

Согласовано:

Директор образовательной организации

*В.И. Тетраев*

Ф.И.О



Подпись

Утверждаю

И.о. 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 12-18 лет**

**общеобразовательных организаций**

**2023-2024 учебный год**

**осенний период**

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

День: Понедельник  
Неделя: 1

1 Сезон: Осень 2023г  
Возраст 12 лет и старше

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	43	0,47	0,09	1,63	10,32	0,03	0,01	10,75	58,05	0,30	11,18	6,02	8,60	0,39	60,20	1,29	0,13	7,31
ТТК № 7	Шницель детский	80	9,45	10,54	7,89	136,43	0,07	0,04	0,50	5,04		82,56	7,84	21,32	0,95	114,90	2,87	5,08	38,21
№516*	Макаронные изделия отварные	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 № 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	47	3,57	0,38	23,12	110,45	0,05				0,52	30,55	9,40	6,58	0,52	36,14	1,65	2,63	0,82
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>19,86</b>	<b>18,40</b>	<b>90,25</b>	<b>583,42</b>	<b>0,26</b>	<b>0,08</b>	<b>14,05</b>	<b>63,47</b>	<b>2,02</b>	<b>172,43</b>	<b>45,22</b>	<b>51,42</b>	<b>3,17</b>	<b>306,04</b>	<b>5,81</b>	<b>7,86</b>	<b>61,44</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	676,00			
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 *	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
№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	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)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0,08	0,04				71,10	15,75	21,15	1,76	109,80	1,44	2,48	10,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>930</b>	<b>25,63</b>	<b>30,65</b>	<b>121,17</b>	<b>957,51</b>	<b>0,62</b>	<b>0,26</b>	<b>20,90</b>	<b>143,22</b>	<b>6,08</b>	<b>487,22</b>	<b>138,20</b>	<b>210,78</b>	<b>9,56</b>	<b>1 418,54</b>	<b>78,62</b>	<b>19,23</b>	<b>107,52</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	300	2,81	6,12	20,24	238,08	0,16	0,10	14,40			93,28	36,54	37,68	1,44	811,20			
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 *	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
№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	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 СБР Пермь 2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40
	<b>ИТОГО:</b>	<b>985</b>	<b>25,66</b>	<b>32,41</b>	<b>121,66</b>	<b>990,14</b>	<b>0,65</b>	<b>0,28</b>	<b>23,30</b>	<b>145,08</b>	<b>6,08</b>	<b>505,64</b>	<b>141,79</b>	<b>224,78</b>	<b>9,79</b>	<b>1 542,29</b>	<b>83,63</b>	<b>18,67</b>	<b>106,23</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 564***	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02		15,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17
№ 515 ****	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	100,70	0,08	0,57	2,47	0,04		171,00	228,00	26,60	0,19	11,02			3,42
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоко)	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>9,70</b>	<b>11,69</b>	<b>50,07</b>	<b>346,57</b>	<b>0,16</b>	<b>0,59</b>	<b>13,47</b>	<b>65,46</b>	<b>0,80</b>	<b>212,27</b>	<b>253,10</b>	<b>41,50</b>	<b>3,03</b>	<b>328,10</b>	<b>29,70</b>	<b>6,38</b>	<b>16,87</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 830</b>	<b>55,19</b>	<b>60,74</b>	<b>261,49</b>	<b>1 887,50</b>	<b>1,04</b>	<b>0,93</b>	<b>48,42</b>	<b>272,15</b>	<b>8,90</b>	<b>871,92</b>	<b>436,52</b>	<b>303,70</b>	<b>15,76</b>	<b>2 052,68</b>	<b>114,13</b>	<b>33,47</b>	<b>185,83</b>

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

День: Вторник  
Неделя: 1

2 Сезон: Осень 2023г  
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
<b>ЗАВТРАК</b>																			
		50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	0,02	5,00	5,00	0,05	21,00	11,50	7,00	0,30	70,00	1,50	0,15	8,50
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	0,02	5,00	5,00	0,05	21,00	11,50	7,00	0,30	70,00	1,50	0,15	8,50
ТТК № 60	Плов	250	17,00	19,13	49,50	437,50	0,11	0,15	1,50	0,40	0,95	287,71	26,75	59,34	3,88	336,66	48,34	9,21	103,34
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00	0,40	21,00			1,75	2,80	0,88
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,30</b>	<b>19,58</b>	<b>88,35</b>	<b>622,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>6,80</b>	<b>5,51</b>	<b>1,55</b>	<b>341,21</b>	<b>53,25</b>	<b>73,34</b>	<b>5,13</b>	<b>466,11</b>	<b>51,59</b>	<b>12,16</b>	<b>112,72</b>
<b>ОБЕД</b>																			
		100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,03	16,50	121,02	5,00	24,00	13,00	18,00	0,80	265,42	18,96	0,38	18,33
№22****	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,03	16,50	121,02	5,00	24,00	13,00	18,00	0,80	265,42	18,96	0,38	18,33
№ 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
418****	Пюре из гороха	180	17,12	5,27	34,07	252,00	0,37	0,08		0,03		274,83	98,34	92,20	5,80	98,34	21,07	7,60	20,20
№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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>881</b>	<b>32,75</b>	<b>30,41</b>	<b>110,94</b>	<b>851,83</b>	<b>0,57</b>	<b>0,60</b>	<b>31,19</b>	<b>296,98</b>	<b>10,54</b>	<b>567,86</b>	<b>230,56</b>	<b>185,40</b>	<b>10,97</b>	<b>957,38</b>	<b>117,09</b>	<b>29,33</b>	<b>265,48</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
		100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	300	2,20	6,00	12,78	114,00	0,05	0,48	12,36	193,50	2,88	63,60	41,40	31,56	1,44	344,10	24,60	0,49	36,00
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 № 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	
№ 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
№ 110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,05				79,00	17,50	23,50	1,95	122,00	1,60	2,75	12,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>950</b>	<b>27,20</b>	<b>31,23</b>	<b>132,48</b>	<b>917,58</b>	<b>0,35</b>	<b>0,74</b>	<b>32,86</b>	<b>302,49</b>	<b>6,98</b>	<b>494,81</b>	<b>131,65</b>	<b>156,40</b>	<b>8,82</b>	<b>1 114,21</b>	<b>92,19</b>	<b>15,70</b>	<b>178,95</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
		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
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№ 112****	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>400</b>	<b>12,00</b>	<b>9,61</b>	<b>54,98</b>	<b>356,19</b>	<b>0,19</b>	<b>0,42</b>	<b>11,53</b>	<b>170,60</b>	<b>0,20</b>	<b>237,68</b>	<b>267,68</b>	<b>45,33</b>	<b>3,07</b>	<b>592,00</b>	<b>27,20</b>	<b>24,10</b>	<b>38,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 831</b>	<b>66,05</b>	<b>59,60</b>	<b>254,27</b>	<b>1 830,02</b>	<b>0,95</b>	<b>1,20</b>	<b>49,52</b>	<b>473,09</b>	<b>12,29</b>	<b>1 146,75</b>	<b>551,49</b>	<b>304,07</b>	<b>19,17</b>	<b>2 015,49</b>	<b>195,88</b>	<b>65,59</b>	<b>416,48</b>

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

День: Среда  
Неделя: 1

3 Сезон: Осень 2023г  
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>																			
ГТК № 82	Бутерброд горячий	68	7,13	6,49	12,07	147,14	0,04	0,04	0,17	0,08	0,68	136,00	178,50	15,30	0,68	55,43	1,62	5,88	0,79
гтк № 63	Каша "Дружба"	250	9,95	14,63	36,13	282,75	0,10	0,15	1,65	34,00	0,25	175,50	158,25	38,25	0,70	196,66	61,66	5,11	38,34
ГТК № 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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>20,91</b>	<b>22,98</b>	<b>81,28</b>	<b>594,41</b>	<b>0,20</b>	<b>0,26</b>	<b>2,43</b>	<b>40,98</b>	<b>1,28</b>	<b>375,75</b>	<b>401,76</b>	<b>65,74</b>	<b>1,98</b>	<b>357,70</b>	<b>68,90</b>	<b>13,66</b>	<b>49,69</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ГТК № 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
ГТК № 11	Котлеты клас-сные	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67
№ 235 **	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00
ГТК № 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
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>29,03</b>	<b>30,18</b>	<b>113,63</b>	<b>825,70</b>	<b>0,38</b>	<b>0,24</b>	<b>79,12</b>	<b>426,17</b>	<b>6,42</b>	<b>324,05</b>	<b>191,99</b>	<b>106,47</b>	<b>4,98</b>	<b>1 656,93</b>	<b>87,01</b>	<b>7,96</b>	<b>150,72</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ГТК № 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
ГТК № 11	Котлеты клас-сные	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67
№ 235 **	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00
ГТК № 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
№ 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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,05				79,00	17,50	23,50	1,95	122,00	1,60	2,75	12,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>930</b>	<b>33,09</b>	<b>30,86</b>	<b>135,55</b>	<b>939,70</b>	<b>0,49</b>	<b>0,29</b>	<b>79,12</b>	<b>426,17</b>	<b>6,53</b>	<b>409,55</b>	<b>211,49</b>	<b>131,37</b>	<b>7,04</b>	<b>1 786,62</b>	<b>88,96</b>	<b>11,27</b>	<b>162,90</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 775 *	Булочка российская	50	3,59	4,25	30,34	174,17	0,07	0,04	0,10	25,00	0,60	37,00	30,00	9,00	0,50	25,00	0,71	2,36	9,28
№ 515 ****	Молоко 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>9,79</b>	<b>9,65</b>	<b>49,74</b>	<b>327,17</b>	<b>0,18</b>	<b>0,64</b>	<b>12,70</b>	<b>70,04</b>	<b>0,80</b>	<b>228,00</b>	<b>286,00</b>	<b>46,00</b>	<b>2,90</b>	<b>286,60</b>	<b>2,71</b>	<b>6,26</b>	<b>16,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 770</b>	<b>59,73</b>	<b>62,81</b>	<b>244,65</b>	<b>1 747,28</b>	<b>0,76</b>	<b>1,14</b>	<b>94,25</b>	<b>537,19</b>	<b>8,50</b>	<b>927,80</b>	<b>879,75</b>	<b>218,21</b>	<b>9,86</b>	<b>2 301,23</b>	<b>158,62</b>	<b>27,88</b>	<b>216,69</b>

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

День: Четверг  
Неделя: 1

4 Сезон: Осень 2023г  
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>																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	25	0,28	0,05	0,95	6,00	0,02	0,01	6,25	33,75	0,18	6,50	3,50	5,00	0,23	35,00	0,75	0,08	4,25
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)	187	5,61	8,42	27,86	213,18	0,30	0,09		17,40	0,60	204,91	18,70	122,62	4,11	157,08	51,49	2,49	11,22
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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>20,18</b>	<b>17,43</b>	<b>72,34</b>	<b>530,10</b>	<b>0,41</b>	<b>0,25</b>	<b>10,97</b>	<b>109,28</b>	<b>1,63</b>	<b>314,65</b>	<b>64,38</b>	<b>150,87</b>	<b>5,88</b>	<b>493,80</b>	<b>84,82</b>	<b>27,85</b>	<b>144,34</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	0,03	27,80	202,67	4,50	32,00	44,00	17,00	0,60	273,33	16,33	0,27	14,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	0,07	0,16	9,70	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04		22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		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 (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>28,69</b>	<b>32,86</b>	<b>121,92</b>	<b>941,57</b>	<b>0,37</b>	<b>0,29</b>	<b>44,47</b>	<b>388,67</b>	<b>9,35</b>	<b>396,70</b>	<b>167,96</b>	<b>132,82</b>	<b>7,10</b>	<b>1 025,06</b>	<b>75,62</b>	<b>7,67</b>	<b>121,65</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	0,03	27,80	202,67	4,50	32,00	44,00	17,00	0,60	273,33	16,33	0,27	14,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80
ТТК № 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	43	3,27	0,34	21,16	101,05	0,05				0,47	27,95	8,60	6,02	0,47	33,07	1,51	2,41	0,75
№ 110 ****	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>913</b>	<b>28,10</b>	<b>33,96</b>	<b>109,16</b>	<b>860,55</b>	<b>0,56</b>	<b>0,34</b>	<b>38,27</b>	<b>404,30</b>	<b>7,18</b>	<b>439,18</b>	<b>129,93</b>	<b>194,53</b>	<b>8,31</b>	<b>1 105,45</b>	<b>112,68</b>	<b>31,61</b>	<b>189,85</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№772*	Булочка с маком	80	6,48	2,00	42,08	220,00	0,13	0,06		25,52	1,15	50,67	20,14	12,64	1,23	40,00	1,13	3,77	14,85
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		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>380</b>	<b>12,48</b>	<b>8,78</b>	<b>60,06</b>	<b>379,52</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>	<b>11,40</b>	<b>105,52</b>	<b>1,35</b>	<b>241,68</b>	<b>276,15</b>	<b>49,64</b>	<b>3,63</b>	<b>532,00</b>	<b>21,13</b>	<b>7,67</b>	<b>23,13</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 800</b>	<b>61,35</b>	<b>59,07</b>	<b>254,32</b>	<b>1 851,19</b>	<b>1,02</b>	<b>0,84</b>	<b>66,84</b>	<b>603,47</b>	<b>12,33</b>	<b>953,03</b>	<b>508,49</b>	<b>333,33</b>	<b>16,61</b>	<b>2 050,86</b>	<b>181,57</b>	<b>43,19</b>	<b>289,12</b>

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

День: Пятница  
Неделя: 1

5 Сезон: Осень 2023г  
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
<b>ЗАВТРАК</b>																			
		32	0,26	0,03	0,80	4,48	0,01	0,01	3,20	3,20	0,03	13,44	7,36	4,48	0,19	44,80	0,96	0,10	5,44
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	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
ГТК № 48	Ёжики с овощами	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
520*	Картофельное пюре	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00		0,40	21,00				
ГТК № 77	Чай с сахаром	48	3,65	0,38	23,62	112,80	0,05					0,53	31,20	9,60	6,72	0,53	36,91	1,68	2,69
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	48	3,65	0,38	23,62	112,80	0,05					0,53	31,20	9,60	6,72	0,53	36,91	1,68	2,69
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>18,39</b>	<b>18,66</b>	<b>76,00</b>	<b>541,48</b>	<b>9,22</b>	<b>0,21</b>	<b>12,33</b>	<b>321,59</b>	<b>0,79</b>	<b>254,34</b>	<b>89,64</b>	<b>69,56</b>	<b>3,82</b>	<b>1 087,51</b>	<b>64,14</b>	<b>4,86</b>	<b>109,32</b>
<b>ОБЕД</b>																			
		100	1,92	8,78	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
ГТК № 13	Салат "Здоровье"	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
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	220	17,16	15,73	43,56	385,00	0,10	0,13	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,22	3,41	296,26	42,54	8,11	90,94
ГТК № 60	Плов	200			22,40	89,60		0,01	2,80			14,20	2,00	0,40	21,40				
гтк № 33	Лимонный напиток	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
№ 108 ****	Хлеб 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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>25,80</b>	<b>30,06</b>	<b>111,26</b>	<b>823,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,22</b>	<b>31,00</b>	<b>262,10</b>	<b>8,21</b>	<b>418,74</b>	<b>113,99</b>	<b>115,82</b>	<b>7,17</b>	<b>946,31</b>	<b>76,80</b>	<b>12,50</b>	<b>145,70</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
		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
ГТК № 13	Салат "Здоровье"	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
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	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
ГТК № 48	Ёжики с овощами	180	3,78	8,16	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
№ 520*	Картофельное пюре	200			22,40	89,60		0,01	2,80			14,20	2,00	0,40	21,40				
гтк № 33	Лимонный напиток	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
№ 108 ****	Хлеб 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
№ 110 ****	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>920</b>	<b>25,67</b>	<b>33,57</b>	<b>114,50</b>	<b>865,67</b>	<b>10,39</b>	<b>0,30</b>	<b>38,77</b>	<b>612,22</b>	<b>7,76</b>	<b>404,46</b>	<b>165,08</b>	<b>129,19</b>	<b>6,98</b>	<b>1 684,80</b>	<b>99,47</b>	<b>7,69</b>	<b>164,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
		70	8,84	8,52	45,85	278,83	0,06	0,06		0,07	0,70	43,17	17,50	7,00					
№ 579****	Корж молочный	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
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	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
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>370</b>	<b>10,24</b>	<b>9,12</b>	<b>55,85</b>	<b>417,83</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>14,00</b>	<b>52,07</b>	<b>0,90</b>	<b>54,17</b>	<b>47,50</b>	<b>16,00</b>	<b>5,00</b>	<b>341,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>7,13</b>
<b>ВСЕГО:</b>																			
		<b>1 760</b>	<b>54,43</b>	<b>57,84</b>	<b>243,11</b>	<b>1 782,81</b>	<b>9,63</b>	<b>0,49</b>	<b>57,33</b>	<b>635,76</b>	<b>9,90</b>	<b>727,25</b>	<b>251,13</b>	<b>201,38</b>	<b>15,99</b>	<b>2 374,82</b>	<b>143,74</b>	<b>17,76</b>	<b>262,15</b>

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

День: Суббота  
Неделя: 1

6 Сезон: Осень 2023г  
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>																				
№ 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 №69	Каша пшеничная вязкая	250	10,03	11,13	30,00	261,25	0,24	0,18	1,70	51,16	0,30	262,25	172,50	69,25	1,83	278,34	61,66	41,34	26,66	
№ 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	75	5,88	6,00	27,38	247,50	0,08	0,03		23,88	0,88	46,25	11,25	7,50	0,63	63,13	41,25	3,94	13,75	
№ 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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>19,75</b>	<b>20,24</b>	<b>85,62</b>	<b>666,15</b>	<b>0,64</b>	<b>0,24</b>	<b>21,77</b>	<b>101,16</b>	<b>1,65</b>	<b>380,50</b>	<b>287,75</b>	<b>89,95</b>	<b>2,77</b>	<b>368,05</b>	<b>103,63</b>	<b>47,87</b>	<b>43,86</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№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	
№ 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 (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>860</b>	<b>25,87</b>	<b>30,66</b>	<b>123,27</b>	<b>924,46</b>	<b>0,62</b>	<b>0,24</b>	<b>24,87</b>	<b>662,10</b>	<b>5,62</b>	<b>524,88</b>	<b>123,73</b>	<b>117,58</b>	<b>8,36</b>	<b>1 168,70</b>	<b>36,45</b>	<b>25,89</b>	<b>106,57</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	250	16,40	21,64	40,83	477,13	0,40	0,15	1,00	360,00		341,50	33,78	36,78	2,73	183,52	3,34	22,59	34,57	
№ 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	
№ 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	
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,05				79,00	17,50	23,50	1,95	122,00	1,60	2,75	12,00	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>	<b>28,60</b>	<b>32,59</b>	<b>130,06</b>	<b>985,43</b>	<b>0,99</b>	<b>0,26</b>	<b>37,15</b>	<b>690,45</b>	<b>5,93</b>	<b>574,50</b>	<b>130,53</b>	<b>126,68</b>	<b>7,88</b>	<b>1 187,67</b>	<b>37,21</b>	<b>28,78</b>	<b>113,22</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
	<b>ИТОГО:</b>																			
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 415</b>	<b>45,62</b>	<b>50,90</b>	<b>208,89</b>	<b>1 590,61</b>	<b>1,26</b>	<b>0,48</b>	<b>46,64</b>	<b>763,26</b>	<b>7,27</b>	<b>905,38</b>	<b>411,48</b>	<b>207,53</b>	<b>11,13</b>	<b>1 536,75</b>	<b>140,08</b>	<b>73,76</b>	<b>150,43</b>	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"ВОСТОК"  
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСЛЫХ БЛЮД  
Примерное меню и пищевая ценность приготовления

День: Понедельник 7. Сезон: Осень 2023  
Пол: Мужской Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минералы									
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	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>																			
ГТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 и	100	6,82	8,36	8,04	146,68	0,03	0,09	0,44	3,43	0,29	54,55	22,55	8,73	0,65	125,09	9,45	10,04	56,00
№5165	Макаронные изделия отварные	200	17,0	8,20	47,0	294,00	0,08	0,03		1,32	49,56	17,45	11,47	1,13	72,00				16,00
ГТК № 20	Фруктовый	200			22,79	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№108-555	Хлеб пшеничный	50	3,89	0,46	24,5	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>17,62</b>	<b>16,96</b>	<b>102,49</b>	<b>649,22</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>8,24</b>	<b>4,00</b>	<b>2,16</b>	<b>136,61</b>	<b>57,04</b>	<b>32,54</b>	<b>3,53</b>	<b>265,74</b>	<b>11,40</b>	<b>12,89</b>	<b>74,68</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Дес.	Витаминизированный 2 (варанг У)	100	1,57	6,53	8,0	96,25	0,04	0,02	8,40	11,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00
ГТК № 17	Суп "Куриный"	250	3,79	6,28	13,15	124,78	0,06	0,04	5,75	16,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50
ГТК № 13	Гамбург	100	12,30	8,50	3,19	132,00	0,09	0,11	1,12	5,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50
№5165	Макаронные изделия отварные	180	6,40	7,38	24,88	214,20	0,14	0,09	5,40	7,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26
ГТК № 25	Чай сладкий	200			25,0	94,08		0,04	3,9	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№108-555	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,32	19,08	94,00	0,04			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70	
№110-555	Хлеб сдобный	30	1,98	0,36	11,25	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>900</b>	<b>28,18</b>	<b>29,37</b>	<b>109,31</b>	<b>809,11</b>	<b>0,38</b>	<b>0,25</b>	<b>25,52</b>	<b>22,01</b>	<b>11,70</b>	<b>503,61</b>	<b>143,70</b>	<b>128,29</b>	<b>6,88</b>	<b>979,06</b>	<b>82,18</b>	<b>33,72</b>	<b>120,56</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Дес.	Витаминизированный 2 (варанг У)	100	1,57	6,53	8,0	96,25	0,04	0,02	8,40	11,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00
ГТК № 17	Суп "Куриный"	250	3,79	6,28	13,15	124,78	0,06	0,04	5,75	16,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50
ГТК № 13	Фрикадельки куриные в соусе 2 и	100	9,73	9,11	8,03	161,51	0,03	0,03	0,35	3,43	0,36	59,09	29,82	9,09	0,73	129,09	10,91	10,45	56,36
№5165	Макаронные изделия отварные	180	6,39	7,38	24,30	204,60	0,11	0,04	5,40	7,00	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40
ГТК № 25	Чай сладкий	200			25,0	94,08		0,04	3,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№108-555	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,32	19,08	94,00	0,04			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70	
№110-555	Хлеб сдобный	30	1,98	0,36	11,25	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>900</b>	<b>25,71</b>	<b>29,98</b>	<b>129,77</b>	<b>889,02</b>	<b>0,35</b>	<b>0,18</b>	<b>19,50</b>	<b>25,02</b>	<b>7,79</b>	<b>279,06</b>	<b>116,78</b>	<b>107,38</b>	<b>5,52</b>	<b>841,93</b>	<b>64,79</b>	<b>15,90</b>	<b>128,56</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 50-555	Витаминизированный	50	3,75	6,50	3,17	191,17	0,05	0,03		0,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17
№ 115-555	Масло сливочное	20,0	5,80	5,00	0,0	106,00	0,08	0,05	2,00	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60
№ 12-555	Печенье сдобное (сдобы)	130	0,44	0,44	1,75	51,70	0,03		11,00	0,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>9,99</b>	<b>11,94</b>	<b>30,55</b>	<b>351,87</b>	<b>0,16</b>	<b>0,08</b>	<b>13,00</b>	<b>2,46</b>	<b>0,80</b>	<b>221,27</b>	<b>265,10</b>	<b>42,90</b>	<b>3,04</b>	<b>328,68</b>	<b>29,70</b>	<b>6,56</b>	<b>16,87</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1810</b>	<b>55,79</b>	<b>58,27</b>	<b>262,26</b>	<b>1810,20</b>	<b>0,71</b>	<b>0,94</b>	<b>47,36</b>	<b>361,47</b>	<b>14,66</b>	<b>861,49</b>	<b>465,84</b>	<b>203,73</b>	<b>13,45</b>	<b>1573,48</b>	<b>123,28</b>	<b>53,17</b>	<b>212,11</b>



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

День: Вторник  
Неделя: 2

8 Сезон: Осень 2023г  
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>																			
ГТК № 82	Бутерброд горячий	63	6,61	6,02	11,18	136,32	0,04	0,04	0,16	0,07	0,63	126,00	165,38	14,18	0,63	51,35	1,50	5,45	0,73
гтк № 62	Каша рисовая вязкая	245	7,69	14,48	27,44	279,30	0,07	0,20	1,74	32,34	0,34	207,52	160,48	45,57	0,69	207,43	62,07	7,61	47,37
ГТК № 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	42	3,19	0,34	20,66	98,70	0,05				0,46	27,30	8,40	5,88	0,46	32,30	1,47	2,35	0,74
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>18,89</b>	<b>22,44</b>	<b>76,62</b>	<b>603,64</b>	<b>0,18</b>	<b>0,31</b>	<b>2,51</b>	<b>39,31</b>	<b>1,43</b>	<b>404,27</b>	<b>392,87</b>	<b>73,34</b>	<b>2,03</b>	<b>372,08</b>	<b>69,54</b>	<b>16,29</b>	<b>58,84</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ГТК № 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
ГТК № 11	Котлеты клас-сные	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04
ГТК № 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	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40
	<b>ИТОГО:</b>	<b>905</b>	<b>28,93</b>	<b>32,10</b>	<b>128,47</b>	<b>922,61</b>	<b>0,49</b>	<b>0,66</b>	<b>31,25</b>	<b>334,73</b>	<b>6,47</b>	<b>396,30</b>	<b>177,73</b>	<b>132,28</b>	<b>7,15</b>	<b>1 881,53</b>	<b>91,25</b>	<b>9,80</b>	<b>178,94</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ГТК № 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
ГТК № 11	Котлеты клас-сные	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04
ГТК № 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
№ 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 (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>880</b>	<b>28,38</b>	<b>31,84</b>	<b>111,65</b>	<b>851,96</b>	<b>0,44</b>	<b>0,66</b>	<b>26,95</b>	<b>335,98</b>	<b>6,16</b>	<b>350,10</b>	<b>149,48</b>	<b>109,83</b>	<b>5,45</b>	<b>1 797,64</b>	<b>90,05</b>	<b>8,33</b>	<b>175,14</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№772*	Булочка с маком	90	7,29	2,25	47,34	247,50	0,14	0,07		28,71	1,30	57,01	22,66	14,22	1,39	45,00	1,27	4,24	16,70
№ 272 **	Ряженка, кефир, 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)	60	0,54	0,12	4,86	25,80	0,02		36,00	21,60	0,12	13,80	20,40	7,80	0,18	73,80	1,20	0,18	7,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>13,43</b>	<b>8,75</b>	<b>60,38</b>	<b>385,82</b>	<b>0,24</b>	<b>0,31</b>	<b>37,40</b>	<b>85,31</b>	<b>1,42</b>	<b>250,82</b>	<b>283,07</b>	<b>50,02</b>	<b>1,77</b>	<b>360,80</b>	<b>20,47</b>	<b>8,02</b>	<b>25,78</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 805</b>	<b>61,25</b>	<b>63,29</b>	<b>265,47</b>	<b>1 912,07</b>	<b>0,91</b>	<b>1,28</b>	<b>71,16</b>	<b>459,35</b>	<b>9,32</b>	<b>1 051,39</b>	<b>853,67</b>	<b>255,64</b>	<b>10,95</b>	<b>2 614,41</b>	<b>181,26</b>	<b>34,11</b>	<b>263,56</b>

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

День: Среда  
Неделя: 2

9 Сезон: Осень 2023г  
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>																			
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	95	11,69	10,56	11,84	221,03	0,05	0,07	1,43	7,70	0,42	156,86	14,25	16,25	1,63	235,92	17,42	0,82	53,83
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	205	6,15	9,23	30,55	233,70	0,33	0,10		19,08	0,66	224,64	20,50	134,43	4,51	172,20	56,44	2,73	12,30
№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	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>21,64</b>	<b>20,19</b>	<b>90,19</b>	<b>665,03</b>	<b>0,44</b>	<b>0,17</b>	<b>1,43</b>	<b>27,98</b>	<b>1,63</b>	<b>420,90</b>	<b>53,95</b>	<b>163,58</b>	<b>7,23</b>	<b>538,17</b>	<b>76,48</b>	<b>6,45</b>	<b>70,14</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
№ 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
418****	Пюре из гороха	180	12,12	5,27	34,42	252,00	0,37	0,08		0,03		274,83	98,34	92,20	5,80	98,34	21,07	7,60	20,20
№105 ****	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40		0,01		0,03		0,95	0,60		0,01	0,30		0,01	0,03
тгк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 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 (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>28,96</b>	<b>29,77</b>	<b>116,78</b>	<b>875,55</b>	<b>0,61</b>	<b>0,28</b>	<b>25,83</b>	<b>546,83</b>	<b>10,00</b>	<b>594,67</b>	<b>236,09</b>	<b>178,40</b>	<b>10,58</b>	<b>1 048,61</b>	<b>114,50</b>	<b>30,46</b>	<b>270,08</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
№ 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
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	100	12,30	12,41	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)	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
тгк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 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 (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>25,54</b>	<b>36,37</b>	<b>116,30</b>	<b>922,77</b>	<b>0,57</b>	<b>0,29</b>	<b>27,24</b>	<b>558,18</b>	<b>8,43</b>	<b>533,45</b>	<b>121,15</b>	<b>200,03</b>	<b>9,50</b>	<b>1 206,47</b>	<b>107,33</b>	<b>8,07</b>	<b>128,86</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 542****	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	4,20	3,73	42,70	221,67	0,05		0,12	0,04	0,58	37,33	12,83	7,00	0,82				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02		8,00	36,00	0,16	8,80	12,80	7,20	1,76	200,00	1,60	0,24	5,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>10,32</b>	<b>9,05</b>	<b>60,14</b>	<b>365,27</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>10,72</b>	<b>36,08</b>	<b>0,74</b>	<b>226,13</b>	<b>265,63</b>	<b>42,20</b>	<b>2,78</b>	<b>211,60</b>	<b>1,60</b>	<b>3,84</b>	<b>5,60</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 795</b>	<b>60,92</b>	<b>59,01</b>	<b>267,11</b>	<b>1 905,85</b>	<b>1,20</b>	<b>1,05</b>	<b>37,98</b>	<b>610,89</b>	<b>12,37</b>	<b>1 241,70</b>	<b>555,67</b>	<b>384,18</b>	<b>20,59</b>	<b>1 798,38</b>	<b>192,58</b>	<b>40,75</b>	<b>345,82</b>

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

День: Четверг  
Неделя: 2

10 Сезон: Осень 2023г  
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	53	0,58	0,11	2,01	12,72	0,03	0,02	13,25	71,55	0,37	13,78	7,42	10,60	0,48	74,20	1,59	0,16	9,01
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				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	47	3,57	0,38	23,12	110,45	0,05				0,52	30,55	9,40	6,58	0,52	36,14	1,65	2,63	0,82
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,58</b>	<b>19,93</b>	<b>75,69</b>	<b>620,95</b>	<b>0,10</b>	<b>0,12</b>	<b>15,05</b>	<b>234,99</b>	<b>6,60</b>	<b>185,11</b>	<b>48,58</b>	<b>76,51</b>	<b>5,28</b>	<b>557,23</b>	<b>47,68</b>	<b>33,35</b>	<b>198,72</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	0,03	10,00	10,00	0,10	42,00	23,00	14,00	0,60	140,00	3,00	0,30	17,00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 7	Шницель детский	100	11,81	13,18	9,86	170,54	0,09	0,05	0,63	6,30		103,20	9,80	26,65	1,19	143,62	3,59	6,35	47,76
№516*	Макаронные изделия отварные	185	6,48	7,59	43,48	271,95	0,07	0,02				45,84	16,14	10,61	1,05	66,60			14,80
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 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 (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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>	<b>26,09</b>	<b>26,34</b>	<b>119,69</b>	<b>792,53</b>	<b>0,37</b>	<b>0,16</b>	<b>30,33</b>	<b>171,55</b>	<b>5,82</b>	<b>348,57</b>	<b>149,19</b>	<b>122,89</b>	<b>6,08</b>	<b>794,98</b>	<b>27,54</b>	<b>10,54</b>	<b>112,01</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60
№ 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	15,60	17,50	33,80	394,00	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
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	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,05				79,00	17,50	23,50	1,95	122,00	1,60	2,75	12,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>875</b>	<b>25,71</b>	<b>33,45</b>	<b>113,07</b>	<b>900,79</b>	<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>26,05</b>	<b>311,35</b>	<b>14,25</b>	<b>363,23</b>	<b>153,08</b>	<b>151,18</b>	<b>8,31</b>	<b>1 026,75</b>	<b>99,30</b>	<b>33,58</b>	<b>224,23</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 579****	Корж молочный	70	8,84	8,52	45,85	278,83	0,06	0,06		0,07	0,70	43,17	17,50	7,00					
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00		14,00			2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>370</b>	<b>10,24</b>	<b>9,12</b>	<b>55,85</b>	<b>417,83</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>14,00</b>	<b>52,07</b>	<b>0,90</b>	<b>54,17</b>	<b>47,50</b>	<b>16,00</b>	<b>5,00</b>	<b>341,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>7,13</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 820</b>	<b>57,91</b>	<b>55,39</b>	<b>251,23</b>	<b>1 831,31</b>	<b>0,58</b>	<b>0,34</b>	<b>59,38</b>	<b>458,61</b>	<b>13,32</b>	<b>587,85</b>	<b>245,27</b>	<b>215,40</b>	<b>16,36</b>	<b>1 693,21</b>	<b>78,02</b>	<b>44,29</b>	<b>317,86</b>

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

День: Пятница  
Неделя: 2

11 Сезон: Осень 2023г  
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>																			
ГТК № 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
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	206	6,18	8,45	34,20	245,14	0,16	0,04	6,18	19,46	5,64	218,88	65,37	34,50	1,46	9,75	41,20	32,07	0,30
ГТК № 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
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>551</b>	<b>21,91</b>	<b>18,35</b>	<b>94,67</b>	<b>666,78</b>	<b>0,27</b>	<b>0,09</b>	<b>11,84</b>	<b>326,83</b>	<b>6,67</b>	<b>353,98</b>	<b>114,32</b>	<b>75,70</b>	<b>3,84</b>	<b>349,26</b>	<b>44,52</b>	<b>85,62</b>	<b>33,40</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ГТК № 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
№ 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
ГТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	220	14,43	19,04	35,93	419,87	0,35	0,13	0,88	316,80		300,52	29,73	32,37	2,40	161,50	2,94	19,88	30,42
ГТК № 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	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
№ 110 ****	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>835</b>	<b>25,80</b>	<b>33,80</b>	<b>125,96</b>	<b>958,94</b>	<b>0,73</b>	<b>0,26</b>	<b>33,46</b>	<b>842,50</b>	<b>3,10</b>	<b>506,85</b>	<b>140,11</b>	<b>118,12</b>	<b>8,38</b>	<b>1 097,22</b>	<b>42,50</b>	<b>26,18</b>	<b>95,69</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ГТК № 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
№ 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
ГТК № 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
№ 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 № 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
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>30,04</b>	<b>33,90</b>	<b>122,86</b>	<b>965,25</b>	<b>0,56</b>	<b>0,21</b>	<b>38,94</b>	<b>929,37</b>	<b>8,46</b>	<b>501,64</b>	<b>186,20</b>	<b>128,29</b>	<b>8,49</b>	<b>1 221,63</b>	<b>76,19</b>	<b>96,93</b>	<b>99,27</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№ 112 ****	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>400</b>	<b>12,00</b>	<b>9,61</b>	<b>54,98</b>	<b>356,19</b>	<b>0,19</b>	<b>0,42</b>	<b>11,53</b>	<b>170,60</b>	<b>0,20</b>	<b>237,68</b>	<b>267,68</b>	<b>45,33</b>	<b>3,07</b>	<b>592,00</b>	<b>27,20</b>	<b>24,10</b>	<b>38,28</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 786</b>	<b>59,71</b>	<b>61,76</b>	<b>275,61</b>	<b>1 981,91</b>	<b>1,19</b>	<b>0,77</b>	<b>56,83</b>	<b>1 339,93</b>	<b>9,97</b>	<b>1 098,51</b>	<b>522,11</b>	<b>239,15</b>	<b>15,29</b>	<b>2 038,48</b>	<b>114,22</b>	<b>135,90</b>	<b>167,37</b>

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

День: Суббота  
Неделя: 2

12 Сезон: Осень 2023г  
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>																			
ГТК № 82	Бутерброд горячий	65	6,82	6,21	11,54	140,64	0,04	0,04	0,16	0,07	0,65	130,00	170,63	14,63	0,65	52,98	1,54	5,62	0,76
гтк №69	Каша пшениная вязкая	250	10,03	11,13	30,00	312,50	0,24	0,18	1,70	51,16	0,30	262,25	172,50	69,25	1,83	278,34	61,66	41,34	26,66
ГТК № 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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>19,51</b>	<b>17,62</b>	<b>81,52</b>	<b>626,43</b>	<b>0,32</b>	<b>0,22</b>	<b>9,66</b>	<b>51,80</b>	<b>1,34</b>	<b>415,00</b>	<b>357,17</b>	<b>94,12</b>	<b>4,07</b>	<b>388,44</b>	<b>64,63</b>	<b>48,97</b>	<b>29,83</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33
№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
ГТК № 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
№ 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 (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40
	<b>ИТОГО:</b>	<b>905</b>	<b>27,41</b>	<b>28,89</b>	<b>111,91</b>	<b>862,45</b>	<b>0,60</b>	<b>0,27</b>	<b>25,02</b>	<b>254,49</b>	<b>53,34</b>	<b>559,87</b>	<b>219,81</b>	<b>205,87</b>	<b>8,99</b>	<b>1 033,72</b>	<b>136,35</b>	<b>7,45</b>	<b>97,87</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33
№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
ГТК № 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	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,05				79,00	17,50	23,50	1,95	122,00	1,60	2,75	12,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>935</b>	<b>28,14</b>	<b>29,19</b>	<b>118,15</b>	<b>893,89</b>	<b>0,65</b>	<b>0,28</b>	<b>32,82</b>	<b>252,61</b>	<b>53,50</b>	<b>593,32</b>	<b>234,10</b>	<b>220,36</b>	<b>10,83</b>	<b>1 060,05</b>	<b>137,05</b>	<b>9,14</b>	<b>100,44</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 455</b>	<b>46,92</b>	<b>46,51</b>	<b>193,43</b>	<b>1 488,88</b>	<b>0,92</b>	<b>0,49</b>	<b>34,68</b>	<b>306,29</b>	<b>54,68</b>	<b>974,87</b>	<b>576,98</b>	<b>299,99</b>	<b>13,06</b>	<b>1 422,16</b>	<b>200,98</b>	<b>56,42</b>	<b>127,70</b>