

Согласовано:

Директор образовательной организации

*А. Г. Лушкарева*

Ф.И.О



Утверждаю

Врио генерального директора

ООО «КШП «Подросток»

Ю.И. Некрасов

Ф.И.О



Подпись

## ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

### Примерное 12 – дневное меню

### для организации питания учащихся 7-11 лет

### общеобразовательных организаций

### 2023-2024 учебный год

### осенне-зимний период

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

День: Понедельник  
Неделя: I  
Сезон: Осень-Зима 2023-2024г  
Возраст 7-11 лет

№ рецепта	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
<b>ЗАВТРАК</b>																									
ТТК № 7	Шницель детский	70	8,27	9,23	6,90	119,38	0,06	0,04	0,44	4,41			72,24	6,86	18,66	0,83	100,53	2,51	4,45	33,43					
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,12	0,04		24,53	1,32		73,69	17,45	27,60	1,53	72,00	28,00	0,08	16,00					
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	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					
<b>Итого:</b>		<b>506</b>	<b>18,08</b>	<b>17,73</b>	<b>86,92</b>	<b>559,60</b>	<b>0,26</b>	<b>0,09</b>	<b>3,24</b>	<b>29,32</b>	<b>1,73</b>		<b>172,87</b>	<b>37,76</b>	<b>55,90</b>	<b>3,05</b>	<b>230,21</b>	<b>31,77</b>	<b>6,57</b>	<b>50,76</b>					
<b>ОБЕД</b>																									
55 Диег	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76		24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00					
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60				62,18	24,36	25,12	0,96	540,80								
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40		65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00					
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	170	5,10	7,65	25,33	193,80	0,27	0,08		15,82	0,54		186,29	17,00	111,47	3,74	142,80	46,81	2,27	10,20					
№ ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20			6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13					
№ 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>820</b>	<b>23,52</b>	<b>26,47</b>	<b>108,95</b>	<b>847,13</b>	<b>0,53</b>	<b>0,23</b>	<b>15,14</b>	<b>93,69</b>	<b>4,14</b>		<b>433,57</b>	<b>119,16</b>	<b>187,69</b>	<b>8,52</b>	<b>1 173,56</b>	<b>70,26</b>	<b>18,45</b>	<b>97,63</b>					
<b>ОБЕД 2</b>																									
55 Диег	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76		24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00					
ТТК № 134	Суп картофельный	240	2,25	4,90	16,20	190,46	0,12	0,08	11,52				74,62	29,23	30,14	1,15	288,00								
ТТК № 7	Шницель детский	90	10,63	11,86	8,87	153,49	0,08	0,05	0,57	5,67			92,88	8,82	23,99	1,07	129,26	3,23	5,72	42,98					
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03		18,40	0,99		55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00					
№ 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	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 СБР	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>795</b>	<b>23,00</b>	<b>27,37</b>	<b>111,58</b>	<b>830,75</b>	<b>0,39</b>	<b>0,19</b>	<b>17,13</b>	<b>98,17</b>	<b>4,08</b>		<b>312,67</b>	<b>88,89</b>	<b>107,48</b>	<b>5,70</b>	<b>774,93</b>	<b>34,85</b>	<b>9,08</b>	<b>76,64</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	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)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02		7,00	31,50	0,14		7,70	11,20	6,30	1,54	175,00	1,40	0,21	4,90					
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>9,25</b>	<b>11,28</b>	<b>45,67</b>	<b>322,47</b>	<b>0,14</b>	<b>0,56</b>	<b>9,34</b>	<b>47,46</b>	<b>0,72</b>		<b>198,87</b>	<b>234,70</b>	<b>36,50</b>	<b>2,14</b>	<b>227,52</b>	<b>28,90</b>	<b>6,08</b>	<b>14,07</b>					
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 626</b>	<b>50,85</b>	<b>55,48</b>	<b>241,54</b>	<b>1 729,20</b>	<b>0,93</b>	<b>0,88</b>	<b>27,72</b>	<b>170,47</b>	<b>6,59</b>		<b>805,31</b>	<b>391,62</b>	<b>280,09</b>	<b>13,71</b>	<b>1 631,29</b>	<b>130,93</b>	<b>31,10</b>	<b>162,46</b>					



**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 7-11 лет

№ 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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>																									
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	Капша "Дружба"	200	5,26	11,74	21,70	226,20	0,08	0,10	1,32	0,08	0,20	140,40	101,28	30,60	0,56	125,86	39,46	3,27	24,54						
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00						
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79						
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>17,95</b>	<b>20,86</b>	<b>74,49</b>	<b>583,55</b>	<b>0,20</b>	<b>0,22</b>	<b>2,12</b>	<b>7,06</b>	<b>1,45</b>	<b>363,10</b>	<b>365,77</b>	<b>61,49</b>	<b>2,06</b>	<b>302,60</b>	<b>47,32</b>	<b>13,16</b>	<b>36,20</b>						
<b>ОБЕД</b>																									
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00						
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20						
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	20,00	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50						
№ 145 М	Картофель, тушеный с луком	150	3,14	10,58	21,11	195,00	0,15	0,12	17,99	12,00	0,20	84,69	33,20	28,67	1,22	690,00	31,20	1,50	51,20						
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26		19,50	6,00	4,20	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)	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>750</b>	<b>23,32</b>	<b>28,94</b>	<b>99,02</b>	<b>748,35</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>42,48</b>	<b>379,06</b>	<b>4,21</b>	<b>298,02</b>	<b>139,43</b>	<b>109,17</b>	<b>5,31</b>	<b>1 691,87</b>	<b>77,79</b>	<b>8,70</b>	<b>154,63</b>						
<b>ОБЕД</b>																									
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00						
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	240	2,02	4,92	15,93	115,92	0,09	0,06	7,24	124,80	2,32	69,07	25,39	24,86	0,93	402,00	19,92	0,90	33,84						
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	6,22	11,79	180,51	0,09	0,08	20,00	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50						
№ 145 М	Картофель, тушеный с луком	150	3,14	10,58	21,11	195,00	0,15	0,12	17,99	12,00	0,20	84,69	33,20	28,67	1,22	690,00	31,20	1,50	51,20						
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26		19,50	6,00	4,20	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)	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>800</b>	<b>24,32</b>	<b>27,63</b>	<b>105,08</b>	<b>785,77</b>	<b>0,43</b>	<b>0,32</b>	<b>43,69</b>	<b>399,86</b>	<b>4,59</b>	<b>325,33</b>	<b>147,16</b>	<b>118,01</b>	<b>5,85</b>	<b>1 783,27</b>	<b>81,43</b>	<b>9,40</b>	<b>162,67</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	14,40	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60							
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50						
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>9,59</b>	<b>9,45</b>	<b>44,84</b>	<b>303,67</b>	<b>0,17</b>	<b>14,44</b>	<b>7,70</b>	<b>47,54</b>	<b>0,70</b>	<b>222,50</b>	<b>278,00</b>	<b>41,50</b>	<b>1,80</b>	<b>161,60</b>	<b>1,71</b>	<b>6,11</b>	<b>12,78</b>						
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 570</b>	<b>50,86</b>	<b>59,25</b>	<b>218,35</b>	<b>1 635,57</b>	<b>0,77</b>	<b>14,96</b>	<b>52,30</b>	<b>433,66</b>	<b>6,36</b>	<b>883,62</b>	<b>783,20</b>	<b>212,16</b>	<b>9,17</b>	<b>2 156,07</b>	<b>126,82</b>	<b>27,97</b>	<b>203,61</b>						

**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 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
																				4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	95	10,76	8,22	9,04	152,00	0,01	0,13	1,82	54,86	0,40	71,25	26,91	12,66	0,79	230,38	29,69	21,97	121,13	
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	165	4,95	7,43	24,59	188,10	0,26	0,08		15,36	0,53	180,81	16,50	108,20	3,63	138,60	45,43	2,20	9,90	
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70	
№ 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	
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>18,82</b>	<b>15,98</b>	<b>68,62</b>	<b>495,72</b>	<b>0,35</b>	<b>0,22</b>	<b>4,62</b>	<b>70,60</b>	<b>1,38</b>	<b>281,60</b>	<b>57,66</b>	<b>131,06</b>	<b>5,15</b>	<b>429,74</b>	<b>76,52</b>	<b>26,43</b>	<b>132,43</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	0,02		121,60		19,20	26,40	10,20	0,36	164,00	9,80	0,16	8,40	
ТТК № 17	Суп " Кулдравый"	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	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	0,03	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>740</b>	<b>24,88</b>	<b>25,46</b>	<b>107,17</b>	<b>796,24</b>	<b>0,28</b>	<b>0,23</b>	<b>31,23</b>	<b>257,95</b>	<b>7,05</b>	<b>329,80</b>	<b>141,89</b>	<b>103,43</b>	<b>5,96</b>	<b>819,88</b>	<b>39,34</b>	<b>6,86</b>	<b>102,19</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																				
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	0,02		121,60		19,20	26,40	10,20	0,36	164,00	9,80	0,16	8,40	
ТТК № 17	Суп " Кулдравый"	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)	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 № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79	
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	37	2,44	0,44	12,58	66,97	0,07	0,03				58,46	12,95	17,39	1,44	90,28	1,18	2,04	8,88	
<b>ИТОГО:</b>		<b>852</b>	<b>26,81</b>	<b>29,00</b>	<b>102,30</b>	<b>782,62</b>	<b>0,51</b>	<b>0,31</b>	<b>27,15</b>	<b>321,37</b>	<b>5,34</b>	<b>401,03</b>	<b>109,68</b>	<b>173,49</b>	<b>7,54</b>	<b>973,54</b>	<b>100,61</b>	<b>31,18</b>	<b>182,37</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
№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 **	Раженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50	0,14	162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15	
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02		7,00	31,50	0,14	7,70	11,20	6,30	1,54	175,00	1,40	0,21	4,90	
<b>ИТОГО:</b>		<b>300</b>	<b>9,37</b>	<b>7,27</b>	<b>40,52</b>	<b>271,67</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>8,26</b>	<b>78,95</b>	<b>0,86</b>	<b>201,38</b>	<b>239,80</b>	<b>39,40</b>	<b>2,49</b>	<b>417,80</b>	<b>18,31</b>	<b>5,81</b>	<b>15,33</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 540</b>	<b>53,07</b>	<b>48,71</b>	<b>216,31</b>	<b>1 563,63</b>	<b>0,80</b>	<b>0,71</b>	<b>44,11</b>	<b>407,50</b>	<b>9,29</b>	<b>812,78</b>	<b>439,35</b>	<b>273,89</b>	<b>13,60</b>	<b>1 667,42</b>	<b>134,17</b>	<b>39,10</b>	<b>249,95</b>	

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

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

№ рец.	Продукт	Масса порции			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы					
		3	4	5	6	7	Белки		Жир	Угл.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
							8	9																	10	11	12
<b>ЗАВТРАК</b>																											
ТТК № 48	Ежики с овощами	90	10,60	10,15	10,30	168,00	0,06	2,37	289,72	104,00	19,80	25,00	1,50	236,00	27,30	1,11	48,00										
520*	Картофельное пюре	170	3,57	7,65	24,82	185,30	0,15	6,10	26,97	0,22	99,82	31,51	1,13	707,20	32,30	0,91	51,99										
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00	0,01	0,30	0,11		5,00	0,40	21,00	0,40	21,00													
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06			0,55	32,50	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88										
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>18,07</b>	<b>18,20</b>	<b>74,72</b>	<b>530,80</b>	<b>0,21</b>	<b>8,77</b>	<b>316,80</b>	<b>0,77</b>	<b>236,32</b>	<b>63,51</b>	<b>3,58</b>	<b>1 002,65</b>	<b>61,35</b>	<b>4,82</b>	<b>100,87</b>										
<b>ОБЕД</b>																											
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	5,04	72,90	2,76	24,00	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	14,78	112,20	1,90	38,00	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	1,08	0,29	0,68	207,15	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	0,20	16,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13										
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,55	0,04			0,36	21,45	4,62	0,36	25,38	1,16	1,85	0,58										
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05				47,40	10,50	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20										
	<b>ИТОГО:</b>	<b>703</b>	<b>22,17</b>	<b>26,87</b>	<b>114,36</b>	<b>788,63</b>	<b>0,18</b>	<b>25,20</b>	<b>186,59</b>	<b>5,90</b>	<b>354,00</b>	<b>104,04</b>	<b>6,54</b>	<b>802,98</b>	<b>60,69</b>	<b>10,59</b>	<b>117,91</b>										
<b>ОБЕД 2</b>																											
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	5,04	72,90	2,76	24,00	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00										
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	230	1,61	4,46	7,16	76,36	0,06	17,00	129,03	2,19	43,70	31,28	0,74	278,76	17,25	0,25	23,69										
ТТК № 48	Ежики с овощами	105	12,37	11,84	12,02	196,00	0,07	2,77	338,01	121,33	23,10	29,17	1,75	275,33	31,85	1,30	56,00										
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0,13	5,38	23,80	0,19	88,08	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	0,20	16,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13										
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	31	2,36	0,25	15,25	72,85	0,03			0,34	20,15	6,20	0,34	23,84	1,09	1,74	0,54										
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05				47,40	10,50	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20										
	<b>ИТОГО:</b>	<b>806</b>	<b>22,82</b>	<b>28,98</b>	<b>107,37</b>	<b>777,19</b>	<b>0,26</b>	<b>34,49</b>	<b>564,94</b>	<b>5,68</b>	<b>360,66</b>	<b>146,78</b>	<b>6,58</b>	<b>1 494,73</b>	<b>88,42</b>	<b>5,98</b>	<b>148,43</b>										
<b>ПОЛДНИК</b>																											
№ 579****	Корж молочный	60	7,58	7,30	39,30	239,00	0,05			0,06	6,00	6,00															
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	7,00		14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13										
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50										
	<b>ИТОГО:</b>	<b>310</b>	<b>8,78</b>	<b>7,70</b>	<b>44,40</b>	<b>354,50</b>	<b>0,09</b>	<b>9,00</b>	<b>29,56</b>	<b>0,70</b>	<b>42,50</b>	<b>37,00</b>	<b>3,90</b>	<b>216,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,25</b>	<b>3,63</b>										
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 523</b>	<b>49,02</b>	<b>52,77</b>	<b>233,48</b>	<b>1 673,93</b>	<b>0,42</b>	<b>42,97</b>	<b>532,95</b>	<b>7,37</b>	<b>632,82</b>	<b>216,38</b>	<b>14,02</b>	<b>2 021,63</b>	<b>123,84</b>	<b>15,66</b>	<b>222,41</b>										

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

День: Суббота  
Неделя: 1  
6 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г  
Возраст 7-11 лет

№ реп.	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
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)	11	2,55	3,25		40,04		0,03	0,08	28,60	0,06	64,90	99,00	5,50	0,10	9,68											
ТТК №69	Каша пшеничная вязкая	190	7,62	8,46	22,80	198,55	0,18	0,13	1,29	38,88	0,23	199,31	131,10	52,63	1,39	211,54	46,86	31,42	20,26								
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Виташка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10								
№ 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								
№ 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>506</b>	<b>18,31</b>	<b>17,59</b>	<b>83,97</b>	<b>625,84</b>	<b>0,59</b>	<b>0,18</b>	<b>21,37</b>	<b>89,88</b>	<b>1,70</b>	<b>330,13</b>	<b>257,60</b>	<b>75,43</b>	<b>2,46</b>	<b>309,46</b>	<b>86,61</b>	<b>38,68</b>	<b>36,80</b>								
<b>ОБЕД</b>																											
№ 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	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70								
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04																				
№ 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>740</b>	<b>22,40</b>	<b>24,65</b>	<b>110,44</b>	<b>798,94</b>	<b>0,54</b>	<b>0,21</b>	<b>19,94</b>	<b>511,17</b>	<b>3,82</b>	<b>448,00</b>	<b>99,02</b>	<b>96,36</b>	<b>7,16</b>	<b>912,76</b>	<b>28,05</b>	<b>22,99</b>	<b>85,56</b>								
<b>ПОЛДНИК</b>																											
№ 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 Виташка"	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								
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,60	0,04				0,40	23,40	7,20	5,04	0,40	27,68	1,26	2,02	0,63								
№ 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>746</b>	<b>23,41</b>	<b>26,73</b>	<b>105,14</b>	<b>805,71</b>	<b>0,86</b>	<b>0,22</b>	<b>31,24</b>	<b>546,71</b>	<b>3,97</b>	<b>471,65</b>	<b>97,95</b>	<b>96,92</b>	<b>6,01</b>	<b>887,91</b>	<b>27,91</b>	<b>24,73</b>	<b>88,89</b>								
<b>ВСЕГО:</b>																											
		<b>1 246</b>	<b>40,71</b>	<b>42,24</b>	<b>194,41</b>	<b>1 424,78</b>	<b>1,13</b>	<b>0,39</b>	<b>41,31</b>	<b>601,05</b>	<b>5,52</b>	<b>778,13</b>	<b>356,62</b>	<b>171,79</b>	<b>9,62</b>	<b>1 222,22</b>	<b>114,66</b>	<b>61,67</b>	<b>122,36</b>								

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

День: Понедельник  
Неделя: 2

7 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г  
Возраст 7-11 лет

№ реп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы					
			Белки		Жиры		Углев.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Кальций	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						
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	105	7,16	8,78	8,44	154,02	0,03	0,04	0,46	3,60	0,31	57,27	23,67	9,16	0,69	131,35	9,93	10,54	58,80						
№516*	Макаронные изделия отварные	170	5,95	6,97	39,95	249,90	0,07	0,02		0,57	1,12	42,13	14,84	9,75	0,96	61,20			13,60						
ТТК № 26	Фруто-чай	200		22,76		91,04			7,80				7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80						
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>15,39</b>	<b>15,99</b>	<b>85,91</b>	<b>565,46</b>	<b>0,13</b>	<b>0,06</b>	<b>8,26</b>	<b>4,17</b>	<b>1,76</b>	<b>118,90</b>	<b>51,55</b>	<b>28,45</b>	<b>3,18</b>	<b>245,82</b>	<b>11,18</b>	<b>12,27</b>	<b>74,73</b>						
55 Днет	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 " Кудравый"	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	11,16	7,65	3,06	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)	150	4,50	6,15	24,90	178,50	0,12	0,03	4,50	14,17	4,11	159,38	47,60	25,12	1,06	7,10	30,00	23,35	0,22						
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	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>780</b>	<b>25,31</b>	<b>23,54</b>	<b>101,56</b>	<b>714,95</b>	<b>0,35</b>	<b>0,22</b>	<b>20,00</b>	<b>212,68</b>	<b>8,75</b>	<b>447,61</b>	<b>124,80</b>	<b>114,95</b>	<b>6,40</b>	<b>828,91</b>	<b>66,93</b>	<b>29,24</b>	<b>103,37</b>						
55 Днет	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 " Кудравый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20						
ТТК № 75	Фрикадельки 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	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 № 26	Фруто-чай	200		22,76		91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80						
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70						
№ 110 ****	Хлеб столовый (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>800</b>	<b>22,09</b>	<b>25,38</b>	<b>114,40</b>	<b>793,06</b>	<b>0,29</b>	<b>0,14</b>	<b>17,92</b>	<b>198,27</b>	<b>5,54</b>	<b>248,55</b>	<b>86,70</b>	<b>80,92</b>	<b>5,72</b>	<b>679,56</b>	<b>53,46</b>	<b>16,12</b>	<b>117,30</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	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	1,40	3,24	4,90						
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02		7,00	31,50	0,14	7,70	11,20	6,30	1,54	175,00	1,40	0,21	14,07						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,25</b>	<b>11,28</b>	<b>45,67</b>	<b>322,47</b>	<b>0,14</b>	<b>0,56</b>	<b>9,34</b>	<b>47,46</b>	<b>0,72</b>	<b>198,87</b>	<b>234,70</b>	<b>36,50</b>	<b>2,14</b>	<b>227,52</b>	<b>28,90</b>	<b>6,08</b>	<b>14,07</b>						
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 585</b>	<b>49,95</b>	<b>50,81</b>	<b>233,14</b>	<b>1 602,88</b>	<b>0,62</b>	<b>0,84</b>	<b>37,60</b>	<b>264,31</b>	<b>11,23</b>	<b>765,38</b>	<b>411,05</b>	<b>179,90</b>	<b>11,72</b>	<b>1 302,25</b>	<b>107,01</b>	<b>47,59</b>	<b>192,17</b>						



**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 7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																									
ТТК № 82	Бутерброд горячий	70	7,34	6,69	12,43	151,46	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	200	6,28	11,82	22,40	228,00	0,06	1,42	26,40	0,28	169,40	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67	6,21	38,67							
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05			0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>515</b>	<b>18,44</b>	<b>20,47</b>	<b>74,31</b>	<b>574,53</b>	<b>0,17</b>	<b>2,21</b>	<b>33,38</b>	<b>1,48</b>	<b>382,10</b>	<b>382,36</b>	<b>66,96</b>	<b>2,01</b>	<b>342,00</b>	<b>58,41</b>	<b>15,67</b>	<b>50,27</b>							
<b>ОБЕД</b>																									
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00							
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00							
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50							
520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	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	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				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>765</b>	<b>24,87</b>	<b>25,17</b>	<b>112,07</b>	<b>777,45</b>	<b>0,40</b>	<b>24,06</b>	<b>246,90</b>	<b>4,74</b>	<b>329,10</b>	<b>149,99</b>	<b>109,35</b>	<b>6,07</b>	<b>1 555,52</b>	<b>73,86</b>	<b>8,52</b>	<b>148,31</b>							
<b>ОБЕД 2</b>																									
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	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	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00							
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	6,22	11,79	180,51	0,09	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50							
520*	Картофельное пюре	160	3,36	7,20	23,36	174,40	0,14	0,12	25,39	0,20	93,95	42,56	29,65	1,07	665,60	30,40	0,85	48,93							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	35,80	35,80	142,00	0,02	4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	28	1,85	0,34	9,52	50,68	0,05				44,24	9,80	13,16	1,09	68,32	0,90	1,54	6,72							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>818</b>	<b>24,94</b>	<b>24,31</b>	<b>112,52</b>	<b>791,98</b>	<b>0,41</b>	<b>26,48</b>	<b>280,74</b>	<b>5,17</b>	<b>339,16</b>	<b>157,85</b>	<b>114,82</b>	<b>6,24</b>	<b>1 645,74</b>	<b>79,62</b>	<b>8,26</b>	<b>156,81</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>																									
№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 **	Раженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28							
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,85</b>	<b>7,83</b>	<b>39,38</b>	<b>273,52</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>73,45</b>	<b>0,82</b>	<b>217,18</b>	<b>260,60</b>	<b>40,40</b>	<b>2,07</b>	<b>392,00</b>	<b>19,71</b>	<b>6,11</b>	<b>14,06</b>							
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 580</b>	<b>53,16</b>	<b>53,47</b>	<b>225,76</b>	<b>1 625,50</b>	<b>1,10</b>	<b>32,67</b>	<b>353,73</b>	<b>7,04</b>	<b>928,38</b>	<b>792,95</b>	<b>216,71</b>	<b>10,15</b>	<b>2 289,52</b>	<b>151,98</b>	<b>30,30</b>	<b>212,64</b>							

**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 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			
																				4	5	6
<b>ЗАВТРАК</b>																						
№ 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)	173	5,19	7,79	25,78	197,22	0,28	0,08		16,10	0,55	189,57	17,30	113,44	3,81	143,32	47,63	2,31	2,31	10,38		
№ ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80			1,20			6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	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	0,61		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>508</b>	<b>20,15</b>	<b>19,18</b>	<b>78,67</b>	<b>604,94</b>	<b>0,38</b>	<b>0,16</b>	<b>1,50</b>	<b>25,40</b>	<b>1,38</b>	<b>384,33</b>	<b>48,50</b>	<b>141,34</b>	<b>6,45</b>	<b>512,17</b>	<b>68,06</b>	<b>5,24</b>	<b>5,24</b>	<b>70,79</b>		
<b>ОБЕД</b>																						
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	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	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	16,50	169,69		
418****	Пюре из гороха	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,31	0,07		0,02		229,02	81,95	76,83	4,83	81,95	17,56	6,33	16,84	16,84		
№ 105 ****	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,01	0,01		0,03	0,05	0,95	0,60	0,30	0,01	0,30		0,01	0,01	0,03		
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60			2,80			14,20	2,00	2,00	0,40	21,40						
№ 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	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	1,10	4,80		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>28,28</b>	<b>23,22</b>	<b>96,55</b>	<b>713,05</b>	<b>0,50</b>	<b>0,24</b>	<b>18,15</b>	<b>358,14</b>	<b>7,37</b>	<b>488,72</b>	<b>192,91</b>	<b>143,05</b>	<b>8,52</b>	<b>798,87</b>	<b>94,33</b>	<b>26,24</b>	<b>26,24</b>	<b>231,00</b>		
<b>ОБЕД 2</b>																						
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	0,15	11,00		
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	210	1,76	4,30	13,94	101,43	0,08	0,05	6,33	109,20	2,03	60,44	22,22	21,76	0,81	351,75	17,43	0,79	0,79	29,61		
№ 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)	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	2,00	9,00		
№ 293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,50	0,10	5,80	46,00	0,01		2,00			7,00			1,40					9,00		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79	0,79		
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	43	2,84	0,52	14,62	77,83	0,08	0,04				67,94	15,05	20,21	1,68	104,92	1,38	2,37	10,32	10,32		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>808</b>	<b>25,98</b>	<b>29,20</b>	<b>97,68</b>	<b>817,48</b>	<b>0,54</b>	<b>0,26</b>	<b>19,07</b>	<b>373,26</b>	<b>6,21</b>	<b>504,51</b>	<b>101,27</b>	<b>174,53</b>	<b>9,94</b>	<b>1 025,61</b>	<b>89,92</b>	<b>8,70</b>	<b>8,70</b>	<b>117,39</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																						
№ 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	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)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	0,15	3,50		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,00</b>	<b>7,87</b>	<b>45,00</b>	<b>287,83</b>	<b>0,13</b>	<b>0,60</b>	<b>7,68</b>	<b>22,57</b>	<b>0,52</b>	<b>212,17</b>	<b>257,17</b>	<b>37,50</b>	<b>1,88</b>	<b>136,60</b>	<b>1,00</b>	<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>3,50</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 558</b>	<b>57,43</b>	<b>50,27</b>	<b>220,22</b>	<b>1 605,82</b>	<b>1,01</b>	<b>1,00</b>	<b>27,33</b>	<b>406,11</b>	<b>9,27</b>	<b>1 085,22</b>	<b>498,58</b>	<b>321,89</b>	<b>16,85</b>	<b>1 447,64</b>	<b>163,39</b>	<b>35,23</b>	<b>35,23</b>	<b>305,29</b>		

**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: 7-11 лет

№ респ.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
<b>ЗАВТРАК</b>																							
ТТК № 110	Овощи натуральные соленные(огурцы)	20	0,16	0,02	0,34	2,60			1,00		0,02	4,80	4,60	2,80	0,12								
ТТК № 141	Плов из филе птицы	230	15,95	17,89	34,55	402,76	0,02	0,08	1,38	150,27	5,25	129,52	24,62	54,59	3,57	391,82	40,89	28,11	173,78				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88				
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>20,01</b>	<b>18,31</b>	<b>72,49</b>	<b>582,86</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>2,68</b>	<b>150,38</b>	<b>5,82</b>	<b>166,82</b>	<b>44,22</b>	<b>64,39</b>	<b>4,64</b>	<b>451,27</b>	<b>42,64</b>	<b>30,91</b>	<b>174,66</b>				
<b>ОБЕД</b>																							
№ 75 ****	Салат картофельный с соевыми бобами и зеленым луком	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	0,99	92,88	8,82	23,99	1,07	129,26	3,23	5,72	42,98				
№ 516*	Макаронные изделия отварные	130	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02	1,22	15,00	1,68	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				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03																
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80				
<b>ИТОГО:</b>		<b>745</b>	<b>22,14</b>	<b>26,05</b>	<b>102,67</b>	<b>708,53</b>	<b>0,33</b>	<b>0,13</b>	<b>22,63</b>	<b>205,77</b>	<b>6,53</b>	<b>288,03</b>	<b>120,21</b>	<b>106,12</b>	<b>5,06</b>	<b>671,69</b>	<b>27,65</b>	<b>8,58</b>	<b>92,82</b>				
<b>ОБЕД</b>																							
№ 75 ****	Салат картофельный с соевыми бобами и зеленым луком	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	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75				
ТТК № 141	Плов из филе птицы	220	15,25	17,11	33,05	385,24	0,02	0,08	1,32	143,73	5,03	123,88	23,54	52,21	3,41	374,78	39,11	26,89	166,22				
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Виташка"	185			17,02	68,45	0,28		18,50	0,11	0,19		9,25	5,00		2,22	0,02	0,02	2,87				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	41	3,12	0,33	20,17	96,35	0,05				0,45	26,65	8,20	5,74	0,45	31,53	1,44	2,30	0,72				
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60				
<b>ИТОГО:</b>		<b>796</b>	<b>23,84</b>	<b>26,49</b>	<b>96,96</b>	<b>764,84</b>	<b>0,52</b>	<b>0,17</b>	<b>44,36</b>	<b>356,99</b>	<b>9,73</b>	<b>288,83</b>	<b>98,59</b>	<b>114,80</b>	<b>6,64</b>	<b>937,13</b>	<b>68,50</b>	<b>31,82</b>	<b>217,16</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																							
№ 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	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)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50				
<b>ИТОГО:</b>		<b>310</b>	<b>8,78</b>	<b>7,70</b>	<b>44,40</b>	<b>354,50</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>9,00</b>	<b>29,56</b>	<b>0,70</b>	<b>42,50</b>	<b>37,00</b>	<b>10,50</b>	<b>3,90</b>	<b>216,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,25</b>	<b>3,63</b>				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 555</b>	<b>50,93</b>	<b>52,06</b>	<b>219,56</b>	<b>1 645,89</b>	<b>0,50</b>	<b>0,27</b>	<b>34,31</b>	<b>385,71</b>	<b>13,05</b>	<b>497,35</b>	<b>201,43</b>	<b>181,01</b>	<b>13,60</b>	<b>1 338,96</b>	<b>72,09</b>	<b>39,74</b>	<b>271,11</b>				

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

День: Пятница  
Неделя: 2

11 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	6		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ТТК № 59	Мясные парники с овощами	97	12,18	9,70	11,10	214,48	0,05	0,04	0,78	312,56	0,49	104,76	20,37	15,52	1,46	253,28	1,20	51,73	29,42	
№ 510 *	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	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,60	0,04		0,40			23,40	7,20	5,04	0,40	27,68	1,26	2,02	0,63	
<b>ИТОГО:</b>		<b>503</b>	<b>20,02</b>	<b>16,96</b>	<b>82,03</b>	<b>595,46</b>	<b>0,23</b>	<b>0,08</b>	<b>10,78</b>	<b>329,88</b>	<b>5,55</b>	<b>308,79</b>	<b>100,52</b>	<b>68,03</b>	<b>3,46</b>	<b>342,01</b>	<b>36,86</b>	<b>80,29</b>	<b>33,70</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00	
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80	
ТТК № 72	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 № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03		0,33			19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
№ 110 ****	Хлеб столовый (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>715</b>	<b>22,76</b>	<b>27,38</b>	<b>111,27</b>	<b>825,47</b>	<b>0,65</b>	<b>0,21</b>	<b>15,87</b>	<b>459,30</b>	<b>2,56</b>	<b>469,54</b>	<b>106,23</b>	<b>108,01</b>	<b>6,99</b>	<b>832,89</b>	<b>29,29</b>	<b>23,37</b>	<b>78,12</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
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 парники 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)	155	4,65	6,36	25,73	184,45	0,12	0,03	4,65	14,64	4,25	164,69	49,19	25,96	1,10	7,34	31,00	24,13	0,23	
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,55	0,04		0,36			21,45	6,60	4,62	0,36	25,38	1,16	1,85	0,58	
<b>ИТОГО:</b>		<b>763</b>	<b>27,31</b>	<b>27,65</b>	<b>110,48</b>	<b>844,30</b>	<b>0,47</b>	<b>0,15</b>	<b>20,64</b>	<b>556,50</b>	<b>7,42</b>	<b>447,68</b>	<b>144,40</b>	<b>111,62</b>	<b>6,69</b>	<b>935,00</b>	<b>58,35</b>	<b>89,55</b>	<b>79,62</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
541****	Вагрушки 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 **	Реженка, 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	
<b>ИТОГО:</b>		<b>300</b>	<b>11,60</b>	<b>9,21</b>	<b>45,18</b>	<b>309,19</b>	<b>0,16</b>	<b>0,42</b>	<b>1,53</b>	<b>125,60</b>		<b>226,68</b>	<b>251,68</b>	<b>36,33</b>	<b>0,87</b>	<b>342,00</b>	<b>25,20</b>	<b>23,80</b>	<b>31,28</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 518</b>	<b>54,38</b>	<b>53,55</b>	<b>238,48</b>	<b>1 730,12</b>	<b>1,04</b>	<b>0,71</b>	<b>28,18</b>	<b>914,78</b>	<b>8,11</b>	<b>1 005,01</b>	<b>458,43</b>	<b>212,37</b>	<b>11,32</b>	<b>1 516,90</b>	<b>91,35</b>	<b>127,46</b>	<b>143,10</b>	

