

Согласовано:

Директор образовательной организации

Ф.И.О

Подпись



Утверждаю

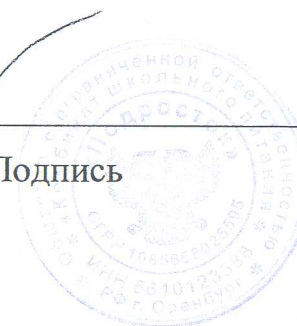
Врио генерального директора

ООО «КШП «Подросток»

Ю.И. Некрасов

Ф.И.О

Подпись



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

**Примерное 12 – дневное меню**

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

**общеобразовательных организаций**

**2023-2024 учебный год**

**зимний период**

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

День: Понедельник 1 Сезон: Зима 2024г.  
Неделя: 1 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 № 7	Шницель детский	74	8,74	9,75	7,30	126,20	0,07	0,04	0,47	4,66		76,37	7,25	19,72	0,88	106,28	2,66	4,70	35,34
№516*	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,30	0,11	0,04		23,31	1,25	70,01	16,58	26,22	1,46	68,40	2,60	0,08	15,20
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,30	0,04				0,42	24,70	7,60	5,32	0,42	29,22	1,33	2,13	0,67
	<b>ИТОГО:</b>	<b>502</b>	<b>18,35</b>	<b>17,85</b>	<b>85,96</b>	<b>556,42</b>	<b>0,26</b>	<b>0,09</b>	<b>3,27</b>	<b>28,35</b>	<b>1,68</b>	<b>174,62</b>	<b>37,68</b>	<b>55,86</b>	<b>3,05</b>	<b>233,90</b>	<b>30,59</b>	<b>6,93</b>	<b>51,91</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
№ 86 16г	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	11,66	72,60	0,07	0,03	6,60	103,20	1,88	50,04	18,44	20,00	0,70	200,20	15,20	2,84	16,60
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	100	9,03	9,11	8,04	161,51	0,03	0,04	0,45	3,43	0,36	59,09	29,82	9,09	0,73	129,09	10,91	10,45	56,36
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	160	4,80	7,20	23,84	182,40	0,26	0,07		14,89	0,51	175,33	16,00	104,92	3,52	134,40	44,05	2,13	9,60
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>22,03</b>	<b>23,21</b>	<b>104,82</b>	<b>733,46</b>	<b>0,49</b>	<b>0,19</b>	<b>12,09</b>	<b>195,62</b>	<b>5,95</b>	<b>404,56</b>	<b>109,26</b>	<b>175,11</b>	<b>7,97</b>	<b>811,65</b>	<b>81,61</b>	<b>20,10</b>	<b>107,99</b>
<b>ОБЕД 2</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
№ 86 16г	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	11,66	72,60	0,07	0,03	6,60	103,20	1,88	50,04	18,44	20,00	0,70	200,20	15,20	2,84	16,60
ТТК № 7	Шницель детский	95	11,22	12,52	9,37	162,01	0,09	0,05	0,60	5,99		98,04	9,31	25,32	1,13	136,44	3,41	6,03	45,37
№516*	Макаронные изделия отварные	165	5,78	6,77	38,78	242,55	0,07	0,02			1,09	40,89	14,40	9,46	0,94	59,40			13,20
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	85,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	61,10	0,03				0,29	16,90	5,20	3,64	0,29	19,99	0,91	1,46	0,46
ТТК № 157	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>771</b>	<b>23,35</b>	<b>25,90</b>	<b>120,90</b>	<b>726,26</b>	<b>0,33</b>	<b>0,13</b>	<b>12,24</b>	<b>183,29</b>	<b>6,02</b>	<b>276,27</b>	<b>79,10</b>	<b>86,87</b>	<b>5,06</b>	<b>696,63</b>	<b>29,09</b>	<b>11,95</b>	<b>96,76</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)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>330</b>	<b>9,37</b>	<b>11,40</b>	<b>48,61</b>	<b>336,57</b>	<b>0,15</b>	<b>0,56</b>	<b>12,34</b>	<b>60,96</b>	<b>0,78</b>	<b>202,17</b>	<b>239,50</b>	<b>39,20</b>	<b>2,80</b>	<b>302,52</b>	<b>29,50</b>	<b>6,17</b>	<b>16,17</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 632</b>	<b>49,75</b>	<b>52,46</b>	<b>239,39</b>	<b>1 626,45</b>	<b>0,90</b>	<b>0,84</b>	<b>27,70</b>	<b>284,93</b>	<b>8,41</b>	<b>781,35</b>	<b>386,44</b>	<b>270,17</b>	<b>13,82</b>	<b>1 348,07</b>	<b>141,70</b>	<b>33,20</b>	<b>176,07</b>

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

День: Вторник  
Неделя: 1

2 Сезон: Зима 2024г.  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 110	Овощи натуральные соленые(огурцы)	42	0,34	0,04	0,71	5,46	0,01		2,10		0,04	10,08	9,66	5,88	0,25				
ТТК № 60	Плов	220	14,96	16,83	43,56	385,00	0,10	0,13	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,22	3,41	296,26	42,54	8,11	90,94
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>502</b>	<b>18,44</b>	<b>17,19</b>	<b>76,95</b>	<b>544,46</b>	<b>0,15</b>	<b>0,14</b>	<b>3,72</b>	<b>0,46</b>	<b>1,32</b>	<b>289,27</b>	<b>46,20</b>	<b>63,70</b>	<b>4,50</b>	<b>348,02</b>	<b>43,94</b>	<b>10,35</b>	<b>91,64</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	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
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	14,30	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08		0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	19	1,25	0,23	6,46	34,39	0,03	0,02				30,02	6,65	8,93	0,74	46,36	0,61	1,05	4,56
	<b>ИТОГО:</b>	<b>739</b>	<b>28,27</b>	<b>22,32</b>	<b>102,53</b>	<b>726,71</b>	<b>0,60</b>	<b>0,49</b>	<b>18,74</b>	<b>215,25</b>	<b>6,60</b>	<b>519,12</b>	<b>199,80</b>	<b>163,80</b>	<b>9,54</b>	<b>725,24</b>	<b>92,79</b>	<b>25,58</b>	<b>230,61</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	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 № 60	Плов	220	14,96	16,83	43,56	385,00	0,10	0,13	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,22	3,41	296,26	42,54	8,11	90,94
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витопка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
ТТК № 156	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
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>742</b>	<b>21,95</b>	<b>26,76</b>	<b>102,91</b>	<b>742,72</b>	<b>0,57</b>	<b>0,49</b>	<b>35,68</b>	<b>202,37</b>	<b>5,17</b>	<b>415,39</b>	<b>90,04</b>	<b>117,64</b>	<b>6,67</b>	<b>753,87</b>	<b>68,94</b>	<b>12,04</b>	<b>137,80</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>1 541</b>	<b>58,31</b>	<b>48,72</b>	<b>224,66</b>	<b>1 580,36</b>	<b>0,91</b>	<b>1,05</b>	<b>23,99</b>	<b>341,31</b>	<b>7,92</b>	<b>1 035,07</b>	<b>497,68</b>	<b>263,83</b>	<b>14,91</b>	<b>1 415,26</b>	<b>161,93</b>	<b>59,73</b>	<b>353,53</b>

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

День: Среда  
Неделя: 1

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
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	75	7,87	7,16	13,31	162,28	0,05	0,05	0,19	0,08	0,75	150,00	196,88	16,88	0,75	61,13	1,78	6,49	0,87
гтк № 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
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>16,81</b>	<b>20,74</b>	<b>67,11</b>	<b>548,30</b>	<b>0,18</b>	<b>0,22</b>	<b>2,12</b>	<b>7,06</b>	<b>1,28</b>	<b>353,35</b>	<b>362,77</b>	<b>59,39</b>	<b>1,89</b>	<b>291,06</b>	<b>46,79</b>	<b>12,32</b>	<b>35,94</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	160	14,24	14,40	32,00	305,04	0,14	0,14	7,42	21,86	0,48	185,44	20,02	34,47	2,89	656,00	36,26	0,32	78,94
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>22,64</b>	<b>25,63</b>	<b>113,16</b>	<b>761,73</b>	<b>0,36</b>	<b>0,27</b>	<b>33,34</b>	<b>394,92</b>	<b>4,72</b>	<b>366,39</b>	<b>107,15</b>	<b>114,24</b>	<b>7,03</b>	<b>1 415,71</b>	<b>69,99</b>	<b>5,83</b>	<b>138,89</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	240	2,02	4,92	15,93	115,92	0,09	0,06	7,24	124,80	2,32	69,07	25,39	24,86	0,93	402,00	19,92	0,90	33,84
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	195	17,36	17,55	39,00	371,77	0,18	0,17	9,04	26,65	0,59	226,01	24,39	42,01	3,52	799,50	44,20	0,39	96,20
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	42	3,19	0,34	20,66	98,70	0,05				0,46	27,30	8,40	5,88	0,46	32,30	1,47	2,35	0,74
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>767</b>	<b>25,17</b>	<b>28,48</b>	<b>117,08</b>	<b>810,23</b>	<b>0,39</b>	<b>0,29</b>	<b>34,66</b>	<b>394,51</b>	<b>4,75</b>	<b>389,58</b>	<b>107,36</b>	<b>116,32</b>	<b>7,25</b>	<b>1 519,60</b>	<b>76,85</b>	<b>5,42</b>	<b>152,38</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	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 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>330</b>	<b>9,21</b>	<b>9,15</b>	<b>48,78</b>	<b>316,57</b>	<b>0,17</b>	<b>0,58</b>	<b>12,44</b>	<b>70,04</b>	<b>0,80</b>	<b>210,00</b>	<b>262,00</b>	<b>43,20</b>	<b>2,88</b>	<b>285,44</b>	<b>2,71</b>	<b>5,90</b>	<b>16,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 585</b>	<b>48,66</b>	<b>55,52</b>	<b>229,05</b>	<b>1 626,60</b>	<b>0,71</b>	<b>1,07</b>	<b>47,90</b>	<b>472,02</b>	<b>6,80</b>	<b>929,74</b>	<b>731,92</b>	<b>216,83</b>	<b>11,80</b>	<b>1 992,21</b>	<b>119,49</b>	<b>24,05</b>	<b>191,11</b>

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

День: Четверг  
Неделя: 1

4 Сезон: Зима 2024г.  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50	
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	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	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70	
ТТК № 156	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>507</b>	<b>19,08</b>	<b>16,80</b>	<b>66,65</b>	<b>496,32</b>	<b>0,37</b>	<b>0,23</b>	<b>4,72</b>	<b>74,42</b>	<b>1,34</b>	<b>291,11</b>	<b>58,48</b>	<b>137,16</b>	<b>5,32</b>	<b>444,11</b>	<b>80,55</b>	<b>27,27</b>	<b>139,26</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
20***	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,04	5,40	52,44	0,02	0,03	15,36	121,60	2,70	25,80	33,60	12,60	0,48	164,00	9,80	0,16	8,40	
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	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 № 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				
ТТК № 156	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	
ТТК № 157	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>25,12</b>	<b>22,85</b>	<b>109,16</b>	<b>781,78</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>29,91</b>	<b>277,58</b>	<b>7,12</b>	<b>358,18</b>	<b>149,96</b>	<b>119,31</b>	<b>6,46</b>	<b>823,48</b>	<b>61,74</b>	<b>6,92</b>	<b>102,99</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																				
20***	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,04	5,40	52,44	0,02	0,03	15,36	121,60	2,70	25,80	33,60	12,60	0,48	164,00	9,80	0,16	8,40	
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	220	3,34	5,53	11,57	109,37	0,05	0,04	5,06	111,54	1,06	35,42	9,46	14,74	0,53	244,42	11,22	1,04	23,32	
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50	
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	155	4,65	6,98	23,10	176,70	0,25	0,07		14,43	0,50	169,85	15,50	101,64	3,41	130,20	42,68	2,07	9,30	
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				
ТТК № 156	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	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>25,37</b>	<b>24,84</b>	<b>104,90</b>	<b>748,85</b>	<b>0,45</b>	<b>0,31</b>	<b>23,56</b>	<b>320,32</b>	<b>6,75</b>	<b>420,75</b>	<b>153,89</b>	<b>193,34</b>	<b>7,83</b>	<b>931,24</b>	<b>97,14</b>	<b>30,01</b>	<b>176,33</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 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03			10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>330</b>	<b>9,49</b>	<b>7,39</b>	<b>43,46</b>	<b>285,77</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>11,26</b>	<b>92,45</b>	<b>0,92</b>	<b>204,68</b>	<b>244,60</b>	<b>42,10</b>	<b>3,15</b>	<b>492,80</b>	<b>18,91</b>	<b>5,90</b>	<b>17,43</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 587</b>	<b>53,69</b>	<b>47,04</b>	<b>219,27</b>	<b>1 563,87</b>	<b>0,87</b>	<b>0,74</b>	<b>45,89</b>	<b>444,45</b>	<b>9,38</b>	<b>853,97</b>	<b>453,04</b>	<b>298,57</b>	<b>14,93</b>	<b>1 760,39</b>	<b>161,20</b>	<b>40,09</b>	<b>259,68</b>	

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

День: Пятница  
Неделя: 1

5 Сезон: Зима 2024г.  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 48	Ёжики с овощами	90	10,60	10,15	10,30	168,00	9,00	0,06	2,37	289,72		104,00	19,80	25,00	1,50	236,00	27,30	1,11	48,00
520*	Картофельное пюре	160	3,36	7,20	23,36	174,40	0,14	0,12	5,74	25,39	0,20	93,95	42,56	29,65	1,07	665,60	30,40	0,85	48,93
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00			0,40	21,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>17,86</b>	<b>17,75</b>	<b>73,26</b>	<b>519,90</b>	<b>9,20</b>	<b>0,19</b>	<b>8,41</b>	<b>315,22</b>	<b>0,75</b>	<b>230,45</b>	<b>77,36</b>	<b>61,65</b>	<b>3,52</b>	<b>961,05</b>	<b>59,45</b>	<b>4,76</b>	<b>97,81</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 № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>21,94</b>	<b>26,85</b>	<b>112,88</b>	<b>781,58</b>	<b>0,25</b>	<b>0,18</b>	<b>25,20</b>	<b>186,59</b>	<b>5,87</b>	<b>352,05</b>	<b>98,76</b>	<b>103,62</b>	<b>6,51</b>	<b>800,67</b>	<b>60,58</b>	<b>10,42</b>	<b>117,86</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 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 № 48	Ёжики с овощами	100	11,78	11,28	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91		115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33
520*	Картофельное пюре	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
ТТК № 156	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
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>775</b>	<b>22,32</b>	<b>27,59</b>	<b>107,82</b>	<b>767,30</b>	<b>10,31</b>	<b>0,25</b>	<b>32,13</b>	<b>532,01</b>	<b>5,44</b>	<b>351,79</b>	<b>142,40</b>	<b>117,18</b>	<b>6,45</b>	<b>1 448,34</b>	<b>84,79</b>	<b>6,10</b>	<b>142,74</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	180	0,90	0,18	0,18	82,80	0,02		3,60	6,30			12,60		2,52	81,90	0,72	0,09	0,12
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>340</b>	<b>8,88</b>	<b>7,88</b>	<b>49,28</b>	<b>368,80</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>13,60</b>	<b>51,36</b>	<b>0,80</b>	<b>48,00</b>	<b>43,60</b>	<b>15,00</b>	<b>4,72</b>	<b>331,90</b>	<b>2,72</b>	<b>0,39</b>	<b>7,12</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 540</b>	<b>48,68</b>	<b>52,48</b>	<b>235,42</b>	<b>1 670,28</b>	<b>9,55</b>	<b>0,42</b>	<b>47,21</b>	<b>553,17</b>	<b>7,42</b>	<b>630,50</b>	<b>219,72</b>	<b>180,27</b>	<b>14,75</b>	<b>2 093,62</b>	<b>122,75</b>	<b>15,57</b>	<b>222,79</b>

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

День: Суббота  
Неделя: 1

6 Сезон: Зима 2024г.  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,40		0,03	0,07	26,00	0,05	59,00	90,00	5,00	0,09	8,80		1,45	
гтк №69	Каша пшеничная вязкая	200	8,02	8,90	24,00	209,00	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
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витгошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
№ 563****	Булочка ванильная	70	5,48	5,60	25,55	231,00	0,07	0,02		22,28	0,82	43,17	10,50	7,00	0,58	58,92	38,50	3,68	12,83
ТТК № 156	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>17,34</b>	<b>17,61</b>	<b>77,79</b>	<b>597,40</b>	<b>0,58</b>	<b>0,19</b>	<b>21,43</b>	<b>89,33</b>	<b>1,53</b>	<b>324,97</b>	<b>252,50</b>	<b>75,60</b>	<b>2,35</b>	<b>308,17</b>	<b>88,55</b>	<b>39,34</b>	<b>37,61</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			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>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 Витгошка"	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
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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>745</b>	<b>23,33</b>	<b>26,72</b>	<b>104,65</b>	<b>803,36</b>	<b>0,86</b>	<b>0,22</b>	<b>31,24</b>	<b>546,71</b>	<b>3,96</b>	<b>471,00</b>	<b>97,75</b>	<b>96,78</b>	<b>6,00</b>	<b>887,15</b>	<b>27,88</b>	<b>24,67</b>	<b>88,87</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 240</b>	<b>39,74</b>	<b>42,26</b>	<b>188,23</b>	<b>1 396,34</b>	<b>1,12</b>	<b>0,40</b>	<b>41,37</b>	<b>600,50</b>	<b>5,35</b>	<b>772,97</b>	<b>351,52</b>	<b>171,96</b>	<b>9,51</b>	<b>1 220,93</b>	<b>116,60</b>	<b>62,33</b>	<b>123,17</b>

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

День: Понедельник  
Неделя: 2

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
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	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	185	6,48	7,59	43,48	271,95	0,07	0,02			1,22	45,84	16,14	10,61	1,05	66,60			14,80	
ТТК № 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	
ТТК № 156	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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>515</b>	<b>15,50</b>	<b>16,95</b>	<b>84,92</b>	<b>571,34</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>8,28</b>	<b>4,34</b>	<b>1,76</b>	<b>118,84</b>	<b>51,98</b>	<b>28,35</b>	<b>3,19</b>	<b>249,78</b>	<b>11,30</b>	<b>12,21</b>	<b>78,55</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	12,51	5,85	3,60	118,80	0,05	0,10	0,96	22,95	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25	
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	170	5,10	6,97	28,22	202,30	0,14	0,03	5,10	16,06	4,66	180,63	53,95	28,47	1,20	8,05	34,00	26,46	0,25	
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>27,26</b>	<b>22,56</b>	<b>105,42</b>	<b>738,75</b>	<b>0,37</b>	<b>0,22</b>	<b>20,60</b>	<b>214,57</b>	<b>9,30</b>	<b>468,86</b>	<b>131,15</b>	<b>118,30</b>	<b>6,54</b>	<b>829,86</b>	<b>70,93</b>	<b>32,35</b>	<b>103,40</b>	
<b>ОБЕД 2</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"	240	3,64	6,03	12,62	119,31	0,06	0,04	5,52	121,68	1,15	38,64	10,32	16,08	0,58	266,64	12,24	1,13	25,44	
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	155	5,43	6,36	36,43	227,85	0,09	0,03		19,01	1,02	57,11	13,53	21,39	1,19	55,80	21,70	0,06	12,40	
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40	
ТТК № 156	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	
ТТК № 157	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>835</b>	<b>22,48</b>	<b>26,21</b>	<b>116,81</b>	<b>805,94</b>	<b>0,30</b>	<b>0,16</b>	<b>15,94</b>	<b>218,62</b>	<b>5,64</b>	<b>257,80</b>	<b>100,70</b>	<b>98,22</b>	<b>5,13</b>	<b>753,36</b>	<b>54,99</b>	<b>16,34</b>	<b>123,85</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****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03			10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>330</b>	<b>9,37</b>	<b>11,40</b>	<b>48,61</b>	<b>336,57</b>	<b>0,15</b>	<b>0,56</b>	<b>12,34</b>	<b>60,96</b>	<b>0,78</b>	<b>202,17</b>	<b>239,50</b>	<b>39,20</b>	<b>2,80</b>	<b>302,52</b>	<b>29,50</b>	<b>6,17</b>	<b>16,17</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 645</b>	<b>52,13</b>	<b>50,91</b>	<b>238,95</b>	<b>1 646,66</b>	<b>0,64</b>	<b>0,84</b>	<b>41,22</b>	<b>279,87</b>	<b>11,84</b>	<b>789,87</b>	<b>422,63</b>	<b>185,85</b>	<b>12,53</b>	<b>1 382,16</b>	<b>111,73</b>	<b>50,73</b>	<b>198,12</b>	



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

День: Вторник  
Неделя: 2

8 Сезон: Зима 2024г.  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
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	75	7,87	7,16	13,31	162,28	0,05	0,05	0,19	0,08	0,75	150,00	196,88	16,88	0,75	61,13	1,78	6,49	0,87
гтк № 62	Каша рисовая вязкая	185	5,81	10,93	20,72	210,90	0,06	0,15	1,31	24,42	0,26	156,70	121,18	34,41	0,52	156,63	46,87	5,74	35,77
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
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,12</b>	<b>20,01</b>	<b>71,05</b>	<b>556,50</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>2,11</b>	<b>31,40</b>	<b>1,45</b>	<b>376,15</b>	<b>384,67</b>	<b>64,60</b>	<b>1,96</b>	<b>329,52</b>	<b>54,55</b>	<b>15,35</b>	<b>47,34</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
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	160	14,24	14,40	32,00	305,04	0,14	0,14	7,42	21,86	0,48	185,44	20,02	34,47	2,89	656,00	36,26	0,32	78,94
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>735</b>	<b>22,05</b>	<b>25,35</b>	<b>112,51</b>	<b>757,48</b>	<b>0,33</b>	<b>0,58</b>	<b>28,08</b>	<b>257,21</b>	<b>5,15</b>	<b>352,19</b>	<b>103,62</b>	<b>104,57</b>	<b>7,17</b>	<b>1 262,47</b>	<b>67,72</b>	<b>4,58</b>	<b>131,88</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
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	195	17,36	17,55	39,00	371,77	0,18	0,17	9,04	26,65	0,59	226,01	24,39	42,01	3,52	799,50	44,20	0,39	96,20
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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
ТТК № 157	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>775</b>	<b>25,50</b>	<b>28,56</b>	<b>121,21</b>	<b>833,26</b>	<b>0,38</b>	<b>0,61</b>	<b>29,70</b>	<b>262,00</b>	<b>5,26</b>	<b>400,66</b>	<b>109,74</b>	<b>114,46</b>	<b>8,00</b>	<b>1 418,17</b>	<b>75,82</b>	<b>4,93</b>	<b>150,34</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№772*	Булочка с маком	55	4,46	1,38	28,93	151,25	0,09	0,04		17,55	0,79	34,84	13,85	8,69	0,85	27,50	0,78	2,59	10,21
№ 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 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>335</b>	<b>9,90</b>	<b>7,52</b>	<b>46,09</b>	<b>299,52</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	<b>11,26</b>	<b>94,05</b>	<b>0,99</b>	<b>207,85</b>	<b>245,86</b>	<b>42,89</b>	<b>3,23</b>	<b>495,30</b>	<b>18,98</b>	<b>6,13</b>	<b>18,36</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 570</b>	<b>50,07</b>	<b>52,88</b>	<b>229,65</b>	<b>1 613,50</b>	<b>0,69</b>	<b>1,11</b>	<b>41,45</b>	<b>382,66</b>	<b>7,59</b>	<b>936,19</b>	<b>734,15</b>	<b>212,06</b>	<b>12,36</b>	<b>2 087,29</b>	<b>141,25</b>	<b>26,06</b>	<b>197,58</b>

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

День: Среда  
Неделя: 2

9 Сезон: Зима 2024г.  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,40		0,03	0,07	26,00	0,05	59,00	90,00	5,00	0,09	8,80		1,45	
ТТК № 94	Тефтели	90	10,02	9,25	11,14	191,60	0,06	0,08	1,35	8,51	0,47	173,37	13,50	15,39	1,54	260,75	19,25	0,91	59,50
№ 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№24	Фруктовый чай	200			14,15	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,49</b>	<b>20,28</b>	<b>63,67</b>	<b>579,05</b>	<b>0,37</b>	<b>0,19</b>	<b>9,22</b>	<b>51,37</b>	<b>1,36</b>	<b>440,39</b>	<b>137,40</b>	<b>143,98</b>	<b>6,96</b>	<b>465,98</b>	<b>68,51</b>	<b>6,14</b>	<b>72,24</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	60	0,91	4,25	5,29	63,04	0,02	0,02	12,78	242,00	2,76	18,60	22,80	11,40	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
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	14,30	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08		0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88
тгк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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>745</b>	<b>28,53</b>	<b>21,41</b>	<b>95,48</b>	<b>693,29</b>	<b>0,61</b>	<b>0,24</b>	<b>21,69</b>	<b>358,15</b>	<b>7,38</b>	<b>490,11</b>	<b>197,71</b>	<b>143,65</b>	<b>8,52</b>	<b>798,93</b>	<b>94,33</b>	<b>26,24</b>	<b>231,01</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	60	0,91	4,25	5,29	63,04	0,02	0,02	12,78	242,00	2,76	18,60	22,80	11,40	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	240	2,02	4,92	15,93	115,92	0,09	0,06	7,24	124,80	2,32	69,07	25,39	24,86	0,93	402,00	19,92	0,90	33,84
ТТК № 94	Тефтели	105	11,69	10,79	13,00	223,53	0,07	0,09	1,58	9,93	0,55	202,27	15,75	17,96	1,80	304,21	22,46	1,06	69,42
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	160	4,80	7,20	23,84	182,40	0,26	0,07		14,89	0,51	175,33	16,00	104,92	3,52	134,40	44,05	2,13	9,60
№ 293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,50	0,10	5,80	46,00	0,01		2,00				7,00		1,40				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>845</b>	<b>25,60</b>	<b>28,06</b>	<b>97,14</b>	<b>797,29</b>	<b>0,56</b>	<b>0,28</b>	<b>23,60</b>	<b>391,62</b>	<b>6,58</b>	<b>554,47</b>	<b>108,94</b>	<b>183,54</b>	<b>10,19</b>	<b>1 128,97</b>	<b>99,01</b>	<b>8,68</b>	<b>134,16</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	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 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>330</b>	<b>8,62</b>	<b>7,57</b>	<b>48,94</b>	<b>300,73</b>	<b>0,13</b>	<b>0,54</b>	<b>12,42</b>	<b>45,07</b>	<b>0,62</b>	<b>199,67</b>	<b>241,17</b>	<b>39,20</b>	<b>2,96</b>	<b>260,44</b>	<b>2,00</b>	<b>3,54</b>	<b>7,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 575</b>	<b>56,64</b>	<b>49,26</b>	<b>208,09</b>	<b>1 573,07</b>	<b>1,11</b>	<b>0,97</b>	<b>43,33</b>	<b>454,59</b>	<b>9,36</b>	<b>1 130,17</b>	<b>576,28</b>	<b>326,83</b>	<b>18,44</b>	<b>1 525,35</b>	<b>164,84</b>	<b>35,92</b>	<b>310,25</b>

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

День: Четверг  
Неделя: 2

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 110	Овощи натуральные соленые(огурцы)	36	0,29	0,04	0,61	4,68	0,01		1,80		0,04	8,64	8,28	5,04	0,22				
ТТК № 141	Плов из филе птицы	230	15,95	17,89	34,55	402,76	0,02	0,08	1,38	150,27	5,25	129,52	24,62	54,59	3,57	391,82	40,89	28,11	173,78
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79
	<b>ИТОГО:</b>	<b>511</b>	<b>19,76</b>	<b>18,29</b>	<b>70,30</b>	<b>573,19</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>3,48</b>	<b>150,38</b>	<b>5,79</b>	<b>167,41</b>	<b>46,90</b>	<b>65,93</b>	<b>4,69</b>	<b>447,43</b>	<b>42,47</b>	<b>30,63</b>	<b>174,57</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 75 ****	Салат картофельный с солеными огурцами и зел.горош	60	1,08	3,72	5,34	59,40	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
№ 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			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0,03				0,25	14,95	4,60	3,22	0,25	17,69	0,81	1,29	0,40
ТТК № 157	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>743</b>	<b>21,99</b>	<b>26,03</b>	<b>101,69</b>	<b>703,83</b>	<b>0,33</b>	<b>0,13</b>	<b>22,63</b>	<b>205,77</b>	<b>6,50</b>	<b>286,73</b>	<b>119,81</b>	<b>105,84</b>	<b>5,03</b>	<b>670,15</b>	<b>27,58</b>	<b>8,47</b>	<b>92,78</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 75 ****	Салат картофельный с солеными огурцами и зел.горош	60	1,08	3,72	5,34	59,40	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
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	230	1,61	4,46	7,16	76,36	0,06	0,04	17,00	129,03	2,19	43,70	31,28	20,47	0,74	278,76	17,25	0,25	23,69
ТТК № 141	Плов из филе птицы	230	15,95	17,89	34,55	402,76	0,02	0,08	1,38	150,27	5,25	129,52	24,62	54,59	3,57	391,82	40,89	28,11	173,78
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Виттошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,30	0,04				0,42	24,70	7,60	5,32	0,42	29,22	1,33	2,13	0,67
ТТК № 157	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>793</b>	<b>23,84</b>	<b>26,79</b>	<b>96,05</b>	<b>765,17</b>	<b>0,52</b>	<b>0,16</b>	<b>44,44</b>	<b>352,32</b>	<b>9,74</b>	<b>280,82</b>	<b>95,35</b>	<b>113,03</b>	<b>6,52</b>	<b>915,60</b>	<b>68,51</b>	<b>32,58</b>	<b>221,64</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	180	0,90	0,18	0,18	82,80	0,02		3,60	6,30			12,60		2,52	81,90	0,72	0,09	0,12
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>340</b>	<b>8,88</b>	<b>7,88</b>	<b>49,28</b>	<b>368,80</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>13,60</b>	<b>51,36</b>	<b>0,80</b>	<b>48,00</b>	<b>43,60</b>	<b>15,00</b>	<b>4,72</b>	<b>331,90</b>	<b>2,72</b>	<b>0,39</b>	<b>7,12</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 594</b>	<b>50,63</b>	<b>52,20</b>	<b>221,27</b>	<b>1 645,82</b>	<b>0,51</b>	<b>0,27</b>	<b>39,71</b>	<b>407,51</b>	<b>13,09</b>	<b>502,14</b>	<b>210,31</b>	<b>186,77</b>	<b>14,44</b>	<b>1 449,48</b>	<b>72,77</b>	<b>39,49</b>	<b>274,47</b>

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

День: Пятница  
Неделя: 2

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	75	9,42	7,50	8,58	165,83	0,04	0,03	0,60	241,67	0,38	81,00	15,75	12,00	1,13	195,83	0,93	40,00	22,75
520*	Картофельное пюре	177	3,72	7,97	25,84	192,93	0,15	0,13	6,35	28,08	0,22	103,93	47,08	32,80	1,18	736,32	33,63	0,94	54,13
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>502</b>	<b>16,94</b>	<b>15,87</b>	<b>84,02</b>	<b>570,34</b>	<b>0,25</b>	<b>0,17</b>	<b>11,85</b>	<b>271,01</b>	<b>1,15</b>	<b>217,43</b>	<b>91,83</b>	<b>70,80</b>	<b>3,26</b>	<b>1 023,60</b>	<b>36,71</b>	<b>43,82</b>	<b>81,16</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 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
ТТК № 68	Гуляш	90	12,51	5,85	3,60	118,80	0,05	0,10	0,96	22,95	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25
ТТК № 1.8	Рис припущенный с овощами	150	3,48	4,80	33,33	178,80	0,04	0,03	1,83	18,40	0,28	105,08	73,50	30,42	0,53	44,70	21,00	6,94	26,00
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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
ТТК № 157	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>24,54</b>	<b>20,58</b>	<b>108,92</b>	<b>708,82</b>	<b>0,40</b>	<b>0,22</b>	<b>17,86</b>	<b>212,65</b>	<b>3,21</b>	<b>429,85</b>	<b>162,76</b>	<b>127,49</b>	<b>7,01</b>	<b>1 001,13</b>	<b>62,86</b>	<b>11,69</b>	<b>131,33</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 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
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	95	11,93	9,50	10,87	210,06	0,05	0,04	0,76	306,11	0,48	102,60	19,95	15,20	1,43	248,06	1,17	50,67	28,82
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
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>765</b>	<b>25,05</b>	<b>26,38</b>	<b>113,08</b>	<b>826,38</b>	<b>0,51</b>	<b>0,25</b>	<b>21,21</b>	<b>501,21</b>	<b>3,23</b>	<b>394,92</b>	<b>140,81</b>	<b>123,94</b>	<b>7,43</b>	<b>1 570,33</b>	<b>56,45</b>	<b>57,04</b>	<b>126,35</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>1 542</b>	<b>53,08</b>	<b>45,66</b>	<b>238,12</b>	<b>1 588,35</b>	<b>0,81</b>	<b>0,81</b>	<b>31,24</b>	<b>609,26</b>	<b>4,36</b>	<b>873,96</b>	<b>506,27</b>	<b>234,62</b>	<b>11,14</b>	<b>2 366,73</b>	<b>124,77</b>	<b>79,31</b>	<b>243,77</b>

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

День: Суббота  
Неделя: 2

12 Сезон: Зима 2024г.  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
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	66	6,92	6,30	11,72	142,81	0,04	0,04	0,17	0,07	0,66	132,00	173,25	14,85	0,66	53,80	1,57	5,71	0,77
гтк №69	Каша пшениная 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
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	16,73	79,90	0,04				0,37	22,10	6,80	4,76	0,37	26,15	1,19	1,90	0,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>17,52</b>	<b>15,47</b>	<b>75,21</b>	<b>563,75</b>	<b>0,27</b>	<b>0,18</b>	<b>9,33</b>	<b>41,57</b>	<b>1,27</b>	<b>363,90</b>	<b>325,09</b>	<b>80,35</b>	<b>3,69</b>	<b>332,82</b>	<b>52,29</b>	<b>40,73</b>	<b>24,50</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	0,03	3,06	733,00	2,82	22,20	17,40	15,00	0,66	123,00	10,00	0,09	22,00
№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	2,40	10,80
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (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>805</b>	<b>26,02</b>	<b>28,81</b>	<b>106,64</b>	<b>833,00</b>	<b>0,55</b>	<b>0,24</b>	<b>11,90</b>	<b>855,46</b>	<b>43,64</b>	<b>529,06</b>	<b>210,49</b>	<b>197,67</b>	<b>8,63</b>	<b>843,85</b>	<b>119,71</b>	<b>6,55</b>	<b>90,16</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	0,03	3,06	733,00	2,82	22,20	17,40	15,00	0,66	123,00	10,00	0,09	22,00
№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)	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 № 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
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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>785</b>	<b>24,43</b>	<b>27,56</b>	<b>100,09</b>	<b>788,64</b>	<b>0,52</b>	<b>0,22</b>	<b>19,70</b>	<b>850,79</b>	<b>43,60</b>	<b>507,34</b>	<b>216,28</b>	<b>186,39</b>	<b>9,33</b>	<b>812,90</b>	<b>111,49</b>	<b>6,74</b>	<b>88,34</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 305</b>	<b>43,54</b>	<b>44,28</b>	<b>181,85</b>	<b>1 396,75</b>	<b>0,82</b>	<b>0,42</b>	<b>21,23</b>	<b>897,03</b>	<b>44,91</b>	<b>892,96</b>	<b>535,58</b>	<b>278,02</b>	<b>12,32</b>	<b>1 176,67</b>	<b>172,00</b>	<b>47,28</b>	<b>114,66</b>