

Согласовано:

Директор образовательной организации

Гушкарева Л.В.

Подпись



Утверждаю

Врио генерального директора

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Д.А. Чернов

Ф.И.О

Подпись



ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 12-18 лет

общеобразовательных организаций

2024-2025 учебный год

осенне-зимний период

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШН "Подорожник"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда
 Неделя: 1

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины										Минералы					
			Белки		Жиры		Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
			4	5	6	7	8	9														10	11	12
1	2	3	ЗАВТРАК																					
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05		15,00	67,50	0,30	16,50	24,00	13,50	3,30	375,00	3,00	0,45	10,50					
ТТК № 165	Блины "Ягодный микс"	140	14,84	14,40	48,53	330,06	0,14		5,10	0,07	3,30	216,00	211,00	35,00	1,30		0,63	0,07	0,66					
№ 440****	Соус молочный сладкий	60	1,56	3,82	9,43	78,30		0,04	0,44	1,04	0,06	41,94	54,06	6,60	0,40	21,00								
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00			5,09	399,93	3,63	0,52	11,16					
	ИТОГО:	550	17,10	18,82	87,66	538,86	0,19	0,05	20,84	68,72	3,66	274,44	294,06	55,10	5,09	399,93	3,63	0,52	11,16					
			ОБЕД																					
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00					
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25					
ТТК № 172	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 № 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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,03			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70					
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20					
	ИТОГО:	820	26,82	32,65	111,68	874,64	0,43	0,27	34,71	279,40	6,26	423,15	97,37	112,03	8,09	1 586,24	81,80	5,51	163,62					
			ОБЕД 2																					
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00					
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25					
ТТК № 172	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 № 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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,03			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70					
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20					
	ИТОГО:	820	26,82	32,65	111,68	874,64	0,43	0,27	34,71	279,40	6,26	423,15	97,37	112,03	8,09	1 586,24	81,80	5,51	163,62					
			ПОЛДНИК																					
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75	11,60		3,60						
№ 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	250,00	2,00	0,30	7,00					
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00					
	ИТОГО:	350	7,60	7,05	58,05	328,00	0,13	0,60	12,60	45,04	0,55	209,00	264,00	42,00	3,15	261,60	2,00	3,90	7,00					
	ВСЕГО:	1 720	51,52	58,52	257,39	1 741,50	0,75	0,92	68,15	393,16	10,47	906,59	655,43	209,13	16,33	2 247,77	87,43	9,93	181,78					

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШН "Подорожник"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рсч.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы			
			Белки		Жиры	Углев.	В1	В2		С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
			4	5	6	7															8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
								ЗАВТРАК															
ТТК № 68	Гуляш	100	13,90	8,10	4,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50				
ТТК № 171	Капша вязкая (гречневая)	200	6,00	9,00	29,80	228,00	0,32	0,09	18,61	0,64	219,16	20,00	131,15	4,40	168,00	55,07	2,67	12,00					
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00	0,02	0,70					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,21	3,87	44,49	1,73	413,90	51,58	167,45	7,44	558,95	74,32	5,81	76,08				
	ИТОГО:	550	23,77	17,51	73,71	539,12	0,47	0,21	38,03	432,28	5,38	425,23	191,85	142,29	7,13	922,49	48,17	19,42	109,39				
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33				
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00	6,30	103,20	9,80	26,65	1,19	143,62	3,59	6,35	47,76					
ТТК № 7	Шницель детский	100	12,50	11,18	9,86	170,54	0,09	0,05	0,63	2,20	22,08	0,34	126,10	88,20	0,64	53,64	25,20	8,33	31,20				
ТТК № 18	Рис припущенный с овощами	180	4,18	5,76	40,00	214,56	0,05	0,04	7,80	0,57	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70				
ТТК № 24	Фруктовый чай	200	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04	63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04															
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04															
	ИТОГО:	910	25,80	32,94	124,76	980,70	0,42	0,24	38,03	432,28	5,38	425,23	191,85	142,29	7,13	922,49	48,17	19,42	109,39				
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33				
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00	6,30	103,20	9,80	26,65	1,19	143,62	3,59	6,35	47,76					
ТТК № 68	Гуляш	100	13,90	8,10	4,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50				
ТТК № 171	Капша вязкая (гречневая)	200	6,00	9,00	29,80	228,00	0,32	0,09	18,61	0,64	219,16	20,00	131,15	4,40	168,00	55,07	2,67	12,00					
ТТК № 24	Фруктовый чай	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04	63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04															
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04															
	ИТОГО:	910	28,42	30,60	105,72	932,80	0,62	0,34	36,27	446,15	6,15	551,87	127,18	221,87	11,46	1 198,93	86,44	7,46	103,73				
588***	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02	0,02	0,35	18,00	8,00	5,00	0,75	0,20	11,60	3,60							
№ 515 ***	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,03	0,60	2,60	0,04	180,00	240,00	28,00	0,20	250,00	2,00	0,30	7,00				
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,08	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	3,90	7,00				
	ИТОГО:	350	7,60	7,05	58,05	328,00	0,13	0,60	12,60	45,04	0,55	209,00	264,00	42,00	3,15	261,60	2,00	3,90	7,00				
	ВСЕГО:	1 810	57,17	57,50	256,52	1 847,82	1,02	1,05	54,50	521,81	7,66	1 048,13	507,43	351,74	17,72	1 743,04	124,49	29,13	192,47				

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КНП "Подорожник"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Пятница 11 Сезон: Осень-Зима 2024г
Неделя: 2 Возраст 12 лет и старше

№ рсч.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы					
			Белки		Жиры	Углев.	В1		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
			4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
								ЗАВТРАК														
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	120	15,07	12,00	13,73	265,33	0,07	0,05	0,96	386,67	0,60	129,60	25,20	19,20	1,80	313,33	1,48	64,00	36,40			
ТТК № 170	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04			
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11	0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,19	7,72	415,34	1,38	267,80	88,08	59,56	3,95	1 121,58	37,43	67,76	92,32			
	ИТОГО:	550	22,75	20,50	79,61	639,03	0,29	0,67	15,01	533,45	5,14	467,28	105,60	101,02	6,61	986,42	38,35	24,15	94,49			
							ОБЕД															
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00			
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00			
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	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 № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	29,00	122,00	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	0,03	0,33	19,50	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	0,05		47,40		47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20			
	ИТОГО:	810	25,84	29,71	110,94	859,50	0,67	0,25	15,01	533,45	5,14	467,28	105,60	101,02	6,61	986,42	38,35	24,15	94,49			
							ОБЕД 2															
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00			
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00			
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	120	15,07	12,00	13,73	265,33	0,07	0,05	0,96	386,67	0,60	129,60	25,20	19,20	1,80	313,33	1,48	64,00	36,40			
ТТК № 170	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04			
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	29,00	122,00	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	0,03	0,33	19,50	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	0,05		47,40		47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20			
	ИТОГО:	910	31,57	32,50	118,29	939,33	0,58	0,31	21,63	660,68	5,97	429,38	151,66	124,16	7,43	1 901,73	71,36	71,04	158,27			
							ПОЛДНИК															
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,04	0,01	1,75	45,00	14,50	10,00	10,00	1,05	11,60		3,60				
№ 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	28,00	0,20	250,00	2,00	0,30	7,00			
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,03	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	200,00	2,00	3,90	7,00			
	ИТОГО:	350	9,95	10,30	56,60	361,50	0,15	0,60	12,60	43,05	1,95	236,00	270,50	47,00	3,45	261,60	2,00	3,90	7,00			
	ВСЕГО:	1 710	58,54	60,51	247,15	1 860,03	1,11	1,04	35,33	993,84	8,47	971,08	464,18	207,58	14,01	2 369,60	77,78	95,81	193,81			

