

Согласовано:

Директор образовательной организации

А. Т. Пучкарева

Ф.И.О



Утверждаю

Врио генерального директора

ООО «КШП «Подросток»

Ю.И. Некрасов

Ф.И.О

Подпись

Ю.И. Некрасов



ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 12-18 лет

общеобразовательных организаций

2023-2024 учебный год

осенне-зимний период

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

День: Понедельник
Неделя: 1

I Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Возраст 12 лет и старше

№ рсц.	Продукт	Пищевые вещества (г)			Витамины							Минералы							
		Масса порции		Углев.	В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
		Белки	Жиры															Энергетическая ценность (ккал)	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 7	Шницель детский	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	220	7,70	9,02	51,70	323,40	0,13	0,04		26,99	1,45	81,06	19,20	30,36	1,69	79,20	30,80	0,09	17,60
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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:	550	21,02	19,97	99,50	638,95	0,30	0,09	3,30	32,41	2,01	199,66	43,29	63,28	3,48	262,55	35,42	7,99	57,39
ОБЕД																			
55 Диег	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	2,40	10,80
№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
	ИТОГО:	930	25,63	30,65	121,17	957,51	0,62	0,26	20,90	143,22	6,08	487,22	138,20	210,78	9,56	1418,54	78,62	19,23	107,52
ОБЕД 2																			
55 Диег	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00			77,73	30,45	31,40	1,20	300,00			
ТТК № 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	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 № 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
	ИТОГО:	905	27,37	32,93	131,81	979,94	0,47	0,22	21,03	151,08	6,23	375,45	108,41	128,84	6,92	929,51	45,35	10,92	94,39
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	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 ****	Флоды свежые (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70
	ИТОГО:	350	9,70	11,69	50,07	346,57	0,16	0,59	13,47	65,46	0,80	212,27	253,10	41,50	3,03	328,10	29,70	6,38	16,87
	ВСЕГО:	1 830	56,35	62,31	270,74	1 943,03	1,08	0,94	37,67	241,09	8,89	899,15	434,59	315,56	16,07	2 009,19	143,74	33,60	181,78

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

День: Среда
Неделя: 1

3 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Возраст 12 лет и старше

№ рсч.	Продукт	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы							
		Белки		Жиры		Углев.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
		4	5	6	7	8	9															10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
ЗАВТРАК																								
ТТК № 82	Бутерброд горячий	75	7,87	7,16	13,31	162,28	0,05	0,05	0,19	0,08	0,75	150,00	196,88	16,88	0,75	61,13	1,78	6,49	0,87					
ТТК № 63	Каша "Дружба"	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					
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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:		550	21,12	23,59	79,08	593,10	0,20	0,27	2,45	40,98	1,28	385,20	418,74	66,34	1,98	358,02	68,82	13,88	49,65					
ОБЕД																								
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33					
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25					
ТТК № 11	Котлеты клас-сыне	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					
№ 145 М	Картофель, тушеный с луком	180	3,77	12,70	25,33	234,00	0,18	0,14	21,59	14,40	0,24	101,63	39,84	34,40	1,46	828,00	37,44	1,80	61,44					
17г	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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70					
ИТОГО:		870	25,82	36,40	110,19	869,17	0,45	0,33	56,59	570,88	5,80	326,88	163,19	120,92	5,70	2 021,40	96,49	9,08	180,79					
ОБЕД 2																								
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33					
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25					
ТТК № 11	Котлеты клас-сыне	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					
№ 145 М	Картофель, тушеный с луком	180	3,77	12,70	25,33	234,00	0,18	0,14	21,59	14,40	0,24	101,63	39,84	34,40	1,46	828,00	37,44	1,80	61,44					
17г	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	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)	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:		885	26,71	36,62	113,77	890,92	0,49	0,35	56,59	570,88	5,69	359,88	169,94	131,27	6,57	2 074,71	96,94	9,90	186,62					
ПОЛДНИК																								
№ 775 *	Булочка российская	50	3,59	4,25	30,34	174,17	0,07	0,04	0,10	25,00	0,60	37,00	30,00	9,00	0,50	25,00	0,71	2,36	9,28					
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60						
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00					
ИТОГО:		350	9,79	9,65	49,74	327,17	0,18	0,64	12,70	70,04	0,80	228,00	286,00	46,00	2,90	286,60	2,71	6,26	16,28					
ВСЕГО:		1 770	56,73	69,64	239,01	1 789,44	0,83	1,24	71,74	681,90	7,88	940,08	867,93	233,26	10,58	2 666,02	168,02	29,22	246,72					

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

День: Четверг
Неделя: I

4 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Возраст 12 лет и старше

№ рет.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы					
			Белки		Жиры	Углев.	В1		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор				
			4	5																	6	7	8	9
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)	200	6,00	9,00	29,80	228,00	0,32	0,09	18,61	0,64	219,16	20,00	131,15	4,40	168,00	55,07	2,67	12,00						
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88					
	ИТОГО:	550	21,20	18,06	79,23	567,12	0,43	0,24	4,72	76,74	1,62	330,20	64,58	156,08	6,07	478,95	88,07	28,62	141,08					
ОБЕД																								
№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 " Кудравый"	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	Бифитекс "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					
	ИТОГО:	870	28,69	32,86	121,92	941,57	0,37	0,29	44,47	388,67	9,35	396,70	167,96	132,82	7,10	1 025,06	75,62	7,67	121,65					
ОБЕД 2																								
№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 " Кудравый"	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					
	ИТОГО:	913	28,10	33,96	109,16	860,55	0,56	0,34	38,27	404,30	7,18	439,18	129,93	194,53	8,31	1 105,45	112,68	31,61	189,85					
ПОЛДНИК																								
№72*	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 ****	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:	380	12,48	8,78	60,06	379,52	0,24	0,30	11,40	105,52	1,35	241,68	276,15	49,64	3,63	532,00	21,13	7,67	23,13					
	ВСЕГО:	1 800	62,37	59,70	261,21	1 888,21	1,04	0,83	60,59	570,93	12,32	968,58	508,69	338,54	16,80	2 036,01	184,82	43,96	285,86					

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

День: Пятница
Неделя: 1

5 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Возраст 12 лет и старше

№ рсч.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы					
			Белки		Жиры		Углев.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
			4	5	6	7	8	9															10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
ЗАВТРАК																								
ТТК № 48	Ежики с овощами	120	14,13	13,53	13,73	224,00	12,00	0,08	3,16	386,29		138,67	26,40	33,33	2,00	314,67	36,40	1,48	64,00					
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					
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00		60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00								
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88					
	Итого:	550	21,81	22,03	79,61	597,70	12,22	0,22	9,92	414,96	0,78	276,87	89,28	73,69	4,15	1 122,92	73,35	5,24	119,92					
ОБЕД																								
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	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					
№ 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 № 60	Плов	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					
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	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					
	Итого:	840	26,00	30,06	124,66	875,90	0,32	0,21	32,50	263,30	8,41	434,74	121,79	127,82	7,87	1 016,51	77,67	12,60	148,83					
ОБЕД 2																								
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00					
№ 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 № 48	Ежики 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	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					
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	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)	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:	920	25,87	33,57	127,90	918,07	10,41	0,29	40,27	613,42	7,96	420,46	172,88	141,19	7,68	1 755,00	100,34	7,79	167,73					
ПОЛДНИК																								
№ 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	2,80	91,00	0,80	0,10	0,13					
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00		14,00												
№ 112 ****	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:	370	10,24	9,12	55,85	417,83	0,11	0,06	14,00	52,07	0,90	54,17	47,50	16,00	5,00	341,00	2,80	0,40	7,13					
	ВСЕГО:	1 760	58,05	61,21	260,12	1 891,43	12,65	0,49	56,42	730,33	10,09	765,78	258,57	217,51	17,02	2 480,43	152,82	18,24	275,88					

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

День: Вторник
Неделя: 2
8 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	В1	В2		С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор				
																				4	5	6	8
ЗАВТРАК																							
ТТК № 82	Бутерброд горячий	70	7,34	6,69	12,43	0,04	0,18	0,08	0,70	140,00	183,75	15,75	0,70	57,06	1,66	6,06	0,81						
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	245	7,69	14,48	27,44	0,07	0,20	1,74	0,34	207,52	160,48	45,57	0,69	207,43	62,07	7,61	47,37						
№ 108 ****	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	0,02	0,07	0,61	0,39	43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00						
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	0,04				22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61						
	ИТОГО:	550	19,09	23,05	74,43	0,17	0,31	2,53	1,43	413,72	409,84	73,93	2,03	372,41	69,46	16,51	58,79						
ОБЕД																							
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	0,07	0,01	10,10	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	0,04	0,40	10,30	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00						
ТТК № 11	Котлеты класс-сные	100	15,87	9,41	13,10	0,10	0,09	0,09	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	0,16	0,13	6,46	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04						
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	0,02				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	0,04				26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70						
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	0,06	0,03			55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40						
	ИТОГО:	905	28,93	32,10	128,47	0,49	0,66	31,25	6,47	396,30	177,73	132,28	7,15	1 881,53	91,25	9,80	178,94						
ОБЕД 2																							
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	0,07	0,01	10,10	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	0,04	0,40	10,30	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00						
ТТК № 11	Котлеты класс-сные	100	15,87	9,41	13,10	0,10	0,09	0,09	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	0,16	0,13	6,46	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04						
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	0,02				16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13						
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,03				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	0,04	0,02			31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80						
	ИТОГО:	880	27,18	31,84	118,45	0,46	0,65	31,25	6,36	366,10	170,48	123,83	6,45	1 837,24	90,42	8,41	175,17						
ПОЛДНИК																							
№ 772*	Булочка с маком	90	7,29	2,25	47,34	0,14	0,07			28,71	57,01	14,22	1,39	45,00	1,27	4,24	16,70						
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	0,08	0,24	1,40	0,12	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	0,02		36,00	0,12	13,80	20,40	7,80	0,18	73,80	1,20	0,18	7,80						
	ИТОГО:	350	13,43	8,75	60,38	0,24	0,31	37,40	1,42	250,82	283,07	50,02	1,77	360,80	20,47	8,02	25,78						
	ВСЕГО:	1 805	61,45	63,90	263,28	0,90	1,28	71,18	9,32	1 060,84	870,64	256,23	10,95	2 614,74	181,18	34,33	263,51						

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

День: Среда
Неделя: 2

9 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Возраст 12 лет и старше

№ реп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы					
			Белки		Жиры		Углев.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12
ЗАВТРАК																									
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	100	12,30	11,11	12,47	232,67	0,06	0,08	1,50	8,10	0,44	165,11	15,00	17,10	1,71	248,33	18,33	0,87	0,87	56,67					
№ 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	2,67	2,67	12,00					
№ ГТТК № 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	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	0,88					
Итого:		550	22,10	20,51	90,07	670,97	0,44	0,17	1,50	27,91	1,63	423,67	54,20	161,15	7,20	546,38	76,02	6,44	6,44	72,68					
ОБЕД																									
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	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	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	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	7,60	20,20					
№ 105 ****	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40		0,01		0,03	0,05	0,95	0,60		0,01	0,30		0,01	0,01	0,03					
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40									
№ 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	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	1,65	7,20					
Итого:		895	28,96	29,77	116,78	875,55	0,61	0,28	25,83	546,83	10,00	594,67	236,09	178,40	10,58	1 048,61	114,50	30,46	30,46	270,08					
ОБЕД 2																									
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	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	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	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	2,40	10,80					
ТТК № 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	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	1,93	8,40					
Итого:		900	25,87	36,43	118,00	931,82	0,58	0,29	27,24	558,18	8,43	541,35	122,90	202,38	9,70	1 218,67	107,49	8,35	8,35	130,06					
ПОЛДНИК																									
№ 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		0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60				3,60					
№ 112 ****	Фрукты 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	0,24	5,60					
Итого:		350	10,32	9,05	60,14	365,27	0,15	0,60	10,72	36,08	0,74	226,13	265,63	42,20	2,78	211,60	1,60	3,84	3,84	5,60					
ВСЕГО:		1 795	61,38	59,33	266,99	1 911,79	1,20	1,05	38,05	610,82	12,37	1 244,47	555,92	381,75	20,56	1 806,59	192,12	40,74	40,74	348,36					

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

День: Четверг
Неделя: 2

10 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
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				
			4	5	6	7															8	9	10	11
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
								ЗАВТРАК																
ТТК № 110	Овощи натуральные соленые(огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	0,09	2,50		0,05	12,00	11,50	7,00	0,30									
ТТК № 141	Плов из филе птицы	250	17,33	19,44	37,56	437,78	0,02	0,09	1,50	163,33	5,71	140,78	26,76	59,33	3,88	425,89	44,44	30,56	188,89					
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00	0,40	21,00										
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88					
	ИТОГО:	550	21,63	19,89	76,01	621,78	0,09	0,10	4,30	163,44	6,31	185,28	53,26	73,33	5,13	485,34	46,19	33,36	189,77					
							ОБЕД																	
№ 75 ****	Салат картофельный с соевыми бобами и зеленым луком	100	1,80	6,20	8,90	99,00	0,07	0,02	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,17	0,23	20,00					
№ 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	1,22	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	1,22	45,84	1,05	44,53	16,14	10,61	1,05	66,60			14,80					
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			0,70					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70					
№ 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					
	ИТОГО:	900	27,09	32,44	126,09	877,53	0,41	0,15	30,43	283,05	8,52	352,57	142,19	126,89	6,18	868,31	37,71	10,47	115,01					
							ОБЕД 2																	
№ 75 ****	Салат картофельный с соевыми бобами и зеленым луком	100	1,80	6,20	8,90	99,00	0,07	0,02	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,17	0,23	20,00					
№ 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 № 141	Плов из филе птицы	220	15,25	17,11	33,05	385,24	0,02	0,08	1,32	143,73	5,03	123,88	23,54	52,21	3,41	374,78	39,11	26,89	166,22					
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			0,79					
№ 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					
	ИТОГО:	860	25,75	29,06	115,06	868,23	0,31	0,18	31,12	420,48	12,39	362,26	147,79	151,94	8,19	1 085,52	74,05	32,39	223,56					
							ПОЛДНИК																	
№ 579****	Корж молочный	70	8,84	8,52	45,85	278,83	0,06	0,06	4,00	0,07	0,70	43,17	17,50	7,00					0,13					
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02			7,00		14,00							0,10					
№ 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:	370	10,24	9,12	55,85	417,83	0,11	0,06	14,00	52,07	0,90	47,50	47,50	16,00	5,00	341,00	2,80	0,40	7,13					
	ВСЕГО:	1 820	58,96	61,45	257,95	1 917,14	0,61	0,31	48,73	498,56	15,73	592,02	242,95	216,22	16,31	1 694,65	86,70	44,23	311,91					

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

День: Пятница 11 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Неделя: 2 Неделя: 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					
			4	5	6	7	8	9															10	11	12	13	14
ЗАВТРАК																											
ТТК № 59	Мясные шаррики 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								
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26		19,00	19,00	7,00	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								
	ИТОГО:	550	24,27	19,78	93,21	691,11	0,27	0,10	11,26	404,93	6,08	353,36	111,32	75,34	4,02	413,30	39,63	94,90	40,94								
ОБЕД																											
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00								
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00								
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	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								
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	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								
	ИТОГО:	835	26,62	33,80	126,29	963,54	0,78	0,24	21,19	561,00	3,90	559,85	127,31	134,67	8,39	1 044,55	39,16	26,32	97,36								
ОБЕД 2																											
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00								
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00								
ТТК № 59	Мясные шаррики с овощами	115	14,44	11,50	13,16	254,28	0,06	0,05	0,92	370,56	0,58	124,20	24,15	18,40	1,73	300,28	1,42	61,33	34,88								
№ 510 *	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								
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13								
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35								
№ 110 ****	Хлеб столовый (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:	885	30,23	33,40	122,62	958,80	0,60	0,19	26,63	631,76	9,24	549,24	172,35	144,04	8,43	1 155,91	72,79	94,40	99,42								
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								
№ 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:	400	12,00	9,61	54,98	356,19	0,19	0,42	11,53	170,60	0,20	237,68	267,68	45,33	3,07	592,00	27,20	24,10	38,28								
	ВСЕГО:	1 785	62,89	63,19	274,48	2 010,84	1,24	0,76	43,98	1 136,53	10,18	1 150,89	506,31	255,34	15,48	2 049,85	105,99	145,32	176,58								

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

12 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г.
Возраст 12 лет и старше

День: Суббота
Неделя: 2

№ реч.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
																				4	5
ЗАВТРАК																					
ТТК № 82	Бутерброд горячий	75	7,87	7,16	13,31	162,28	0,05	0,05	0,19	0,08	0,75	150,00	196,88	16,88	0,75	61,13	1,78	6,49	0,87		
ТТК №69	Каша пшениная вязкая	240	10,46	15,43	29,35	358,80	0,23	0,17	1,63	49,12	0,29	251,76	165,60	66,48	1,75	267,20	59,20	39,68	25,60		
ТТК № 26	Фруто-чай	200		22,76		91,04			7,80	0,57		7,04		5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61		
ИТОГО:																					
		550	20,99	22,87	82,64	694,37	0,32	0,22	9,62	49,77	1,43	424,51	376,52	93,60	4,09	385,45	62,41	48,18	28,88		
ОБЕД																					
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1 221,67	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	16,67	0,15	36,67		
№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	100	12,52	9,52	13,54	219,43	0,10	0,05	0,50	4,25	0,47	193,62	123,53	28,32	1,70	108,67	13,75	0,44	24,89		
№ 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	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		
ИТОГО:																					
		900	26,78	33,51	114,83	911,48	0,60	0,27	16,00	1 368,62	55,42	555,19	225,63	213,45	9,40	1 013,29	136,83	7,21	109,97		
ОБЕД 2																					
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1 221,67	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	16,67	0,15	36,67		
№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	100	12,52	9,52	13,54	219,43	0,10	0,05	0,50	4,25	0,47	193,62	123,53	28,32	1,70	108,67	13,75	0,44	24,89		
№ 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 № 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		
ИТОГО:																					
		930	27,51	33,81	121,07	942,92	0,65	0,28	23,80	1 366,74	55,58	588,64	239,92	227,94	11,24	1 039,62	137,53	8,90	112,54		
ПОЛДНИК																					
ВСЕГО:																					
		1 450	47,77	56,38	197,47	1 605,85	0,92	0,49	25,62	1 418,39	56,85	979,70	602,15	307,05	13,49	1 398,74	199,24	55,39	138,85		