

СОГЛАСОВАНО
Директор образовательной организации

С. А. Матвеева

Ф.И.О.



Подпись

УТВЕРЖДАЮ:
ВрИО Генерального директора
ООО «КШП»Подросток
Д.А.Чернов

Ф.И.О.

Подпись

**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»
Примерное 12 - дневное меню
для организации питания учащихся 12 -18 лет
общеобразовательных организаций
2024-2025 учебный год**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :Понедельник 1

сезон: Осень

Неделя : 1

возраст :12 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность | 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№1.03* | Гуляш | 110 | 9,47 | 23,03 | 3,96 | 261,03 | 0,363 | 0,088 | 2,2 | 8,45 | 0,59 | 121 | 13,2 | 20,9 | 1,43 | 242 | 4,75 | 0,33 | 49,99 |
| 516* | Макаронные изделия отварные | 190 | 6,65 | 7,79 | 44,65 | 279,3 | 0,09 | 0,026 | | 18,65 | 1 | 56 | 13,26 | 20,98 | 1,16 | | 21,08 | 0,11 | 12,16 |
| 294** | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,04 | 0,01 | 2,8 | 0,38 | 0,01 | 3,54 | 6,25 | 4,6 | 0,29 | 30 | | 0,02 | 0,7 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,8 | 0,87 |
| | Итого за завтрак: | 550 | 19,99 | 31,23 | 88,52 | 719,45 | 0,543 | 0,124 | 5 | 27,48 | 2,15 | 190,54 | 65,21 | 53,48 | 3,43 | 310,45 | 27,58 | 3,26 | 63,72 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72**** | Салат картофельный | 100 | 1,9 | 5,4 | 13,4 | 110 | 0,08 | | 12,2 | | 2,3 | 56 | 14 | 21 | 0,8 | | | | |
| 128**** | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 5 | 10,65 | 95 | 0,04 | 0,4 | 10,3 | 161,25 | 2,4 | 53 | 34,5 | 26,3 | 1,2 | 286,75 | 20,5 | 0,41 | 30 |
| 214** | Рагу из птицы | 200 | 17,58 | 22,39 | 20,8 | 352,66 | 0 | 0 | 11,89 | 0 | 0 | 0 | 28,57 | 44,57 | 2,06 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Ттк.№1.119 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1,22 | 0 | 26,12 | 104,57 | | 0 | | 0 | | | 8,9 | 0 | 0,027 | | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,06 | | | | 0,66 | 12 | 42,9 | 8,4 | 0,69 | 46,12 | 2,04 | 3,36 | 1,05 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,054 | 0,027 | | | | 47,4 | 10,5 | 14,1 | 1,17 | 73,2 | 0,96 | 1,55 | 7,2 |
| | Итого за обед: | 820 | 29,07 | 33,63 | 110,69 | 857,53 | 0,234 | 0,427 | 34,39 | 161,25 | 5,36 | 168,4 | 139,37 | 114,37 | 5,947 | 406,07 | 23,5 | 5,42 | 38,25 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112**** | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 0 | 0,2 | 11 | 15 | 9 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 512**** | Компот из плодов или ягод сушеных(кура | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 | 0 | | 0,8 | 0 | 0 | 6 | 10 | 3 | 0,6 | | | | |
| Ттк.№1.1 | Булочка «Дорожная» | 100 | 7 | 11,1 | 44,21 | 327,9 | 0,16 | 0,084 | | 31,9 | 1,44 | 63,34 | 25,18 | 15,8 | 1,54 | 50 | 1,41 | 4,71 | 18,56 |
| | Итого за полдник: | 400 | 7,7 | 11,5 | 74,11 | 455,9 | 0,19 | 0,084 | 10,8 | 31,9 | 1,64 | 80,34 | 51,18 | 27,8 | 4,34 | 50 | 1,41 | 4,71 | 18,56 |
| | Итого за день: | 1770 | 56,76 | 76,36 | 273,32 | 2032,88 | 0,967 | 0,635 | 50,19 | 220,63 | 9,15 | 439,28 | 255,76 | 195,65 | 13,717 | 766,52 | 52,49 | 13,39 | 120,53 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Осень

Неделя : I

возраст :12 и старше

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность | 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№1.59 | Митбол с овощами | 100 | 9,55 | 11,11 | 11,44 | 185,55 | 0,06 | 0,067 | 2,63 | 22,22 | 0 | 111,82 | 22 | 27,77 | 1,66 | 223,33 | 20 | 4 | 61,66 |
| 429**** | Картофельное пюре | 190 | 3,99 | 8,36 | 20,71 | 174,8 | 0,171 | 0 | 6,46 | 57 | 0,19 | 108,3 | 49,4 | 36,1 | 1,33 | | 0 | 0 | 0 |
| 493**** | Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром) | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | | 0 | | 3 | 11 | 1 | 0,3 | 21 | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,06 | | | | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | 46,14 | 2,1 | 3,36 | 1,04 |
| | Итого за завтрак: | 550 | 18,2 | 19,95 | 76,67 | 561,35 | 0,291 | 0,067 | 9,09 | 79,22 | 0,85 | 235,12 | 121,4 | 73,27 | 3,95 | 290,47 | 22,1 | 7,36 | 62,7 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7**** | Салат из моркови | 100 | 1,1 | 10,1 | 9,1 | 132 | 0,04 | | 3,2 | | 4,7 | 49 | 24 | 33 | 0,6 | | | | |
| 63** | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,08 | 6,32 | 10,63 | 107,82 | 0,06 | 0,037 | 18,47 | 140,25 | 2,37 | 47,5 | 34 | 22,25 | 0,8 | 303 | 18,75 | 0,27 | 25,75 |
| 469* | Фрикадельки в соусе | 90 | 11,27 | 11,36 | 12,18 | 197,48 | 0,05 | | 0,44 | 0,012 | 0,54 | 90,9 | 111,17 | 25,49 | 1,53 | | | | |
| 510* | Каша вязкая(гречневая) | 150 | 4,5 | 6,75 | 22,35 | 171 | 0,21 | 0,15 | | 19,2 | 0,45 | 164,35 | 15 | 120 | 4,2 | 219 | 22,26 | 3,48 | 15,97 |
| 283** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 0 | 1,22 | 15 | 1,68 | 44,53 | 49,5 | 32,03 | 1,02 | 50 | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,8 | 0,87 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,054 | 0,027 | | | | 47,4 | 10,5 | 14,1 | 1,17 | 73,2 | 0,96 | 1,65 | 7,2 |
| | Итого за обед: | 870 | 25,29 | 35,29 | 116,95 | 893,89 | 0,494 | 0,214 | 23,33 | 174,462 | 10,29 | 453,68 | 276,67 | 253,87 | 9,87 | 683,65 | 43,72 | 8,2 | 49,79 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112**** | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 0 | 0,2 | 11 | 16 | 9 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ТТК№33 | Лимонный напиток | 200 | 0 | 0 | 22,4 | 89,6 | 0 | 0,01 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 14,2 | 2 | 0,4 | 21,4 | 0 | 0 | 0 |
| 539/593**** | Пирожки печеные из слобного теста с фаршем | 100 | 5,28 | 4,95 | 30,07 | 190,82 | 0,12 | 0,084 | | 31,9 | 1,17 | 63,33 | 15 | 11,67 | 1,5 | 50 | 1,41 | 4,71 | 18,56 |
| | Итого за полдник: | 400 | 5,68 | 5,35 | 62,27 | 327,42 | 0,15 | 0,094 | 12,8 | 31,9 | 1,37 | 74,33 | 45,2 | 22,67 | 4,1 | 71,4 | 1,41 | 4,71 | 18,56 |
| | Итого за день: | 1820 | 49,17 | 60,59 | 255,89 | 1782,66 | 0,935 | 0,375 | 45,22 | 285,582 | 12,51 | 763,13 | 443,27 | 349,81 | 17,92 | 1045,52 | 67,23 | 20,27 | 131,05 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 3

сезон: Осень

Неделя : 1

возраст :12 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тгк №4.1 | Салат из белокачанной капусты с морков | 90 | 1,26 | 4,55 | 7,75 | 77,27 | 0,036 | | 25,02 | | 4,06 | 23,04 | 39,6 | 15,3 | 0,54 | | | | |
| ТТК№1.60 | Плов | 210 | 14,28 | 15,01 | 40,88 | 367,5 | 0,093 | 0,13 | 1,26 | 0,35 | 0,79 | 241,67 | 22,47 | 49,83 | 3,25 | 282,81 | 40,59 | 7,73 | 86,79 |
| ТТК58 | Фруктовый чай с яблоком | 200 | 0,2 | 0 | 35 | 115 | | | 0 | 1,2 | | 6,9 | 9,2 | 5,9 | 0,54 | 91,6 | 0,87 | 0,1 | 3,13 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,8 | 0,87 |
| | Итого за завтрак: | 550 | 19,54 | 19,96 | 108,23 | 677,27 | 0,179 | 0,13 | 26,28 | 1,55 | 5,4 | 281,61 | 103,77 | 78,03 | 4,88 | 412,86 | 43,21 | 10,63 | 90,79 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11м Пд | Салат «Степной» | 100 | 4,76 | 11,4 | 9,6 | 154 | | | 15,38 | | | | 13 | 18,33 | 0,88 | | | | |
| 156**** | Суп -лапша домашняя | 250 | 2,55 | 5,57 | 13,9 | 111 | 0,032 | | 0,37 | 0,012 | 2,5 | 29,75 | 9 | 4,5 | 0,4 | | | | |
| 110 | И и сытные | 100 | 15,77 | 9,32 | 12,55 | 197,24 | 0,1 | 0,1 | 0,09 | 15,11 | 0,4 | 94,3 | 37,1 | 18,56 | 1,14 | 200 | 1,66 | 15,44 | 191,65 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 4

сезон: Осень

Неделя : 1

возраст :12 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минералы | | | | Калий | Йод | Селен | Фтор |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | В2 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ттк №1.04 | Фрикадельки в соусе | 100 | 9,09 | 9,25 | 10,39 | 161,69 | 0,055 | 0 | 0,49 | 0,013 | 0,6 | 101 | 123,52 | 28,32 | 1,69 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 516* | Макаронные изделия отварные | 200 | 7 | 8,2 | 47 | 294 | 0,093 | 0,027 | | 19,63 | 1,056 | 58,95 | 13,96 | 22,08 | 1,226 | | 22,19 | 0,12 | 12,8 |
| 294** | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,04 | 0,01 | 2,8 | 0,38 | 0,01 | 3,54 | 6,25 | 4,6 | 0,29 | 30 | | 0,02 | 0,7 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,51 | 141 | 0,06 | | | | 0,65 | 12 | 39 | 8,4 | 0,65 | 46,14 | 2,08 | 3,36 | 1,05 |
| | Итого за завтрак: | 560 | 20,72 | 17,94 | 102,21 | 658,31 | 0,248 | 0,037 | 3,29 | 20,023 | 2,316 | 175,49 | 182,73 | 63,4 | 3,856 | 76,14 | 24,27 | 3,5 | 14,55 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60**** | салат из свеклы с яблоками | 100 | 1,2 | 5,4 | 11,3 | 99 | 0,02 | | 6 | | 2,3 | 33 | 31 | 18 | 1,6 | | | | |
| 139* | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,6 | 5,7 | 20 | 163 | 0,23 | 0,07 | 5,81 | 121,5 | 0,21 | 87,18 | 38,07 | 35,3 | 2,03 | 478 | 20 | 2,5 | 36 |
| 175** | Фрикадельки рыбные (с соусом) | 100 | 9,35 | 4,55 | 7,76 | 113 | 0,03 | 0,066 | 0,088 | 13,43 | 2,6 | 151,04 | 50 | 22 | 1 | 16,87 | 54,16 | 18,33 | 188,54 |
| 541* | Рагу овощное (3 вариант) | 180 | 4,14 | 9,18 | 19,26 | 174,6 | 0,11 | 0,9 | 13,77 | 370,8 | 3,52 | 94,5 | 61,2 | 35,1 | 1,26 | 514,8 | 32,4 | 0,67 | 49,2 |
| Ттк №1.119 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1,22 | 0 | 26,12 | 104,57 | | 0 | | 0 | | | 8,9 | 0 | 0,027 | | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,8 | 0,87 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,054 | 0,027 | | | | 47,4 | 10,5 | 14,1 | 1,17 | 73,2 | 0,96 | 1,65 | 7,2 |
| | Итого за обед: | 890 | 29,29 | 25,59 | 119,24 | 825,97 | 0,494 | 1,063 | 25,668 | 505,73 | 9,18 | 423,12 | 232,17 | 131,5 | 7,637 | 1121,32 | 109,27 | 25,95 | 281,81 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112**** | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 0 | 0,2 | 11 | 16 | 9 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 631* | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0 | 35,8 | 142 | 0,02 | | 4,3 | 1,2 | 0,2 | 16 | 22 | 14 | 1,1 | 91,6 | 0,87 | 0,1 | 3,13 |
| Ттк №1.1 | Булочка «Дорожная» | 100 | 7 | 11,1 | 44,21 | 327,9 | 0,16 | 0,084 | | 31,9 | 1,44 | 63,34 | 25,18 | 15,8 | 1,54 | 50 | 1,41 | 4,71 | 18,56 |
| | Итого за полдник: | 400 | 7,6 | 11,5 | 89,81 | 516,9 | 0,21 | 0,084 | 14,3 | 33,1 | 1,84 | 90,34 | 63,18 | 38,8 | 4,84 | 141,6 | 2,28 | 4,81 | 21,69 |
| | Итого за день: | 1850 | 57,61 | 55,03 | 311,26 | 2001,18 | 0,952 | 1,184 | 43,258 | 558,853 | 13,336 | 688,95 | 478,08 | 233,7 | 16,333 | 1339,06 | 135,82 | 34,26 | 318,05 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 5

сезон:Осень

Неделя : 1

возраст :12 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2**** | Салат «Витаминный» | 100 | 1,1 | 10,1 | 10,6 | 138 | 0,03 | 0,03 | 15,4 | 403,3 | 4,6 | 29 | 30 | 18 | 0,9 | 266,6 | 16,5 | 0,242 | 18,3 |
| ГТК 1.02 | Жаркое с курицей | 230 | 17,96 | 9,89 | 26,33 | 266,34 | 0,194 | 0,184 | 10,6 | 31,37 | 0,69 | 266,57 | 28,75 | 49,52 | 4,14 | 943 | 52,08 | 0,46 | 113,4 |
| 493**** | Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром) | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | | 0 | | 3 | 11 | 1 | 0,3 | 21 | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,06 | | | | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | 46,14 | 2,1 | 3,36 | 1,04 |
| | Итого за завтрак: | 590 | 23,72 | 20,47 | 81,45 | 605,34 | 0,284 | 0,214 | 26 | 434,67 | 5,95 | 310,57 | 108,75 | 76,92 | 6 | 1276,74 | 70,68 | 4,062 | 132,74 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72**** | Салат картофельный | 100 | 1,9 | 5,4 | 13,4 | 110 | 0,08 | | 12,2 | | 2,3 | 56 | 14 | 21 | 0,8 | | | | |
| 128**** | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 5 | 10,65 | 95 | 0,04 | 0,4 | 10,3 | 161,25 | 2,4 | 53 | 34,5 | 26,3 | 1,2 | 286,75 | 20,5 | 0,41 | 30 |
| Ттк №11 | Биточки клас-ные | 100 | 15,86 | 9,96 | 13,1 | 200,56 | 0,1 | 0,088 | 0,09 | 22,22 | 0,33 | 94,3 | 37,1 | 18,56 | 1,14 | 424,88 | 20 | 3,93 | 61,66 |
| 418**** | Пюре из гороха с маслом | 180 | 17,12 | 5,25 | 34,06 | 252 | 0,037 | 0,1 | | 14,04 | | 274,82 | 98,33 | 92,19 | 5,79 | 93,6 | 28,8 | 10,37 | 27,6 |
| 283** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 0 | 1,22 | 15 | 1,68 | 44,53 | 49,5 | 32,03 | 1,02 | 50 | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,8 | 0,87 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 36,2 | 0,036 | 0,018 | | | | 31,6 | 7 | 9,4 | 0,78 | 48,8 | 0,64 | 1,1 | 4,8 |
| | Итого за обед: | 900 | 42,39 | 26,26 | 130,5 | 925,05 | 0,373 | 0,606 | 23,81 | 212,51 | 7,26 | 564,25 | 272,93 | 206,48 | 11,28 | 942,48 | 71,69 | 18,61 | 124,93 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 272** | Раженка | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 0,24 | 1,4 | 35 | | 180,01 | 240,01 | 28 | 0,2 | 242 | 18 | 3,6 | 1,28 |
| 590**** | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0,005 | 1,75 | 45 | 14,5 | 10 | 1,05 | | | | |
| 112**** | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 0 | 0,2 | 11 | 16 | 9 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за полдник: | 350 | 9,75 | 11,68 | 55,18 | 368,02 | 0,15 | 0,24 | 11,4 | 35,005 | 1,95 | 236,01 | 270,51 | 47 | 3,45 | 242 | 18 | 3,6 | 1,28 |
| | Итого за день: | 1840 | 75,86 | 58,41 | 267,13 | 1898,41 | 0,807 | 1,06 | 61,21 | 682,185 | 15,16 | 1110,83 | 652,19 | 330,4 | 20,73 | 2461,22 | 160,37 | 26,272 | 258,95 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : суббота 6

сезон: Осень

Неделя : 1

возраст : 12 и старше

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минералы | | | | Калий | Йод | Селен | Фтор |
|----------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|-------|---------|------|----------|---------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | В2 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | | | | |
| i | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 90**** | Бутерброд с сыром (1й вариант) | 45 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 153 | 0,03 | | 0,1 | 0,08 | 0,4 | 132 | 185 | 13 | 0,4 | | | | |
| 268**** | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 6,92 | 10,77 | 40,5 | 286,75 | 0,08 | | 1,92 | 0,067 | 0,22 | 189,75 | 179,25 | 39,5 | 0,55 | | | | |
| ТТК №1.01 | Фруктовый чай с яблоком | 200 | 0,14 | 0,04 | 16,08 | 64,8 | | | 0,48 | 0,36 | | 4,2 | 12,6 | 2 | 0,5 | 48,6 | 0,2 | 0 | 0 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,055 | | | | 0,6 | 11 | 35,75 | 7,7 | 0,6 | 42,29 | 1,92 | 3,08 | 0,95 |
| | Итого за завтрак: | 550 | 17,94 | 20,75 | 93,54 | 633,8 | 0,165 | 0 | 2,5 | 0,507 | 1,22 | 336,95 | 412,6 | 62,2 | 2,05 | 90,89 | 2,12 | 3,08 | 0,95 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ттк№1.1 | Салат «Свежесть» | 100 | 1,58 | 9,46 | 9,8 | 130,66 | | | 21,3 | | | | 38 | 19 | 0,9 | | | | |
| 90М16г | Суп картофельный с рыными фрикадельками | 275 | 9,29 | 3,29 | 16,09 | 130,94 | 0,15 | 0,085 | 11,41 | 110 | 2,99 | 161,06 | 19,15 | 42,89 | 1,17 | 494,5 | 41,65 | 16,46 | 206,25 |
| 364**** | Азу | 200 | 16,31 | 17,47 | 20,8 | 305,84 | 0,15 | 0,04 | 8,86 | | 0,61 | 185,84 | 29,53 | 50,46 | 3,38 | 820 | 45,22 | 0,4 | 98,66 |
| 631* | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0 | 35,8 | 142 | 0,02 | | 4,3 | 1,2 | 0,2 | 16 | 22 | 14 | 1,1 | 91,6 | 0,87 | 0,1 | 3,13 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,8 | 0,87 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 36,2 | 0,036 | 0,018 | | | | 31,6 | 7 | 9,4 | 0,78 | 48,8 | 0,64 | 1,1 | 4,8 |
| | Итого за обед: | 845 | 32,5 | 30,86 | 113,89 | 863,14 | 0,406 | 0,143 | 45,87 | 111,2 | 4,35 | 404,5 | 148,18 | 142,75 | 7,88 | 1493,35 | 90,13 | 20,86 | 313,71 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112**** | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 0 | 0,2 | 11 | 16 | 9 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 272** | Варенец | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 0,24 | 1,4 | 35 | | 180,01 | 240,01 | 28 | 0,2 | 242 | 18 | 3,6 | 1,28 |
| 541**** | Ватрушки с творожным фаршем | 100 | 6 | 2,84 | 37 | 196,66 | 0,083 | 0,18 | | 90,6 | 0,83 | 46,67 | 11,67 | 8,33 | 0,67 | 100 | 7,2 | 20,2 | 30 |
| | Итого за полдник: | 400 | 12 | 9,62 | 54,98 | 356,18 | 0,193 | 0,42 | 11,4 | 125,6 | 1,03 | 237,68 | 267,68 | 45,33 | 3,07 | 342 | 25,2 | 23,8 | 31,28 |
| | Итого за день: | 1795 | 62,44 | 61,23 | 262,41 | 1853,12 | 0,764 | 0,563 | 59,77 | 237,307 | 6,6 | 979,13 | 828,46 | 250,28 | 13 | 1926,24 | 117,45 | 47,74 | 345,94 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :Понедельник 7

сезон: Осень

Неделя : 2

возраст :12 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность | 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№68 | Гуляш | 110 | 15,29 | 7,15 | 4,4 | 145,2 | 0,061 | 0,122 | 1,173 | 28,05 | 0,59 | 174,57 | 16,87 | 27,17 | 2,42 | 354,75 | 19,25 | 0,35 | 68,75 |
| 510* | Каша вязкая(гречневая) | 180 | 5,4 | 8,1 | 26,82 | 205,2 | 0,28 | 0,18 | | 23,04 | 0,57 | 197,24 | 18 | 144 | 5,08 | 262,8 | 26,75 | 4,2 | 19,19 |
| 294** | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,04 | 0,01 | 2,8 | 0,38 | 0,01 | 3,54 | 6,25 | 4,6 | 0,29 | 30 | | 0,02 | 0,7 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,51 | 141 | 0,06 | | | | 0,65 | 12 | 39 | 8,4 | 0,65 | 46,14 | 2,08 | 3,36 | 1,05 |
| | Итого за завтрак: | 550 | 25,32 | 15,74 | 76,04 | 553,02 | 0,441 | 0,312 | 3,973 | 51,47 | 1,82 | 387,35 | 80,12 | 184,17 | 8,44 | 693,69 | 48,08 | 7,93 | 89,69 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№20 | Салат «Радуга» | 100 | 1,03 | 8,85 | 10,48 | 125,77 | 0 | | 22,47 | | 0 | 0 | 32,8 | 17,45 | 1,28 | | | | |
| 146**** | Суп картофельный с клецками | 250 | 2,42 | 3,61 | 13,42 | 95,86 | 0,075 | 0 | 5,3 | 0,011 | 1,22 | 56,48 | 25,41 | 18,11 | 0,69 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 175** | Фрикадельки рыбные (с соусом) | 100 | 9,35 | 4,55 | 7,76 | 113 | 0,03 | 0,066 | 0,088 | 13,43 | 2,5 | 151,04 | 50 | 22 | 1 | 16,87 | 54,16 | 18,33 | 188,54 |
| 429**** | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 165,6 | 0,162 | 0 | 6,12 | 0,054 | 0,18 | 102,6 | 46,8 | 34,2 | 1,26 | | 0 | 0 | 0 |
| Ттк№1.119 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1,22 | 0 | 26,12 | 104,57 | | 0 | | 0 | | | 8,9 | 0 | 0,027 | | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,8 | 0,87 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,036 | | | | 62,4 | 14 | 18,8 | 1,56 | 97,6 | 1,28 | 2,2 | 9,6 |
| | Итого за обед: | 900 | 24,24 | 25,81 | 115,6 | 794,7 | 0,389 | 0,102 | 33,978 | 13,495 | 4,55 | 382,52 | 210,41 | 117,56 | 6,367 | 152,92 | 57,19 | 23,33 | 199,01 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112**** | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 0 | 0,2 | 11 | 16 | 9 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 631* | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0 | 35,8 | 142 | 0,02 | | 4,3 | 1,2 | 0,2 | 16 | 22 | 14 | 1,1 | 91,6 | 0,87 | 0,1 | 3,13 |
| Ттк№1.1 | Булочка «Дорожная» | 100 | 7 | 11,1 | 44,21 | 327,9 | 0,16 | 0,084 | | 31,9 | 1,44 | 63,34 | 25,18 | 15,8 | 1,54 | 50 | 1,41 | 4,71 | 18,56 |
| | Итого за полдник: | 400 | 7,6 | 11,5 | 89,81 | 516,9 | 0,21 | 0,084 | 14,3 | 33,1 | 1,84 | 90,34 | 63,18 | 38,8 | 4,84 | 141,6 | 2,28 | 4,81 | 21,69 |
| | Итого за день: | 1850 | 57,16 | 53,05 | 281,45 | 1864,62 | 1,04 | 0,498 | 52,251 | 98,065 | 8,21 | 860,21 | 353,71 | 340,53 | 19,647 | 988,21 | 107,55 | 36,07 | 310,39 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День : Вторник 8

сезон: Осень

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность | 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 | 100 | 5,78 | 10,54 | 7,98 | 166,36 | 0,027 | 0,036 | 0,44 | 3,43 | 0,29 | 54,54 | 22,54 | 8,73 | 0,65 | 125,09 | 9,45 | 10,04 | 56 |
| 516* | Макаронные изделия отварные | 200 | 5,6 | 6,56 | 34,4 | 235,2 | 0,093 | 0,027 | | 19,63 | 1,056 | 58,95 | 13,96 | 22,08 | 1,226 | | 22,19 | 0,12 | 12,8 |
| ТТК№24 | Фруктовый чай | 200 | 0 | 0 | 23,2 | 92,8 | 0 | 0 | 7,8 | 0 | | 0 | 11,4 | 5,34 | 1,2 | 0 | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,8 | 0,87 |
| | Итого за завтрак: | 550 | 15,18 | 17,5 | 90,18 | 611,86 | 0,17 | 0,063 | 8,24 | 23,06 | 1,896 | 123,49 | 80,4 | 43,15 | 3,626 | 163,54 | 33,39 | 12,96 | 69,67 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11м 11д | Салат «Степной» | 100 | 4,76 | 11,4 | 9,6 | 154 | | | 15,38 | | | | 13 | 18,33 | 0,88 | | | | |
| 63** | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,08 | 6,32 | 10,63 | 107,82 | 0,06 | 0,037 | 18,47 | 140,25 | 2,37 | 47,5 | 34 | 22,25 | 0,8 | 303 | 18,75 | 0,27 | 25,75 |
| ТТК№60 | Плов | 200 | 13,6 | 14,3 | 39,6 | 350 | 0,089 | 0,122 | 1,2 | 0,33 | 0,75 | 230,16 | 21,4 | 47,46 | 3,1 | 269,34 | 38,66 | 7,36 | 82,66 |
| 283** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 0 | 1,22 | 15 | 1,68 | 44,53 | 49,5 | 32,03 | 1,02 | 50 | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,8 | 0,87 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 36,2 | 0,036 | 0,018 | | | | 31,6 | 7 | 9,4 | 0,78 | 48,8 | 0,64 | 1,1 | 4,8 |
| | Итого за обед: | 820 | 26,12 | 32,66 | 119,12 | 879,31 | 0,265 | 0,177 | 36,27 | 155,58 | 5,35 | 363,79 | 157,4 | 136,47 | 7,13 | 709,59 | 59,8 | 11,53 | 114,08 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112**** | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 0 | 0,2 | 11 | 16 | 9 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ТТК№2.96 | Чай с молоком | 180 | 3,87 | 3,69 | 19,93 | 128,09 | 0 | 0 | 0,55 | 0 | | 0 | 52,75 | 6,94 | 0,22 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 539/593**** | Пирожки печеные из слоеного теста с фар | 100 | 5,28 | 4,95 | 30,07 | 190,82 | 0,12 | 0,084 | | 31,9 | 1,17 | 63,33 | 15 | 11,67 | 1,5 | 50 | 1,41 | 4,71 | 18,56 |
| | Итого за полдник: | 380 | 9,55 | 9,04 | 59,8 | 365,91 | 0,15 | 0,084 | 10,55 | 31,9 | 1,37 | 74,33 | 83,75 | 27,61 | 3,92 | 50 | 1,41 | 4,71 | 18,56 |
| | Итого за день: | 1750 | 50,85 | 59,2 | 269,1 | 1857,08 | 0,585 | 0,324 | 55,06 | 210,54 | 8,616 | 561,61 | 321,55 | 207,23 | 14,676 | 923,13 | 94,6 | 29,2 | 202,31 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 9

сезон: Осень

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность | 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 №48 | Ежики с овощами | 100 | 11,78 | 11,28 | 11,44 | 186,67 | 10 | 0,067 | 2,63 | 321,91 | 0,33 | 115,55 | 22 | 27,78 | 1,67 | 262,22 | 30,33 | 1,23 | 53,33 |
| 541* | Рагу овощное (3 вариант) | 190 | 4,37 | 9,69 | 20,33 | 184,3 | 0,114 | 0,1 | 14,53 | 434,88 | 3,7 | 99,75 | 64,6 | 37,05 | 1,33 | 543,4 | 34,2 | 0,707 | 51,92 |
| 493**** | Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром) | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | | 0 | | 3 | 11 | 1 | 0,3 | 21 | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,51 | 141 | 0,06 | | | | 0,65 | 12 | 39 | 8,4 | 0,65 | 46,14 | 2,08 | 3,36 | 1,05 |
| | Итого за завтрак: | 550 | 20,81 | 21,45 | 76,28 | 571,97 | 10,174 | 0,167 | 17,16 | 756,79 | 4,68 | 230,3 | 136,6 | 74,23 | 3,95 | 872,76 | 66,61 | 5,297 | 106,3 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60**** | салат из свеклы с яблоками | 100 | 1,2 | 5,4 | 11,3 | 99 | 0,02 | | 6 | | 2,3 | 33 | 31 | 18 | 1,6 | | | | |
| 139* | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,6 | 5,7 | 20 | 163 | 0,23 | 0,07 | 5,81 | 121,5 | 0,21 | 87,18 | 38,07 | 35,3 | 2,03 | 478 | 20 | 2,5 | 36 |
| 469* | Фрикадельки в соусе | 100 | 12,52 | 12,62 | 13,53 | 219,42 | 0,05 | | 0,1 | 0,01 | 0,6 | 101 | 10 | 13 | 1,6 | | | | |
| 510* | Каша вязкая пшеничная | 180 | 5,4 | 7,38 | 29,78 | 214,2 | 0,144 | 0,034 | 4,5 | 14,15 | 4,1 | 159,37 | 47,59 | 25,1 | 1,05 | 7,09 | 30 | 23,34 | 0,21 |
| 294** | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,04 | 0,01 | 2,8 | 0,38 | 0,01 | 3,54 | 6,25 | 4,6 | 0,29 | 30 | | 0,02 | 0,7 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | | | | 0,54 | 10 | 32,5 | 7 | 0,54 | 38,45 | 1,74 | 2,8 | 0,86 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 36,2 | 0,036 | 0,018 | | | | 31,6 | 7 | 9,4 | 0,78 | 48,8 | 0,64 | 1,1 | 4,8 |
| | Итого за обед: | 900 | 31,91 | 31,75 | 121,32 | 910,94 | 0,57 | 0,132 | 19,21 | 136,04 | 7,76 | 425,69 | 172,41 | 112,4 | 7,89 | 602,34 | 52,38 | 29,76 | 42,57 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112**** | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 0 | 0,2 | 11 | 16 | 9 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 515**** | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 | 0,08 | 14,4 | 2,6 | 0,04 | | 180 | 240 | 28 | 0,2 | 11,6 | 0 | 3,6 | 0 |
| 541**** | Ватрушки с творожным фаршем | 100 | 6 | 2,84 | 37 | 196,66 | 0,083 | 0,18 | | 90,6 | 0,83 | 46,67 | 11,67 | 8,33 | 0,67 | 100 | 7,2 | 20,2 | 30 |
| | Итого за полдник: | 400 | 12,2 | 8,24 | 56,4 | 349,66 | 0,193 | 14,58 | 12,6 | 90,64 | 1,03 | 237,67 | 267,67 | 45,33 | 3,07 | 111,6 | 7,2 | 23,8 | 30 |
| | Итого за день: | 1850 | 64,92 | 61,44 | 254 | 1832,57 | 10,937 | 14,879 | 48,97 | 983,47 | 13,47 | 893,66 | 576,68 | 231,96 | 14,91 | 1586,7 | 126,19 | 58,857 | 178,87 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 10

сезон:Осень

Неделя : 2

возраст :12 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность | 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) | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | | | 0,12 | 0,032 | 0,08 | 140 | 140 | 6,6 | 0,16 | | | | | |
| Ттк №1.06 | Бутерброды с джемом или повидлом (2ваг | 50 | 1,85 | 1,16 | 27,92 | 129,35 | 0,025 | | 0,125 | 0,037 | 0,25 | 15 | 7,5 | 3,75 | 0,5 | | | | | |
| Ттк №1.63 | Каша «Дружба» | 250 | 9,95 | 14,57 | 19,62 | 227,5 | 0,08 | 0,12 | 1,32 | 27,2 | 0,2 | 140,4 | 126,6 | 30,6 | 0,56 | 157,33 | 49,33 | 4,09 | 30,67 | |
| ТТК №1.01 | Фруктовый чай с яблоком | 200 | 0,14 | 0,04 | 16,08 | 64,8 | | | 0,48 | 0,36 | | 4,2 | 12,6 | 2 | 0,5 | 48,6 | 0,2 | 0 | 0 | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | | | | | 0,33 | 19,5 | 6 | 4,2 | 0,33 | 23,07 | 1,05 | 1,58 | 0,52 |
| | Итого за завтрак: | 550 | 14,22 | 16,01 | 78,38 | 492,15 | 0,135 | 0,12 | 1,925 | 27,597 | 0,78 | 179,1 | 152,7 | 40,55 | 1,89 | 229 | 50,58 | 5,77 | 31,19 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7**** | Салат из моркови | 100 | 1,1 | 10,1 | 9,1 | 132 | 0,04 | | 3,2 | | 4,7 | 49 | 24 | 33 | 0,6 | | | | | |
| 128**** | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 5 | 10,65 | 95 | 0,04 | 0,4 | 10,3 | 161,25 | 2,4 | 53 | 34,5 | 26,3 | 1,2 | 286,75 | 20,5 | 0,41 | 30 | |
| тгк №68 | Гуляш | 110 | 15,29 | 7,15 | 4,4 | 145,2 | 0,059 | 0,121 | 1,17 | 28,05 | 0,59 | 174,57 | 16,87 | 27,17 | 2,42 | 354,75 | 19,25 | 0,36 | 68,75 | |
| 510* | Каша вязкая перловая | 180 | 3,6 | 7,01 | 25,56 | 181,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| Ттк №1.119 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,35 | 0 | 29,02 | 116,18 | | 0 | | 0 | | | 9,88 | 0 | 0,03 | | | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | | | | 0,54 | 10 | 32,5 | 7 | 0,54 | 38,45 | 1,74 | 2,8 | 0,86 | |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 36,2 | 0,036 | 0,018 | | | | 31,6 | 7 | 9,4 | 0,78 | 48,8 | 0,64 | 1,1 | 4,8 | |
| | Итого за обед: | 800 | 13 | 22,75 | 105,73 | 678,68 | 0,166 | 0,418 | 13,5 | 161,25 | 7,64 | 143,6 | 107,88 | 75,7 | 3,15 | 374 | 22,88 | 4,31 | 35,66 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112**** | Флоды свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 0 | 0,2 | 11 | 16 | 9 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Ттк №1.116 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 0 | 1,22 | 15 | 1,68 | 44,53 | 49,5 | 32,03 | 1,02 | 50 | | | | |
| Ттк №1.1 | Булочка «Дорожная» | 100 | 7 | 11,1 | 44,21 | 327,9 | 0,16 | 0,084 | | 31,9 | 1,44 | 63,34 | 25,18 | 15,8 | 1,54 | 50 | 1,41 | 4,71 | 18,56 | |
| | Итого за полдник: | 400 | 7,96 | 11,5 | 81,9 | 488,69 | 0,22 | 0,084 | 11,22 | 46,9 | 3,32 | 118,87 | 90,68 | 56,83 | 4,76 | 100 | 1,41 | 4,71 | 18,56 | |
| | Итого за день: | 1750 | 35,18 | 50,26 | 266,01 | 1659,52 | 0,521 | 0,622 | 26,645 | 235,747 | 11,74 | 441,57 | 351,26 | 173,08 | 9,8 | 703 | 74,87 | 14,79 | 85,41 | |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 11

сезон:Осень

Неделя : 2

возраст :12 и старше

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минералы | | | | Калий | Йод | Селен | Фтор |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | В2 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №4.1 | Салат из белокачанной капусты с моркови | 100 | 1,4 | 5,05 | 8,61 | 85,85 | 0,04 | | 27,8 | | 4,51 | 25,6 | 44 | 17 | 0,6 | | | | |
| ТТК №60 | Плов | 200 | 13,6 | 14,3 | 39,6 | 350 | 0,089 | 0,122 | 1,2 | 0,33 | 0,75 | 230,16 | 21,4 | 47,46 | 3,1 | 269,34 | 38,66 | 7,36 | 82,66 |
| 493**** | Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром) | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | | 0 | | 3 | 11 | 1 | 0,3 | 21 | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | | | | 0,54 | 10 | 32,5 | 7 | 0,54 | 38,45 | 1,74 | 2,8 | 0,86 |
| | Итого за завтрак: | 550 | 18,9 | 19,75 | 87,81 | 613,35 | 0,179 | 0,122 | 29 | 0,33 | 5,8 | 268,76 | 108,9 | 72,46 | 4,54 | 328,79 | 40,4 | 10,16 | 83,52 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72**** | Салат картофельный | 100 | 1,9 | 5,4 | 13,4 | 110 | 0,08 | | 12,2 | | 2,3 | 56 | 14 | 21 | 0,8 | | | | |
| 156**** | Суп -лапша домашняя | 250 | 2,55 | 5,57 | 13,9 | 111 | 0,032 | | 0,37 | 0,012 | 2,5 | 29,75 | 9 | 4,5 | 0,4 | | | | |
| ТТК №75 | Фрикадельки куриные в соусе | 110 | 6,36 | 11,6 | 8,78 | 183 | 0,03 | 0,04 | 0,48 | 3,77 | 0,32 | 60 | 24,8 | 9,6 | 0,72 | 137,6 | 10,4 | 11,04 | 61,6 |
| 418**** | Пюре из гороха с маслом | 180 | 17,12 | 5,26 | 34,06 | 252 | 0,037 | 0,1 | | 14,04 | | 274,82 | 98,33 | 92,19 | 5,79 | 93,6 | 28,8 | 10,37 | 27,6 |
| 283** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 0 | 1,22 | 15 | 1,68 | 44,53 | 49,5 | 32,03 | 1,02 | 50 | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | | | | 0,54 | 10 | 32,5 | 7 | 0,54 | 38,45 | 1,74 | 2,8 | 0,86 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,054 | 0,027 | | | | 47,4 | 10,5 | 14,1 | 1,17 | 73,2 | 0,96 | 1,65 | 7,2 |
| | Итого за обед: | 920 | 34,27 | 28,59 | 132,83 | 941,59 | 0,313 | 0,167 | 14,27 | 32,822 | 5,66 | 522,5 | 238,63 | 180,42 | 10,44 | 392,85 | 41,9 | 25,86 | 97,26 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 272** | Ряженка | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 0,24 | 1,4 | 35 | | 180,01 | 240,01 | 28 | 0,2 | 242 | 18 | 3,6 | 1,28 |
| 590**** | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0,005 | 1,75 | 45 | 14,5 | 10 | 1,05 | | | | |
| 112**** | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 0 | 0,2 | 11 | 16 | 9 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за полдник: | 350 | 9,75 | 11,68 | 55,18 | 368,02 | 0,15 | 0,24 | 11,4 | 35,005 | 1,95 | 236,01 | 270,51 | 47 | 3,45 | 242 | 18 | 3,6 | 1,28 |
| | Итого за день: | 1820 | 30,63 | 31,79 | 153,19 | 1035,67 | 0,383 | 0,389 | 40,4 | 35,335 | 7,75 | 552,17 | 389,91 | 133,56 | 9,16 | 643,99 | 59,36 | 15,41 | 92 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : суббота 12

сезон: Осень

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 90**** | Бутерброд с сыром (1й вариант) | 45 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 153 | 0,03 | | 0,1 | 0,08 | 0,4 | 132 | 185 | 13 | 0,4 | | | | |
| 268**** | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 6,92 | 10,77 | 40,5 | 286,75 | 0,08 | | 1,92 | 0,067 | 0,22 | 189,75 | 179,25 | 39,5 | 0,55 | | | | |
| гтк№1.09 | Лимонный чай | 200 | 0,163 | 0,018 | 29,52 | 141 | 0 | 0 | | 0 | | 3 | 6,25 | 2,34 | 0,29 | 2,8 | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,055 | | | | 0,6 | 11 | 35,75 | 7,7 | 0,6 | 42,29 | 1,92 | 3,08 | 0,95 |
| | Итого за завтрак: | 550 | 17,963 | 20,728 | 106,98 | 710 | 0,165 | 0 | 2,02 | 0,147 | 1,22 | 335,75 | 406,25 | 62,54 | 1,84 | 45,09 | 1,92 | 3,08 | 0,95 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 Диет | Винегрет овощной (2 вариант) | 100 | 1,57 | 6,53 | 8 | 96,25 | 0,03 | 0,016 | 8,4 | 121,5 | 4,6 | 40 | 23 | 18 | 0,8 | 213,33 | 13,16 | 0,23 | 20 |
| 90М16г | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 275 | 9,29 | 3,29 | 16,09 | 130,94 | 0,15 | 0,085 | 11,41 | 110 | 2,99 | 161,06 | 19,15 | 42,89 | 1,17 | 494,5 | 41,65 | 16,46 | 206,25 |
| 363**** | Мясо тушеное | 100 | 15,2 | 17,4 | 2,3 | 227 | 0,04 | 0,13 | 0,7 | 25,55 | 2,6 | 157 | 11 | 22 | 2,2 | 478 | 28,88 | 0,55 | 27,77 |
| 241** | Картофельное пюре | 180 | 3,84 | 7,27 | 27,96 | 192,55 | 0,072 | | 30,6 | 0,054 | 1,26 | 99 | 109,8 | 43,2 | 1,8 | | | | |
| 631* | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0 | 35,8 | 142 | 0,02 | | 4,3 | 1,2 | 0,2 | 16 | 22 | 14 | 1,1 | 91,6 | 0,87 | 0,1 | 3,13 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | | | | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,8 | 0,87 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0,09 | 0,045 | | | | 79 | 17,5 | 23,5 | 1,95 | 122 | 1,6 | 2,75 | 12 |
| | Итого за обед: | 955 | 37,2 | 35,49 | 131,75 | 996,74 | 0,452 | 0,276 | 55,41 | 258,304 | 12,2 | 562,06 | 234,95 | 170,59 | 9,57 | 1437,88 | 87,91 | 22,89 | 270,02 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112**** | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 10 | 0 | 0,2 | 11 | 16 | 9 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 272** | Варенец | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 0,24 | 1,4 | 35 | | 180,01 | 240,01 | 28 | 0,2 | 242 | 18 | 3,6 | 1,28 |
| 541**** | Ватрушки с творожным фаршем | 100 | 6 | 2,84 | 37 | 196,66 | 0,083 | 0,18 | | 90,6 | 0,83 | 46,67 | 11,67 | 8,33 | 0,67 | 100 | 7,2 | 20,2 | 30 |
| | Итого: | 400 | 12 | 9,62 | 54,98 | 356,18 | 0,193 | 0,42 | 11,4 | 125,6 | 1,03 | 237,68 | 267,68 | 45,33 | 3,07 | 342 | 25,2 | 23,8 | 31,28 |
| | Итого за день: | 1905 | 67,163 | 65,838 | 293,71 | 2062,92 | 0,81 | 0,696 | 68,83 | 384,051 | 14,45 | 1135,49 | 908,88 | 278,46 | 14,48 | 1824,97 | 115,03 | 49,77 | 302,25 |