

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

День: Понедельник  
 Неделя: 1

1 Сезон: Осень 2024г  
 Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы					
			Белки		Жиры			Угл.	B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
			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>																					
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	43	0,47	0,09	1,63	10,32	0,03	0,01	10,75	58,05	0,30	11,18	6,02	8,60	0,39	60,20	1,29	0,13	7,31		
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	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02	2,80	0,38	1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80		0,02	14,40		
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01			0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00	1,40	2,24	0,70		
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		
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>20,51</b>	<b>19,66</b>	<b>87,79</b>	<b>584,03</b>	<b>0,26</b>	<b>0,09</b>	<b>14,12</b>	<b>64,10</b>	<b>1,94</b>	<b>178,20</b>	<b>44,80</b>	<b>53,11</b>	<b>3,21</b>	<b>315,02</b>	<b>5,92</b>	<b>8,11</b>	<b>66,09</b>		
<b>ОБЕД</b>																					
55 Днет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00		
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00	3,77	0,40	77,73	30,45	31,40	1,20	676,00		11,50	62,00		
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50			65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00				
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80		
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13		
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>920</b>	<b>24,92</b>	<b>30,55</b>	<b>117,01</b>	<b>936,71</b>	<b>0,60</b>	<b>0,26</b>	<b>20,90</b>	<b>143,22</b>	<b>6,02</b>	<b>476,07</b>	<b>135,45</b>	<b>207,73</b>	<b>9,30</b>	<b>1 402,49</b>	<b>78,28</b>	<b>18,67</b>	<b>106,23</b>		
<b>ОБЕД 2</b>																					
55 Днет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00		
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00	3,77	0,40	77,73	30,45	31,40	1,20	300,00		11,50	62,00		
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50			65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00				
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80		
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13		
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>920</b>	<b>24,92</b>	<b>30,55</b>	<b>117,01</b>	<b>936,71</b>	<b>0,60</b>	<b>0,26</b>	<b>20,90</b>	<b>143,22</b>	<b>6,02</b>	<b>476,07</b>	<b>135,45</b>	<b>207,73</b>	<b>9,30</b>	<b>1 026,49</b>	<b>78,28</b>	<b>18,67</b>	<b>106,23</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																					
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03			0,04	1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				3,60		
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04	0,22	180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60		
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,60	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70		
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,24</b>	<b>9,36</b>	<b>50,14</b>	<b>324,50</b>	<b>0,14</b>	<b>0,60</b>	<b>13,60</b>	<b>49,54</b>	<b>1,62</b>	<b>228,10</b>	<b>269,20</b>	<b>45,90</b>	<b>3,46</b>	<b>286,60</b>	<b>2,20</b>	<b>3,93</b>	<b>7,70</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 823</b>	<b>54,67</b>	<b>59,57</b>	<b>254,94</b>	<b>1 845,24</b>	<b>1,00</b>	<b>0,95</b>	<b>48,62</b>	<b>256,86</b>	<b>9,58</b>	<b>882,37</b>	<b>449,45</b>	<b>306,74</b>	<b>15,97</b>	<b>2 004,11</b>	<b>86,40</b>	<b>30,71</b>	<b>180,02</b>		



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

День: Среда  
 Неделя: 1  
 3 Сезон: Осень 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
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	70	7,34	6,69	12,43	151,46	0,04	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 № 63	Каша "Дружба"	250	6,58	14,57	31,33	282,75	0,10	0,12	1,65	0,10	0,25	175,50	126,60	38,25	0,70	157,33	49,33	4,09	30,67				
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90	0,33	43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03							4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53				
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,60</b>	<b>23,10</b>	<b>75,86</b>	<b>594,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,23</b>	<b>2,44</b>	<b>7,08</b>	<b>1,28</b>	<b>378,45</b>	<b>374,96</b>	<b>65,91</b>	<b>1,98</b>	<b>318,46</b>	<b>56,54</b>	<b>12,71</b>	<b>42,01</b>				
<b>ОБЕД</b>																							
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 № 94	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	56,67				
№ 235 **	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00				
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	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 (ржанопшеничный)	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>890</b>	<b>26,68</b>	<b>32,16</b>	<b>118,28</b>	<b>888,60</b>	<b>0,38</b>	<b>0,26</b>	<b>80,53</b>	<b>412,05</b>	<b>6,35</b>	<b>435,76</b>	<b>178,39</b>	<b>117,70</b>	<b>6,61</b>	<b>1 545,88</b>	<b>85,95</b>	<b>5,99</b>	<b>152,75</b>				
<b>ОБЕД 2</b>																							
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 № 94	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	56,67				
№ 235 **	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00				
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	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 (ржанопшеничный)	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>890</b>	<b>26,68</b>	<b>32,16</b>	<b>118,28</b>	<b>888,60</b>	<b>0,38</b>	<b>0,26</b>	<b>80,53</b>	<b>412,05</b>	<b>6,35</b>	<b>435,76</b>	<b>178,39</b>	<b>117,70</b>	<b>6,61</b>	<b>1 545,88</b>	<b>85,95</b>	<b>5,99</b>	<b>152,75</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																							
588***	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75				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	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>7,60</b>	<b>7,05</b>	<b>58,05</b>	<b>328,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>0,55</b>	<b>209,00</b>	<b>264,00</b>	<b>42,00</b>	<b>3,15</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 790</b>	<b>51,88</b>	<b>62,31</b>	<b>252,19</b>	<b>1 810,63</b>	<b>0,70</b>	<b>1,09</b>	<b>95,57</b>	<b>464,17</b>	<b>8,18</b>	<b>1 023,21</b>	<b>817,35</b>	<b>225,61</b>	<b>11,74</b>	<b>2 125,94</b>	<b>144,49</b>	<b>22,60</b>	<b>201,76</b>				

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**  
**ООО "КНШ "Подорожok"**  
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Четверг  
 Неделя: 1  
 4 Сезон: Осень 2024г  
 Возраст 12 лет и старше

№ рен.	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																
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)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,02	15,00	81,00	0,42	15,60	8,40	12,00	0,54	84,00	1,80	0,18	10,20	
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	250	18,13	19,00	39,13	443,08	0,25	0,13	1,71	244,75	0,01	201,25	27,50	184,00	4,78	456,81	6,66	18,13	112,00	
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,44	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00	1,40	2,24	0,70	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,16	19,51	326,13	0,87	246,39	50,15	206,20	6,05	601,57	9,86	20,57	123,60	
<b>ИТОГО:</b>																				
<b>ОБЕД</b>																				
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40	0,06	0,04	32,40	126,75	1,20	40,25	37,33	15,20	0,52	277,75	12,75	1,18	26,50	
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,07	0,16	9,70	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60	
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	0,11	0,04	1,22	22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40	
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,03	0,04	1,22	15,00	0,44	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00	1,40	2,24	0,70	
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	27,89	113,79	0,04	0,04	0,44	26,00	8,00	5,60	8,00	5,60	0,44	30,76	1,28	2,20	9,60	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,07	0,04	49,07	186,00	5,07	409,30	172,29	143,22	8,02	815,91	60,63	9,62	112,80	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,38	0,28	32,40	126,75	1,20	40,25	37,33	15,20	0,52	277,75	12,75	1,18	26,50	
<b>ИТОГО:</b>																				
<b>ОБЕД 2</b>																				
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40	0,06	0,04	32,40	126,75	1,20	40,25	37,33	15,20	0,52	277,75	12,75	1,18	26,50	
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,07	0,16	9,70	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60	
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	200	14,50	15,20	31,30	354,46	0,20	0,10	1,37	195,80	1,68	161,00	22,00	147,20	3,82	365,45	5,33	14,50	89,60	
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	27,89	113,79	0,03	0,04	1,22	15,00	0,44	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00	1,40	2,24	0,70	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,07	0,44	26,00	8,00	5,60	8,00	5,60	0,44	30,76	1,28	2,20	9,60	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,40	0,04	40,74	337,55	3,32	334,98	141,58	235,58	7,96	821,56	20,76	20,12	126,40	
<b>ИТОГО:</b>																				
<b>ПОЛДНИК</b>																				
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,01	1,40	35,00	0,20	45,00	14,50	10,00	1,05	242,00	18,00	3,60	1,28	
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	60,00	36,00	0,20	180,01	240,01	28,00	0,20	123,00	2,00	0,30	13,00	
№112****	Плоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,16	61,40	71,01	1,95	248,01	288,51	51,00	1,55	365,00	20,00	3,90	14,28	
<b>ИТОГО:</b>																				
<b>ВСЕГО: 1 810</b>																				
			63,50	59,19	267,84	1 953,29	0,91	0,68	129,98	583,14	7,89	903,70	510,95	400,42	15,62	1 782,48	90,49	34,09	250,68	

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

День: Пятница  
 Неделя: 1  
 5 Сезон: Осень 2024г  
 Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы					
			Белки		Жиры			Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
			4	5	6	7		8	9													
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)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	0,01	3,00	3,00	0,03	12,60	6,90	4,20	0,18	42,00	0,90	0,09	5,10			
ТТК № 48	Ежики с овощами	100	11,78	11,28	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91	115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33				
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	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	0,30	0,11		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		353,58	0,70	259,86	89,78	70,94	3,89	1104,78	66,83	4,52	114,17				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>18,94</b>	<b>19,73</b>	<b>73,15</b>	<b>541,07</b>	<b>10,21</b>	<b>0,22</b>														
<b>ОБЕД</b>																						
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,78	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00			
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75			
ТТК № 60	Плов	220	17,16	15,73	43,56	385,00	0,10	0,13	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,22	3,41	296,26	42,54	8,11	90,94			
ТТК № 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	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			8,26	429,89	116,74	118,87	7,41	962,35	77,13	13,05	146,99			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>26,51</b>	<b>30,16</b>	<b>115,42</b>	<b>844,30</b>	<b>0,31</b>	<b>0,23</b>	<b>31,00</b>	<b>262,10</b>	<b>8,26</b>	<b>429,89</b>	<b>116,74</b>	<b>118,87</b>	<b>7,41</b>	<b>962,35</b>	<b>77,13</b>	<b>13,05</b>	<b>146,99</b>			
<b>ОБЕД 2</b>																						
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00			
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75			
ТТК № 48	Ежики с овощами	100	11,78	11,28	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91	115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33				
№ 520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,16	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04			
ТТК № 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	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			7,65	397,96	163,08	127,79	6,87	1677,11	99,12	7,13	164,42			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>24,91</b>	<b>33,49</b>	<b>109,58</b>	<b>842,17</b>	<b>10,37</b>	<b>0,30</b>	<b>38,77</b>	<b>612,22</b>	<b>7,65</b>	<b>397,96</b>	<b>163,08</b>	<b>127,79</b>	<b>6,87</b>	<b>1677,11</b>	<b>99,12</b>	<b>7,13</b>	<b>164,42</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	2,00	3,60	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			
	<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>1 750</b>	<b>54,60</b>	<b>57,64</b>	<b>245,47</b>	<b>1 721,37</b>	<b>10,67</b>	<b>1,05</b>	<b>55,99</b>	<b>660,72</b>	<b>10,36</b>	<b>905,75</b>	<b>468,02</b>	<b>231,31</b>	<b>14,10</b>	<b>2 328,73</b>	<b>145,96</b>	<b>21,47</b>	<b>268,16</b>			

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**  
**ООО "КНШ "Подросток"**  
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Суббота  
 Неделя: 1

6 Сезон: Осень 2024г  
 Возраст 12 лет и старше

№ рсч.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
																				4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
№ 112****	Флоды свежие (яблоки)	145	0,58	0,58	14,21	68,15	0,04		14,50	65,25	0,29	15,95	23,20	13,05	3,19	362,50	2,90	0,44	10,15			
ТТК № 166	Оладьи с пылу-жару	180	15,00	15,20	58,00	404,00	0,16		1,60		5,88	130,00	132,00	28,36	1,28							
№ 481****	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02		0,30	0,01	0,06	65,70	92,10	10,20	0,06							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00	60,00	0,22	0,01	0,30	0,11			5,00	0,40	21,00		2,90	0,44	10,15			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>17,84</b>	<b>18,33</b>	<b>103,86</b>	<b>630,55</b>	<b>0,01</b>	<b>16,70</b>	<b>65,37</b>	<b>6,23</b>	<b>211,65</b>	<b>252,30</b>	<b>51,61</b>	<b>4,93</b>	<b>383,50</b>		<b>2,90</b>	<b>0,44</b>	<b>10,15</b>			
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67			
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00			
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37	0,14	0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80			
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	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	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 (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>860</b>	<b>27,27</b>	<b>30,66</b>	<b>129,07</b>	<b>953,66</b>	<b>0,62</b>	<b>0,25</b>	<b>17,07</b>	<b>663,98</b>	<b>5,62</b>	<b>524,88</b>	<b>113,33</b>	<b>112,24</b>	<b>7,26</b>	<b>1190,50</b>	<b>36,75</b>	<b>25,86</b>	<b>107,87</b>			
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67			
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00			
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37	0,14	0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80			
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	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	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 (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>860</b>	<b>27,27</b>	<b>30,66</b>	<b>129,07</b>	<b>953,66</b>	<b>0,62</b>	<b>0,25</b>	<b>17,07</b>	<b>663,98</b>	<b>5,62</b>	<b>524,88</b>	<b>113,33</b>	<b>112,24</b>	<b>7,26</b>	<b>1190,50</b>	<b>36,75</b>	<b>25,86</b>	<b>107,87</b>			
	<b>ИТОГО:</b>																					
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 415</b>	<b>45,11</b>	<b>48,99</b>	<b>232,93</b>	<b>1 584,21</b>	<b>0,84</b>	<b>0,26</b>	<b>33,77</b>	<b>729,35</b>	<b>11,85</b>	<b>736,53</b>	<b>365,63</b>	<b>163,85</b>	<b>12,19</b>	<b>1 574,00</b>	<b>39,65</b>	<b>26,30</b>	<b>118,02</b>			

ПОЛДНИК



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**  
**ООО "КНШ "Подросток"**  
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Вторник  
 Неделя: 2

8 Сезон: Осень 2024г  
 Возраст 12 лет и старше

№ реп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы						
			Белки		Жиры			Углв.		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			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	65	6,82	6,21	11,54	140,64	0,04	0,04	0,16	0,07	0,65	130,00	170,63	14,63	0,65	52,98	1,54	5,62	0,76			
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	245	7,69	14,48	27,44	279,30	0,07	0,20	1,74	32,34	0,34	207,52	160,48	45,57	0,69	207,43	62,07	7,61	47,37			
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90	0,44	43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04	0,44	39,31	1,43	406,97	397,72	73,51	2,03	373,17	69,51	16,35	58,83			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>18,95</b>	<b>22,61</b>	<b>76,00</b>	<b>603,26</b>	<b>0,17</b>	<b>0,31</b>	<b>2,51</b>	<b>39,31</b>	<b>1,43</b>	<b>406,97</b>	<b>397,72</b>	<b>73,51</b>	<b>2,03</b>	<b>373,17</b>	<b>69,51</b>	<b>16,35</b>	<b>58,83</b>			
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			
№ 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	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	0,20	35,80	142,00	0,02	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	0,03	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	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>25,99</b>	<b>32,45</b>	<b>122,47</b>	<b>874,59</b>	<b>0,39</b>	<b>0,61</b>	<b>33,97</b>	<b>311,28</b>	<b>6,33</b>	<b>413,70</b>	<b>114,02</b>	<b>119,69</b>	<b>8,11</b>	<b>1 507,95</b>	<b>81,87</b>	<b>4,47</b>	<b>159,53</b>			
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			
№ 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	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	0,20	35,80	142,00	0,02	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	0,03	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	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>25,99</b>	<b>32,45</b>	<b>122,47</b>	<b>874,59</b>	<b>0,39</b>	<b>0,61</b>	<b>33,97</b>	<b>311,28</b>	<b>6,33</b>	<b>413,70</b>	<b>114,02</b>	<b>119,69</b>	<b>8,11</b>	<b>1 507,95</b>	<b>81,87</b>	<b>4,47</b>	<b>159,53</b>			
№ 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	1,05							
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00	0,01	180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28			
№ 112****	Плоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,04	60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>10,25</b>	<b>11,48</b>	<b>53,48</b>	<b>364,02</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>61,40</b>	<b>71,01</b>	<b>1,95</b>	<b>248,01</b>	<b>288,51</b>	<b>51,00</b>	<b>1,55</b>	<b>365,00</b>	<b>20,00</b>	<b>3,90</b>	<b>14,28</b>			
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 710</b>	<b>55,19</b>	<b>66,54</b>	<b>251,95</b>	<b>1 841,87</b>	<b>0,72</b>	<b>1,16</b>	<b>97,88</b>	<b>421,60</b>	<b>9,71</b>	<b>1 068,68</b>	<b>800,25</b>	<b>244,20</b>	<b>11,69</b>	<b>2 245,12</b>	<b>171,38</b>	<b>24,72</b>	<b>232,64</b>			



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

День: Среда  
Неделя: 2

9 Сезон: Осень 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
<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 № 94	Тефтели (1-й вариант)	95	11,69	10,56	11,84	221,03	0,05	0,07	1,43	7,70	0,42	156,86	14,25	16,25	1,63	235,92	17,42	0,82	53,83						
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	205	6,15	9,23	30,55	233,70	0,33	0,10	19,08	0,66	224,64	20,50	134,43	4,51	172,20	4,51	56,44	2,73	12,30						
№ ТТК №	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						
58		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						
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	550	21,64	20,19	90,19	665,03	0,44	0,17	1,43	27,98	1,63	420,90	53,95	163,58	7,23	538,17	76,48	6,45	70,14						
<b>ОБЕД</b>																									
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						
№ 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						
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54						
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	180	13,20	10,22	34,12	296,88	0,50	0,10	2,80	0,07	0,07	276,19	99,06	92,20	5,81	98,77	21,07	7,61	20,26						
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60	0,04	0,01			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	0,07				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60						
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04																	
<b>ИТОГО:</b>																									
		910	31,43	30,79	124,76	924,63	0,77	0,30	25,83	546,84	10,13	617,38	241,71	184,50	11,08	1 080,83	115,17	31,57	272,68						
<b>ОБЕД 2</b>																									
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						
№ 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 (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	56,67						
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08	16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80							
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60	0,01	0,03	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	0,05				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20						
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03																	
<b>ИТОГО:</b>																									
		890	25,16	35,03	113,84	911,02	0,56	0,29	27,24	558,18	8,37	530,20	120,15	199,33	9,44	1 202,62	107,15	7,79	128,78						
<b>ПОЛУДИК</b>																									
№ 589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	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	7,00						
№ 112 ****	Фрукты 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	250,00	2,00	0,30	7,00						
<b>ИТОГО:</b>																									
		350	9,15	7,75	56,90	336,00	0,15	0,60	12,60	45,04	1,40	216,00	261,50	41,50	2,80	261,60	2,00	3,90	7,00						
<b>ВСЕГО:</b>																									
		1 810	62,22	58,73	271,85	1 925,66	1,36	1,07	39,86	619,86	13,16	1 254,28	557,16	389,58	21,11	1 880,60	193,65	41,92	349,82						



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

День: Пятница  
 Неделя: 2  
 11 Сезон: Осень 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	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	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						
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04						
ТТК № 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	0,88						
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>550</b>	<b>22,65</b>	<b>20,50</b>	<b>89,61</b>	<b>673,11</b>	<b>0,29</b>	<b>0,19</b>	<b>12,32</b>	<b>416,49</b>	<b>1,38</b>	<b>267,80</b>	<b>102,08</b>	<b>78,56</b>	<b>3,95</b>	<b>1 153,58</b>	<b>37,83</b>	<b>67,84</b>	<b>95,72</b>						
<b>ОБЕД</b>																									
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33						
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00						
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	220	14,43	19,04	35,93	419,87	0,35	0,13	0,88	316,80	0,60	300,52	29,73	32,37	2,40	161,50	2,94	19,88	30,42						
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	35,80	142,00	0,02		4,30	1,20		0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13						
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>850</b>	<b>26,84</b>	<b>33,96</b>	<b>131,82</b>	<b>988,79</b>	<b>0,75</b>	<b>0,27</b>	<b>33,46</b>	<b>842,50</b>	<b>3,15</b>	<b>525,90</b>	<b>144,61</b>	<b>123,52</b>	<b>8,82</b>	<b>1 125,46</b>	<b>42,99</b>	<b>27,01</b>	<b>98,18</b>						
<b>ОБЕД 2</b>																									
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33						
№ 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						
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04						
ТТК № 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>910</b>	<b>29,84</b>	<b>34,82</b>	<b>127,58</b>	<b>988,85</b>	<b>0,60</b>	<b>0,31</b>	<b>40,00</b>	<b>940,93</b>	<b>3,87</b>	<b>438,38</b>	<b>182,46</b>	<b>137,61</b>	<b>8,92</b>	<b>1 994,00</b>	<b>75,06</b>	<b>70,98</b>	<b>156,63</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>																									
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04		0,01	1,75	45,00	14,50	10,00	10,00	1,05										
№ 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	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>9,95</b>	<b>10,30</b>	<b>56,60</b>	<b>361,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,05</b>	<b>1,95</b>	<b>236,00</b>	<b>270,50</b>	<b>47,00</b>	<b>3,45</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>						
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 750</b>	<b>59,44</b>	<b>64,76</b>	<b>278,03</b>	<b>2 023,40</b>	<b>1,19</b>	<b>1,06</b>	<b>58,38</b>	<b>1 304,04</b>	<b>6,48</b>	<b>1 029,70</b>	<b>517,19</b>	<b>249,08</b>	<b>16,22</b>	<b>2 540,64</b>	<b>82,82</b>	<b>98,75</b>	<b>200,90</b>						

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

День: Суббота  
 Неделя: 2

12 Сезон: Осень 2024г  
 Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	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>																						
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	145	0,58	0,58	14,21	68,15	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33			
ТТК № 166	Оладьи с палу-жару	180	15,00	15,20	58,00	404,00	0,16	0,05	1,60	130,00	5,88	130,00	132,00	28,36	1,28	384,10	54,00	0,31	25,50			
№ 481 ****	Молоко ступенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,05	0,30	0,01	0,06	65,70	92,10	10,20	0,06	114,10	14,44	0,46	26,13			
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	15,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11	5,00	211,65	5,00	0,40	21,00	383,50	2,90	0,44	10,15			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>17,84</b>	<b>18,33</b>	<b>103,86</b>	<b>630,55</b>	<b>0,22</b>	<b>0,01</b>	<b>16,70</b>	<b>65,37</b>	<b>6,23</b>	<b>211,65</b>	<b>252,30</b>	<b>51,61</b>	<b>4,93</b>	<b>1 049,76</b>	<b>136,68</b>	<b>8,00</b>	<b>99,16</b>			
<b>ОБЕД</b>																						
№ 19 ****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33			
№ 99 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50			
№ 469 *	Фрикадельки в соусе	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	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 ягодно-плодового или ягодно-плодового	200	1,40	29,00	29,00	122,00	0,01	0,01	2,45				1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	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>915</b>	<b>28,12</b>	<b>28,99</b>	<b>116,07</b>	<b>883,25</b>	<b>0,61</b>	<b>0,28</b>	<b>25,02</b>	<b>254,49</b>	<b>53,39</b>	<b>571,02</b>	<b>222,56</b>	<b>208,92</b>	<b>9,23</b>	<b>1 049,76</b>	<b>136,68</b>	<b>8,00</b>	<b>99,16</b>			
<b>ОБЕД 2</b>																						
№ 19 ****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33			
№ 99 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50			
№ 469 *	Фрикадельки в соусе	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	16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80			
ТТК № 26	Фруто-чай	200		22,76	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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	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>915</b>	<b>26,72</b>	<b>28,99</b>	<b>109,83</b>	<b>852,29</b>	<b>0,61</b>	<b>0,27</b>	<b>32,82</b>	<b>252,61</b>	<b>53,39</b>	<b>571,02</b>	<b>228,60</b>	<b>214,26</b>	<b>10,33</b>	<b>1 027,96</b>	<b>136,38</b>	<b>8,03</b>	<b>97,86</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1 470</b>	<b>45,96</b>	<b>47,32</b>	<b>219,93</b>	<b>1 513,80</b>	<b>0,83</b>	<b>0,29</b>	<b>41,72</b>	<b>319,86</b>	<b>59,62</b>	<b>782,67</b>	<b>474,86</b>	<b>260,53</b>	<b>14,16</b>	<b>1 433,26</b>	<b>139,58</b>	<b>8,44</b>	<b>109,31</b>			
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 470</b>	<b>45,96</b>	<b>47,32</b>	<b>219,93</b>	<b>1 513,80</b>	<b>0,83</b>	<b>0,29</b>	<b>41,72</b>	<b>319,86</b>	<b>59,62</b>	<b>782,67</b>	<b>474,86</b>	<b>260,53</b>	<b>14,16</b>	<b>1 433,26</b>	<b>139,58</b>	<b>8,44</b>	<b>109,31</b>			