26,65	8,20	5,74	0,45	31,53	1,44	2,30	0,72			
№ 110 ****	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:		796	23,84	26,49	96,96	764,84	0,52	0,17	44,36	356,99	9,73	288,83	98,39	114,80	6,64	937,13	68,50	31,82	217,16			
ПОЛДНИК																						
№ 579****	Корж молочный	60	7,58	7,30	39,30	239,00	0,05	0,05		0,06	0,60	37,00	15,00	6,00	2,80	91,00	0,80	0,10	0,13			
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00									
№ 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	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:		1 555	50,93	52,06	219,56	1 645,89	0,50	0,27	34,31	385,71	13,05	497,35	201,43	181,01	13,60	1 338,96	72,09	39,74	271,11			

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

День: Пятница 11 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Неделя: 2 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			
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	97	12,18	9,70	11,10	214,48	0,05	0,04	0,78	312,56	0,49	104,76	20,37	15,52	1,46	253,28	1,20	51,73	29,42			
№ 510 *	Капша вязкая (пшеничная)	170	5,10	6,97	28,22	202,30	0,14	0,03	5,10	16,06	4,66	180,63	53,95	28,47	1,20	8,05	34,00	26,46	0,25			
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08	0,01	0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,60	0,04				0,40	23,40	7,20	5,04	0,40	27,68	1,26	2,02	0,63			
	ИТОГО:	503	20,02	16,96	82,03	595,46	0,23	0,08	10,78	329,88	5,55	308,79	100,52	68,03	3,46	342,01	36,86	80,29	33,70			
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 № 72	Капша перловая с мясом, овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00	2,73,20	27,02	29,42	2,18	1,10	146,82	2,67	18,07	27,66			
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53			
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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:	715	22,76	27,38	111,27	825,47	0,65	0,21	15,87	459,30	2,56	469,54	106,23	108,01	6,99	832,89	29,29	23,37	78,12			
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	115	14,44	11,50	13,16	254,28	0,06	0,05	0,92	370,56	0,58	124,20	24,15	18,40	1,73	300,28	1,42	61,33	34,88			
№ 510 *	Капша вязкая (пшеничная)	155	4,65	6,36	25,73	184,45	0,12	0,03	4,65	14,64	4,25	164,69	49,19	25,96	1,10	7,34	31,00	24,13	0,23			
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,55	0,04				0,36	21,45	6,60	4,62	0,36	25,38	1,16	1,85	0,58			
	ИТОГО:	763	27,31	27,65	110,48	844,30	0,47	0,15	20,64	556,50	7,42	447,68	144,40	111,62	6,69	935,00	58,35	89,55	79,62			
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 **	Раженка, кефир, вареники	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:	1 518	54,38	53,55	238,48	1 730,12	1,04	0,71	28,18	914,78	8,11	1 005,01	458,43	212,37	11,32	1 516,90	91,35	127,46	143,10			

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

День: Суббота 12 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г-
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины																		
			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 №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	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80						
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	75,20	0,04				0,35	20,80	6,40	4,48	0,35	24,61	1,12	1,79	0,56						
ИТОГО:		507	18,32	16,32	75,81	578,52	0,28	0,19	9,35	41,58	1,34	380,60	348,32	82,10	3,76	338,61	52,43	41,40	24,56						
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 шолового или яблочного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10						
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53						
№ 110 ****	Хлеб столовый (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:		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	9,80						
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80						
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61						
№ 110 ****	Хлеб столовый (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:		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	812,90	111,49	6,74	88,34						
ПОЛДНИК																									
ИТОГО:																									
ВСЕГО:		1312	44,34	45,13	182,45	1411,52	0,83	0,43	21,25	897,04	44,98	909,66	558,81	279,77	12,39	1182,46	172,14	47,95	114,72						