

Согласовано:

Директор образовательной организации

Сербина СВ

Ф.И.О



Подпись

Утверждаю

Врио генерального директора

ООО «КШП «Подросток»

Д.А. Чернов

Ф.И.О



Подпись

2024/4/12 10:42

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2023-2024 учебный год

весенний период

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

День: Понедельник 1 Сезон: Весна 2024г.
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 7	Шницель детский	74	8,74	9,75	7,30	126,20	0,07	0,04	0,47	4,66		76,37	7,25	19,72	0,88	106,28	2,66	4,70	35,34
№516*	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,30	0,11	0,04		23,31	1,25	70,01	16,58	26,22	1,46	68,40	26,60	0,08	15,20
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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:	500	18,20	17,84	84,97	551,72	0,26	0,09	3,27	28,35	1,66	173,32	37,28	55,58	3,03	232,36	30,52	6,82	51,87
ОБЕД																			
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 86 16г	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	11,66	72,60	0,07	0,03	6,60	103,20	1,88	50,04	18,44	20,00	0,70	200,20	15,20	2,84	16,60
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	100	9,03	9,11	8,04	161,51	0,03	0,04	0,45	3,43	0,36	59,09	29,82	9,09	0,73	129,09	10,91	10,45	56,36
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	160	4,80	7,20	23,84	182,40	0,26	0,07		14,89	0,51	175,33	16,00	104,92	3,52	134,40	44,05	2,13	9,60
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	800	22,03	23,21	104,82	733,46	0,49	0,19	12,09	195,62	5,95	404,56	109,26	175,11	7,97	811,65	81,61	20,10	107,99
ОБЕД 2																			
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 86 16г	Суп картофельный с крупой	230	1,81	2,51	13,41	83,49	0,08	0,04	7,59	118,68	2,16	57,55	21,21	23,00	0,81	230,23	17,48	3,27	19,09
ТТК № 7	Шницель детский	95	11,22	12,52	9,37	162,01	0,09	0,05	0,60	5,99		98,04	9,31	25,32	1,13	136,44	3,41	6,03	45,37
№516*	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,06	0,02			1,06	39,65	13,96	9,17	0,91	57,60			12,80
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	85,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	61,10	0,03				0,29	16,90	5,20	3,64	0,29	19,99	0,91	1,46	0,46
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	796	23,40	26,02	121,47	729,80	0,33	0,14	13,23	198,77	6,27	282,54	81,43	89,58	5,14	724,86	31,37	12,38	98,85
ПОЛДНИК																			
№ 564****	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02		15,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	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
	ИТОГО:	330	9,37	11,40	48,61	336,57	0,15	0,56	12,34	60,96	0,78	202,17	239,50	39,20	2,80	302,52	29,50	6,17	16,17
ВСЕГО:		1 630	49,60	52,45	238,40	1 621,75	0,90	0,84	27,70	284,93	8,39	780,05	386,04	269,89	13,80	1 346,53	141,63	33,09	176,03

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

День: Вторник

2 Сезон: Весна 2024г.

Неделя: 1

Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	55	0,50	2,81	1,98	35,20	0,02	0,03	7,76	59,03	1,43	17,60	9,35	8,80	0,33	121,00	8,53	0,20	12,83
ТТК № 60	Плов	195	13,26	14,92	38,61	341,25	0,09	0,12	1,17	0,31	0,74	224,42	20,87	46,28	3,02	262,60	37,70	7,19	80,60
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	ИТОГО:	500	17,66	18,13	78,19	553,95	0,17	0,16	9,23	59,45	2,72	274,52	45,22	62,08	4,30	443,05	47,98	10,19	94,31
ОБЕД																			
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	14,30	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08		0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	19	1,25	0,23	6,46	34,39	0,03	0,02				30,02	6,65	8,93	0,74	46,36	0,61	1,05	4,56
	ИТОГО:	739	28,27	22,32	102,53	726,71	0,60	0,49	18,74	215,25	6,60	519,12	199,80	163,80	9,54	725,24	92,79	25,58	230,61
ОБЕД 2																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	0,03	8,46	64,40	1,56	19,20	10,20	9,60	0,36	132,00	9,30	0,22	14,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
ТТК № 60	Плов	205	13,94	15,68	40,59	358,75	0,09	0,12	1,23	0,33	0,78	235,92	21,94	48,66	3,18	276,06	39,64	7,55	84,74
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка"	180			16,56	66,60	0,27		18,00	0,11	0,18		9,00	4,86		2,16	0,02	0,02	2,79
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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:	730	22,00	23,58	103,57	717,90	0,53	0,51	35,93	193,84	4,94	389,97	91,74	109,26	6,56	771,83	68,22	12,84	135,92
ПОЛДНИК																			
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
	ИТОГО:	300	11,60	9,21	45,18	309,19	0,16	0,42	1,53	125,60		226,68	251,68	36,33	0,87	342,00	25,20	23,80	31,28
	ВСЕГО:	1 539	57,53	49,66	225,90	1 589,85	0,93	1,07	29,50	400,30	9,32	1 020,32	496,70	262,21	14,71	1 510,29	165,97	59,57	356,20

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

День: Среда
Неделя: 1

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	74	7,76	7,07	13,14	160,12	0,05	0,05	0,19	0,08	0,74	148,00	194,25	16,65	0,74	60,32	1,76	6,40	0,86
гтк № 63	Каша "Дружба"	200	5,26	11,74	21,70	226,20	0,08	0,10	1,32	0,08	0,20	140,40	101,28	30,60	0,56	125,86	39,46	3,27	24,54
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,22	13,78	65,80	0,03				0,31	18,20	5,60	3,92	0,31	21,53	0,98	1,57	0,49
	ИТОГО:	502	16,55	20,63	65,96	541,44	0,18	0,22	2,12	7,06	1,25	350,05	359,74	58,88	1,86	288,71	46,70	12,12	35,89
ОБЕД																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	160	14,24	14,40	32,00	305,04	0,14	0,14	7,42	21,86	0,48	185,44	20,02	34,47	2,89	656,00	36,26	0,32	78,94
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	750	22,64	25,63	113,16	761,73	0,36	0,27	33,34	394,92	4,72	366,39	107,15	114,24	7,03	1 415,71	69,99	5,83	138,89
ОБЕД 2																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	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
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	195	17,36	17,55	39,00	371,77	0,18	0,17	9,04	26,65	0,59	226,01	24,39	42,01	3,52	799,50	44,20	0,39	96,20
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	18,20	86,95	0,04				0,41	24,05	7,40	5,18	0,41	28,45	1,30	2,07	0,65
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	762	24,79	28,44	114,62	798,48	0,38	0,29	34,66	394,51	4,70	386,33	106,36	115,62	7,20	1 515,75	76,68	5,14	152,29
ПОЛДНИК																			
№ 775 *	Булочка российская	50	3,59	4,25	30,34	174,17	0,07	0,04	0,10	25,00	0,60	37,00	30,00	9,00	0,50	25,00	0,71	2,36	9,28
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	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
	ИТОГО:	330	9,21	9,15	48,78	316,57	0,17	0,58	12,44	70,04	0,80	210,00	262,00	43,20	2,88	285,44	2,71	5,90	16,28
	ВСЕГО:	1 582	48,40	55,41	227,90	1 619,74	0,71	1,07	47,90	472,02	6,77	926,44	728,89	216,32	11,77	1 989,86	119,40	23,85	191,06

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

День: Четверг
Неделя: 1

4 Сезон: Весна 2024г.
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	175	5,25	7,88	26,08	199,50	0,28	0,08		16,29	0,56	191,77	17,50	114,75	3,85	147,00	48,18	2,33	10,50
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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	18,93	16,78	65,67	491,62	0,36	0,23	4,72	74,42	1,32	289,81	58,08	136,88	5,30	442,57	80,48	27,16	139,23
ОБЕД																			
20***	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,04	5,40	52,44	0,02	0,03	15,36	121,60	2,70	25,80	33,60	12,60	0,48	164,00	9,80	0,16	8,40
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	90	12,24	7,83	11,11	197,73	0,06	0,14	8,73	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44
№516*	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,10	0,03		19,63	1,06	58,95	13,96	22,08	1,23	57,60	22,40	0,06	12,80
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	750	25,12	22,85	109,16	781,78	0,32	0,25	29,91	277,58	7,12	358,18	149,96	119,31	6,46	823,48	61,74	6,92	102,99
ОБЕД 2																			
20***	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,04	5,40	52,44	0,02	0,03	15,36	121,60	2,70	25,80	33,60	12,60	0,48	164,00	9,80	0,16	8,40
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	220	3,34	5,53	11,57	109,37	0,05	0,04	5,06	111,54	1,06	35,42	9,46	14,74	0,53	244,42	11,22	1,04	23,32
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	155	4,65	6,98	23,10	176,70	0,25	0,07		14,43	0,50	169,85	15,50	101,64	3,41	130,20	42,68	2,07	9,30
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	795	24,99	24,80	102,44	737,10	0,44	0,31	23,56	320,32	6,69	417,50	152,89	192,64	7,77	927,39	96,96	29,73	176,25
ПОЛДНИК																			
№772*	Булочка с маком	50	4,05	1,25	26,30	137,50	0,08	0,04		15,95	0,72	31,67	12,59	7,90	0,77	25,00	0,71	2,36	9,28
272**	Ряженка,кефир,варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 112 ****	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
	ИТОГО:	330	9,49	7,39	43,46	285,77	0,18	0,26	11,26	92,45	0,92	204,68	244,60	42,10	3,15	492,80	18,91	5,90	17,43
ВСЕГО:		1 585	53,54	47,02	218,29	1 559,17	0,86	0,74	45,89	444,45	9,36	852,67	452,64	298,29	14,91	1 758,85	161,13	39,98	259,65

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

День: Пятница
Неделя: 1

5 Сезон: Весна 2024г.
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
ТТК № 48	Ёжики 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	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 № 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
	ИТОГО:	500	17,86	17,75	73,26	519,90	9,20	0,19	8,41	315,22	0,75	230,45	77,36	61,65	3,52	961,05	59,45	4,76	97,81	
ОБЕД																				
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00	
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60	
ТТК № 60	Плов	180	14,93	17,10	40,86	376,20	0,08	0,11	1,08	0,29	0,68	207,15	19,26	42,72	2,79	242,40	34,80	6,63	74,40	
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
	ИТОГО:	700	21,94	26,85	112,88	781,58	0,25	0,18	25,20	186,59	5,87	352,05	98,76	103,62	6,51	800,67	60,58	10,42	117,86	
ОБЕД 2																				
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00	
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60	
ТТК № 48	Ёжики с овощами	100	11,78	11,28	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91		115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33	
520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87	
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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:	770	21,99	27,53	106,12	758,25	10,31	0,24	32,13	532,01	5,44	343,89	140,65	114,83	6,26	1 436,14	84,63	5,83	141,54	
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						
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,18	0,18	82,80	0,02		3,60	6,30			12,60		2,52	81,90	0,72	0,09	0,12	
№ 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	
	ИТОГО:	340	8,88	7,88	49,28	368,80	0,10	0,05	13,60	51,36	0,80	48,00	43,60	15,00	4,72	331,90	2,72	0,39	7,12	
	ВСЕГО:	1 540	48,68	52,48	235,42	1 670,28	9,55	0,42	47,21	553,17	7,42	630,50	219,72	180,27	14,75	2 093,62	122,75	15,57	222,79	

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

День: Суббота
Неделя: 1

6 Сезон: Весна 2024г.
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 366**	Сыр (порциями)	16	3,71	4,72		58,24		0,05	0,11	41,60	0,08	94,40	144,00	8,00	0,14	14,08			2,32
гтк №69	Каша пшеничная вязкая	200	8,02	8,90	24,00	209,00	0,19	0,14	1,36	40,93	0,24	209,80	138,00	55,40	1,46	222,67	49,33	33,07	21,33
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
№ 563****	Булочка ванильная	70	5,48	5,60	25,55	231,00	0,07	0,02		22,28	0,82	43,17	10,50	7,00	0,58	58,92	38,50	3,68	12,83
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02				0,17	9,75	3,00	2,10	0,17	11,54	0,53	0,84	0,26
	ИТОГО:	501	18,35	19,34	75,33	607,49	0,58	0,21	21,47	104,93	1,51	357,12	305,50	77,90	2,35	309,61	88,38	39,93	37,52
ОБЕД																			
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80
ТТК № 72	Каша перловая с мясом,овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	740	22,40	24,65	110,44	798,94	0,54	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	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80
ТТК № 72	Каша перловая с мясом,овощами	225	14,76	19,48	36,75	429,42	0,36	0,14	0,90	324,00		307,35	30,40	33,10	2,46	165,17	3,01	20,33	31,11
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка"	190			17,48	70,30	0,29		19,00	0,11	0,19		9,50	5,13		2,28	0,02	0,02	2,95
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40
	ИТОГО:	745	23,33	26,72	104,65	803,36	0,86	0,22	31,24	546,71	3,96	471,00	97,75	96,78	6,00	887,15	27,88	24,67	88,87
ПОЛДНИК																			
	ИТОГО:																		
	ВСЕГО:	1 241	40,75	43,99	185,77	1 406,43	1,12	0,42	41,41	616,10	5,33	805,12	404,52	174,26	9,51	1 222,37	116,43	62,92	123,08

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

День: Понедельник

7 Сезон: Весна 2024г.

Неделя: 2

Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	110	7,50	9,20	8,84	161,35	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60
№516*	Макаронные изделия отварные	182	6,37	7,46	42,77	267,54	0,07	0,02			1,20	45,10	15,88	10,43	1,03	65,52			14,56
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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
	ИТОГО:	512	15,39	16,82	84,21	566,93	0,12	0,06	8,28	4,34	1,74	118,10	51,72	28,17	3,17	248,70	11,30	12,21	78,31
ОБЕД																			
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
ТТК № 68	Гуляш	90	12,51	5,85	3,60	118,80	0,05	0,10	0,96	22,95	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	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	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	800	27,26	22,56	105,42	738,75	0,37	0,22	20,60	214,57	9,30	468,86	131,15	118,30	6,54	829,86	70,93	32,35	103,40
ОБЕД 2																			
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	110	7,50	9,20	8,84	161,35	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03		18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	835	22,12	26,19	114,46	794,51	0,29	0,16	16,17	223,08	5,66	249,67	98,94	95,85	4,91	750,47	54,64	16,11	123,31
ПОЛДНИК																			
№ 564****	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02		15,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44			3,24
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	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
	ИТОГО:	330	9,37	11,40	48,61	336,57	0,15	0,56	12,34	60,96	0,78	202,17	239,50	39,20	2,80	302,52	29,50	6,17	16,17
	ВСЕГО:	1 642	52,02	50,78	238,24	1 642,25	0,64	0,84	41,22	279,87	11,82	789,13	422,37	185,67	12,51	1 381,08	111,73	50,73	197,88

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

День: Вторник

8 Сезон: Весна 2024г.

Неделя: 2

Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	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
гтк № 62	Каша рисовая вязкая	195	6,12	11,52	21,84	222,30	0,06	0,16	1,38	25,74	0,27	165,17	127,73	36,27	0,55	165,10	49,40	6,05	37,70
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,30	0,04				0,42	24,70	7,60	5,32	0,42	29,22	1,33	2,13	0,67
	ИТОГО:	503	17,75	20,11	70,31	552,38	0,16	0,27	2,17	32,72	1,39	373,32	377,69	65,05	1,92	332,38	56,89	15,12	49,18
ОБЕД																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	160	14,24	14,40	32,00	305,04	0,14	0,14	7,42	21,86	0,48	185,44	20,02	34,47	2,89	656,00	36,26	0,32	78,94
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	735	22,05	25,35	112,51	757,48	0,33	0,58	28,08	257,21	5,15	352,19	103,62	104,57	7,17	1 262,47	67,72	4,58	131,88
ОБЕД 2																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,28	63,45	0,03				0,30	17,55	5,40	3,78	0,30	20,76	0,95	1,51	0,47
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	762	24,67	28,83	114,87	805,89	0,36	0,60	29,93	262,68	5,18	385,45	105,27	109,72	7,61	1 408,11	76,35	3,94	150,27
ПОЛДНИК																			
№772*	Булочка с маком	55	4,46	1,38	28,93	151,25	0,09	0,04		17,55	0,79	34,84	13,85	8,69	0,85	27,50	0,78	2,59	10,21
№ 272 **	Ряженка,кефир,варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	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
	ИТОГО:	335	9,90	7,52	46,09	299,52	0,19	0,26	11,26	94,05	0,99	207,85	245,86	42,89	3,23	495,30	18,98	6,13	18,36
	ВСЕГО:	1 573	49,70	52,98	228,91	1 609,38	0,68	1,11	41,51	383,98	7,53	933,36	727,17	212,51	12,32	2 090,15	143,59	25,83	199,42

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

День: Среда
Неделя: 2

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,40		0,03	0,07	26,00	0,05	59,00	90,00	5,00	0,09	8,80		1,45	
ТТК № 94	Тефтели	90	10,02	9,25	11,14	191,60	0,06	0,08	1,35	8,51	0,47	173,37	13,50	15,39	1,54	260,75	19,25	0,91	59,50
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	175	5,25	7,88	26,08	199,50	0,28	0,08		16,29	0,56	191,77	17,50	114,75	3,85	147,00	48,18	2,33	10,50
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	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
	ИТОГО:	500	19,49	20,28	63,67	579,05	0,37	0,19	9,22	51,37	1,36	440,39	137,40	143,98	6,96	465,98	68,51	6,14	72,24
ОБЕД																			
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	60	0,91	4,25	5,29	63,04	0,02	0,02	12,78	242,00	2,76	18,60	22,80	11,40	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
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	14,30	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08		0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	745	28,53	21,41	95,48	693,29	0,61	0,24	21,69	358,15	7,38	490,11	197,71	143,65	8,52	798,93	94,33	26,24	231,01
ОБЕД 2																			
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	60	0,91	4,25	5,29	63,04	0,02	0,02	12,78	242,00	2,76	18,60	22,80	11,40	0,54	160,00	9,90	0,15	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 № 94	Тефтели	105	11,69	10,79	13,00	223,53	0,07	0,09	1,58	9,93	0,55	202,27	15,75	17,96	1,80	304,21	22,46	1,06	69,42
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	155	4,65	6,98	23,10	176,70	0,25	0,07		14,43	0,50	169,85	15,50	101,64	3,41	130,20	42,68	2,07	9,30
№ 293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,50	0,10	5,80	46,00	0,01		2,00				7,00		1,40				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	38	2,51	0,46	12,92	68,78	0,07	0,03				60,04	13,30	17,86	1,48	92,72	1,22	2,09	9,12
	ИТОГО:	838	25,32	27,82	95,72	787,97	0,55	0,27	23,60	391,16	6,57	545,83	107,74	179,32	10,00	1 119,89	97,58	8,51	133,38
ПОЛДНИК																			
№ 542****	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	3,00	2,67	30,50	158,33	0,03		0,08	0,03	0,42	26,67	9,17	5,00	0,58				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	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
	ИТОГО:	330	8,62	7,57	48,94	300,73	0,13	0,54	12,42	45,07	0,62	199,67	241,17	39,20	2,96	260,44	2,00	3,54	7,00
	ВСЕГО:	1 575	56,64	49,26	208,09	1 573,07	1,11	0,97	43,33	454,59	9,36	1 130,17	576,28	326,83	18,44	1 525,35	164,84	35,92	310,25

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

День: Четверг
Неделя: 2

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	55	0,50	2,81	1,98	35,20	0,02	0,03	7,76	59,03	1,43	17,60	9,35	8,80	0,33	121,00	8,53	0,20	12,83
ТТК № 141	Плов из филе птицы	200	13,87	15,56	30,04	350,22	0,02	0,07	1,20	130,67	4,57	112,62	21,40	47,47	3,10	340,71	35,56	24,44	151,11
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79
	ИТОГО:	500	17,89	18,73	67,16	551,17	0,09	0,11	9,26	189,81	6,50	159,47	44,75	62,57	4,33	517,32	45,67	27,16	164,73
ОБЕД																			
№ 75 ****	Салат картофельный с солеными огурцами 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 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60
ТТК № 7	Шницель детский	90	10,63	11,86	8,87	153,49	0,08	0,05	0,57	5,67		92,88	8,82	23,99	1,07	129,26	3,23	5,72	42,98
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0,03				0,25	14,95	4,60	3,22	0,25	17,69	0,81	1,29	0,40
ТТК № 157	Хлеб столовый (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:	743	21,99	26,03	101,69	703,83	0,33	0,13	22,63	205,77	6,50	286,73	119,81	105,84	5,03	670,15	27,58	8,47	92,78
ОБЕД 2																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,72	4,08	2,88	51,20	0,03	0,04	11,28	85,86	2,08	25,60	13,60	12,80	0,48	176,00	12,40	0,30	18,66
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	210	1,47	4,07	6,54	69,72	0,05	0,03	15,52	117,81	2,00	39,90	28,56	18,69	0,67	254,52	15,75	0,23	21,63
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 № 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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	785	23,34	26,68	99,28	774,02	0,22	0,18	29,40	368,94	11,40	309,70	133,78	137,11	7,30	972,46	71,23	32,25	221,88
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					
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,18	0,18	82,80	0,02		3,60	6,30			12,60		2,52	81,90	0,72	0,09	0,12
№ 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
	ИТОГО:	340	8,88	7,88	49,28	368,80	0,10	0,05	13,60	51,36	0,80	48,00	43,60	15,00	4,72	331,90	2,72	0,39	7,12
	ВСЕГО:	1 583	48,76	52,64	218,13	1 623,80	0,52	0,29	45,49	446,94	13,80	494,20	208,16	183,41	14,08	1 519,37	75,97	36,02	264,63

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

День: Пятница 11 Сезон: Весна 2024г.
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	75	9,42	7,50	8,58	165,83	0,04	0,03	0,60	241,67	0,38	81,00	15,75	12,00	1,13	195,83	0,93	40,00	22,75
520*	Картофельное пюре	175	3,68	7,88	25,55	190,75	0,15	0,13	6,28	27,77	0,22	102,76	46,55	32,43	1,17	728,00	33,25	0,93	53,52
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	ИТОГО:	500	16,90	15,78	83,73	568,16	0,25	0,17	11,78	270,70	1,15	216,26	91,30	70,43	3,25	1 015,28	36,33	43,81	80,55
ОБЕД																			
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80
ТТК № 68	Гуляш	90	12,51	5,85	3,60	118,80	0,05	0,10	0,96	22,95	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25
ТТК № 1.8	Рис припущенный с овощами	150	3,48	4,80	33,33	178,80	0,04	0,03	1,83	18,40	0,28	105,08	73,50	30,42	0,53	44,70	21,00	6,94	26,00
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	740	24,54	20,58	108,92	708,82	0,40	0,22	17,86	212,65	3,21	429,85	162,76	127,49	7,01	1 001,13	62,86	11,69	131,33
ОБЕД 2																			
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	95	11,93	9,50	10,87	210,06	0,05	0,04	0,76	306,11	0,48	102,60	19,95	15,20	1,43	248,06	1,17	50,67	28,82
520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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)	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:	760	24,72	26,32	111,38	817,33	0,51	0,24	21,21	501,21	3,23	387,02	139,06	121,59	7,24	1 558,13	56,29	56,77	125,15
ПОЛДНИК																			
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
	ИТОГО:	300	11,60	9,21	45,18	309,19	0,16	0,42	1,53	125,60		226,68	251,68	36,33	0,87	342,00	25,20	23,80	31,28
	ВСЕГО:	1 540	53,04	45,57	237,83	1 586,17	0,81	0,81	31,17	608,95	4,36	872,79	505,74	234,25	11,13	2 358,41	124,39	79,30	243,16

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

День: Суббота 12 Сезон: Весна 2024г.
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	64	6,71	6,11	11,36	138,48	0,04	0,04	0,16	0,07	0,64	128,00	168,00	14,40	0,64	52,17	1,52	5,54	0,74
гтк №69	Каша пшениная вязкая	200	8,02	8,90	24,00	250,00	0,19	0,14	1,36	40,93	0,24	209,80	138,00	55,40	1,46	222,67	49,33	33,07	21,33
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,60	0,04				0,40	23,40	7,20	5,04	0,40	27,68	1,26	2,02	0,63
	ИТОГО:	500	17,47	15,30	75,83	564,12	0,27	0,18	9,32	41,57	1,28	361,20	320,24	80,18	3,70	332,72	52,31	40,68	24,50
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 плодового или яблочного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	805	26,02	28,81	106,64	833,00	0,55	0,24	11,90	855,46	43,64	529,06	210,49	197,67	8,63	843,85	119,71	6,55	90,16
ОБЕД 2																			
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	0,03	3,06	733,00	2,82	22,20	17,40	15,00	0,66	123,00	10,00	0,09	22,00
№99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40
	ИТОГО:	785	24,43	27,56	100,09	788,64	0,52	0,22	19,70	850,79	43,60	507,34	216,28	186,39	9,33	812,90	111,49	6,74	88,34
ПОЛДНИК																			
	ИТОГО:																		
	ВСЕГО:	1 305	43,49	44,11	182,47	1 397,12	0,82	0,42	21,22	897,03	44,92	890,26	530,73	277,85	12,33	1 176,57	172,02	47,23	114,66