

Согласовано:

Директор образовательной организации

Д.И. Тетраев

Ф.И.О



Подпись

Утверждаю

И.о. генерального директора

ООО «КШП «Подросток»

Ю.И. Некрасов

Ф.И.О



Подпись

Ю.И. Некрасов

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 12-18 лет

общеобразовательных организаций

2023-2024 учебный год

осенний период

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

День: Понедельник
Неделя: 1

1 Сезон: Осень 2023г
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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №106**** | Овощи натуральные(помидоры свежие) | 54 | 0,59 | 0,11 | 2,05 | 12,96 | 0,03 | 0,02 | 13,50 | 72,90 | 0,38 | 14,04 | 7,56 | 10,80 | 0,49 | 75,60 | 1,62 | 0,16 | 9,18 |
| ТТК № 7 | Шницель детский | 80 | 9,45 | 10,54 | 7,89 | 136,43 | 0,07 | 0,04 | 0,50 | 5,04 | | 82,56 | 7,84 | 21,32 | 0,95 | 114,90 | 2,87 | 5,08 | 38,21 |
| №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 № 79 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,04 | 0,01 | 2,80 | 0,38 | 0,01 | 3,54 | 6,25 | 4,60 | 0,29 | 30,00 | | 0,02 | 0,70 |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 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 |
| | ИТОГО: | 564 | 20,21 | 18,44 | 92,15 | 593,11 | 0,27 | 0,09 | 16,80 | 78,32 | 2,13 | 177,24 | 47,36 | 54,04 | 3,30 | 323,75 | 6,24 | 8,06 | 63,37 |
| 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 |
| ТТК № 134 | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 5,10 | 16,87 | 198,40 | 0,13 | 0,08 | 12,00 | | | 77,73 | 30,45 | 31,40 | 1,20 | 676,00 | | | |
| ТТК № 84 | Фрикадельки куриные в соусе 2 в | 110 | 9,93 | 10,02 | 8,84 | 177,66 | 0,03 | 0,04 | 0,50 | 3,77 | 0,40 | 65,00 | 32,80 | 10,00 | 0,80 | 142,00 | 12,00 | 11,50 | 62,00 |
| № 510 * | Каша вязкая (гречневая) | 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 |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,05 | | | | 0,50 | 29,25 | 9,00 | 6,30 | 0,50 | 34,61 | 1,58 | 2,52 | 0,79 |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,30 | 81,45 | 0,08 | 0,04 | | | | 71,10 | 15,75 | 21,15 | 1,76 | 109,80 | 1,44 | 2,48 | 10,80 |
| | ИТОГО: | 930 | 25,63 | 30,65 | 121,17 | 957,51 | 0,62 | 0,26 | 20,90 | 143,22 | 6,08 | 487,22 | 138,20 | 210,78 | 9,56 | 1 418,54 | 78,62 | 19,23 | 107,52 |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №106**** | Овощи натуральные(помидоры свежие) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,06 | 0,03 | 25,00 | 133,00 | 0,70 | 26,00 | 14,00 | 20,00 | 0,90 | 290,00 | 2,00 | 0,40 | 20,00 |
| ТТК № 134 | Суп картофельный | 300 | 2,81 | 6,12 | 20,24 | 238,08 | 0,16 | 0,10 | 14,40 | | | 93,28 | 36,54 | 37,68 | 1,44 | 811,20 | | | |
| 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 |
| № 510 * | Каша 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 № 58 | Фруктовый чай с яблоком | 200 | | | 23,20 | 92,80 | | | | 1,20 | | 6,90 | 9,20 | 5,90 | 0,54 | 91,60 | 0,87 | 0,10 | 3,13 |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | | | | 0,66 | 39,00 | 12,00 | 8,40 | 0,66 | 46,14 | 2,10 | 3,36 | 1,05 |
| № 110 СБР Пермь 2013 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,05 | | | | 79,00 | 17,50 | 23,50 | 1,95 | 122,00 | 1,60 | 2,75 | 12,00 |
| | ИТОГО: | 1 020 | 27,70 | 26,42 | 132,40 | 992,04 | 0,73 | 0,31 | 39,90 | 156,58 | 2,40 | 528,34 | 142,04 | 236,63 | 10,69 | 1 670,94 | 73,64 | 20,78 | 110,18 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 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 | 190 | 5,51 | 4,75 | 9,12 | 100,70 | 0,08 | 0,57 | 2,47 | 0,04 | | 171,00 | 228,00 | 26,60 | 0,19 | 11,02 | | | 3,42 |
| № 112 **** | Плоды свежие (яблоки) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 0,03 | | 11,00 | 49,50 | 0,22 | 12,10 | 17,60 | 9,90 | 2,42 | 275,00 | 2,20 | 0,33 | 7,70 |
| | ИТОГО: | 350 | 9,70 | 11,69 | 50,07 | 346,57 | 0,16 | 0,59 | 13,47 | 65,46 | 0,80 | 212,27 | 253,10 | 41,50 | 3,03 | 328,10 | 29,70 | 6,38 | 16,87 |
| | ВСЕГО: | 1 844 | 55,54 | 60,78 | 263,39 | 1 897,19 | 1,05 | 0,94 | 51,17 | 287,00 | 9,01 | 876,73 | 438,66 | 306,32 | 15,89 | 2 070,39 | 114,56 | 33,67 | 187,76 |

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ"
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: Вторник
Неделя: 1

2 Сезон: Осень 2023г
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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №106**** | Овощи натуральные (огурцы свежие) | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,25 | 7,00 | 0,02 | 0,02 | 5,00 | 5,00 | 0,05 | 21,00 | 11,50 | 7,00 | 0,30 | 70,00 | 1,50 | 0,15 | 8,50 |
| ТТК № 60 | Плов | 250 | 17,00 | 17,88 | 49,50 | 437,50 | 0,11 | 0,15 | 1,50 | 0,40 | 0,95 | 287,71 | 26,75 | 59,34 | 3,88 | 336,66 | 48,34 | 9,21 | 103,34 |
| ТТК № 77 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | | 13,00 | 60,00 | | 0,01 | 0,30 | 0,11 | | | 5,00 | | 0,40 | 21,00 | | | |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | | | | | | | | 0,40 | 21,00 | | | |
| | ИТОГО: | 550 | 21,30 | 18,33 | 88,35 | 622,00 | 0,19 | 0,18 | 6,80 | 5,51 | 1,55 | 341,21 | 53,25 | 73,34 | 5,13 | 466,11 | 51,59 | 12,16 | 112,72 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №22**** | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,00 | 10,20 | 3,50 | 110,00 | 0,04 | 0,03 | 16,50 | 121,02 | 5,00 | 24,00 | 13,00 | 18,00 | 0,80 | 265,42 | 18,96 | 0,38 | 18,33 |
| № 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 |
| № 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 |
| 418**** | Пюре из гороха | 180 | 17,12 | 5,27 | 34,07 | 252,00 | 0,37 | 0,08 | | | | 274,83 | 98,34 | 92,20 | 5,80 | 98,34 | 21,07 | 7,60 | 20,20 |
| №105 **** | Масло сливочное | 6 | 0,03 | 4,95 | 0,05 | 44,88 | | 0,01 | | 0,04 | 0,06 | 1,14 | 0,72 | | 0,01 | 0,36 | | 0,01 | 0,04 |
| 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 |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,03 | | | | | 0,28 | 16,25 | 5,00 | 3,50 | 0,28 | 19,23 | 0,88 | 1,40 |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,80 | 36,20 | 0,04 | 0,02 | | | | | 31,60 | 7,00 | 9,40 | 0,78 | 48,80 | 0,64 | 1,10 |
| | ИТОГО: | 881 | 32,75 | 30,41 | 110,94 | 851,83 | 0,57 | 0,60 | 31,19 | 296,98 | 10,54 | 567,86 | 230,56 | 185,40 | 10,97 | 957,38 | 117,09 | 29,33 | 265,48 |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 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 |
| № 128**** | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 2,20 | 6,00 | 12,78 | 114,00 | 0,05 | 0,48 | 12,36 | 193,50 | 2,88 | 63,60 | 41,40 | 31,56 | 1,44 | 344,10 | 24,60 | 0,49 | 36,00 |
| ТТК № 60 | Плов | 250 | 17,00 | 17,88 | 49,50 | 437,50 | 0,11 | 0,15 | 1,50 | 0,40 | 0,95 | 287,71 | 26,75 | 59,34 | 3,88 | 336,66 | 48,34 | 9,21 | 103,34 |
| ТТК № 25 | Чай апельсиновый | 200 | | | 25,00 | 94,08 | | 0,01 | 4,90 | 1,26 | | | 19,00 | 19,00 | 0,40 | 53,00 | 0,40 | 0,08 | 3,40 |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | | | | | | | | 0,40 | 21,00 | | | |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,05 | | | | | 79,00 | 17,50 | 23,50 | 1,95 | 122,00 | 1,60 | 2,75 |
| | ИТОГО: | 950 | 27,20 | 29,98 | 132,48 | 917,58 | 0,35 | 0,74 | 32,86 | 302,49 | 6,98 | 494,81 | 131,65 | 156,40 | 8,82 | 1 114,21 | 92,19 | 15,70 | 178,95 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| № 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: | 400 | 12,00 | 9,61 | 54,98 | 356,19 | 0,19 | 0,42 | 11,53 | 170,60 | 0,20 | 237,68 | 267,68 | 45,33 | 3,07 | 592,00 | 27,20 | 24,10 | 38,28 |
| | ВСЕГО: | 1 831 | 66,05 | 58,35 | 254,27 | 1 830,02 | 0,95 | 1,20 | 49,52 | 473,09 | 12,29 | 1 146,75 | 551,49 | 304,07 | 19,17 | 2 015,49 | 195,88 | 65,59 | 416,48 |

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

День: Среда
Неделя: 1

3 Сезон: Осень 2023г
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 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| тгк № 63 | Капша "Дружба" | 250 | 9,95 | 14,63 | 36,13 | 282,75 | 0,10 | 0,15 | 1,65 | 34,00 | 0,25 | 175,50 | 158,25 | 38,25 | 0,70 | 196,66 | 61,66 | 5,11 | 38,34 | |
| ТТК № 80 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 | 0,02 | 0,07 | 0,61 | 6,90 | | 43,45 | 58,61 | 7,71 | 0,25 | 81,00 | 4,50 | 0,88 | 10,00 | |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 28 | 2,13 | 0,22 | 13,78 | 65,80 | 0,03 | | | | | 0,31 | 18,20 | 5,60 | 3,92 | 0,31 | 21,53 | 0,98 | 1,57 | 0,49 |
| | ИТОГО: | 550 | 21,03 | 23,33 | 80,03 | 593,66 | 0,20 | 0,27 | 2,44 | 40,98 | 1,28 | 381,15 | 411,46 | 66,08 | 1,98 | 357,88 | 68,85 | 13,79 | 49,67 | |
| 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 № 11 | Котлеты клас-сные | 100 | 15,87 | 9,41 | 13,10 | 200,57 | 0,10 | 0,09 | 0,09 | 22,22 | 0,40 | 94,30 | 37,10 | 18,57 | 1,14 | 424,89 | 20,00 | 3,93 | 61,67 | |
| № 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 | |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | | | 0,44 | 26,00 | 8,00 | 5,60 | 0,44 | 30,76 | 1,40 | 2,24 | 0,70 | |
| | ИТОГО: | 870 | 29,03 | 30,18 | 113,63 | 825,70 | 0,38 | 0,24 | 79,12 | 426,17 | 6,42 | 324,05 | 191,99 | 106,47 | 4,98 | 1 656,93 | 87,01 | 7,96 | 150,72 | |
| 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 № 11 | Котлеты клас-сные | 100 | 15,87 | 9,41 | 13,10 | 200,57 | 0,10 | 0,09 | 0,09 | 22,22 | 0,40 | 94,30 | 37,10 | 18,57 | 1,14 | 424,89 | 20,00 | 3,93 | 61,67 | |
| № 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 | |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | | | | 0,55 | 32,50 | 10,00 | 7,00 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,80 | 0,88 | |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,05 | | | | 79,00 | 17,50 | 23,50 | 1,95 | 122,00 | 1,60 | 2,75 | 12,00 | |
| | ИТОГО: | 930 | 33,09 | 30,86 | 135,55 | 939,70 | 0,49 | 0,29 | 79,12 | 426,17 | 6,53 | 409,55 | 211,49 | 131,37 | 7,04 | 1 786,62 | 88,96 | 11,27 | 162,90 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 775 * | Булочка российская | 50 | 3,59 | 4,25 | 30,34 | 174,17 | 0,07 | 0,04 | 0,10 | 25,00 | 0,60 | 37,00 | 30,00 | 9,00 | 0,50 | 25,00 | 0,71 | 2,36 | 9,28 | |
| № 515 **** | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 0,08 | 0,60 | 2,60 | 0,04 | | 180,00 | 240,00 | 28,00 | 0,20 | 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 | 2,20 | 250,00 | 2,00 | 0,30 | 7,00 | |
| | ИТОГО: | 350 | 9,79 | 9,65 | 49,74 | 327,17 | 0,18 | 0,64 | 12,70 | 70,04 | 0,80 | 228,00 | 286,00 | 46,00 | 2,90 | 286,60 | 2,71 | 6,26 | 16,28 | |
| | ВСЕГО: | 1 770 | 59,85 | 63,16 | 243,40 | 1 746,53 | 0,76 | 1,15 | 94,26 | 537,19 | 8,50 | 933,20 | 889,45 | 218,55 | 9,86 | 2 301,41 | 158,57 | 28,01 | 216,67 | |

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

День: Понедельник
Неделя: 1

1 Сезон: Осень 2023г
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 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №106**** | Овощи натуральные(помидоры свежие) | 54 | 0,59 | 0,11 | 2,05 | 12,96 | 0,03 | 0,02 | 13,50 | 72,90 | 0,38 | 14,04 | 7,56 | 10,80 | 0,49 | 75,60 | 1,62 | 0,16 | 9,18 | |
| ТТК № 7 | Шницель детский | 80 | 9,45 | 10,54 | 7,89 | 136,43 | 0,07 | 0,04 | 0,50 | 5,04 | | 82,56 | 7,84 | 21,32 | 0,95 | 114,90 | 2,87 | 5,08 | 38,21 | |
| №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 № 79 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,04 | 0,01 | 2,80 | 0,38 | 0,01 | 3,54 | 6,25 | 4,60 | 0,29 | 30,00 | | 0,02 | 0,70 | |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 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 |
| | ИТОГО: | 564 | 20,21 | 18,44 | 92,15 | 593,11 | 0,27 | 0,09 | 16,80 | 78,32 | 2,13 | 177,24 | 47,36 | 54,04 | 3,30 | 323,75 | 6,24 | 8,06 | 63,37 | |
| 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 | |
| ТТК № 134 | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 5,10 | 16,87 | 198,40 | 0,13 | 0,08 | 12,00 | | | 77,73 | 30,45 | 31,40 | 1,20 | 676,00 | | | | |
| ТТК № 84 | Фрикадельки куриные в соусе 2 в | 110 | 9,93 | 10,02 | 8,84 | 177,66 | 0,03 | 0,04 | 0,50 | 3,77 | 0,40 | 65,00 | 32,80 | 10,00 | 0,80 | 142,00 | 12,00 | 11,50 | 62,00 | |
| № 510 * | Каша вязкая (гречневая) | 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 | |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,05 | | | | 0,50 | 29,25 | 9,00 | 6,30 | 0,50 | 34,61 | 1,58 | 2,52 | 0,79 | |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,30 | 81,45 | 0,08 | 0,04 | | | | 71,10 | 15,75 | 21,15 | 1,76 | 109,80 | 1,44 | 2,48 | 10,80 | |
| | ИТОГО: | 930 | 25,63 | 30,65 | 121,17 | 957,51 | 0,62 | 0,26 | 20,90 | 143,22 | 6,08 | 487,22 | 138,20 | 210,78 | 9,56 | 1 418,54 | 78,62 | 19,23 | 107,52 | |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №106**** | Овощи натуральные(помидоры свежие) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,06 | 0,03 | 25,00 | 133,00 | 0,70 | 26,00 | 14,00 | 20,00 | 0,90 | 290,00 | 2,00 | 0,40 | 20,00 | |
| ТТК № 134 | Суп картофельный | 300 | 2,81 | 6,12 | 20,24 | 238,08 | 0,16 | 0,10 | 14,40 | | | 93,28 | 36,54 | 37,68 | 1,44 | 811,20 | | | | |
| 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 | |
| № 510 * | Каша 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 № 58 | Фруктовый чай с яблоком | 200 | | | 23,20 | 92,80 | | | | 1,20 | | 6,90 | 9,20 | 5,90 | 0,54 | 91,60 | 0,87 | 0,10 | 3,13 | |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | | | | 0,66 | 39,00 | 12,00 | 8,40 | 0,66 | 46,14 | 2,10 | 3,36 | 1,05 | |
| № 110 СБР Пермь 2013 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,05 | | | | 79,00 | 17,50 | 23,50 | 1,95 | 122,00 | 1,60 | 2,75 | 12,00 | |
| | ИТОГО: | 1 020 | 27,70 | 26,42 | 132,40 | 992,04 | 0,73 | 0,31 | 39,90 | 156,58 | 2,40 | 528,34 | 142,04 | 236,63 | 10,69 | 1 670,94 | 73,64 | 20,78 | 110,18 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 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 | 190 | 5,51 | 4,75 | 9,12 | 100,70 | 0,08 | 0,57 | 2,47 | 0,04 | | 171,00 | 228,00 | 26,60 | 0,19 | 11,02 | | 3,42 | | |
| № 112 *** | Плоды свежие (яблоки) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 0,03 | | 11,00 | 49,50 | 0,22 | 12,10 | 17,60 | 9,90 | 2,42 | 275,00 | 2,20 | 0,33 | 7,70 | |
| | ИТОГО: | 350 | 9,70 | 11,69 | 50,07 | 346,57 | 0,16 | 0,59 | 13,47 | 65,46 | 0,80 | 212,27 | 253,10 | 41,50 | 3,03 | 328,10 | 29,70 | 6,38 | 16,87 | |
| | ВСЕГО: | 1 844 | 55,54 | 60,78 | 263,39 | 1 897,19 | 1,05 | 0,94 | 51,17 | 287,00 | 9,01 | 876,73 | 438,66 | 306,32 | 15,89 | 2 070,39 | 114,56 | 33,67 | 187,76 | |

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

День: Четверг
Неделя: 1

4 Сезон: Осень 2023г
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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 № 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) | 187 | 5,61 | 8,42 | 27,86 | 213,18 | 0,30 | 0,09 | | 17,40 | 0,60 | 204,91 | 18,70 | 122,62 | 4,11 | 157,08 | 51,49 | 2,49 | 11,22 |
| ТТК № 79 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,04 | 0,01 | 2,80 | 0,38 | 0,01 | 3,54 | 6,25 | 4,60 | 0,29 | 30,00 | | 0,02 | 0,70 |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | | | 0,44 | 26,00 | 8,00 | 5,60 | 0,44 | 30,76 | 1,40 | 2,24 | 0,70 |
| | ИТОГО: | 570 | 20,52 | 17,49 | 74,00 | 539,12 | 0,42 | 0,25 | 15,47 | 133,58 | 1,77 | 320,63 | 67,30 | 154,75 | 6,06 | 520,54 | 85,43 | 28,01 | 147,43 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 17**** | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,70 | 10,10 | 2,00 | 102,00 | 0,03 | 0,04 | 5,00 | 9,10 | 4,50 | 33,00 | 18,00 | 13,00 | 0,50 | 130,00 | 37,20 | 0,26 | 15,60 |
| ТТК № 17 | Суп " Кудрявый" | 250 | 3,79 | 6,28 | 13,15 | 124,28 | 0,06 | 0,04 | 5,75 | 126,75 | 1,20 | 40,25 | 10,75 | 16,75 | 0,60 | 277,75 | 12,75 | 1,18 | 26,50 |
| ТТК № 12 | Бифштекс "Нежность" | 100 | 13,60 | 8,70 | 12,34 | 219,70 | 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 |
| №516* | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,30 | 7,38 | 42,30 | 264,60 | 0,11 | 0,04 | | 22,08 | 1,19 | 66,32 | 15,71 | 24,84 | 1,38 | 64,80 | 25,20 | 0,07 | 14,40 |
| 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 | | | |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | | | | 0,22 | 13,00 | 4,00 | 2,80 | 0,22 | 15,38 | 0,70 | 1,12 | 0,35 |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,80 | 36,20 | 0,04 | 0,02 | | | | 31,60 | 7,00 | 9,40 | 0,78 | 48,80 | 0,64 | 1,10 | 4,80 |
| | ИТОГО: | 870 | 27,79 | 32,86 | 114,32 | 907,57 | 0,36 | 0,30 | 21,67 | 195,10 | 9,35 | 397,70 | 141,96 | 128,82 | 7,00 | 881,73 | 96,49 | 7,66 | 123,25 |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 17**** | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,70 | 10,10 | 2,00 | 102,00 | 0,03 | 0,04 | 5,00 | 9,10 | 4,50 | 33,00 | 18,00 | 13,00 | 0,50 | 130,00 | 37,20 | 0,26 | 15,60 |
| ТТК № 17 | Суп " Кудрявый" | 250 | 3,79 | 6,28 | 13,15 | 124,28 | 0,06 | 0,04 | 5,75 | 126,75 | 1,20 | 40,25 | 10,75 | 16,75 | 0,60 | 277,75 | 12,75 | 1,18 | 26,50 |
| ТТК № 83 | Куриное филе тушеное в соусе | 100 | 11,33 | 8,65 | 9,52 | 160,00 | 0,01 | 0,14 | 1,92 | 57,75 | 0,42 | 75,00 | 28,33 | 13,33 | 0,83 | 242,50 | 31,25 | 23,13 | 127,50 |
| № 510 * | Каша вязкая (гречневая) | 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 № 79 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,04 | 0,01 | 2,80 | 0,38 | 0,01 | 3,54 | 6,25 | 4,60 | 0,29 | 30,00 | | 0,02 | 0,70 |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 46 | 3,50 | 0,37 | 22,63 | 108,10 | 0,05 | | | | 0,51 | 29,90 | 9,20 | 6,44 | 0,51 | 35,37 | 1,61 | 2,58 | 0,81 |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,30 | 81,45 | 0,08 | 0,04 | | | | 71,10 | 15,75 | 21,15 | 1,76 | 109,80 | 1,44 | 2,48 | 10,80 |
| | ИТОГО: | 921 | 27,76 | 34,05 | 104,73 | 842,65 | 0,56 | 0,35 | 15,47 | 210,73 | 7,22 | 450,03 | 106,28 | 193,30 | 8,45 | 976,62 | 133,81 | 32,05 | 192,71 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №772* | Булочка с маком | 80 | 6,48 | 2,00 | 42,08 | 220,00 | 0,13 | 0,06 | | 25,52 | 1,15 | 50,67 | 20,14 | 12,64 | 1,23 | 40,00 | 1,13 | 3,77 | 14,85 |
| № 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 |
| № 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 |
| | ИТОГО: | 380 | 12,48 | 8,78 | 60,06 | 379,52 | 0,24 | 0,30 | 11,40 | 105,52 | 1,35 | 241,68 | 276,15 | 49,64 | 3,63 | 532,00 | 21,13 | 7,67 | 23,13 |
| | ВСЕГО: | 1 820 | 60,79 | 59,13 | 248,38 | 1 826,21 | 1,02 | 0,85 | 48,54 | 434,20 | 12,47 | 960,01 | 485,41 | 333,21 | 16,69 | 1 934,27 | 203,05 | 43,34 | 293,81 |

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ"**
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Пятница
Неделя: 1

5 Сезон: Осень 2023г
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 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №106**** | Овощи натуральные (огурцы свежие) | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,25 | 7,00 | 0,02 | 0,02 | 5,00 | 5,00 | 0,05 | 21,00 | 11,50 | 7,00 | 0,30 | 70,00 | 1,50 | 0,15 | 8,50 | |
| ТТК № 48 | Ёжики с овощами | 90 | 10,60 | 10,15 | 10,30 | 168,00 | 9,00 | 0,06 | 2,37 | 289,72 | | 104,00 | 19,80 | 25,00 | 1,50 | 236,00 | 27,30 | 1,11 | 48,00 | |
| 520* | Картофельное пюре | 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 | | 0,01 | 0,30 | 0,11 | | | | | 0,40 | 21,00 | | | | |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | | | | | 0,55 | 32,50 | 10,00 | 7,00 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,80 | 0,88 |
| | ИТОГО: | 570 | 18,68 | 18,70 | 77,43 | 548,70 | 9,24 | 0,22 | 14,13 | 323,39 | 0,83 | 263,20 | 94,18 | 72,36 | 3,95 | 1 114,25 | 64,75 | 5,02 | 112,42 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | | 2,80 | | | | 14,20 | 2,00 | 0,40 | 21,40 | | | | |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,90 | 63,35 | 0,06 | 0,03 | | | | 0,39 | 22,75 | 7,00 | 4,90 | 0,39 | 26,92 | 1,23 | 1,96 | 0,61 |
| | ИТОГО: | 840 | 25,80 | 30,06 | 111,26 | 823,50 | 0,30 | 0,22 | 31,00 | 262,10 | 8,21 | 418,74 | 113,99 | 115,82 | 7,17 | 946,31 | 76,80 | 12,50 | 145,70 | |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Ёжики 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | | 2,80 | | | | 14,20 | 2,00 | 0,40 | 21,40 | | | | |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,05 | | | | 0,55 | 32,50 | 10,00 | 7,00 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,80 | 0,88 |
| | ИТОГО: | 930 | 26,33 | 33,69 | 117,90 | 883,77 | 10,41 | 0,31 | 38,77 | 612,22 | 7,76 | 420,26 | 168,58 | 133,89 | 7,37 | 1 709,20 | 99,79 | 8,24 | 167,00 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 579**** | Корж молочный | 70 | 8,84 | 8,52 | 45,85 | 278,83 | 0,06 | 0,06 | | 0,07 | | | | | | | | | | |
| 518 **** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 0,02 | | 4,00 | 7,00 | 0,70 | 43,17 | 17,50 | 7,00 | | | | | | |
| № 112 **** | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | | | | | | 14,00 | | 2,80 | 91,00 | 0,80 | 0,10 | 0,13 | |
| | ИТОГО: | 370 | 10,24 | 9,12 | 55,85 | 417,83 | 0,11 | 0,06 | 14,00 | 52,07 | 0,90 | 54,17 | 47,50 | 16,00 | 9,00 | 2,20 | 250,00 | 2,00 | 0,30 | 7,00 |
| | ВСЕГО: | 1 780 | 54,72 | 57,88 | 244,54 | 1 790,03 | 9,65 | 0,50 | 59,13 | 637,56 | 9,94 | 736,11 | 255,67 | 204,18 | 16,12 | 2 401,56 | 144,35 | 17,92 | 265,25 | |

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

День: Суббота
Неделя: 1

6 Сезон: Осень 2023г
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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 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 №69 | Каша пшеничная вязкая | 250 | 10,03 | 11,13 | 30,00 | 261,25 | 0,24 | 0,18 | 1,70 | 51,16 | 0,30 | 262,25 | 172,50 | 69,25 | 1,83 | 278,34 | 61,66 | 41,34 | 26,66 |
| № 614 **** | Кисель с витаминами "Кисель летский Витошка" | 200 | | | 18,40 | 74,00 | 0,30 | | 20,00 | 0,12 | 0,20 | | 10,00 | 5,40 | | 2,40 | 0,02 | 0,02 | 3,10 |
| № 563**** | Булочка ванильная | 90 | 7,05 | 7,20 | 32,85 | 297,00 | 0,09 | 0,03 | | 28,65 | 1,05 | 55,50 | 13,50 | 9,00 | 0,75 | 75,75 | 49,50 | 4,73 | 16,50 |
| | ИТОГО: | 550 | 19,40 | 21,28 | 81,25 | 668,65 | 0,63 | 0,24 | 21,77 | 105,93 | 1,60 | 376,75 | 286,00 | 88,65 | 2,67 | 365,29 | 111,18 | 47,54 | 46,26 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 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№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 |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | | | 0,44 | 26,00 | 8,00 | 5,60 | 0,44 | 30,76 | 1,40 | 2,24 | 0,70 |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,40 | 0,07 | 0,04 | | | | 63,20 | 14,00 | 18,80 | 1,56 | 97,60 | 1,28 | 2,20 | 9,60 |
| | ИТОГО: | 860 | 25,87 | 30,66 | 123,27 | 924,46 | 0,62 | 0,24 | 24,87 | 662,10 | 5,62 | 524,88 | 123,73 | 117,58 | 8,36 | 1 168,70 | 36,45 | 25,89 | 106,57 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 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 | 250 | 16,40 | 21,64 | 40,83 | 477,13 | 0,40 | 0,15 | 1,00 | 360,00 | | 341,50 | 33,78 | 36,78 | 2,73 | 183,52 | 3,34 | 22,59 | 34,57 |
| № 614 **** | Кисель с витаминами "Кисель летский Витошка" | 200 | | | 18,40 | 74,00 | 0,30 | | 20,00 | 0,12 | 0,20 | | 10,00 | 5,40 | | 2,40 | 0,02 | 0,02 | 3,10 |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | | | | 0,55 | 32,50 | 10,00 | 7,00 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,80 | 0,88 |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,05 | | | | 79,00 | 17,50 | 23,50 | 1,95 | 122,00 | 1,60 | 2,75 | 12,00 |
| | ИТОГО: | 900 | 28,60 | 32,59 | 130,06 | 985,43 | 0,99 | 0,26 | 37,15 | 690,45 | 5,93 | 574,50 | 130,53 | 126,68 | 7,88 | 1 187,67 | 37,21 | 28,78 | 113,22 |
| | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО: | 1 410 | 45,27 | 51,94 | 204,52 | 1 593,11 | 1,25 | 0,48 | 46,64 | 768,03 | 7,22 | 901,63 | 409,73 | 206,23 | 11,03 | 1 533,99 | 147,63 | 73,43 | 152,83 |

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

День: Понедельник
Неделя: 2

7 Сезон: Осень 2023г
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 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 195 | 6,83 | 8,00 | 45,83 | 286,65 | 0,08 | 0,03 | | | 1,29 | 48,32 | 17,02 | 11,18 | 1,11 | 70,20 | | | 15,60 | |
| ТТК № 26 | Фруто-чай | 200 | | | 22,76 | 91,04 | | | 7,80 | 0,57 | | | 7,04 | 5,34 | 1,20 | 30,20 | 0,20 | 0,05 | 1,80 | |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,05 | | | | 0,50 | 29,25 | 9,00 | 6,30 | 0,50 | 34,61 | 1,58 | 2,52 | 0,79 | |
| | ИТОГО: | 550 | 17,75 | 17,56 | 99,57 | 644,79 | 0,16 | 0,07 | 8,28 | 4,34 | 2,11 | 137,57 | 57,86 | 32,42 | 3,53 | 272,61 | 12,18 | 13,61 | 79,79 | |
| 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 | |
| ТТК № 17 | Суп " Кудрявый" | 250 | 3,79 | 6,28 | 13,15 | 124,28 | 0,06 | 0,04 | 5,75 | 126,75 | 1,20 | 40,25 | 10,75 | 16,75 | 0,60 | 277,75 | 12,75 | 1,18 | 26,50 | |
| ТТК № 68 | Гуляш | 100 | 12,40 | 8,50 | 3,40 | 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 (пшеничная) | 180 | 5,40 | 7,38 | 29,88 | 214,20 | 0,14 | 0,04 | 5,40 | 17,00 | 4,93 | 191,26 | 57,12 | 30,14 | 1,27 | 8,52 | 36,00 | 28,02 | 0,26 | |
| ТТК № 25 | Чай апельсиновый | 200 | | | 25,00 | 94,08 | | 0,01 | 4,90 | 1,26 | | | 19,00 | 19,00 | 0,40 | 53,00 | 0,40 | 0,08 | 3,40 | |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | | | 0,44 | 26,00 | 8,00 | 5,60 | 0,44 | 30,76 | 1,40 | 2,24 | 0,70 | |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 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: | 900 | 28,18 | 29,37 | 109,31 | 809,11 | 0,38 | 0,25 | 25,52 | 292,01 | 11,70 | 503,61 | 143,70 | 128,29 | 6,88 | 979,06 | 82,18 | 33,72 | 120,56 | |
| 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 | |
| ТТК № 17 | Суп " Кудрявый" | 250 | 3,79 | 6,28 | 13,15 | 124,28 | 0,06 | 0,04 | 5,75 | 126,75 | 1,20 | 40,25 | 10,75 | 16,75 | 0,60 | 277,75 | 12,75 | 1,18 | 26,50 | |
| ТТК № 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 | |
| №516* | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,30 | 7,38 | 42,30 | 264,60 | 0,11 | 0,04 | | | 22,08 | 1,19 | 66,32 | 15,71 | 24,84 | 1,38 | 64,80 | 25,20 | 0,07 | 14,40 |
| ТТК № 25 | Чай апельсиновый | 200 | | | 25,00 | 94,08 | | 0,01 | 4,90 | 1,26 | | | 19,00 | 19,00 | 0,40 | 53,00 | 0,40 | 0,08 | 3,40 | |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | | | 0,44 | 26,00 | 8,00 | 5,60 | 0,44 | 30,76 | 1,40 | 2,24 | 0,70 | |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,40 | 0,07 | 0,04 | | | | 63,20 | 14,00 | 18,80 | 1,56 | 97,60 | 1,28 | 2,20 | 9,60 | |
| | ИТОГО: | 920 | 27,27 | 31,01 | 130,57 | 923,27 | 0,35 | 0,19 | 19,55 | 275,36 | 7,83 | 300,77 | 123,26 | 112,99 | 5,98 | 879,24 | 66,20 | 17,50 | 136,60 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 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 | 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 **** | Плоды свежие (яблоки) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 0,03 | | 11,00 | 49,50 | 0,22 | 12,10 | 17,60 | 9,90 | 2,42 | 275,00 | 2,20 | 0,33 | 7,70 | |
| | ИТОГО: | 360 | 9,99 | 11,94 | 50,55 | 351,87 | 0,16 | 0,62 | 13,60 | 65,46 | 0,80 | 221,27 | 265,10 | 42,90 | 3,04 | 328,68 | 29,70 | 6,56 | 16,87 | |
| | ВСЕГО: | 1 810 | 55,92 | 58,87 | 259,43 | 1 805,77 | 0,70 | 0,94 | 47,40 | 361,81 | 14,61 | 862,45 | 466,66 | 203,61 | 13,45 | 1 580,35 | 124,06 | 53,89 | 217,22 | |

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ"**
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Вторник
Неделя: 2

8 Сезон: Осень 2023г
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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 82 | Бутерброд горячий | 67 | 7,03 | 6,40 | 11,89 | 144,97 | 0,04 | 0,04 | 0,17 | 0,08 | 0,67 | 134,00 | 175,88 | 15,08 | 0,67 | 54,61 | 1,59 | 5,80 | 0,78 |
| 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 | | 43,45 | 58,61 | 7,71 | 0,25 | 81,00 | 4,50 | 0,88 | 10,00 |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 38 | 2,89 | 0,30 | 18,70 | 89,30 | 0,04 | | | | 0,42 | 24,70 | 7,60 | 5,32 | 0,42 | 29,22 | 1,33 | 2,13 | 0,67 |
| | ИТОГО: | 550 | 19,01 | 22,78 | 75,37 | 602,89 | 0,17 | 0,31 | 2,52 | 39,32 | 1,43 | 409,67 | 402,57 | 73,68 | 2,03 | 372,26 | 69,49 | 16,42 | 58,82 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №22**** | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,00 | 10,20 | 3,50 | 110,00 | 0,04 | 0,03 | 16,50 | 121,02 | 5,00 | 24,00 | 13,00 | 18,00 | 0,80 | 265,42 | 18,96 | 0,38 | 18,33 |
| № 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 № 11 | Котлеты клас-сные | 100 | 15,87 | 9,41 | 13,10 | 200,57 | 0,10 | 0,09 | 0,09 | 22,22 | 0,40 | 94,30 | 37,10 | 18,57 | 1,14 | 424,89 | 20,00 | 3,93 | 61,67 |
| 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 |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | | | 0,44 | 26,00 | 8,00 | 5,60 | 0,44 | 30,76 | 1,40 | 2,24 | 0,70 |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 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 |
| | ИТОГО: | 905 | 28,03 | 33,45 | 120,91 | 901,12 | 0,46 | 0,68 | 37,65 | 334,25 | 8,67 | 374,30 | 174,73 | 132,28 | 7,25 | 1 933,62 | 97,05 | 9,95 | 177,27 |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №22**** | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,00 | 10,20 | 3,50 | 110,00 | 0,04 | 0,03 | 16,50 | 121,02 | 5,00 | 24,00 | 13,00 | 18,00 | 0,80 | 265,42 | 18,96 | 0,38 | 18,33 |
| № 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 № 11 | Котлеты клас-сные | 100 | 15,87 | 9,41 | 13,10 | 200,57 | 0,10 | 0,09 | 0,09 | 22,22 | 0,40 | 94,30 | 37,10 | 18,57 | 1,14 | 424,89 | 20,00 | 3,93 | 61,67 |
| 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 № 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 |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | | | | 0,55 | 32,50 | 10,00 | 7,00 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,80 | 0,88 |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,05 | | | | 79,00 | 17,50 | 23,50 | 1,95 | 122,00 | 1,60 | 2,75 | 12,00 |
| | ИТОГО: | 930 | 30,98 | 33,71 | 124,13 | 931,77 | 0,49 | 0,71 | 33,35 | 335,50 | 8,58 | 388,50 | 160,98 | 126,73 | 6,94 | 1 938,31 | 97,51 | 11,25 | 181,02 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №772* | Булочка с маком | 90 | 7,29 | 2,25 | 47,34 | 247,50 | 0,14 | 0,07 | | 28,71 | 1,30 | 57,01 | 22,66 | 14,22 | 1,39 | 45,00 | 1,27 | 4,24 | 16,70 |
| № 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 |
| №112**** | Фрукты свежие (апельсины) | 60 | 0,54 | 0,12 | 4,86 | 25,80 | 0,02 | | 36,00 | 21,60 | 0,12 | 13,80 | 20,40 | 7,80 | 0,18 | 73,80 | 1,20 | 0,18 | 7,80 |
| | ИТОГО: | 350 | 13,43 | 8,75 | 60,38 | 385,82 | 0,24 | 0,31 | 37,40 | 85,31 | 1,42 | 250,82 | 283,07 | 50,02 | 1,77 | 360,80 | 20,47 | 8,02 | 25,78 |
| | ВСЕГО: | 1 805 | 60,47 | 64,98 | 256,66 | 1 889,83 | 0,87 | 1,30 | 77,57 | 458,88 | 11,52 | 1 034,79 | 860,37 | 255,98 | 11,05 | 2 666,68 | 187,01 | 34,39 | 261,87 |

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

День: Среда
Неделя: 2

9 Сезон: Осень 2023г
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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 461 * | Тфтели (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 | 56,44 | 2,73 | 12,30 |
| №ТТК № 58 | Фруктовый чай с яблоком | 200 | | | 23,20 | 92,80 | | | | 1,20 | | 6,90 | 9,20 | 5,90 | 0,54 | 91,60 | 0,87 | 0,10 | 3,13 |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 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 |
| | ИТОГО: | 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 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 418**** | Пюре из гороха | 180 | 12,12 | 5,27 | 34,42 | 252,00 | 0,37 | 0,08 | | 0,03 | | 274,83 | 98,34 | 92,20 | 5,80 | 98,34 | 21,07 | 7,60 | 20,20 |
| №105 **** | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | | 0,01 | | 0,03 | 0,05 | 0,95 | 0,60 | | 0,01 | 0,30 | | 0,01 | 0,03 |
| ттк № 33 | Лимонный напиток | 200 | | | 22,40 | 89,60 | | 0,01 | 2,80 | | | | 14,20 | 2,00 | 0,40 | 21,40 | | | |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | | | | 0,33 | 19,50 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 23,07 | 1,05 | 1,68 | 0,53 |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,20 | 54,30 | 0,05 | 0,03 | | | | 47,40 | 10,50 | 14,10 | 1,17 | 73,20 | 0,96 | 1,65 | 7,20 |
| | ИТОГО: | 895 | 28,96 | 29,77 | 116,78 | 875,55 | 0,61 | 0,28 | 25,83 | 546,83 | 10,00 | 594,67 | 236,09 | 178,40 | 10,58 | 1 048,61 | 114,50 | 30,46 | 270,08 |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №106**** | Овощи натуральные (огурцы свежие) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 | 0,03 | 0,03 | 10,00 | 10,00 | 0,10 | 42,00 | 23,00 | 14,00 | 0,60 | 140,00 | 3,00 | 0,30 | 17,00 |
| № 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 |
| № 461 * | Тфтели (1-й вариант) | 100 | 12,30 | 12,41 | 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) | 190 | 5,70 | 8,55 | 28,31 | 216,60 | 0,30 | 0,09 | | 17,68 | 0,61 | 208,20 | 19,00 | 124,59 | 4,18 | 159,60 | 52,31 | 2,53 | 11,40 |
| ттк № 33 | Лимонный напиток | 200 | | | 22,40 | 89,60 | | 0,01 | 2,80 | | | | 14,20 | 2,00 | 0,40 | 21,40 | | | |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | | | | 0,55 | 32,50 | 10,00 | 7,00 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,80 | 0,88 |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,05 | | | | 79,00 | 17,50 | 23,50 | 1,95 | 122,00 | 1,60 | 2,75 | 12,00 |
| | ИТОГО: | 940 | 28,00 | 27,18 | 123,87 | 881,62 | 0,63 | 0,32 | 21,84 | 165,78 | 4,12 | 598,76 | 125,15 | 214,09 | 10,36 | 1 148,53 | 97,74 | 10,19 | 133,20 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 542**** | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 70 | 4,20 | 3,73 | 42,70 | 221,67 | 0,05 | | 0,12 | 0,04 | 0,58 | 37,33 | 12,83 | 7,00 | 0,82 | | | | |
| № 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 **** | Плоды свежие (яблоки) | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 | 0,02 | | 8,00 | 36,00 | 0,16 | 8,80 | 12,80 | 7,20 | 1,76 | 200,00 | 1,60 | 0,24 | 5,60 |
| | ИТОГО: | 350 | 10,32 | 9,05 | 60,14 | 365,27 | 0,15 | 0,60 | 10,72 | 36,08 | 0,74 | 226,13 | 265,63 | 42,20 | 2,78 | 211,60 | 1,60 | 3,84 | 5,60 |
| | ВСЕГО: | 1 795 | 60,92 | 59,01 | 267,11 | 1 905,85 | 1,20 | 1,05 | 37,98 | 610,89 | 12,37 | 1 241,70 | 555,67 | 384,18 | 20,59 | 1 798,38 | 192,58 | 40,75 | 345,82 |

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

День: Четверг
Неделя: 2

10 Сезон: Осень 2023г
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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №106**** | Овощи натуральные(помидоры свежие) | 61 | 0,67 | 0,12 | 2,32 | 14,64 | 0,04 | 0,02 | 15,25 | 82,35 | 0,43 | 15,86 | 8,54 | 12,20 | 0,55 | 85,40 | 1,83 | 0,18 | 10,37 |
| ТТК № 9 | Плов из филе птицы | 240 | 16,64 | 18,67 | 36,05 | 420,27 | 0,02 | 0,09 | 1,44 | 156,80 | 5,48 | 135,15 | 25,69 | 56,96 | 3,72 | 408,85 | 42,67 | 29,33 | 181,33 |
| ТТК № 77 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | | 13,00 | 60,00 | | 0,01 | 0,30 | 0,11 | | | 5,00 | | 0,40 | 21,00 | | | |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 49 | 3,72 | 0,39 | 24,11 | 115,15 | 0,05 | | | | 0,54 | 31,85 | 9,80 | 6,86 | 0,54 | 37,68 | 1,72 | 2,74 | 0,86 |
| | ИТОГО: | 550 | 21,13 | 19,18 | 75,48 | 610,06 | 0,11 | 0,12 | 16,99 | 239,26 | 6,45 | 182,86 | 49,03 | 76,02 | 5,21 | 552,93 | 46,22 | 32,25 | 192,56 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №106**** | Овощи натуральные (огурцы свежие) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 | 0,03 | 0,03 | 10,00 | 10,00 | 0,10 | 42,00 | 23,00 | 14,00 | 0,60 | 140,00 | 3,00 | 0,30 | 17,00 |
| № 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 № 7 | Шницель детский | 100 | 11,81 | 13,18 | 9,86 | 170,54 | 0,09 | 0,05 | 0,63 | 6,30 | | 103,20 | 9,80 | 26,65 | 1,19 | 143,62 | 3,59 | 6,35 | 47,76 |
| №516* | Макаронные изделия отварные | 185 | 6,48 | 7,59 | 43,48 | 271,95 | 0,07 | 0,02 | | | | 1,22 | 45,84 | 16,14 | 10,61 | 1,05 | 66,60 | | 14,80 |
| 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 | | | |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | | | 0,44 | 26,00 | 8,00 | 5,60 | 0,44 | 30,76 | 1,40 | 2,24 | 0,70 |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 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 |
| | ИТОГО: | 900 | 26,09 | 26,34 | 119,69 | 792,53 | 0,37 | 0,16 | 30,33 | 171,55 | 5,82 | 348,57 | 149,19 | 122,89 | 6,08 | 794,98 | 27,54 | 10,54 | 112,01 |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 17**** | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,70 | 10,10 | 2,00 | 102,00 | 0,03 | 0,04 | 5,00 | 9,10 | 4,50 | 33,00 | 18,00 | 13,00 | 0,50 | 130,00 | 37,20 | 0,26 | 15,60 |
| № 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 № 9 | Плов из филе птицы | 225 | 15,60 | 17,50 | 33,80 | 394,00 | 0,02 | 0,08 | 1,35 | 147,00 | 5,14 | 126,70 | 24,08 | 53,40 | 3,49 | 383,30 | 40,00 | 27,50 | 170,00 |
| 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 | | | |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | | | | 0,55 | 32,50 | 10,00 | 7,00 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,80 | 0,88 |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,05 | | | | 79,00 | 17,50 | 23,50 | 1,95 | 122,00 | 1,60 | 2,75 | 12,00 |
| | ИТОГО: | 875 | 25,71 | 33,45 | 113,07 | 900,79 | 0,29 | 0,21 | 26,05 | 311,35 | 14,25 | 363,23 | 153,08 | 151,18 | 8,31 | 1 026,75 | 99,30 | 33,58 | 224,23 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 579**** | Корж молочный | 70 | 8,84 | 8,52 | 45,85 | 278,83 | 0,06 | 0,06 | | 0,07 | 0,70 | 43,17 | 17,50 | 7,00 | | | | | |
| 518 **** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 0,02 | | 4,00 | 7,00 | | | 14,00 | | 2,80 | 91,00 | 0,80 | 0,10 | 0,13 |
| № 112 **** | Плоды свежие (яблоки) | 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: | 370 | 10,24 | 9,12 | 55,85 | 417,83 | 0,11 | 0,06 | 14,00 | 52,07 | 0,90 | 54,17 | 47,50 | 16,00 | 5,00 | 341,00 | 2,80 | 0,40 | 7,13 |
| | ВСЕГО: | 1 820 | 57,46 | 54,64 | 251,02 | 1 820,42 | 0,59 | 0,34 | 61,32 | 462,88 | 13,17 | 585,60 | 245,72 | 214,91 | 16,29 | 1 688,91 | 76,56 | 43,19 | 311,70 |

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

День: Пятница
Неделя: 2

11 Сезон: Осень 2023г
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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 190 | 3,99 | 8,61 | 27,74 | 207,10 | 0,16 | 0,14 | 6,81 | 30,15 | 0,24 | 111,57 | 50,54 | 35,21 | 1,27 | 790,40 | 36,10 | 1,01 | 58,10 |
| 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 |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | | | | 0,66 | 39,00 | 12,00 | 8,40 | 0,66 | 46,14 | 2,10 | 3,36 | 1,05 |
| | ИТОГО: | 550 | 22,51 | 19,09 | 97,70 | 691,21 | 0,29 | 0,19 | 7,61 | 354,82 | 1,40 | 258,57 | 84,54 | 59,61 | 3,53 | 1 149,65 | 39,93 | 57,72 | 92,58 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 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 |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | | | | 0,39 | 22,75 | 7,00 | 4,90 | 0,39 | 26,92 | 1,23 | 1,96 | 0,61 |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,20 | 54,30 | 0,05 | 0,03 | | | | 47,40 | 10,50 | 14,10 | 1,17 | 73,20 | 0,96 | 1,65 | 7,20 |
| | ИТОГО: | 835 | 25,80 | 33,80 | 125,96 | 958,94 | 0,73 | 0,26 | 33,46 | 842,50 | 3,10 | 506,85 | 140,11 | 118,12 | 8,38 | 1 097,22 | 42,50 | 26,18 | 95,69 |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 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 № 117 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | | 35,80 | 142,00 | 0,02 | | 4,30 | 1,20 | 0,20 | 16,00 | 22,00 | 14,00 | 1,10 | 91,60 | 0,87 | 0,10 | 3,13 |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | | | 0,44 | 26,00 | 8,00 | 5,60 | 0,44 | 30,76 | 1,40 | 2,24 | 0,70 |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,40 | 0,07 | 0,04 | | | | 63,20 | 14,00 | 18,80 | 1,56 | 97,60 | 1,28 | 2,20 | 9,60 |
| | ИТОГО: | 910 | 28,75 | 33,08 | 133,61 | 986,23 | 0,62 | 0,31 | 39,84 | 876,48 | 3,88 | 439,08 | 183,76 | 140,51 | 9,12 | 1 973,87 | 75,48 | 61,42 | 153,13 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| № 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: | 400 | 12,00 | 9,61 | 54,98 | 356,19 | 0,19 | 0,42 | 11,53 | 170,60 | 0,20 | 237,68 | 267,68 | 45,33 | 3,07 | 592,00 | 27,20 | 24,10 | 38,28 |
| | ВСЕГО: | 1 785 | 60,31 | 62,50 | 278,64 | 2 006,34 | 1,21 | 0,87 | 52,60 | 1 367,92 | 4,70 | 1 003,10 | 492,33 | 223,06 | 14,98 | 2 838,87 | 109,63 | 108,00 | 226,55 |

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

День: Суббота
Неделя: 2

12 Сезон: Осень 2023г
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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ТТК №69 | Каша пшеничная вязкая | 250 | 10,03 | 11,13 | 30,00 | 312,50 | 0,24 | 0,18 | 1,70 | 51,16 | 0,30 | 262,25 | 172,50 | 69,25 | 1,83 | 278,34 | 61,66 | 41,34 | 26,66 |
| ТТК № 26 | Фруто-чай | 200 | | | 22,76 | 91,04 | | | 7,80 | 0,57 | | | 7,04 | 5,34 | 1,20 | 30,20 | 0,20 | 0,05 | 1,80 |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 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 |
| | ИТОГО: | 550 | 19,59 | 17,88 | 80,57 | 625,88 | 0,32 | 0,22 | 9,67 | 51,81 | 1,33 | 419,05 | 364,44 | 94,37 | 4,06 | 388,58 | 64,60 | 49,06 | 29,81 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 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 | 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 ягодного | 200 | 1,40 | | 29,00 | 122,00 | | 0,01 | | 2,45 | | | 1,00 | | 0,10 | 52,00 | 0,50 | 0,02 | 3,10 |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | | | | 0,39 | 22,75 | 7,00 | 4,90 | 0,39 | 26,92 | 1,23 | 1,96 | 0,61 |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 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 |
| | ИТОГО: | 905 | 27,41 | 28,89 | 111,91 | 862,45 | 0,60 | 0,27 | 25,02 | 254,49 | 53,34 | 559,87 | 219,81 | 205,87 | 8,99 | 1 033,72 | 136,35 | 7,45 | 97,87 |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 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 | 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 | 91,04 | | | 7,80 | 0,57 | | | 7,04 | 5,34 | 1,20 | 30,20 | 0,20 | 0,05 | 1,80 |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | | | | 0,55 | 32,50 | 10,00 | 7,00 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,80 | 0,88 |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,09 | 0,05 | | | | 79,00 | 17,50 | 23,50 | 1,95 | 122,00 | 1,60 | 2,75 | 12,00 |
| | ИТОГО: | 935 | 28,14 | 29,19 | 118,15 | 893,89 | 0,65 | 0,28 | 32,82 | 252,61 | 53,50 | 593,32 | 234,10 | 220,36 | 10,83 | 1 060,05 | 137,05 | 9,14 | 100,44 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО: | 1 455 | 47,00 | 46,77 | 192,48 | 1 488,33 | 0,92 | 0,49 | 34,69 | 306,30 | 54,67 | 978,92 | 584,25 | 300,24 | 13,05 | 1 422,30 | 200,95 | 56,51 | 127,68 |