

Согласовано:

Директор образовательной организации

*Бусыкарева Н.С.*



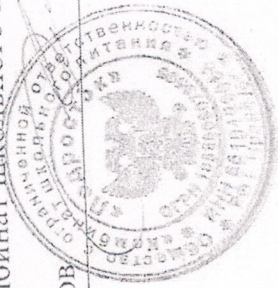
Подпись

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 7-11 лет  
образовательных организаций

2024-2025 учебный год

осенне-зимний период



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КШП "Подорожник"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник  
Неделя: 1

2 Сезон: Осень-Зима 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	7		8	9													
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 соленые(огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50				12,00	11,50	7,00	0,30							
ТТК № 60	Плов	200	13,60	15,30	39,60	350,00	0,09	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67				
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	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	6,50	0,70	1,37	278,21	49,15	66,07	4,24	337,78	40,42	10,19	84,25				
<b>ИТОГО:</b>																						
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	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				
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	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	11,00	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	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				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60				
<b>ИТОГО:</b>																						
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	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 № 60	Плов	200	13,60	14,30	39,60	350,00	0,09	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67				
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	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				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60				
<b>ИТОГО:</b>																						
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00				
№ 589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04			1,20	25,00	5,50	4,50	0,40								
№ 272 **	Ряженка,кефир,варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	1,26	31,50		162,01	216,01	2,50	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>																						
ВСЕГО:		1 610	54,17	46,71	253,08	1 672,57	0,97	35,42	292,45	10,49	1 013,92	499,61	271,64	17,30	1 597,44	152,78	41,58	328,40				

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**  
**ООО "КНИИ "Подросток"**  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда  
 Неделя: 1

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

№ респ.	Продукт	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы					
		Масса порции		Жиры		Углев.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
		3	4	5	6	7	8															9	10
1	2	<b>ЗАВТРАК</b>																					
№ 112 ****	Флоды 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					
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									
№ 440****	Соус молочный сладкий	60	1,56	3,82	9,43	78,30		0,04	1,04	0,06	41,94	54,06	6,60	0,09	3,93	0,63	0,07	0,66					
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00	60,00		0,01	0,30	0,11	5,00	5,00	0,40	21,00									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>16,90</b>	<b>18,62</b>	<b>82,76</b>	<b>515,36</b>	<b>0,17</b>	<b>15,84</b>	<b>46,22</b>	<b>3,56</b>	<b>268,94</b>	<b>286,06</b>	<b>50,60</b>	<b>3,99</b>	<b>274,93</b>	<b>2,63</b>	<b>0,37</b>	<b>7,66</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					
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20					
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	180	16,02	16,20	36,00	343,17	0,16	8,34	24,60	0,54	208,62	22,52	38,78	3,25	738,00	40,80	0,36	88,80					
ТТК№24	Фруктовый чай	200		14,15	14,15	92,80		7,80	0,57	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20					
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05				367,18	83,18	95,34	7,26	1 335,16	67,86	5,19	138,70					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>23,86</b>	<b>26,29</b>	<b>99,94</b>	<b>759,76</b>	<b>0,36</b>	<b>28,23</b>	<b>202,07</b>	<b>4,60</b>	<b>367,18</b>	<b>83,18</b>	<b>95,34</b>	<b>7,26</b>	<b>1 335,16</b>	<b>67,86</b>	<b>5,19</b>	<b>138,70</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					
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20					
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	180	16,02	16,20	36,00	343,17	0,16	8,34	24,60	0,54	208,62	22,52	38,78	3,25	738,00	40,80	0,36	88,80					
ТТК№24	Фруктовый чай	200		14,15	14,15	92,80		7,80	0,57	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20					
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05				367,18	83,18	95,34	7,26	1 335,16	67,86	5,19	138,70					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>23,86</b>	<b>26,29</b>	<b>99,94</b>	<b>759,76</b>	<b>0,36</b>	<b>28,23</b>	<b>202,07</b>	<b>4,60</b>	<b>367,18</b>	<b>83,18</b>	<b>95,34</b>	<b>7,26</b>	<b>1 335,16</b>	<b>67,86</b>	<b>5,19</b>	<b>138,70</b>					
		<b>ПОЛДНИК</b>																					
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01			0,28	14,40	6,40	4,00	0,60									
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60								
№ 112 ****	Флоды 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>7,32</b>	<b>6,72</b>	<b>50,32</b>	<b>293,00</b>	<b>0,12</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>0,48</b>	<b>265,40</b>	<b>262,40</b>	<b>41,00</b>	<b>3,00</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>					
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 550</b>	<b>48,08</b>	<b>51,63</b>	<b>233,02</b>	<b>1 568,12</b>	<b>0,65</b>	<b>56,67</b>	<b>293,33</b>	<b>8,64</b>	<b>841,52</b>	<b>631,64</b>	<b>186,94</b>	<b>14,25</b>	<b>1 871,69</b>	<b>72,49</b>	<b>9,46</b>	<b>153,36</b>					



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

День: Пятница  
Неделя: 1  
5 Сезон: Осень-Зима 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	Калий	Йод	Селен	Фтор
			4	5	6	7		8	9													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
<b>ЗАВТРАК</b>																						
ТТК № 110	Овощи натуральные соевые(огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01		1,50			0,03	7,20	6,90	4,20	0,18						
ТТК № 48	Ежики с овощами	60	7,20	7,40	6,87	112,00	6,00	0,04	1,58	193,15		69,33	13,20	16,67	1,00	157,33	18,20	0,74		32,00		
ТТК № 170	Картофельное пюре	160	3,36	7,20	23,36	174,40	0,14	0,12	5,74	25,39	0,20	93,95	42,56	29,65	1,07	665,60	30,40	0,85		48,93		
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11				5,00	0,40	21,00		2,80		0,88		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06		9,12	218,65	0,78	202,98	77,66	57,52	3,20	882,38	50,35	4,39		81,81		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>14,70</b>	<b>15,03</b>	<b>70,34</b>	<b>467,80</b>	<b>6,21</b>	<b>0,17</b>														
<b>ОБЕД</b>																						
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/ соевыми(огурцы)	60	0,85	3,06	5,40	52,44			19,44					22,40	9,12	0,31						
№ 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 № 60	Плов	200	13,60	15,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37		82,67		
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80		0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24		0,70		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		28,09	97,52	1,37	325,91	96,46	92,43	5,87	703,89	56,07	11,61		112,17		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>21,88</b>	<b>22,90</b>	<b>100,14</b>	<b>693,84</b>	<b>0,31</b>	<b>0,19</b>														
<b>ОБЕД 2</b>																						
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/ соевыми(огурцы)	60	0,85	3,06	5,40	52,44			19,44					22,40	9,12	0,31						
№ 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 № 48	Ежики с овощами	90	10,80	11,10	10,30	168,00	0,06	0,06	2,37	289,72	0,19	104,00	19,80	25,00	1,50	236,00	27,30	1,11		48,00		
ТТК № 170	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 № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80		0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68		0,53		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03					47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65		7,20		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05															
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>23,45</b>	<b>25,73</b>	<b>98,02</b>	<b>706,14</b>	<b>9,39</b>	<b>0,27</b>	<b>34,64</b>	<b>410,72</b>	<b>0,69</b>	<b>328,72</b>	<b>143,26</b>	<b>110,46</b>	<b>6,33</b>	<b>1 360,07</b>	<b>73,81</b>	<b>7,24</b>		<b>130,40</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																						
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40							
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60				
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30		7,00		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,15</b>	<b>7,75</b>	<b>56,90</b>	<b>336,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>1,40</b>	<b>216,00</b>	<b>261,50</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>		<b>7,00</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 550</b>	<b>45,73</b>	<b>45,68</b>	<b>227,38</b>	<b>1 497,64</b>	<b>6,67</b>	<b>0,96</b>	<b>49,81</b>	<b>361,21</b>	<b>3,55</b>	<b>744,89</b>	<b>435,62</b>	<b>191,45</b>	<b>11,87</b>	<b>1 847,87</b>	<b>108,42</b>	<b>19,90</b>		<b>200,98</b>		



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

День: Понедельник  
 Неделя: 2

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

№ 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
			3	4	5	6	7														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>ЗАВТРАК</b>																					
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		
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07	13,96	13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00		
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	1,75	2,80	0,88		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,19	3,87	39,84	1,57	359,11	46,58	134,66	6,34	516,95	60,55	5,14	73,08		
<b>ИТОГО:</b>																					
		500	22,27	15,26	66,26	482,12	0,39	0,19	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00		
<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	11,00		
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00		
ТТК № 7	Шницель детский	90	11,25	10,06	8,87	153,49	0,08	0,05	5,77	5,67	0,28	92,88	8,82	23,99	1,07	129,26	3,23	5,72	42,98		
ТТК № 18	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 № 24	Фруктовый чай	200			14,15	92,80	0,04	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 № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60		
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>																					
		780	22,94	25,80	109,49	833,01	0,35	0,20	29,04	266,64	3,48	366,74	158,08	120,07	6,30	732,52	37,01	17,30	92,08		
<b>ПОЛДНИК</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	11,00		
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00		
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 № 171	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07	13,96	13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00		
ТТК № 24	Фруктовый чай	200			14,15	92,80	0,04	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 № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60		
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>																					
		780	25,22	23,54	93,24	790,52	0,52	0,29	27,60	279,48	4,16	475,98	104,56	186,25	9,98	974,81	69,83	6,93	88,35		
<b>ВСЕГО:</b>																					
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01	0,01			0,28	14,40	6,40	4,00	0,60	11,60		3,60			
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04	0,20	180,00	240,00	28,00	0,20	11,60	2,00	0,30	13,00		
№ 112****	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,04	60,00	36,00	0,48	217,40	280,40	45,00	1,10	134,60	2,00	3,90	13,00		
<b>ИТОГО:</b>																					
		340	7,82	6,52	48,62	289,00	0,13	0,60	62,60	36,04	0,48	217,40	280,40	45,00	1,10	134,60	2,00	3,90	13,00		
<b>ВСЕГО:</b>																					
		1 620	53,03	47,58	224,37	1 604,13	0,87	0,99	95,51	342,52	5,53	943,25	485,06	299,73	13,74	1 384,07	99,56	26,34	178,16		





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

День: Среда  
 Неделя: 2  
 9 Сезон: Осень-Зима 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	7	8	9															10	11	12	13	14	15	16
<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>										
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										
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02		1,20	0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00										
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80						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		0,50		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>18,22</b>	<b>16,49</b>	<b>86,97</b>	<b>584,96</b>	<b>0,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,50</b>	<b>4,97</b>	<b>1,83</b>	<b>135,07</b>	<b>63,09</b>	<b>30,10</b>	<b>2,63</b>	<b>318,36</b>	<b>14,27</b>	<b>13,84</b>	<b>77,83</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										
№ 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	11,00	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	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>760</b>	<b>26,71</b>	<b>22,36</b>	<b>114,49</b>	<b>784,68</b>	<b>0,64</b>	<b>0,23</b>	<b>15,45</b>	<b>190,25</b>	<b>7,63</b>	<b>530,56</b>	<b>201,01</b>	<b>160,45</b>	<b>9,60</b>	<b>865,37</b>	<b>93,69</b>	<b>27,16</b>	<b>237,63</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										
№ 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 № 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										
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02		1,20	0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00										
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	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>780</b>	<b>22,47</b>	<b>25,91</b>	<b>123,16</b>	<b>833,74</b>	<b>0,28</b>	<b>0,15</b>	<b>15,87</b>	<b>181,87</b>	<b>6,62</b>	<b>266,63</b>	<b>119,35</b>	<b>82,42</b>	<b>5,51</b>	<b>846,87</b>	<b>39,38</b>	<b>15,82</b>	<b>125,06</b>										
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40														
№ 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	2,20	11,60			3,60										
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,00	250,00	2,00	0,30	7,00										
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,15</b>	<b>7,75</b>	<b>56,90</b>	<b>336,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>1,40</b>	<b>216,00</b>	<b>261,50</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>										
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 610</b>	<b>54,08</b>	<b>46,60</b>	<b>258,36</b>	<b>1 705,64</b>	<b>0,92</b>	<b>0,89</b>	<b>28,55</b>	<b>240,26</b>	<b>10,86</b>	<b>881,63</b>	<b>525,60</b>	<b>232,05</b>	<b>15,03</b>	<b>1 445,33</b>	<b>109,96</b>	<b>44,90</b>	<b>322,46</b>										

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

День: Четверг  
Неделя: 2

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы			
			Жиры		Углев.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
			Белки	4	5	6															8
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 соевые(огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	0,05	2,50	11,50	7,00	0,30									
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 № 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	0,08	6,50	131,05	5,18	160,66	49,15	66,07	4,24	409,16	37,31	27,26	152,69		
<b>ИТОГО:</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		
№ 142 ****	Ши 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 № 12	Бифитекс "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		
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,50	6,15	22,40	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 № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60	0,01	0,01	2,80		0,33	19,50	6,00	4,20	0,40	21,40		1,05	0,53		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03													
<b>ИТОГО:</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		
№ 142 ****	Ши 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 № 141	Плов из филе птицы	220	17,89	11,15	43,80	354,44	0,02	0,08	1,32	143,73	5,03	123,88	23,54	52,21	3,41	374,78	39,11	26,89	166,22		
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60	0,01	0,01	2,80		0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,05				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03													
<b>ИТОГО:</b>																					
ТТК № 20	Салат "Радуга"	750	24,93	21,02	108,59	734,20	0,18	0,17	32,38	497,73	8,75	255,08	103,12	102,18	6,83	902,14	66,37	31,05	203,72		
<b>ПОЛДНИК</b>																					
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01	0,28				14,40	6,40	4,00	0,60						
272**	Ряженка,кефир,варени	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 свежже (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,48	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>																					
ВСЕГО:		1 580	47,72	47,25	214,76	1 556,60	0,57	0,56	62,05	595,67	13,88	784,25	446,04	204,96	13,84	1 669,23	130,42	61,29	255,83		



