

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

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 7	Шницель детский	74	8,74	9,75	7,30	126,20	0,07	0,04	0,47	4,66		76,37	7,25	19,72	0,88	106,28	2,66	4,70	35,34
№516*	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,30	0,11	0,04		23,31	1,25	70,01	16,58	26,22	1,46	68,40	26,60	0,08	15,20
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,60	0,04				0,40	23,40	7,20	5,04	0,40	27,68	1,26	2,02	0,63
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,20</b>	<b>17,84</b>	<b>84,97</b>	<b>551,72</b>	<b>0,26</b>	<b>0,09</b>	<b>3,27</b>	<b>28,35</b>	<b>1,66</b>	<b>173,32</b>	<b>37,28</b>	<b>55,58</b>	<b>3,03</b>	<b>232,36</b>	<b>30,52</b>	<b>6,82</b>	<b>51,87</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 86 16г	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	11,66	72,60	0,07	0,03	6,60	103,20	1,88	50,04	18,44	20,00	0,70	200,20	15,20	2,84	16,60
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	100	9,03	9,11	8,04	161,51	0,03	0,04	0,45	3,43	0,36	59,09	29,82	9,09	0,73	129,09	10,91	10,45	56,36
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	160	4,80	7,20	23,84	182,40	0,26	0,07		14,89	0,51	175,33	16,00	104,92	3,52	134,40	44,05	2,13	9,60
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>22,03</b>	<b>23,21</b>	<b>104,82</b>	<b>733,46</b>	<b>0,49</b>	<b>0,19</b>	<b>12,09</b>	<b>195,62</b>	<b>5,95</b>	<b>404,56</b>	<b>109,26</b>	<b>175,11</b>	<b>7,97</b>	<b>811,65</b>	<b>81,61</b>	<b>20,10</b>	<b>107,99</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 86 16г	Суп картофельный с крупой	210	1,65	2,29	12,25	76,23	0,08	0,03	6,93	108,36	1,97	52,54	19,36	21,00	0,74	210,21	15,96	2,98	17,43
ТТК № 7	Шницель детский	95	11,22	12,52	9,37	162,01	0,09	0,05	0,60	5,99		98,04	9,31	25,32	1,13	136,44	3,41	6,03	45,37
№516*	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,06	0,02			1,06	39,65	13,96	9,17	0,91	57,60			12,80
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	85,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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>775</b>	<b>23,16</b>	<b>25,79</b>	<b>119,82</b>	<b>720,19</b>	<b>0,33</b>	<b>0,13</b>	<b>12,57</b>	<b>188,45</b>	<b>6,07</b>	<b>276,88</b>	<b>79,38</b>	<b>87,44</b>	<b>5,06</b>	<b>704,08</b>	<b>29,82</b>	<b>12,03</b>	<b>97,17</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)	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>330</b>	<b>9,37</b>	<b>11,40</b>	<b>48,61</b>	<b>336,57</b>	<b>0,15</b>	<b>0,56</b>	<b>12,34</b>	<b>60,96</b>	<b>0,78</b>	<b>202,17</b>	<b>239,50</b>	<b>39,20</b>	<b>2,80</b>	<b>302,52</b>	<b>29,50</b>	<b>6,17</b>	<b>16,17</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 630</b>	<b>49,60</b>	<b>52,45</b>	<b>238,40</b>	<b>1 621,75</b>	<b>0,90</b>	<b>0,84</b>	<b>27,70</b>	<b>284,93</b>	<b>8,39</b>	<b>780,05</b>	<b>386,04</b>	<b>269,89</b>	<b>13,80</b>	<b>1 346,53</b>	<b>141,63</b>	<b>33,09</b>	<b>176,03</b>

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

День: Вторник  
Неделя: 1

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	55	0,44	0,06	1,38	7,70	0,02	0,02	5,50	5,50	0,06	23,10	12,65	7,70	0,33	77,00	1,65	0,17	9,35
ТТК № 60	Плов	195	13,26	14,92	38,61	341,25	0,09	0,12	1,17	0,31	0,74	224,42	20,87	46,28	3,02	262,60	37,70	7,19	80,60
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>17,60</b>	<b>15,38</b>	<b>77,59</b>	<b>526,45</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>6,97</b>	<b>5,92</b>	<b>1,35</b>	<b>280,02</b>	<b>48,52</b>	<b>60,98</b>	<b>4,30</b>	<b>399,05</b>	<b>41,10</b>	<b>10,16</b>	<b>90,83</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
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	14,30	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08		0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	19	1,25	0,23	6,46	34,39	0,03	0,02				30,02	6,65	8,93	0,74	46,36	0,61	1,05	4,56
	<b>ИТОГО:</b>	<b>739</b>	<b>28,27</b>	<b>22,32</b>	<b>102,53</b>	<b>726,71</b>	<b>0,60</b>	<b>0,49</b>	<b>18,74</b>	<b>215,25</b>	<b>6,60</b>	<b>519,12</b>	<b>199,80</b>	<b>163,80</b>	<b>9,54</b>	<b>725,24</b>	<b>92,79</b>	<b>25,58</b>	<b>230,61</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,63	3,57	2,52	44,80	0,03	0,04	9,87	75,13	1,82	22,40	11,90	11,20	0,42	154,00	10,85	0,26	16,33
№ 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
ТТК № 60	Плов	205	13,94	15,68	40,59	358,75	0,09	0,12	1,23	0,33	0,78	235,92	21,94	48,66	3,18	276,06	39,64	7,55	84,74
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>22,28</b>	<b>25,05</b>	<b>122,84</b>	<b>806,95</b>	<b>0,29</b>	<b>0,60</b>	<b>25,70</b>	<b>237,91</b>	<b>5,64</b>	<b>416,52</b>	<b>112,34</b>	<b>124,56</b>	<b>7,90</b>	<b>936,77</b>	<b>74,54</b>	<b>12,76</b>	<b>144,50</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
	<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>1 539</b>	<b>57,47</b>	<b>46,91</b>	<b>225,30</b>	<b>1 562,35</b>	<b>0,93</b>	<b>1,06</b>	<b>27,24</b>	<b>346,77</b>	<b>7,95</b>	<b>1 025,82</b>	<b>500,00</b>	<b>261,11</b>	<b>14,71</b>	<b>1 466,29</b>	<b>159,09</b>	<b>59,54</b>	<b>352,72</b>

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

День: Среда  
Неделя: 1

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	77	8,08	7,35	13,67	166,61	0,05	0,05	0,19	0,09	0,77	154,00	202,13	17,33	0,77	62,76	1,83	6,66	0,90
гтк № 63	Каша "Дружба"	200	5,26	11,74	21,70	226,20	0,08	0,10	1,32	0,08	0,20	140,40	101,28	30,60	0,56	125,86	39,46	3,27	24,54
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,28	63,45	0,03				0,30	17,55	5,40	3,78	0,30	20,76	0,95	1,51	0,47
	<b>ИТОГО:</b>	<b>504</b>	<b>15,49</b>	<b>19,31</b>	<b>63,65</b>	<b>516,26</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>1,81</b>	<b>0,28</b>	<b>1,27</b>	<b>311,95</b>	<b>313,81</b>	<b>51,71</b>	<b>2,03</b>	<b>230,38</b>	<b>42,24</b>	<b>11,44</b>	<b>25,91</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	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	160	14,24	14,40	32,00	305,04	0,14	0,14	7,42	21,86	0,48	185,44	20,02	34,47	2,89	656,00	36,26	0,32	78,94
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>22,64</b>	<b>25,63</b>	<b>113,16</b>	<b>761,73</b>	<b>0,36</b>	<b>0,27</b>	<b>33,34</b>	<b>394,92</b>	<b>4,72</b>	<b>366,39</b>	<b>107,15</b>	<b>114,24</b>	<b>7,03</b>	<b>1 415,71</b>	<b>69,99</b>	<b>5,83</b>	<b>138,89</b>
<b>ОБЕД 2</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	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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>780</b>	<b>25,49</b>	<b>29,13</b>	<b>117,00</b>	<b>817,19</b>	<b>0,39</b>	<b>0,29</b>	<b>35,19</b>	<b>400,39</b>	<b>4,79</b>	<b>401,60</b>	<b>109,40</b>	<b>119,81</b>	<b>7,51</b>	<b>1 563,67</b>	<b>78,73</b>	<b>5,36</b>	<b>157,33</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	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24	
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>330</b>	<b>9,21</b>	<b>9,15</b>	<b>48,78</b>	<b>316,57</b>	<b>0,17</b>	<b>0,58</b>	<b>12,44</b>	<b>70,04</b>	<b>0,80</b>	<b>210,00</b>	<b>262,00</b>	<b>43,20</b>	<b>2,88</b>	<b>285,44</b>	<b>2,71</b>	<b>5,90</b>	<b>16,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 584</b>	<b>47,34</b>	<b>54,09</b>	<b>225,59</b>	<b>1 594,56</b>	<b>0,69</b>	<b>1,01</b>	<b>47,59</b>	<b>465,24</b>	<b>6,79</b>	<b>888,34</b>	<b>682,96</b>	<b>209,15</b>	<b>11,94</b>	<b>1 931,53</b>	<b>114,94</b>	<b>23,17</b>	<b>181,08</b>

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

День: Четверг  
Неделя: 1

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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)	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 № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,78</b>	<b>16,55</b>	<b>64,92</b>	<b>485,92</b>	<b>0,35</b>	<b>0,23</b>	<b>4,72</b>	<b>73,95</b>	<b>1,30</b>	<b>284,33</b>	<b>57,58</b>	<b>133,60</b>	<b>5,19</b>	<b>438,37</b>	<b>79,11</b>	<b>27,10</b>	<b>138,93</b>
<b>ОБЕД</b>																			
20***	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,04	5,40	52,44	0,02	0,03	15,36	121,60	2,70	25,80	33,60	12,60	0,48	164,00	9,80	0,16	8,40
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	90	12,24	7,83	11,11	197,73	0,06	0,14	8,73	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44
№516*	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,10	0,03		19,63	1,06	58,95	13,96	22,08	1,23	57,60	22,40	0,06	12,80
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>25,12</b>	<b>22,85</b>	<b>109,16</b>	<b>781,78</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>29,91</b>	<b>277,58</b>	<b>7,12</b>	<b>358,18</b>	<b>149,96</b>	<b>119,31</b>	<b>6,46</b>	<b>823,48</b>	<b>61,74</b>	<b>6,92</b>	<b>102,99</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
20***	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,04	5,40	52,44	0,02	0,03	15,36	121,60	2,70	25,80	33,60	12,60	0,48	164,00	9,80	0,16	8,40
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	220	3,34	5,53	11,57	109,37	0,05	0,04	5,06	111,54	1,06	35,42	9,46	14,74	0,53	244,42	11,22	1,04	23,32
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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>780</b>	<b>24,13</b>	<b>24,47</b>	<b>97,53</b>	<b>710,60</b>	<b>0,43</b>	<b>0,30</b>	<b>23,56</b>	<b>319,85</b>	<b>6,62</b>	<b>400,87</b>	<b>149,64</b>	<b>186,31</b>	<b>7,42</b>	<b>907,15</b>	<b>95,25</b>	<b>29,11</b>	<b>174,66</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**	Ряженка,кефир,варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>330</b>	<b>9,49</b>	<b>7,39</b>	<b>43,46</b>	<b>285,77</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>11,26</b>	<b>92,45</b>	<b>0,92</b>	<b>204,68</b>	<b>244,60</b>	<b>42,10</b>	<b>3,15</b>	<b>492,80</b>	<b>18,91</b>	<b>5,90</b>	<b>17,43</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 580</b>	<b>53,39</b>	<b>46,79</b>	<b>217,54</b>	<b>1 553,47</b>	<b>0,85</b>	<b>0,74</b>	<b>45,89</b>	<b>443,98</b>	<b>9,34</b>	<b>847,19</b>	<b>452,14</b>	<b>295,01</b>	<b>14,80</b>	<b>1 754,65</b>	<b>159,76</b>	<b>39,92</b>	<b>259,35</b>

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

День: Пятница  
Неделя: 1

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	92	11,55	9,20	10,53	203,42	0,05	0,04	0,74	296,44	0,46	99,36	19,32	14,72	1,38	240,22	1,13	49,07	27,91
520*	Картофельное пюре	158	3,32	7,11	23,07	172,22	0,14	0,12	5,67	25,07	0,20	92,78	42,03	29,28	1,05	657,28	30,02	0,84	48,32
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00			0,40	21,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,77</b>	<b>16,71</b>	<b>73,20</b>	<b>553,14</b>	<b>0,25</b>	<b>0,17</b>	<b>6,71</b>	<b>321,62</b>	<b>1,21</b>	<b>224,64</b>	<b>76,35</b>	<b>51,00</b>	<b>3,38</b>	<b>956,95</b>	<b>32,90</b>	<b>52,71</b>	<b>77,11</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60
ТТК № 60	Плов	180	14,93	17,10	40,86	376,20	0,08	0,11	1,08	0,29	0,68	207,15	19,26	42,72	2,79	242,40	34,80	6,63	74,40
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>21,94</b>	<b>26,85</b>	<b>112,88</b>	<b>781,58</b>	<b>0,25</b>	<b>0,18</b>	<b>25,20</b>	<b>186,59</b>	<b>5,87</b>	<b>352,05</b>	<b>98,76</b>	<b>103,62</b>	<b>6,51</b>	<b>800,67</b>	<b>60,58</b>	<b>10,42</b>	<b>117,86</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	240	1,68	4,66	7,47	79,68	0,06	0,04	17,74	134,64	2,28	45,60	32,64	21,36	0,77	290,88	18,00	0,26	24,72
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	100	12,56	10,00	11,44	221,11	0,06	0,04	0,80	322,22	0,50	108,00	21,00	16,00	1,50	261,11	1,23	53,33	30,33
520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	27	1,78	0,32	9,18	48,87	0,05	0,02				42,66	9,45	12,69	1,05	65,88	0,86	1,49	6,48
	<b>ИТОГО:</b>	<b>807</b>	<b>22,80</b>	<b>27,01</b>	<b>105,59</b>	<b>797,84</b>	<b>0,37</b>	<b>0,22</b>	<b>33,26</b>	<b>554,76</b>	<b>6,26</b>	<b>343,84</b>	<b>144,79</b>	<b>106,85</b>	<b>6,23</b>	<b>1 484,54</b>	<b>58,41</b>	<b>57,80</b>	<b>123,06</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	180	0,90	0,18	0,18	82,80	0,02		3,60	6,30			12,60		2,52	81,90	0,72	0,09	0,12
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>340</b>	<b>8,88</b>	<b>7,88</b>	<b>49,28</b>	<b>368,80</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>13,60</b>	<b>51,36</b>	<b>0,80</b>	<b>48,00</b>	<b>43,60</b>	<b>15,00</b>	<b>4,72</b>	<b>331,90</b>	<b>2,72</b>	<b>0,39</b>	<b>7,12</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 540</b>	<b>49,59</b>	<b>51,44</b>	<b>235,36</b>	<b>1 703,52</b>	<b>0,60</b>	<b>0,40</b>	<b>45,51</b>	<b>559,57</b>	<b>7,88</b>	<b>624,69</b>	<b>218,71</b>	<b>169,62</b>	<b>14,61</b>	<b>2 089,52</b>	<b>96,20</b>	<b>63,52</b>	<b>202,09</b>

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

День: Суббота  
Неделя: 1

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<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	
гтк №69	Каша пшениная вязкая	200	8,02	8,90	24,00	209,00	0,19	0,14	1,36	40,93	0,24	209,80	138,00	55,40	1,46	222,67	49,33	33,07	21,33
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 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
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоко)	102	0,41	0,41	10,00	47,94	0,03		10,20	45,90	0,20	11,22	16,32	9,18	2,24	255,00	2,04	0,31	7,14
	<b>ИТОГО:</b>	<b>582</b>	<b>16,33</b>	<b>17,86</b>	<b>74,55</b>	<b>584,34</b>	<b>0,29</b>	<b>0,20</b>	<b>11,93</b>	<b>135,22</b>	<b>1,31</b>	<b>323,19</b>	<b>259,82</b>	<b>76,58</b>	<b>4,77</b>	<b>566,39</b>	<b>89,87</b>	<b>38,51</b>	<b>41,30</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			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<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>ОБЕД 2</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 Витпошка"	190			17,48	70,30	0,29		19,00	0,11	0,19		9,50	5,13		2,28	0,02	0,02	2,95
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40
	<b>ИТОГО:</b>	<b>745</b>	<b>23,33</b>	<b>26,72</b>	<b>104,65</b>	<b>803,36</b>	<b>0,86</b>	<b>0,22</b>	<b>31,24</b>	<b>546,71</b>	<b>3,96</b>	<b>471,00</b>	<b>97,75</b>	<b>96,78</b>	<b>6,00</b>	<b>887,15</b>	<b>27,88</b>	<b>24,67</b>	<b>88,87</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 322</b>	<b>38,73</b>	<b>42,51</b>	<b>184,99</b>	<b>1 383,28</b>	<b>0,83</b>	<b>0,41</b>	<b>31,87</b>	<b>646,39</b>	<b>5,13</b>	<b>771,19</b>	<b>358,84</b>	<b>172,94</b>	<b>11,93</b>	<b>1 479,15</b>	<b>117,92</b>	<b>61,50</b>	<b>126,86</b>

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

День: Понедельник

7 Сезон: Весна 2024г.

Неделя: 2

Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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	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 № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>15,32</b>	<b>16,74</b>	<b>83,74</b>	<b>563,99</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>8,28</b>	<b>4,34</b>	<b>1,73</b>	<b>117,60</b>	<b>51,55</b>	<b>28,06</b>	<b>3,16</b>	<b>247,98</b>	<b>11,30</b>	<b>12,21</b>	<b>78,15</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
ТТК № 68	Гуляш	90	12,51	5,85	3,60	118,80	0,05	0,10	0,96	22,95	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	170	5,10	6,97	28,22	202,30	0,14	0,03	5,10	16,06	4,66	180,63	53,95	28,47	1,20	8,05	34,00	26,46	0,25
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>27,26</b>	<b>22,56</b>	<b>105,42</b>	<b>738,75</b>	<b>0,37</b>	<b>0,22</b>	<b>20,60</b>	<b>214,57</b>	<b>9,30</b>	<b>468,86</b>	<b>131,15</b>	<b>118,30</b>	<b>6,54</b>	<b>829,86</b>	<b>70,93</b>	<b>32,35</b>	<b>103,40</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	230	3,49	5,78	12,10	114,34	0,06	0,04	5,29	116,61	1,10	37,03	9,89	15,41	0,55	255,53	11,73	1,09	24,38
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	110	7,50	9,20	8,84	161,35	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03		18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	32	2,11	0,38	10,88	57,92	0,06	0,03				50,56	11,20	15,04	1,25	78,08	1,02	1,76	7,68
	<b>ИТОГО:</b>	<b>817</b>	<b>21,95</b>	<b>25,71</b>	<b>114,09</b>	<b>788,19</b>	<b>0,30</b>	<b>0,16</b>	<b>15,71</b>	<b>212,94</b>	<b>5,56</b>	<b>249,61</b>	<b>98,78</b>	<b>95,45</b>	<b>4,94</b>	<b>733,13</b>	<b>53,68</b>	<b>16,13</b>	<b>121,67</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****	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>330</b>	<b>9,37</b>	<b>11,40</b>	<b>48,61</b>	<b>336,57</b>	<b>0,15</b>	<b>0,56</b>	<b>12,34</b>	<b>60,96</b>	<b>0,78</b>	<b>202,17</b>	<b>239,50</b>	<b>39,20</b>	<b>2,80</b>	<b>302,52</b>	<b>29,50</b>	<b>6,17</b>	<b>16,17</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 640</b>	<b>51,95</b>	<b>50,70</b>	<b>237,77</b>	<b>1 639,31</b>	<b>0,64</b>	<b>0,84</b>	<b>41,22</b>	<b>279,87</b>	<b>11,81</b>	<b>788,63</b>	<b>422,20</b>	<b>185,56</b>	<b>12,50</b>	<b>1 380,36</b>	<b>111,73</b>	<b>50,73</b>	<b>197,72</b>

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

День: Вторник  
Неделя: 2

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	72	7,55	6,88	12,78	155,79	0,05	0,05	0,18	0,08	0,72	144,00	189,00	16,20	0,72	58,69	1,71	6,23	0,84
гтк № 62	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	22,40	228,00	0,06	0,16	1,42	26,40	0,28	169,40	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67	6,21	38,67
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00			0,40	21,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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>504</b>	<b>16,36</b>	<b>18,96</b>	<b>65,92</b>	<b>518,99</b>	<b>0,15</b>	<b>0,22</b>	<b>1,90</b>	<b>26,59</b>	<b>1,35</b>	<b>334,20</b>	<b>331,40</b>	<b>57,88</b>	<b>2,03</b>	<b>273,63</b>	<b>53,50</b>	<b>14,23</b>	<b>40,07</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	160	14,24	14,40	32,00	305,04	0,14	0,14	7,42	21,86	0,48	185,44	20,02	34,47	2,89	656,00	36,26	0,32	78,94
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>735</b>	<b>22,05</b>	<b>25,35</b>	<b>112,51</b>	<b>757,48</b>	<b>0,33</b>	<b>0,58</b>	<b>28,08</b>	<b>257,21</b>	<b>5,15</b>	<b>352,19</b>	<b>103,62</b>	<b>104,57</b>	<b>7,17</b>	<b>1 262,47</b>	<b>67,72</b>	<b>4,58</b>	<b>131,88</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	230	1,68	4,60	9,80	87,40	0,04	0,37	9,48	148,35	2,21	48,76	31,74	24,20	1,10	263,81	18,86	0,38	27,60
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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>740</b>	<b>24,37</b>	<b>28,41</b>	<b>113,04</b>	<b>793,59</b>	<b>0,36</b>	<b>0,57</b>	<b>29,11</b>	<b>249,78</b>	<b>4,97</b>	<b>379,91</b>	<b>102,11</b>	<b>107,34</b>	<b>7,49</b>	<b>1 383,64</b>	<b>74,64</b>	<b>3,80</b>	<b>147,84</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№772*	Булочка с маком	55	4,46	1,38	28,93	151,25	0,09	0,04		17,55	0,79	34,84	13,85	8,69	0,85	27,50	0,78	2,59	10,21
№ 272 **	Ряженка,кефир,варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>335</b>	<b>9,90</b>	<b>7,52</b>	<b>46,09</b>	<b>299,52</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	<b>11,26</b>	<b>94,05</b>	<b>0,99</b>	<b>207,85</b>	<b>245,86</b>	<b>42,89</b>	<b>3,23</b>	<b>495,30</b>	<b>18,98</b>	<b>6,13</b>	<b>18,36</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 574</b>	<b>48,31</b>	<b>51,83</b>	<b>224,52</b>	<b>1 575,99</b>	<b>0,67</b>	<b>1,06</b>	<b>41,24</b>	<b>377,85</b>	<b>7,49</b>	<b>894,24</b>	<b>680,88</b>	<b>205,34</b>	<b>12,43</b>	<b>2 031,40</b>	<b>140,20</b>	<b>24,94</b>	<b>190,31</b>

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

День: Среда  
Неделя: 2

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<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 № 94	Тефтели	90	10,02	9,25	11,14	191,60	0,06	0,08	1,35	8,51	0,47	173,37	13,50	15,39	1,54	260,75	19,25	0,91	59,50
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	175	5,25	7,88	26,08	199,50	0,28	0,08		16,29	0,56	191,77	17,50	114,75	3,85	147,00	48,18	2,33	10,50
ТТК№24	Фруктовый чай	200			14,15	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,49</b>	<b>20,28</b>	<b>63,67</b>	<b>579,05</b>	<b>0,37</b>	<b>0,19</b>	<b>9,22</b>	<b>51,37</b>	<b>1,36</b>	<b>440,39</b>	<b>137,40</b>	<b>143,98</b>	<b>6,96</b>	<b>465,98</b>	<b>68,51</b>	<b>6,14</b>	<b>72,24</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	60	0,91	4,25	5,29	63,04	0,02	0,02	12,78	242,00	2,76	18,60	22,80	11,40	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	14,30	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08		0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88
тТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>745</b>	<b>28,53</b>	<b>21,41</b>	<b>95,48</b>	<b>693,29</b>	<b>0,61</b>	<b>0,24</b>	<b>21,69</b>	<b>358,15</b>	<b>7,38</b>	<b>490,11</b>	<b>197,71</b>	<b>143,65</b>	<b>8,52</b>	<b>798,93</b>	<b>94,33</b>	<b>26,24</b>	<b>231,01</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	60	0,91	4,25	5,29	63,04	0,02	0,02	12,78	242,00	2,76	18,60	22,80	11,40	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	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 № 94	Тефтели	110	12,25	11,31	13,62	234,18	0,07	0,10	1,65	10,40	0,57	211,90	16,50	18,81	1,88	318,69	23,53	1,11	72,72
№ 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
№ 293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,50	0,10	5,80	46,00	0,01		2,00				7,00		1,40				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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>860</b>	<b>26,06</b>	<b>28,95</b>	<b>97,47</b>	<b>809,42</b>	<b>0,55</b>	<b>0,29</b>	<b>23,97</b>	<b>397,76</b>	<b>6,72</b>	<b>564,56</b>	<b>109,50</b>	<b>186,36</b>	<b>10,23</b>	<b>1 152,20</b>	<b>102,13</b>	<b>8,57</b>	<b>137,97</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	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>330</b>	<b>8,62</b>	<b>7,57</b>	<b>48,94</b>	<b>300,73</b>	<b>0,13</b>	<b>0,54</b>	<b>12,42</b>	<b>45,07</b>	<b>0,62</b>	<b>199,67</b>	<b>241,17</b>	<b>39,20</b>	<b>2,96</b>	<b>260,44</b>	<b>2,00</b>	<b>3,54</b>	<b>7,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 575</b>	<b>56,64</b>	<b>49,26</b>	<b>208,09</b>	<b>1 573,07</b>	<b>1,11</b>	<b>0,97</b>	<b>43,33</b>	<b>454,59</b>	<b>9,36</b>	<b>1 130,17</b>	<b>576,28</b>	<b>326,83</b>	<b>18,44</b>	<b>1 525,35</b>	<b>164,84</b>	<b>35,92</b>	<b>310,25</b>

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

День: Четверг 10 Сезон: Весна 2024г.  
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные (помидоры свежие)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	0,02	12,50	67,50	0,35	13,00	7,00	10,00	0,45	70,00	1,50	0,15	8,50
ТТК № 141	Плов из филе птицы	200	13,87	15,56	30,04	350,22	0,02	0,07	1,20	130,67	4,57	112,62	21,40	47,47	3,10	340,71	35,56	24,44	151,11
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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>18,32</b>	<b>16,06</b>	<b>69,54</b>	<b>539,72</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>14,00</b>	<b>198,28</b>	<b>5,47</b>	<b>158,12</b>	<b>43,40</b>	<b>64,47</b>	<b>4,50</b>	<b>470,16</b>	<b>38,81</b>	<b>27,39</b>	<b>160,49</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 75 ****	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,40	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60
ТТК № 7	Шницель детский	90	10,63	11,86	8,87	153,49	0,08	0,05	0,57	5,67		92,88	8,82	23,99	1,07	129,26	3,23	5,72	42,98
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0,03				0,25	14,95	4,60	3,22	0,25	17,69	0,81	1,29	0,40
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>743</b>	<b>21,99</b>	<b>26,03</b>	<b>101,69</b>	<b>703,83</b>	<b>0,33</b>	<b>0,13</b>	<b>22,63</b>	<b>205,77</b>	<b>6,50</b>	<b>286,73</b>	<b>119,81</b>	<b>105,84</b>	<b>5,03</b>	<b>670,15</b>	<b>27,58</b>	<b>8,47</b>	<b>92,78</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,63	3,57	2,52	44,80	0,03	0,04	9,87	75,13	1,82	22,40	11,90	11,20	0,42	154,00	10,85	0,26	16,33
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	210	1,47	4,07	6,54	69,72	0,05	0,03	15,52	117,81	2,00	39,90	28,56	18,69	0,67	254,52	15,75	0,23	21,63
ТТК № 141	Плов из филе птицы	230	15,95	17,89	34,55	402,76	0,02	0,08	1,38	150,27	5,25	129,52	24,62	54,59	3,57	391,82	40,89	28,11	173,78
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>775</b>	<b>23,25</b>	<b>26,17</b>	<b>98,92</b>	<b>767,62</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>27,99</b>	<b>358,21</b>	<b>11,14</b>	<b>306,50</b>	<b>132,08</b>	<b>135,51</b>	<b>7,24</b>	<b>950,46</b>	<b>69,68</b>	<b>32,21</b>	<b>219,55</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	180	0,90	0,18	0,18	82,80	0,02		3,60	6,30			12,60		2,52	81,90	0,72	0,09	0,12
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>340</b>	<b>8,88</b>	<b>7,88</b>	<b>49,28</b>	<b>368,80</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>13,60</b>	<b>51,36</b>	<b>0,80</b>	<b>48,00</b>	<b>43,60</b>	<b>15,00</b>	<b>4,72</b>	<b>331,90</b>	<b>2,72</b>	<b>0,39</b>	<b>7,12</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 583</b>	<b>49,19</b>	<b>49,97</b>	<b>220,51</b>	<b>1 612,35</b>	<b>0,54</b>	<b>0,28</b>	<b>50,23</b>	<b>455,41</b>	<b>12,77</b>	<b>492,85</b>	<b>206,81</b>	<b>185,31</b>	<b>14,25</b>	<b>1 472,21</b>	<b>69,11</b>	<b>36,25</b>	<b>260,39</b>

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

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	73	9,17	7,30	8,35	161,41	0,04	0,03	0,58	235,22	0,37	78,84	15,33	11,68	1,10	190,61	0,90	38,93	22,14
520*	Картофельное пюре	177	3,72	7,97	25,84	192,93	0,15	0,13	6,35	28,08	0,22	103,93	47,08	32,80	1,18	736,32	33,63	0,94	54,13
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26		19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>16,69</b>	<b>15,67</b>	<b>83,79</b>	<b>565,92</b>	<b>0,25</b>	<b>0,17</b>	<b>11,83</b>	<b>264,56</b>	<b>1,14</b>	<b>215,27</b>	<b>91,41</b>	<b>70,48</b>	<b>3,23</b>	<b>1 018,38</b>	<b>36,68</b>	<b>42,75</b>	<b>80,55</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 № 68	Гуляш	90	12,51	5,85	3,60	118,80	0,05	0,10	0,96	22,95	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25
ТТК № 1.8	Рис припущенный с овощами	150	3,48	4,80	33,33	178,80	0,04	0,03	1,83	18,40	0,28	105,08	73,50	30,42	0,53	44,70	21,00	6,94	26,00
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>24,54</b>	<b>20,58</b>	<b>108,92</b>	<b>708,82</b>	<b>0,40</b>	<b>0,22</b>	<b>17,86</b>	<b>212,65</b>	<b>3,21</b>	<b>429,85</b>	<b>162,76</b>	<b>127,49</b>	<b>7,01</b>	<b>1 001,13</b>	<b>62,86</b>	<b>11,69</b>	<b>131,33</b>
<b>ОБЕД 2</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	230	5,05	4,85	15,01	123,97	0,21	0,06	5,35	111,78	0,19	80,21	35,03	32,48	1,87	439,76	18,40	2,30	33,12
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	100	12,56	10,00	11,44	221,11	0,06	0,04	0,80	322,22	0,50	108,00	21,00	16,00	1,50	261,11	1,23	53,33	30,33
520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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>790</b>	<b>25,63</b>	<b>27,41</b>	<b>111,44</b>	<b>832,80</b>	<b>0,55</b>	<b>0,24</b>	<b>21,95</b>	<b>531,90</b>	<b>3,22</b>	<b>399,64</b>	<b>143,68</b>	<b>125,93</b>	<b>7,51</b>	<b>1 624,70</b>	<b>58,58</b>	<b>59,45</b>	<b>130,89</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
	<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>1 540</b>	<b>52,83</b>	<b>45,46</b>	<b>237,89</b>	<b>1 583,93</b>	<b>0,81</b>	<b>0,81</b>	<b>31,22</b>	<b>602,81</b>	<b>4,35</b>	<b>871,80</b>	<b>505,85</b>	<b>234,30</b>	<b>11,11</b>	<b>2 361,51</b>	<b>124,74</b>	<b>78,24</b>	<b>243,16</b>

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

День: Суббота  
Неделя: 2

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 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 №69	Каша пшениная вязкая	200	8,02	8,90	24,00	250,00	0,19	0,14	1,36	40,93	0,24	209,80	138,00	55,40	1,46	222,67	49,33	33,07	21,33
ТТК№24	Фруктовый чай	200			14,15	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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>503</b>	<b>17,81</b>	<b>15,67</b>	<b>67,44</b>	<b>572,19</b>	<b>0,27</b>	<b>0,18</b>	<b>9,33</b>	<b>41,58</b>	<b>1,31</b>	<b>368,55</b>	<b>334,90</b>	<b>80,94</b>	<b>3,73</b>	<b>335,22</b>	<b>52,38</b>	<b>40,96</b>	<b>24,53</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	0,03	3,06	733,00	2,82	22,20	17,40	15,00	0,66	123,00	10,00	0,09	22,00
№99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>26,02</b>	<b>28,81</b>	<b>106,64</b>	<b>833,00</b>	<b>0,55</b>	<b>0,24</b>	<b>11,90</b>	<b>855,46</b>	<b>43,64</b>	<b>529,06</b>	<b>210,49</b>	<b>197,67</b>	<b>8,63</b>	<b>843,85</b>	<b>119,71</b>	<b>6,55</b>	<b>90,16</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	0,03	3,06	733,00	2,82	22,20	17,40	15,00	0,66	123,00	10,00	0,09	22,00
№99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40
	<b>ИТОГО:</b>	<b>785</b>	<b>24,43</b>	<b>27,56</b>	<b>100,09</b>	<b>788,64</b>	<b>0,52</b>	<b>0,22</b>	<b>19,70</b>	<b>850,79</b>	<b>43,60</b>	<b>507,34</b>	<b>216,28</b>	<b>186,39</b>	<b>9,33</b>	<b>812,90</b>	<b>111,49</b>	<b>6,74</b>	<b>88,34</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 308</b>	<b>43,83</b>	<b>44,48</b>	<b>174,08</b>	<b>1 405,19</b>	<b>0,82</b>	<b>0,42</b>	<b>21,23</b>	<b>897,04</b>	<b>44,95</b>	<b>897,61</b>	<b>545,39</b>	<b>278,61</b>	<b>12,36</b>	<b>1 179,07</b>	<b>172,09</b>	<b>47,51</b>	<b>114,69</b>