

Согласовано:

Директор образовательной организации

*Д. И. Тетрашвили*

Ф.И.О



*[Handwritten signature]*

Подпись

Утверждаю

И.о. генерального директора

ООО «КШП «Подросток»

Ю.И. Некрасов

Ф.И.О



Подпись

*[Handwritten signature]*

**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»**

**Примерное 12 – дневное меню**

**для организации питания учащихся 7-11 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: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	0,02	12,50	67,50	0,35	13,00	7,00	10,00	0,45	70,00	1,50	0,15	8,50
ТТК № 7	Шницель детский	60	7,09	7,91	5,92	102,32	0,05	0,03	0,38	3,78		61,92	5,88	15,99	0,71	86,17	2,15	3,81	28,66
№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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>16,29</b>	<b>15,64</b>	<b>80,19</b>	<b>511,04</b>	<b>0,22</b>	<b>0,08</b>	<b>15,68</b>	<b>71,66</b>	<b>1,88</b>	<b>142,56</b>	<b>40,84</b>	<b>45,11</b>	<b>2,80</b>	<b>274,04</b>	<b>4,70</b>	<b>5,66</b>	<b>52,79</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60			62,18	24,36	25,12	0,96	540,80			
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)	170	5,10	7,65	25,33	193,80	0,27	0,08		15,82	0,54	186,29	17,00	111,47	3,74	142,80	46,81	2,27	10,20
№ТТК № 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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>820</b>	<b>23,52</b>	<b>26,47</b>	<b>108,95</b>	<b>847,13</b>	<b>0,53</b>	<b>0,23</b>	<b>15,14</b>	<b>93,69</b>	<b>4,14</b>	<b>433,57</b>	<b>119,16</b>	<b>187,69</b>	<b>8,52</b>	<b>1 173,56</b>	<b>70,26</b>	<b>18,45</b>	<b>97,63</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	74	0,81	0,15	2,81	17,76	0,04	0,02	18,50	99,90	0,52	19,24	10,36	14,80	0,67	103,60	2,22	0,22	12,58
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	300,00			
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)	170	5,10	7,65	25,33	193,80	0,27	0,08		15,82	0,54	186,29	17,00	111,47	3,74	142,80	46,81	2,27	10,20
№ТТК № 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	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 СБР Пермь 2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40
	<b>ИТОГО:</b>	<b>874</b>	<b>23,15</b>	<b>23,62</b>	<b>106,17</b>	<b>826,02</b>	<b>0,57</b>	<b>0,25</b>	<b>31,00</b>	<b>120,69</b>	<b>1,85</b>	<b>433,21</b>	<b>119,06</b>	<b>194,92</b>	<b>8,71</b>	<b>892,32</b>	<b>64,25</b>	<b>17,98</b>	<b>96,92</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 564***	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02		15,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02		7,00	31,50	0,14	7,70	11,20	6,30	1,54	175,00	1,40	0,21	4,90
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,25</b>	<b>11,28</b>	<b>45,67</b>	<b>322,47</b>	<b>0,14</b>	<b>0,56</b>	<b>9,34</b>	<b>47,46</b>	<b>0,72</b>	<b>198,87</b>	<b>234,70</b>	<b>36,50</b>	<b>2,14</b>	<b>227,52</b>	<b>28,90</b>	<b>6,08</b>	<b>14,07</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 640</b>	<b>49,06</b>	<b>53,39</b>	<b>234,81</b>	<b>1 680,64</b>	<b>0,89</b>	<b>0,87</b>	<b>40,16</b>	<b>212,81</b>	<b>6,74</b>	<b>775,00</b>	<b>394,70</b>	<b>269,30</b>	<b>13,46</b>	<b>1 675,12</b>	<b>103,86</b>	<b>30,19</b>	<b>164,49</b>

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

День: Вторник  
Неделя: 1

2 Сезон: Осень 2023г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	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	205	13,94	14,66	40,59	358,75	0,09	0,12	1,23	0,33	0,78	235,92	21,94	48,66	3,18	276,06	39,64	7,55	84,74
ТТК № 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	48	3,65	0,38	23,62	112,80	0,05					0,53	31,20	9,60	6,72	0,53	36,91	1,68	2,69
	<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>18,09</b>	<b>15,09</b>	<b>78,46</b>	<b>538,55</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>6,53</b>	<b>5,44</b>	<b>1,36</b>	<b>288,12</b>	<b>48,04</b>	<b>62,38</b>	<b>4,41</b>	<b>403,97</b>	<b>42,82</b>	<b>10,39</b>	<b>94,08</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№22****	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	0,02	9,90	72,61	3,00	14,40	7,80	10,80	0,48	159,25	11,38	0,23	11,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69
418****	Пюре из гороха	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,31	0,07		0,02		229,02	81,95	76,83	4,83	81,95	17,56	6,33	16,84
№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 № 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	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)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>28,15</b>	<b>23,20</b>	<b>100,18</b>	<b>725,35</b>	<b>0,48</b>	<b>0,50</b>	<b>22,52</b>	<b>214,95</b>	<b>7,73</b>	<b>491,21</b>	<b>197,70</b>	<b>157,02</b>	<b>9,48</b>	<b>771,07</b>	<b>96,46</b>	<b>26,00</b>	<b>231,04</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	0,03	8,46	64,40	1,56	19,20	10,20	9,60	0,36	132,00	9,30	0,22	14,00
№ 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
ТТК № 60	Плов	205	13,94	14,66	40,59	358,75	0,09	0,12	1,23	0,33	0,78	235,92	21,94	48,66	3,18	276,06	39,64	7,55	84,74
№ 293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,01		2,00				7,00		1,40				
№ 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
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>801</b>	<b>24,45</b>	<b>23,77</b>	<b>95,43</b>	<b>708,65</b>	<b>0,28</b>	<b>0,59</b>	<b>21,99</b>	<b>225,98</b>	<b>5,25</b>	<b>401,22</b>	<b>96,84</b>	<b>109,80</b>	<b>8,21</b>	<b>827,78</b>	<b>72,33</b>	<b>12,96</b>	<b>139,15</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>11,60</b>	<b>9,21</b>	<b>45,18</b>	<b>309,19</b>	<b>0,16</b>	<b>0,42</b>	<b>1,53</b>	<b>125,60</b>		<b>226,68</b>	<b>251,68</b>	<b>36,33</b>	<b>0,87</b>	<b>342,00</b>	<b>25,20</b>	<b>23,80</b>	<b>31,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 553</b>	<b>57,84</b>	<b>47,50</b>	<b>223,82</b>	<b>1 573,09</b>	<b>0,80</b>	<b>1,07</b>	<b>30,58</b>	<b>345,99</b>	<b>9,09</b>	<b>1 006,01</b>	<b>497,42</b>	<b>255,73</b>	<b>14,76</b>	<b>1 517,04</b>	<b>164,48</b>	<b>60,19</b>	<b>356,40</b>

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

День: Среда  
Неделя: 1

3 Сезон: Осень 2023г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	72	7,55	6,88	12,78	155,79	0,05	0,05	0,18	0,08	0,72	144,00	189,00	16,20	0,72	58,69	1,71	6,23	0,84
ТТК № 63	Каша "Дружба"	200	5,26	11,74	21,70	226,20	0,08	0,10	1,32	0,08	0,20	140,40	101,28	30,60	0,56	125,86	39,46	3,27	24,54
ТТК № 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	33	2,51	0,26	16,24	77,55	0,04				0,36	21,45	6,60	4,62	0,36	25,38	1,16	1,85	0,58
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>16,72</b>	<b>20,48</b>	<b>68,06</b>	<b>548,86</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>2,11</b>	<b>7,06</b>	<b>1,28</b>	<b>349,30</b>	<b>355,49</b>	<b>59,13</b>	<b>1,89</b>	<b>290,93</b>	<b>46,83</b>	<b>12,23</b>	<b>35,96</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50
№ 235 **	Капуста тушеная	150	3,93	5,40	20,17	130,74	0,07	0,06	51,16	125,00	0,30	71,50	86,20	32,00	1,36	431,00	26,00	0,50	25,00
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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>26,69</b>	<b>23,88</b>	<b>105,83</b>	<b>733,54</b>	<b>0,35</b>	<b>0,24</b>	<b>63,33</b>	<b>324,35</b>	<b>4,61</b>	<b>308,43</b>	<b>167,85</b>	<b>98,53</b>	<b>5,19</b>	<b>1 424,67</b>	<b>71,01</b>	<b>8,28</b>	<b>131,53</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50
№ 235 **	Капуста тушеная	150	3,93	5,40	20,17	130,74	0,07	0,06	51,16	125,00	0,30	71,50	86,20	32,00	1,36	431,00	26,00	0,50	25,00
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>25,47</b>	<b>23,60</b>	<b>100,55</b>	<b>702,74</b>	<b>0,31</b>	<b>0,21</b>	<b>63,33</b>	<b>324,35</b>	<b>4,72</b>	<b>267,53</b>	<b>159,35</b>	<b>85,83</b>	<b>4,13</b>	<b>1 359,16</b>	<b>70,40</b>	<b>7,19</b>	<b>124,50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 775 *	Булочка российская	50	3,59	4,25	30,34	174,17	0,07	0,04	0,10	25,00	0,60	37,00	30,00	9,00	0,50	25,00	0,71	2,36	9,28
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	14,40	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,59</b>	<b>9,45</b>	<b>44,84</b>	<b>303,67</b>	<b>0,17</b>	<b>14,44</b>	<b>7,70</b>	<b>47,54</b>	<b>0,70</b>	<b>222,50</b>	<b>278,00</b>	<b>41,50</b>	<b>1,80</b>	<b>161,60</b>	<b>1,71</b>	<b>6,11</b>	<b>12,78</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 565</b>	<b>53,00</b>	<b>53,81</b>	<b>218,73</b>	<b>1 586,07</b>	<b>0,71</b>	<b>14,90</b>	<b>73,14</b>	<b>378,95</b>	<b>6,59</b>	<b>880,23</b>	<b>801,34</b>	<b>199,16</b>	<b>8,88</b>	<b>1 877,20</b>	<b>119,55</b>	<b>26,62</b>	<b>180,27</b>

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

День: Четверг  
Неделя: 1

4 Сезон: Осень 2023г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	0,01	10,00	54,00	0,28	10,40	5,60	8,00	0,36	56,00	1,20	0,12	6,80
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	80	9,06	6,92	7,62	128,00	0,01	0,11	1,54	46,20	0,34	60,00	22,66	10,66	0,66	194,00	25,00	18,50	102,00
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	175	5,25	7,88	26,08	199,50	0,28	0,08		16,29	0,56	191,77	17,50	114,75	3,85	147,00	48,18	2,33	10,50
ТТК № 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	114,75	3,85	147,00	48,18	2,33	10,50
№ 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	0,02	0,70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>535</b>	<b>17,86</b>	<b>15,21</b>	<b>70,21</b>	<b>492,72</b>	<b>0,39</b>	<b>0,21</b>	<b>14,34</b>	<b>116,87</b>	<b>1,63</b>	<b>291,71</b>	<b>60,01</b>	<b>143,61</b>	<b>5,60</b>	<b>457,76</b>	<b>75,78</b>	<b>23,21</b>	<b>120,70</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	90	12,24	7,83	11,11	197,73	0,06	0,14	8,73	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>24,34</b>	<b>25,46</b>	<b>102,61</b>	<b>775,84</b>	<b>0,28</b>	<b>0,23</b>	<b>17,55</b>	<b>141,81</b>	<b>7,05</b>	<b>330,40</b>	<b>126,29</b>	<b>101,03</b>	<b>5,90</b>	<b>733,88</b>	<b>51,86</b>	<b>6,86</b>	<b>103,15</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	90	10,20	7,79	8,57	144,00	0,01	0,13	1,73	51,98	0,38	67,50	25,50	12,00	0,75	218,25	28,13	20,82	114,75
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00
ТТК № 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			0,70
№ 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	0,02	0,70
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>785</b>	<b>24,23</b>	<b>26,49</b>	<b>92,93</b>	<b>712,69</b>	<b>0,48</b>	<b>0,30</b>	<b>12,13</b>	<b>173,18</b>	<b>4,97</b>	<b>384,51</b>	<b>89,90</b>	<b>162,91</b>	<b>7,32</b>	<b>815,01</b>	<b>104,79</b>	<b>28,66</b>	<b>166,51</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№772*	Булочка с маком	50	4,05	1,25	26,30	137,50	0,08	0,04		15,95	0,72	31,67	12,59	7,90	0,77	25,00	0,71	2,36	9,28
№ 272 **	Ряженка,кефир,варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02		7,00	31,50	0,14	7,70	11,20	6,30	1,54	175,00	1,40	0,21	4,90
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,37</b>	<b>7,27</b>	<b>40,52</b>	<b>271,67</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>8,26</b>	<b>78,95</b>	<b>0,86</b>	<b>201,38</b>	<b>239,80</b>	<b>39,40</b>	<b>2,49</b>	<b>417,80</b>	<b>18,31</b>	<b>5,81</b>	<b>15,33</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 575</b>	<b>51,57</b>	<b>47,94</b>	<b>213,34</b>	<b>1 540,23</b>	<b>0,84</b>	<b>0,70</b>	<b>40,15</b>	<b>337,63</b>	<b>9,54</b>	<b>823,49</b>	<b>426,10</b>	<b>284,04</b>	<b>13,99</b>	<b>1 609,44</b>	<b>145,95</b>	<b>35,88</b>	<b>239,18</b>

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

День: Пятница  
Неделя: 1

5 Сезон: Осень 2023г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	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	Ежики с овощами	70	8,24	7,89	8,01	130,67	7,00	0,05	1,84	225,34		80,89	15,40	19,44	1,17	183,56	21,23	0,86	37,33	
520*	Картофельное пюре	165	3,47	7,48	24,09	179,85	0,14	0,12	5,92	26,18	0,21	96,89	43,89	30,58	1,10	686,40	31,35	0,88	50,46	
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	47	3,57	0,38	23,12	110,45	0,05					0,52	30,55	9,40	6,58	0,52	36,14	1,65	2,63	0,82
	<b>ИТОГО:</b>	<b>532</b>	<b>15,78</b>	<b>15,80</b>	<b>71,47</b>	<b>487,97</b>	<b>7,21</b>	<b>0,20</b>	<b>13,06</b>	<b>256,63</b>	<b>0,78</b>	<b>229,33</b>	<b>85,19</b>	<b>63,60</b>	<b>3,49</b>	<b>997,10</b>	<b>55,73</b>	<b>4,52</b>	<b>97,11</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00	
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60	
ТТК № 60	Плов	180	14,93	17,10	40,86	376,20	0,08	0,11	1,08	0,29	0,68	207,15	19,26	42,72	2,79	242,40	34,80	6,63	74,40	
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,55	0,04					0,36	21,45	6,60	4,62	0,36	25,38	1,16	1,85	0,58
№ 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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>703</b>	<b>21,97</b>	<b>26,87</b>	<b>100,96</b>	<b>736,23</b>	<b>0,24</b>	<b>0,19</b>	<b>23,70</b>	<b>185,39</b>	<b>5,70</b>	<b>338,00</b>	<b>91,56</b>	<b>92,04</b>	<b>5,84</b>	<b>732,78</b>	<b>59,82</b>	<b>10,49</b>	<b>114,78</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																				
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00	
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	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	95	11,19	10,71	10,87	177,33	9,50	0,06	2,50	305,82		109,78	20,90	26,39	1,58	249,11	28,82	1,17	50,67	
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87	
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40				
№ 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)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>820</b>	<b>21,93</b>	<b>28,25</b>	<b>96,17</b>	<b>724,86</b>	<b>9,80</b>	<b>0,25</b>	<b>34,20</b>	<b>542,77</b>	<b>5,77</b>	<b>334,86</b>	<b>139,55</b>	<b>106,59</b>	<b>5,68</b>	<b>1 417,27</b>	<b>86,17</b>	<b>6,00</b>	<b>140,99</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
№ 579****	Корж молочный	60	7,58	7,30	39,30	239,00	0,05	0,05		0,06	0,60	37,00	15,00	6,00						
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	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)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>310</b>	<b>8,78</b>	<b>7,70</b>	<b>44,40</b>	<b>354,50</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>9,00</b>	<b>29,56</b>	<b>0,70</b>	<b>42,50</b>	<b>37,00</b>	<b>10,50</b>	<b>3,90</b>	<b>216,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,25</b>	<b>3,63</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 545</b>	<b>46,53</b>	<b>50,37</b>	<b>216,83</b>	<b>1 578,70</b>	<b>7,54</b>	<b>0,44</b>	<b>45,76</b>	<b>471,58</b>	<b>7,18</b>	<b>609,83</b>	<b>213,75</b>	<b>166,14</b>	<b>13,23</b>	<b>1 945,88</b>	<b>117,35</b>	<b>15,26</b>	<b>215,52</b>	

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

День: Суббота  
Неделя: 1

6 Сезон: Осень 2023г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
																				4
<b>ЗАВТРАК</b>																				
№ 366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,40														
ттк №69	Каша пшеничная вязкая	200	8,02	8,90	24,00	209,00	0,19	0,03	0,07	26,00	0,05	59,00	90,00	5,00	0,09	8,80			1,45	
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витощка"	180			16,56	66,60	0,27		1,36	40,93	0,24	209,80	138,00	55,40	1,46	222,67	49,33	33,07	21,33	
№ 563****	Булочка ванильная	90	7,05	7,20	32,85	297,00	0,09	0,03		0,11	0,18		9,00	4,86		2,16	0,02	0,02	2,79	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				28,65	1,05	55,50	13,50	9,00	0,75	75,75	49,50	4,73	16,50
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,91</b>	<b>19,21</b>	<b>83,25</b>	<b>656,00</b>	<b>0,57</b>	<b>0,20</b>	<b>19,43</b>	<b>95,69</b>	<b>1,74</b>	<b>337,30</b>	<b>254,50</b>	<b>77,06</b>	<b>2,52</b>	<b>324,76</b>	<b>99,55</b>	<b>40,39</b>	<b>40,97</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00	
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80	
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66	
ТТК № 24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80							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		7,80	0,57			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				0,44	26,00							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>22,40</b>	<b>24,65</b>	<b>110,44</b>	<b>798,94</b>	<b>0,54</b>	<b>0,21</b>	<b>19,94</b>	<b>511,17</b>	<b>3,82</b>	<b>448,00</b>	<b>99,02</b>	<b>96,36</b>	<b>7,16</b>	<b>912,76</b>	<b>28,05</b>	<b>22,99</b>	<b>85,56</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																				
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00	
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80	
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	225	14,76	19,48	36,75	429,42	0,36	0,14	0,90	324,00		307,35	30,40	33,10	2,46	165,17	3,01	20,33	31,11	
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витощка"	190			17,48	70,30	0,29		19,00	0,11		0,19	9,50	5,13		2,28	0,02	0,02	2,95	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,60	0,04													
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				0,40	23,40	7,20	5,04	27,68	1,26	2,02	0,63	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>746</b>	<b>23,41</b>	<b>26,73</b>	<b>105,14</b>	<b>805,71</b>	<b>0,86</b>	<b>0,22</b>	<b>31,24</b>	<b>546,71</b>	<b>3,97</b>	<b>471,65</b>	<b>97,95</b>	<b>96,92</b>	<b>6,01</b>	<b>887,91</b>	<b>27,91</b>	<b>24,73</b>	<b>88,89</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
	<b>ИТОГО:</b>																			
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 240</b>	<b>41,31</b>	<b>43,86</b>	<b>193,69</b>	<b>1 454,94</b>	<b>1,11</b>	<b>0,41</b>	<b>39,37</b>	<b>606,86</b>	<b>5,56</b>	<b>785,30</b>	<b>353,52</b>	<b>173,42</b>	<b>9,68</b>	<b>1 237,52</b>	<b>127,60</b>	<b>63,38</b>	<b>126,53</b>	

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

День: Понедельник  
Неделя: 2

7 Сезон: Осень 2023г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	100	6,82	8,36	8,04	146,68	0,03	0,04	0,44	3,43	0,29	54,55	22,55	8,73	0,65	125,09	9,45	10,04	56,00
№516*	Макаронные изделия отварные	172	6,02	7,05	40,42	252,84	0,07	0,02											
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04					1,14	42,62	15,01	9,86	0,97	61,92			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06		7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	13,76
	<b>ИТОГО:</b>	<b>522</b>	<b>16,64</b>	<b>15,81</b>	<b>95,82</b>	<b>608,06</b>	<b>0,16</b>	<b>0,06</b>	<b>8,24</b>	<b>4,00</b>	<b>1,98</b>	<b>129,67</b>	<b>54,60</b>	<b>30,93</b>	<b>3,37</b>	<b>255,66</b>	<b>11,40</b>	<b>12,89</b>	<b>72,44</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
ТТК № 68	Гуляш	90	11,16	7,65	3,06	118,80	0,05	0,10	0,96	22,95	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,50	6,15	24,90	178,50	0,12	0,03	4,50	14,17	4,11	159,38	47,60	25,12	1,06	7,10	30,00	23,35	0,22
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08							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		4,90	1,26			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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>25,31</b>	<b>23,54</b>	<b>101,56</b>	<b>714,95</b>	<b>0,35</b>	<b>0,22</b>	<b>20,00</b>	<b>212,68</b>	<b>8,75</b>	<b>447,61</b>	<b>124,80</b>	<b>114,95</b>	<b>6,40</b>	<b>828,91</b>	<b>66,93</b>	<b>29,24</b>	<b>103,37</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	75	1,18	4,90	6,00	72,19	0,03	0,02	6,30	91,13	3,45	30,00	17,25	13,50	0,60	160,00	9,88	0,17	15,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
ТТК № 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	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,10	0,03		19,63	1,06	58,95	13,96	22,08	1,23	57,60	22,40	0,06	12,80
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08							19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04		4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03			0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>21,95</b>	<b>26,32</b>	<b>115,38</b>	<b>798,79</b>	<b>0,30</b>	<b>0,16</b>	<b>16,28</b>	<b>217,19</b>	<b>6,18</b>	<b>251,30</b>	<b>101,11</b>	<b>96,58</b>	<b>4,99</b>	<b>730,52</b>	<b>55,47</b>	<b>15,90</b>	<b>121,81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 564***	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02		15,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02		7,00	31,50	0,14	7,70	11,20	6,30	1,54	175,00	1,40	0,21	4,90
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,25</b>	<b>11,28</b>	<b>45,67</b>	<b>322,47</b>	<b>0,14</b>	<b>0,56</b>	<b>9,34</b>	<b>47,46</b>	<b>0,72</b>	<b>198,87</b>	<b>234,70</b>	<b>36,50</b>	<b>2,14</b>	<b>227,52</b>	<b>28,90</b>	<b>6,08</b>	<b>14,07</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 602</b>	<b>51,20</b>	<b>50,63</b>	<b>243,05</b>	<b>1 645,48</b>	<b>0,65</b>	<b>0,84</b>	<b>37,58</b>	<b>264,14</b>	<b>11,45</b>	<b>776,15</b>	<b>414,10</b>	<b>182,38</b>	<b>11,91</b>	<b>1 312,09</b>	<b>107,23</b>	<b>48,21</b>	<b>189,88</b>



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

День: Вторник  
Неделя: 2

8 Сезон: Осень 2023г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	67	7,03	6,40	11,89	144,97	0,04	0,04											
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	22,40	228,00	0,06	0,16	1,42	26,40	0,08	0,67	134,00	175,88	15,08	0,67	54,61	1,59	5,80
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		0,28	169,40	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67	6,21
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,30	0,04						43,45	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67	6,21
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>17,60</b>	<b>20,12</b>	<b>70,33</b>	<b>551,59</b>	<b>0,16</b>	<b>0,27</b>	<b>2,20</b>	<b>33,38</b>	<b>1,37</b>	<b>371,55</b>	<b>373,09</b>	<b>65,31</b>	<b>1,90</b>	<b>334,16</b>	<b>58,09</b>	<b>15,02</b>	<b>50,12</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№22****	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	0,02	9,90	72,61	3,00	14,40	7,80	10,80	0,48	159,25	11,38	0,23	11,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50
520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04					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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>765</b>	<b>24,33</b>	<b>25,98</b>	<b>107,53</b>	<b>764,56</b>	<b>0,38</b>	<b>0,56</b>	<b>27,90</b>	<b>246,61</b>	<b>6,06</b>	<b>315,90</b>	<b>148,19</b>	<b>109,35</b>	<b>6,13</b>	<b>1 586,77</b>	<b>77,34</b>	<b>8,61</b>	<b>147,31</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№22****	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	0,02	9,90	72,61	3,00	14,40	7,80	10,80	0,48	159,25	11,38	0,23	11,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	6,22	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50
520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03					1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10	
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>25,15</b>	<b>23,69</b>	<b>98,27</b>	<b>732,81</b>	<b>0,35</b>	<b>0,57</b>	<b>23,60</b>	<b>247,86</b>	<b>5,80</b>	<b>296,65</b>	<b>126,19</b>	<b>94,65</b>	<b>5,07</b>	<b>1 543,32</b>	<b>76,79</b>	<b>8,25</b>	<b>147,20</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№772*	Булочка с маком	50	4,05	1,25	26,30	137,50	0,08	0,04				15,95	0,72	31,67	12,59	7,90	0,77	25,00	0,71
№ 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)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,85</b>	<b>7,83</b>	<b>39,38</b>	<b>273,52</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>6,40</b>	<b>73,45</b>	<b>0,82</b>	<b>217,18</b>	<b>260,60</b>	<b>40,40</b>	<b>2,07</b>	<b>392,00</b>	<b>19,71</b>	<b>6,11</b>	<b>14,06</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 570</b>	<b>51,78</b>	<b>53,93</b>	<b>217,24</b>	<b>1 589,67</b>	<b>0,72</b>	<b>1,11</b>	<b>36,50</b>	<b>353,44</b>	<b>8,25</b>	<b>904,63</b>	<b>781,88</b>	<b>215,06</b>	<b>10,10</b>	<b>2 312,93</b>	<b>155,14</b>	<b>29,74</b>	<b>211,49</b>

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

День: Среда  
Неделя: 2

9 Сезон: Осень 2023г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 461 *	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)	185	5,55	8,33	27,57	210,90	0,30	0,09		17,22	0,59	202,72	18,50	121,31	4,07	155,40	50,94	2,47	11,10
№ ГТК № 58	Фруктовый чай с блоком	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	32	2,43	0,26	15,74	75,20	0,04				0,35	20,80	6,40	4,48	0,35	24,61	1,12	1,79	0,56
	<b>ИТОГО:</b>	<b>512</b>	<b>19,67</b>	<b>19,15</b>	<b>78,35</b>	<b>599,93</b>	<b>0,39</b>	<b>0,16</b>	<b>1,43</b>	<b>26,12</b>	<b>1,36</b>	<b>387,28</b>	<b>48,35</b>	<b>147,94</b>	<b>6,59</b>	<b>507,53</b>	<b>70,35</b>	<b>5,18</b>	<b>68,62</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69
418****	Пюре из гороха	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,31	0,07		0,02		229,02	81,95	76,83	4,83	81,95	17,56	6,33	16,84
№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
гтк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 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	0,44
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>28,28</b>	<b>23,22</b>	<b>96,55</b>	<b>713,05</b>	<b>0,50</b>	<b>0,24</b>	<b>18,15</b>	<b>358,14</b>	<b>7,37</b>	<b>488,72</b>	<b>192,91</b>	<b>143,05</b>	<b>8,52</b>	<b>798,87</b>	<b>94,33</b>	<b>26,24</b>	<b>231,00</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	90	11,07	10,00	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,50	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00
№ 293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	32,40	0,01		1,80				6,30		1,26				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	47	3,57	0,38	23,12	110,45	0,05				0,52	30,55	9,40	6,58	0,52	36,14	1,65	2,63	0,82
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>772</b>	<b>26,25</b>	<b>28,01</b>	<b>96,84</b>	<b>784,10</b>	<b>0,52</b>	<b>0,25</b>	<b>18,42</b>	<b>367,25</b>	<b>6,10</b>	<b>489,58</b>	<b>99,11</b>	<b>173,00</b>	<b>9,70</b>	<b>990,44</b>	<b>87,39</b>	<b>8,79</b>	<b>110,82</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 542****	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	3,00	2,67	30,50	158,33	0,03		0,08	0,03	0,42	26,67	9,17	5,00	0,58				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	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)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,00</b>	<b>7,87</b>	<b>45,00</b>	<b>287,83</b>	<b>0,13</b>	<b>0,60</b>	<b>7,68</b>	<b>22,57</b>	<b>0,52</b>	<b>212,17</b>	<b>257,17</b>	<b>37,50</b>	<b>1,88</b>	<b>136,60</b>	<b>1,00</b>	<b>3,75</b>	<b>3,50</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 562</b>	<b>56,95</b>	<b>50,24</b>	<b>219,90</b>	<b>1 600,81</b>	<b>1,02</b>	<b>1,00</b>	<b>27,26</b>	<b>406,83</b>	<b>9,25</b>	<b>1 088,17</b>	<b>498,43</b>	<b>328,49</b>	<b>16,99</b>	<b>1 443,00</b>	<b>165,68</b>	<b>35,17</b>	<b>303,12</b>

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

День: Четверг  
Неделя: 2

10 Сезон: Осень 2023г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	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	190	13,17	14,78	28,54	332,71	0,02	0,07	1,14	124,13	4,34	106,99	20,33	45,09	2,95	323,68	33,78	23,22	143,56
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00	45,09	2,95	323,68	33,78	23,22	143,56
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>501</b>	<b>17,74</b>	<b>15,30</b>	<b>68,46</b>	<b>524,85</b>	<b>0,12</b>	<b>0,10</b>	<b>16,69</b>	<b>206,59</b>	<b>5,32</b>	<b>155,35</b>	<b>43,87</b>	<b>64,29</b>	<b>4,45</b>	<b>468,53</b>	<b>37,36</b>	<b>26,20</b>	<b>154,81</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60
ТТК № 7	Шницель детский	90	10,63	11,86	8,87	153,49	0,08	0,05	0,57	5,67		92,88	8,82	23,99	1,07	129,26	3,23	5,72	42,98
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 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)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>755</b>	<b>22,19</b>	<b>28,49</b>	<b>102,69</b>	<b>731,13</b>	<b>0,32</b>	<b>0,14</b>	<b>19,57</b>	<b>138,33</b>	<b>7,60</b>	<b>291,38</b>	<b>124,16</b>	<b>106,17</b>	<b>5,19</b>	<b>637,73</b>	<b>42,40</b>	<b>9,16</b>	<b>91,47</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36
№ 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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>795</b>	<b>22,59</b>	<b>29,01</b>	<b>95,63</b>	<b>776,79</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>24,05</b>	<b>307,71</b>	<b>12,23</b>	<b>305,43</b>	<b>134,88</b>	<b>133,78</b>	<b>7,11</b>	<b>910,57</b>	<b>83,08</b>	<b>31,26</b>	<b>212,84</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 579****	Корж молочный	60	7,58	7,30	39,30	239,00	0,05	0,05		0,06	0,60	37,00	15,00	6,00					
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	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)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50
	<b>ИТОГО:</b>	<b>310</b>	<b>8,78</b>	<b>7,70</b>	<b>44,40</b>	<b>354,50</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>9,00</b>	<b>29,56</b>	<b>0,70</b>	<b>42,50</b>	<b>37,00</b>	<b>10,50</b>	<b>3,90</b>	<b>216,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,25</b>	<b>3,63</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 566</b>	<b>48,71</b>	<b>51,49</b>	<b>215,55</b>	<b>1 610,48</b>	<b>0,53</b>	<b>0,29</b>	<b>45,26</b>	<b>374,48</b>	<b>13,62</b>	<b>489,23</b>	<b>205,03</b>	<b>180,96</b>	<b>13,54</b>	<b>1 322,26</b>	<b>81,56</b>	<b>35,61</b>	<b>249,91</b>

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

День: Пятница  
Неделя: 2

11 Сезон: Осень 2023г  
Возраст 7-11 лет

№ рецеп.	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
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ГТК № 59	Мясные шарики с овощами	75	9,42	7,50	8,58	165,83														
№ 520*	Картофельное пюре	190	3,99	8,55	27,74	207,10	0,04	0,03	0,60	241,67	0,38	81,00	15,75	12,00						
ГТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00	0,16	0,14	6,81	30,15	0,24	111,57	50,54	35,21	1,13	195,83	0,93	40,00	22,75	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	1,01	58,10	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>515</b>	<b>18,61</b>	<b>16,45</b>	<b>89,92</b>	<b>612,43</b>	<b>0,26</b>	<b>0,18</b>	<b>7,41</b>	<b>274,27</b>	<b>1,17</b>	<b>225,07</b>	<b>77,29</b>	<b>54,21</b>	<b>3,05</b>	<b>1 076,68</b>	<b>39,28</b>	<b>43,83</b>	<b>84,83</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
ГТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00	
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80	
ГТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66	
ГТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02					16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>715</b>	<b>22,26</b>	<b>27,38</b>	<b>111,07</b>	<b>822,71</b>	<b>0,62</b>	<b>0,22</b>	<b>23,23</b>	<b>628,20</b>	<b>2,08</b>	<b>437,74</b>	<b>113,91</b>	<b>98,08</b>	<b>6,98</b>	<b>864,49</b>	<b>31,29</b>	<b>23,28</b>	<b>77,12</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																				
ГТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00	
№ 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	
ГТК № 59	Мясные шарики с овощами	90	11,30	9,00	10,30	199,00	0,05	0,04	0,72	290,00	0,45	97,20	18,90	14,40	1,35	235,00	1,11	48,00	27,30	
№ 520*	Картофельное пюре	168	3,53	7,62	24,53	183,12	0,15	0,12	6,03	26,66	0,21	98,65	44,69	31,14	1,12	698,88	31,92	0,90	51,37	
ГТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02					16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	75,20	0,04		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	0,35	24,61	1,12	1,79	0,56	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>23,57</b>	<b>27,46</b>	<b>108,98</b>	<b>809,53</b>	<b>0,51</b>	<b>0,25</b>	<b>30,34</b>	<b>681,16</b>	<b>2,80</b>	<b>339,63</b>	<b>149,75</b>	<b>109,79</b>	<b>6,72</b>	<b>1 687,69</b>	<b>64,92</b>	<b>53,34</b>	<b>129,36</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00	
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>11,60</b>	<b>9,21</b>	<b>45,18</b>	<b>309,19</b>	<b>0,16</b>	<b>0,42</b>	<b>1,53</b>	<b>125,60</b>		<b>226,68</b>	<b>251,68</b>	<b>36,33</b>	<b>0,87</b>	<b>342,00</b>	<b>25,20</b>	<b>23,80</b>	<b>31,28</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 530</b>	<b>52,47</b>	<b>53,04</b>	<b>246,17</b>	<b>1 744,33</b>	<b>1,04</b>	<b>0,82</b>	<b>32,17</b>	<b>1 028,07</b>	<b>3,25</b>	<b>889,49</b>	<b>442,88</b>	<b>188,62</b>	<b>10,90</b>	<b>2 283,17</b>	<b>95,77</b>	<b>90,91</b>	<b>193,23</b>	

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

День: Суббота  
Неделя: 2

12 Сезон: Осень 2023г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	68	7,13	6,49	12,07	147,14	0,04	0,04	0,17	0,08	0,68	136,00	178,50	15,30	0,68	55,43	1,62	5,88	0,79
ТТК №69	Каша пшенинная вязкая	200	8,02	8,90	24,00	250,00	0,19	0,14	1,36	40,93	0,24	209,80	138,00	55,40	1,46	222,67	49,33	33,07	21,33
ТТК № 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	37	2,81	0,30	18,20	86,95	0,04						7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>17,96</b>	<b>15,69</b>	<b>77,03</b>	<b>575,13</b>	<b>0,27</b>	<b>0,18</b>	<b>9,33</b>	<b>41,58</b>	<b>1,33</b>	<b>369,85</b>	<b>330,94</b>	<b>81,22</b>	<b>3,75</b>	<b>336,75</b>	<b>52,45</b>	<b>41,07</b>	<b>24,57</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	0,03	8,46	64,40	1,56	19,20	10,20	9,60	0,36	132,00	9,30	0,22	14,00
№99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08				16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56
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
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03							1,00		0,10	52,00	0,50	0,02
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03					0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>26,02</b>	<b>25,75</b>	<b>104,48</b>	<b>797,00</b>	<b>0,55</b>	<b>0,24</b>	<b>17,30</b>	<b>186,86</b>	<b>42,38</b>	<b>526,06</b>	<b>203,29</b>	<b>192,27</b>	<b>8,33</b>	<b>852,85</b>	<b>119,01</b>	<b>6,68</b>	<b>82,16</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	76	0,68	3,88	2,74	48,64	0,03	0,04	10,72	81,57	1,98	24,32	12,92	12,16	0,46	167,20	11,78	0,28	17,73
№99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07				13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30
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
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04							7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>801</b>	<b>24,57</b>	<b>25,32</b>	<b>98,51</b>	<b>762,88</b>	<b>0,53</b>	<b>0,23</b>	<b>27,36</b>	<b>199,36</b>	<b>42,76</b>	<b>509,46</b>	<b>211,80</b>	<b>183,55</b>	<b>9,13</b>	<b>857,10</b>	<b>113,27</b>	<b>6,93</b>	<b>84,07</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 310</b>	<b>43,98</b>	<b>41,44</b>	<b>181,51</b>	<b>1 372,13</b>	<b>0,82</b>	<b>0,42</b>	<b>26,63</b>	<b>228,44</b>	<b>43,71</b>	<b>895,91</b>	<b>534,23</b>	<b>273,49</b>	<b>12,08</b>	<b>1 189,60</b>	<b>171,46</b>	<b>47,75</b>	<b>106,73</b>