

Согласовано:

Директор образовательной организации

*Курачова*

Ф.И.О



Утверждаю

И. о. генерального директора

ООО «КШП «Подросток»

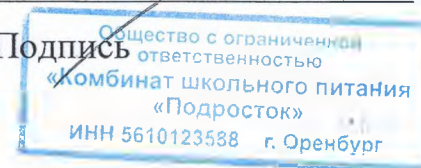
Ю.И. Некрасов

Ф.И.О



*Некрасов*

Подпись



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

**Примерное 12 – дневное меню**

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

**общеобразовательных организаций**

**2022-2023 учебный год**

**осенне-зимний период**

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

День: Понедельник

1 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г

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	85	11,05	10,40	11,49	195,46	0,08	0,07		5,35	0,43	157,25	33,15	22,10	2,38	194,93	14,73	15,64	87,27
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	190	5,70	7,79	31,54	226,10	0,15	0,04	5,70	17,95	5,21	201,88	60,29	31,82	1,34	8,99	38,00	29,58	0,28
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	18,20	86,95	0,04				0,41	24,05	7,40	5,18	0,41	28,45	1,30	2,07	0,65
	<b>ИТОГО:</b>	<b>512</b>	<b>19,66</b>	<b>18,49</b>	<b>74,23</b>	<b>568,51</b>	<b>0,27</b>	<b>0,12</b>	<b>6,00</b>	<b>23,41</b>	<b>6,05</b>	<b>383,18</b>	<b>105,84</b>	<b>59,10</b>	<b>4,53</b>	<b>253,37</b>	<b>54,03</b>	<b>47,29</b>	<b>88,20</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
№ 148 *	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96,00	0,02	0,02	0,30	95,08	2,00	23,80	7,20	3,60	0,32	44,68	0,76	0,04	8,64
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	110	7,50	9,20	9,90	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
418****	Пюре из гороха	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,31	0,07		0,02		229,02	81,95	76,83	4,83	81,95	17,56	6,33	16,84
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>766</b>	<b>28,25</b>	<b>22,60</b>	<b>97,00</b>	<b>715,20</b>	<b>0,45</b>	<b>0,16</b>	<b>5,82</b>	<b>172,97</b>	<b>5,37</b>	<b>392,22</b>	<b>149,15</b>	<b>119,77</b>	<b>7,96</b>	<b>552,62</b>	<b>39,04</b>	<b>20,21</b>	<b>107,47</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
№ 148 *	Суп-лапша домашняя	240	2,69	5,57	13,34	115,20	0,03	0,02	0,36	114,10	2,40	28,56	8,64	4,32	0,38	53,62	0,91	0,05	10,37
ТТК № 7	Шницель детский	100	13,00	12,23	13,52	229,95	0,09	0,08		6,29	0,50	185,00	39,00	26,00	2,80	229,33	17,33	18,40	102,67
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,50	6,15	24,90	178,50	0,12	0,03	4,50	14,17	4,11	159,38	47,60	25,12	1,06	7,10	30,00	23,35	0,22
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 СБР Пермь 2013	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>790</b>	<b>23,97</b>	<b>28,27</b>	<b>96,40</b>	<b>757,40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,16</b>	<b>9,90</b>	<b>208,66</b>	<b>9,99</b>	<b>448,44</b>	<b>129,24</b>	<b>84,34</b>	<b>6,26</b>	<b>573,83</b>	<b>58,35</b>	<b>44,26</b>	<b>133,54</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	12,96	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>340</b>	<b>9,41</b>	<b>11,44</b>	<b>49,59</b>	<b>341,27</b>	<b>0,15</b>	<b>12,98</b>	<b>13,34</b>	<b>65,46</b>	<b>0,80</b>	<b>203,27</b>	<b>241,10</b>	<b>40,10</b>	<b>3,02</b>	<b>327,52</b>	<b>29,70</b>	<b>6,20</b>	<b>16,87</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 618</b>	<b>57,32</b>	<b>52,53</b>	<b>220,82</b>	<b>1 624,98</b>	<b>0,87</b>	<b>13,26</b>	<b>25,16</b>	<b>261,84</b>	<b>12,22</b>	<b>978,67</b>	<b>496,09</b>	<b>218,97</b>	<b>15,51</b>	<b>1 133,51</b>	<b>122,77</b>	<b>73,70</b>	<b>212,54</b>

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

День: Вторник  
Неделя: 1

2 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 68	Гуляш	100	12,40	8,50	3,40	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50
№415 ****	Рис припущенный	170	4,01	6,86	36,72	224,57	0,02	0,03		20,85	0,31	77,69	5,44	24,65	0,58	50,66	23,80	7,87	29,47
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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>520</b>	<b>20,21</b>	<b>15,76</b>	<b>87,92</b>	<b>566,87</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>8,87</b>	<b>46,92</b>	<b>1,39</b>	<b>268,89</b>	<b>42,17</b>	<b>61,69</b>	<b>4,53</b>	<b>441,81</b>	<b>43,25</b>	<b>11,04</b>	<b>94,65</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
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	110	10,29	5,01	8,55	124,30	0,03	0,07	0,10	14,78	2,86	166,15	55,00	24,20	1,10	161,56	59,58	20,17	207,40
520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>22,07</b>	<b>22,72</b>	<b>101,70</b>	<b>708,49</b>	<b>0,32</b>	<b>0,63</b>	<b>21,84</b>	<b>275,18</b>	<b>7,46</b>	<b>401,73</b>	<b>156,50</b>	<b>107,40</b>	<b>5,32</b>	<b>1 348,58</b>	<b>118,99</b>	<b>24,87</b>	<b>306,10</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	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 № 68	Гуляш	100	12,40	8,50	3,40	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50
№415 ****	Рис припущенный	160	3,78	6,45	34,56	211,36	0,02	0,03		19,63	0,29	73,12	5,12	23,20	0,54	47,68	22,40	7,40	27,73
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка"	180			16,56	66,60	0,27		18,00	0,11	0,18		9,00	4,86		2,16	0,02	0,02	2,79
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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>765</b>	<b>23,37</b>	<b>24,92</b>	<b>96,34</b>	<b>698,70</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>33,37</b>	<b>247,14</b>	<b>4,93</b>	<b>376,62</b>	<b>84,90</b>	<b>105,25</b>	<b>5,82</b>	<b>838,21</b>	<b>66,39</b>	<b>11,82</b>	<b>137,95</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>1 650</b>	<b>53,88</b>	<b>47,69</b>	<b>234,80</b>	<b>1 584,55</b>	<b>0,61</b>	<b>1,19</b>	<b>32,24</b>	<b>447,70</b>	<b>8,85</b>	<b>897,30</b>	<b>450,35</b>	<b>205,42</b>	<b>10,72</b>	<b>2 132,39</b>	<b>187,44</b>	<b>59,71</b>	<b>432,03</b>

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

День: Среда  
Неделя: 1

3 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	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
ттк № 63	Каша "Дружба"	200	7,96	8,53	28,90	182,00	0,08	0,12	1,32	27,20	0,20	140,40	126,60	30,60	0,56	157,33	49,33	4,09	30,67
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,22	13,78	65,80	0,03				0,31	18,20	5,60	3,92	0,31	21,53	0,98	1,57	0,49
	<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>19,36</b>	<b>17,51</b>	<b>73,33</b>	<b>499,40</b>	<b>0,18</b>	<b>0,24</b>	<b>2,12</b>	<b>34,18</b>	<b>1,26</b>	<b>352,05</b>	<b>387,69</b>	<b>59,11</b>	<b>1,87</b>	<b>320,99</b>	<b>56,59</b>	<b>13,03</b>	<b>42,03</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
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03		18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02				0,17	9,75	3,00	2,10	0,17	11,54	0,53	0,84	0,26
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	15	0,99	0,18	5,10	27,15	0,03	0,01				23,70	5,25	7,05	0,59	36,60	0,48	0,83	3,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>24,66</b>	<b>24,33</b>	<b>115,08</b>	<b>780,23</b>	<b>0,37</b>	<b>0,18</b>	<b>16,53</b>	<b>216,50</b>	<b>5,52</b>	<b>298,75</b>	<b>109,89</b>	<b>101,68</b>	<b>5,60</b>	<b>1 039,14</b>	<b>65,38</b>	<b>6,26</b>	<b>114,69</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
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04		22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>25,10</b>	<b>25,42</b>	<b>119,49</b>	<b>808,93</b>	<b>0,36</b>	<b>0,18</b>	<b>16,53</b>	<b>220,18</b>	<b>5,77</b>	<b>289,35</b>	<b>108,26</b>	<b>99,47</b>	<b>5,29</b>	<b>1 017,18</b>	<b>69,27</b>	<b>5,72</b>	<b>113,58</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 775 *	Булочка российская	50	3,59	4,25	30,34	174,17	0,07	0,04	0,10	25,00	0,60	37,00	30,00	9,00	0,50	25,00	0,71	2,36	9,28
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	14,40	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,79</b>	<b>9,65</b>	<b>49,74</b>	<b>327,17</b>	<b>0,18</b>	<b>14,44</b>	<b>12,70</b>	<b>70,04</b>	<b>0,80</b>	<b>228,00</b>	<b>286,00</b>	<b>46,00</b>	<b>2,90</b>	<b>286,60</b>	<b>2,71</b>	<b>6,26</b>	<b>16,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 583</b>	<b>53,81</b>	<b>51,49</b>	<b>238,15</b>	<b>1 606,80</b>	<b>0,73</b>	<b>14,86</b>	<b>31,35</b>	<b>320,72</b>	<b>7,58</b>	<b>878,80</b>	<b>783,58</b>	<b>206,79</b>	<b>10,37</b>	<b>1 646,73</b>	<b>124,68</b>	<b>25,55</b>	<b>173,00</b>

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

День: Четверг  
Неделя: 1

4 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 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 № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>19,24</b>	<b>16,81</b>	<b>76,02</b>	<b>534,55</b>	<b>0,33</b>	<b>0,22</b>	<b>1,92</b>	<b>75,24</b>	<b>1,37</b>	<b>296,42</b>	<b>62,03</b>	<b>138,88</b>	<b>5,61</b>	<b>508,02</b>	<b>81,53</b>	<b>27,52</b>	<b>141,74</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
№ 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 № 12	Бифштеке "Нежность"	90	12,24	8,73	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
№ 541 *	Рагу овощное (3-й вариант)	150	3,45	7,65	16,05	145,50	0,09	0,08	11,48	309,00	2,93	78,75	51,00	29,25	1,05	429,00	27,00	0,56	41,00
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>765</b>	<b>25,90</b>	<b>26,55</b>	<b>101,82</b>	<b>776,83</b>	<b>0,47</b>	<b>0,33</b>	<b>39,56</b>	<b>682,95</b>	<b>7,05</b>	<b>435,07</b>	<b>201,44</b>	<b>145,99</b>	<b>8,27</b>	<b>1 386,62</b>	<b>73,09</b>	<b>9,76</b>	<b>144,05</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
№ 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 № 83	Куриное филе тушеное в соусе	120	13,60	10,38	11,42	192,00	0,01	0,17	2,30	69,30	0,50	90,00	34,00	16,00	1,00	291,00	37,50	27,76	153,00
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	175	5,25	7,88	26,08	199,50	0,28	0,08		16,29	0,56	191,77	17,50	114,75	3,85	147,00	48,18	2,33	10,50
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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>805</b>	<b>28,02</b>	<b>28,27</b>	<b>106,30</b>	<b>795,25</b>	<b>0,59</b>	<b>0,35</b>	<b>21,65</b>	<b>439,59</b>	<b>4,62</b>	<b>466,94</b>	<b>164,14</b>	<b>215,09</b>	<b>9,37</b>	<b>1 101,87</b>	<b>113,27</b>	<b>34,92</b>	<b>208,63</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	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>7,69</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>1 605</b>	<b>54,63</b>	<b>51,05</b>	<b>221,30</b>	<b>1 597,15</b>	<b>0,98</b>	<b>0,81</b>	<b>52,74</b>	<b>850,64</b>	<b>9,34</b>	<b>936,17</b>	<b>508,07</b>	<b>326,97</b>	<b>17,03</b>	<b>2 387,44</b>	<b>173,53</b>	<b>43,18</b>	<b>303,22</b>

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

День: Пятница  
Неделя: 1

5 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
№ 107****	Овощи натуральные соленые(огурцы)	25	0,20	0,03	0,43	3,25	0,01		1,25			0,03	6,00	5,75	3,50	0,15				
ТТК № 48	Ёжики с овощами	65	7,66	7,33	7,44	121,33	6,50	0,04	1,71	209,24		75,11	14,30	18,06	1,08	170,44	19,72	0,80	34,67	
520*	Картофельное пюре	160	3,36	7,25	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 № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06					0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>15,09</b>	<b>15,02</b>	<b>71,14</b>	<b>478,10</b>	<b>6,75</b>	<b>0,17</b>	<b>11,50</b>	<b>235,01</b>	<b>0,79</b>	<b>211,10</b>	<b>78,86</b>	<b>62,81</b>	<b>3,14</b>	<b>904,49</b>	<b>51,87</b>	<b>4,47</b>	<b>85,18</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 № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04					0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03					47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>705</b>	<b>22,12</b>	<b>26,89</b>	<b>104,54</b>	<b>745,41</b>	<b>0,24</b>	<b>0,19</b>	<b>25,80</b>	<b>186,65</b>	<b>5,73</b>	<b>339,30</b>	<b>96,76</b>	<b>109,32</b>	<b>5,87</b>	<b>765,92</b>	<b>60,29</b>	<b>10,68</b>	<b>118,21</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																				
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00	
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75	
ТТК № 48	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	6,80	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87	
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04					0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	32	2,11	0,38	10,88	57,92	0,06	0,03					50,56	11,20	15,04	1,25	78,08	1,02	1,76	7,68
	<b>ИТОГО:</b>	<b>827</b>	<b>22,60</b>	<b>28,86</b>	<b>99,26</b>	<b>739,60</b>	<b>10,31</b>	<b>0,27</b>	<b>36,43</b>	<b>560,12</b>	<b>5,72</b>	<b>348,45</b>	<b>146,90</b>	<b>127,57</b>	<b>5,99</b>	<b>1 475,22</b>	<b>88,13</b>	<b>6,24</b>	<b>148,64</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	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>360</b>	<b>8,98</b>	<b>7,90</b>	<b>49,30</b>	<b>378,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>14,00</b>	<b>52,06</b>	<b>0,80</b>	<b>48,00</b>	<b>45,00</b>	<b>15,00</b>	<b>5,00</b>	<b>341,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>7,13</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 565</b>	<b>46,19</b>	<b>49,81</b>	<b>224,98</b>	<b>1 601,51</b>	<b>7,09</b>	<b>0,41</b>	<b>51,30</b>	<b>473,72</b>	<b>7,32</b>	<b>598,40</b>	<b>220,62</b>	<b>187,13</b>	<b>14,01</b>	<b>2 011,41</b>	<b>114,96</b>	<b>15,55</b>	<b>210,52</b>	

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

День: Суббота  
Неделя: 1

6 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г  
Возраст 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
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)	12	2,78	3,54		43,68		0,04	0,08	31,20	0,06	70,80	108,00	6,00	0,11	10,56		1,74	
ттк №69	Каша пшеничная вязкая	195	7,82	12,54	23,40	243,75	0,19	0,14	1,33	39,91	0,23	204,56	134,55	54,02	1,42	217,10	48,10	32,24	20,80
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витощка"	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
566****	Булочка молочная	100	9,60	2,20	46,00	255,00	0,14	0,04	0,20	6,76	1,20	94,00	60,00	18,00	1,00	95,84	48,34	4,34	18,34
	<b>ИТОГО:</b>	<b>507</b>	<b>20,20</b>	<b>18,28</b>	<b>87,80</b>	<b>616,43</b>	<b>0,63</b>	<b>0,22</b>	<b>21,61</b>	<b>77,99</b>	<b>1,69</b>	<b>369,36</b>	<b>312,55</b>	<b>83,42</b>	<b>2,53</b>	<b>325,90</b>	<b>96,46</b>	<b>38,34</b>	<b>42,24</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 9****	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
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
ТТК № 7	Шницель детский	90	14,81	9,45	12,17	206,96	0,08	0,07		5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40
№ 235 **	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	26	1,72	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02				41,08	9,10	12,22	1,01	63,44	0,83	1,43	6,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>836</b>	<b>26,77</b>	<b>25,45</b>	<b>106,32</b>	<b>759,91</b>	<b>0,37</b>	<b>0,25</b>	<b>80,50</b>	<b>1 011,23</b>	<b>5,34</b>	<b>398,58</b>	<b>197,69</b>	<b>122,56</b>	<b>8,30</b>	<b>1 476,31</b>	<b>79,88</b>	<b>20,70</b>	<b>193,97</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 9****	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
№ 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 № 7	Шницель детский	90	14,81	9,45	12,17	206,96	0,08	0,07		5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40
№ 235 **	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>775</b>	<b>25,45</b>	<b>24,77</b>	<b>98,05</b>	<b>715,04</b>	<b>0,34</b>	<b>0,24</b>	<b>78,85</b>	<b>986,83</b>	<b>5,01</b>	<b>373,15</b>	<b>191,54</b>	<b>114,24</b>	<b>7,83</b>	<b>1 355,23</b>	<b>75,32</b>	<b>20,03</b>	<b>184,24</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 343</b>	<b>46,97</b>	<b>43,73</b>	<b>194,12</b>	<b>1 376,34</b>	<b>1,00</b>	<b>0,47</b>	<b>102,11</b>	<b>1 089,22</b>	<b>7,03</b>	<b>767,94</b>	<b>510,24</b>	<b>205,98</b>	<b>10,83</b>	<b>1 802,21</b>	<b>176,34</b>	<b>59,04</b>	<b>236,21</b>

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

День: Понедельник  
Неделя: 2

7 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00
№516*	Макаронные изделия отварные	185	6,48	7,59	43,48	271,95	0,11	0,04		22,69	1,22	68,17	16,14	25,53	1,42	66,60	25,90	0,07	14,80
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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>520</b>	<b>18,31</b>	<b>17,81</b>	<b>87,82</b>	<b>601,16</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0,50</b>	<b>27,66</b>	<b>1,90</b>	<b>156,32</b>	<b>63,14</b>	<b>44,93</b>	<b>3,04</b>	<b>319,43</b>	<b>39,65</b>	<b>13,07</b>	<b>80,37</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
ТТК № 68	Гуляш	90	11,16	7,65	3,06	118,80	0,05	0,10	0,96	22,95	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,50	6,15	24,90	178,50	0,12	0,03	4,50	14,17	4,11	159,38	47,60	25,12	1,06	7,10	30,00	23,35	0,22
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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>22,67</b>	<b>23,14</b>	<b>95,72</b>	<b>679,67</b>	<b>0,32</b>	<b>0,19</b>	<b>19,40</b>	<b>212,62</b>	<b>8,73</b>	<b>419,01</b>	<b>116,80</b>	<b>97,75</b>	<b>6,10</b>	<b>803,33</b>	<b>66,06</b>	<b>27,04</b>	<b>97,95</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"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00
№516*	Макаронные изделия отварные	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
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	24	1,58	0,29	8,16	43,44	0,04	0,02				37,92	8,40	11,28	0,94	58,56	0,77	1,32	5,76
	<b>ИТОГО:</b>	<b>834</b>	<b>24,32</b>	<b>27,31</b>	<b>123,11</b>	<b>850,83</b>	<b>0,30</b>	<b>0,14</b>	<b>15,59</b>	<b>224,25</b>	<b>5,95</b>	<b>261,62</b>	<b>107,71</b>	<b>89,11</b>	<b>5,48</b>	<b>778,58</b>	<b>57,74</b>	<b>15,98</b>	<b>122,72</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	12,96	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>340</b>	<b>9,41</b>	<b>11,44</b>	<b>49,59</b>	<b>341,27</b>	<b>0,15</b>	<b>12,98</b>	<b>13,34</b>	<b>65,46</b>	<b>0,80</b>	<b>203,27</b>	<b>241,10</b>	<b>40,10</b>	<b>3,02</b>	<b>327,52</b>	<b>29,70</b>	<b>6,20</b>	<b>16,87</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 600</b>	<b>50,39</b>	<b>52,39</b>	<b>233,13</b>	<b>1 622,10</b>	<b>0,64</b>	<b>13,25</b>	<b>33,24</b>	<b>305,74</b>	<b>11,43</b>	<b>778,60</b>	<b>421,04</b>	<b>182,78</b>	<b>12,16</b>	<b>1 450,28</b>	<b>135,41</b>	<b>46,31</b>	<b>195,19</b>



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

День: Вторник  
Неделя: 2

8 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	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
ттк № 62	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	22,40	228,00	0,06	0,16	1,42	26,40	0,28	169,40	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67	6,21	38,67
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>16,81</b>	<b>19,26</b>	<b>77,93</b>	<b>566,61</b>	<b>0,15</b>	<b>0,22</b>	<b>6,51</b>	<b>27,74</b>	<b>1,42</b>	<b>342,15</b>	<b>353,88</b>	<b>77,98</b>	<b>2,10</b>	<b>310,38</b>	<b>54,08</b>	<b>14,74</b>	<b>43,55</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
№111*	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,80	94,40	0,02	0,05	7,08	120,80	1,88	79,20	39,56	15,77	0,70	363,00	16,60	3,64	27,00
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>27,12</b>	<b>23,56</b>	<b>105,74</b>	<b>748,25</b>	<b>0,34</b>	<b>0,30</b>	<b>25,32</b>	<b>409,05</b>	<b>5,52</b>	<b>337,65</b>	<b>153,15</b>	<b>89,98</b>	<b>4,87</b>	<b>1 677,67</b>	<b>75,51</b>	<b>11,48</b>	<b>150,20</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	63	0,96	4,46	5,56	66,19	0,03	0,02	13,42	254,10	2,90	19,53	23,94	11,97	0,57	168,00	10,40	0,16	11,55
№111*	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00	0,03	0,06	8,85	151,00	2,35	99,00	49,45	19,71	0,88	453,75	20,75	4,55	33,75
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50
№ 520*	Картофельное пюре	170	3,57	7,71	24,82	185,30	0,15	0,12	6,10	26,97	0,22	99,82	45,22	31,51	1,13	707,20	32,30	0,91	51,99
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>818</b>	<b>25,88</b>	<b>25,40</b>	<b>101,51</b>	<b>736,33</b>	<b>0,37</b>	<b>0,31</b>	<b>33,35</b>	<b>453,33</b>	<b>6,05</b>	<b>355,72</b>	<b>183,75</b>	<b>113,45</b>	<b>5,21</b>	<b>1 840,73</b>	<b>83,35</b>	<b>11,74</b>	<b>162,54</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№772*	Булочка с маком	60	4,86	1,86	31,56	165,00	0,10	0,05		19,14	0,86	38,00	15,11	9,48	0,92	30,00	0,85	2,83	11,14
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№112****	Плоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>360</b>	<b>11,36</b>	<b>8,44</b>	<b>47,84</b>	<b>320,52</b>	<b>0,22</b>	<b>0,29</b>	<b>61,40</b>	<b>90,14</b>	<b>1,06</b>	<b>241,01</b>	<b>289,12</b>	<b>50,48</b>	<b>1,42</b>	<b>395,00</b>	<b>20,85</b>	<b>6,73</b>	<b>25,42</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 630</b>	<b>55,29</b>	<b>51,26</b>	<b>231,51</b>	<b>1 635,38</b>	<b>0,71</b>	<b>0,81</b>	<b>93,23</b>	<b>526,93</b>	<b>8,00</b>	<b>920,81</b>	<b>796,15</b>	<b>218,44</b>	<b>8,39</b>	<b>2 383,05</b>	<b>150,44</b>	<b>32,95</b>	<b>219,17</b>

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

День: Среда  
Неделя: 2

9 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	83	10,21	10,30	10,35	193,11	0,05	0,06	1,25	6,72	0,37	137,04	12,45	14,19	1,42	206,12	15,22	0,72	47,03
№ 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№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	18,20	86,95	0,04				0,41	24,05	7,40	5,18	0,41	28,45	1,30	2,07	0,65
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,42</b>	<b>18,70</b>	<b>78,57</b>	<b>578,06</b>	<b>0,38</b>	<b>0,14</b>	<b>9,05</b>	<b>24,04</b>	<b>1,36</b>	<b>358,33</b>	<b>49,25</b>	<b>142,74</b>	<b>6,99</b>	<b>415,97</b>	<b>66,28</b>	<b>5,24</b>	<b>60,28</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№ 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
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69
418****	Пюре из гороха	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,31	0,07		0,02		229,02	81,95	76,83	4,83	81,95	17,56	6,33	16,84
№105 ****	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		0,04	0,07	1,33	0,84		0,01	0,42		0,01	0,04
тгк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60			2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>747</b>	<b>28,39</b>	<b>23,01</b>	<b>95,90</b>	<b>708,70</b>	<b>0,51</b>	<b>0,24</b>	<b>18,72</b>	<b>351,75</b>	<b>6,49</b>	<b>479,09</b>	<b>183,19</b>	<b>140,83</b>	<b>8,44</b>	<b>870,54</b>	<b>94,35</b>	<b>25,44</b>	<b>235,52</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,38	2,51	16,57	97,94	0,10	0,05	7,26	107,36	1,21	55,88	13,42	21,12	0,84	451,44	18,48	0,26	36,08
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	105	12,92	13,03	13,09	244,30	0,06	0,08	1,58	8,51	0,47	173,37	15,75	17,96	1,80	260,75	19,25	0,91	59,50
№ 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№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>797</b>	<b>24,87</b>	<b>28,97</b>	<b>107,51</b>	<b>818,34</b>	<b>0,51</b>	<b>0,25</b>	<b>25,88</b>	<b>372,40</b>	<b>5,27</b>	<b>479,22</b>	<b>90,47</b>	<b>172,16</b>	<b>9,20</b>	<b>1 126,20</b>	<b>91,21</b>	<b>6,81</b>	<b>125,14</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 542****	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	3,00	2,67	30,50	158,33	0,03		0,08	0,03	0,42	26,67	9,17	5,00	0,58				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	14,40	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,20</b>	<b>8,07</b>	<b>49,90</b>	<b>311,33</b>	<b>0,14</b>	<b>14,40</b>	<b>12,68</b>	<b>45,07</b>	<b>0,62</b>	<b>217,67</b>	<b>265,17</b>	<b>42,00</b>	<b>2,98</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 597</b>	<b>56,01</b>	<b>49,78</b>	<b>224,37</b>	<b>1 598,09</b>	<b>1,03</b>	<b>14,78</b>	<b>40,45</b>	<b>420,86</b>	<b>8,47</b>	<b>1 055,09</b>	<b>497,61</b>	<b>325,57</b>	<b>18,41</b>	<b>1 548,11</b>	<b>162,63</b>	<b>34,58</b>	<b>302,80</b>

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

День: Четверг  
Неделя: 2

10 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 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
№415 ****	Рис припущенный	160	3,78	6,45	34,56	211,36	0,02	0,03		19,63	0,29	73,12	5,12	23,20	0,54	47,68	22,40	7,40	27,73
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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>18,25</b>	<b>15,42</b>	<b>76,76</b>	<b>525,36</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>2,22</b>	<b>77,49</b>	<b>1,15</b>	<b>174,12</b>	<b>46,45</b>	<b>42,13</b>	<b>2,21</b>	<b>341,94</b>	<b>55,05</b>	<b>32,77</b>	<b>155,93</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
№ 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	14,81	9,45	12,17	206,96	0,08	0,07		5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03		18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>25,42</b>	<b>25,19</b>	<b>101,77</b>	<b>749,36</b>	<b>0,33</b>	<b>0,17</b>	<b>25,80</b>	<b>210,42</b>	<b>5,42</b>	<b>355,97</b>	<b>117,39</b>	<b>113,50</b>	<b>6,49</b>	<b>747,98</b>	<b>61,24</b>	<b>19,28</b>	<b>145,55</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
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 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
№415 ****	Рис припущенный	165	3,89	6,66	35,64	217,97	0,02	0,03		20,24	0,30	75,41	5,28	23,93	0,56	49,17	23,10	7,63	28,60
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>835</b>	<b>22,35</b>	<b>26,07</b>	<b>109,39</b>	<b>758,07</b>	<b>0,22</b>	<b>0,26</b>	<b>31,42</b>	<b>292,40</b>	<b>5,29</b>	<b>316,41</b>	<b>115,11</b>	<b>117,21</b>	<b>4,87</b>	<b>871,94</b>	<b>83,41</b>	<b>34,58</b>	<b>204,98</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 579****	Корж молочный	57	7,20	6,94	37,34	227,05	0,05	0,05		0,06	0,57	35,15	14,25	5,70					
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>357</b>	<b>8,60</b>	<b>7,54</b>	<b>47,34</b>	<b>366,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>14,00</b>	<b>52,06</b>	<b>0,77</b>	<b>46,15</b>	<b>44,25</b>	<b>14,70</b>	<b>5,00</b>	<b>341,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>7,13</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 597</b>	<b>52,27</b>	<b>48,15</b>	<b>225,87</b>	<b>1 640,77</b>	<b>0,50</b>	<b>0,40</b>	<b>42,02</b>	<b>339,97</b>	<b>7,34</b>	<b>576,24</b>	<b>208,09</b>	<b>170,33</b>	<b>13,70</b>	<b>1 430,92</b>	<b>119,09</b>	<b>52,45</b>	<b>308,61</b>

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

День: Пятница  
Неделя: 2

11 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	85	11,62	9,44	9,73	187,94	0,05	0,04	0,68	273,89	0,43	91,80	17,85	13,60	1,28	221,94	1,05	45,33	25,78
№ 520*	Картофельное пюре	165	3,47	7,48	24,09	179,85	0,14	0,12	5,92	26,18	0,21	96,89	43,89	30,58	1,10	686,40	31,35	0,88	50,46
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,96</b>	<b>17,33</b>	<b>73,73</b>	<b>546,91</b>	<b>0,29</b>	<b>0,17</b>	<b>9,40</b>	<b>300,45</b>	<b>1,20</b>	<b>224,73</b>	<b>77,99</b>	<b>55,78</b>	<b>3,22</b>	<b>976,79</b>	<b>34,15</b>	<b>49,03</b>	<b>77,82</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
№ 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 № 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
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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>710</b>	<b>22,24</b>	<b>27,34</b>	<b>100,70</b>	<b>782,75</b>	<b>0,63</b>	<b>0,22</b>	<b>20,15</b>	<b>642,00</b>	<b>3,51</b>	<b>463,02</b>	<b>140,41</b>	<b>115,41</b>	<b>6,85</b>	<b>819,05</b>	<b>30,25</b>	<b>22,90</b>	<b>73,90</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
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	220	4,83	4,64	14,36	118,58	0,20	0,06	5,11	106,92	0,18	76,72	33,51	31,06	1,79	420,64	17,60	2,20	31,68
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	100	13,67	11,11	11,44	221,11	0,06	0,04	0,80	322,22	0,50	108,00	21,00	16,00	1,50	261,11	1,23	53,33	30,33
№ 520*	Картофельное пюре	170	3,57	7,71	24,82	185,30	0,15	0,12	6,10	26,97	0,22	99,82	45,22	31,51	1,13	707,20	32,30	0,91	51,99
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,22	13,78	65,80	0,03				0,31	18,20	5,60	3,92	0,31	21,53	0,98	1,57	0,49
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>803</b>	<b>27,03</b>	<b>29,29</b>	<b>107,08</b>	<b>825,29</b>	<b>0,54</b>	<b>0,26</b>	<b>26,71</b>	<b>712,91</b>	<b>4,27</b>	<b>406,57</b>	<b>183,26</b>	<b>136,74</b>	<b>7,50</b>	<b>1 681,08</b>	<b>62,81</b>	<b>59,44</b>	<b>131,49</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>1 510</b>	<b>52,80</b>	<b>53,88</b>	<b>219,61</b>	<b>1 638,85</b>	<b>1,08</b>	<b>0,81</b>	<b>31,08</b>	<b>1 068,05</b>	<b>4,71</b>	<b>914,43</b>	<b>470,08</b>	<b>207,52</b>	<b>10,94</b>	<b>2 137,84</b>	<b>89,60</b>	<b>95,73</b>	<b>183,00</b>

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

День: Суббота  
Неделя: 2

12 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 366**	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54		43,68		0,04	0,08	31,20	0,06	70,80	108,00	6,00	0,11	10,56		1,74	
тгк №69	Каша пшениная вязкая	195	7,82	12,54	23,40	243,75	0,19	0,14	1,33	39,91	0,23	204,56	134,55	54,02	1,42	217,10	48,10	32,24	20,80
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
566****	Булочка молочная	100	9,60	2,20	46,00	255,00	0,14	0,04	0,20	6,76	1,20	94,00	60,00	18,00	1,00	95,84	48,34	4,34	18,34
	<b>ИТОГО:</b>	<b>507</b>	<b>20,20</b>	<b>18,28</b>	<b>87,80</b>	<b>616,43</b>	<b>0,63</b>	<b>0,22</b>	<b>21,61</b>	<b>77,99</b>	<b>1,69</b>	<b>369,36</b>	<b>312,55</b>	<b>83,42</b>	<b>2,53</b>	<b>325,90</b>	<b>96,46</b>	<b>38,34</b>	<b>42,24</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 9****	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
тгк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>24,62</b>	<b>28,81</b>	<b>100,04</b>	<b>800,60</b>	<b>0,55</b>	<b>0,24</b>	<b>14,70</b>	<b>853,01</b>	<b>43,64</b>	<b>529,06</b>	<b>223,69</b>	<b>199,67</b>	<b>8,93</b>	<b>813,25</b>	<b>119,21</b>	<b>6,53</b>	<b>87,06</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 9****	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)	165	4,95	7,43	24,59	188,10	0,26	0,08		15,36	0,53	180,81	16,50	108,20	3,63	138,60	45,43	2,20	9,90
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>795</b>	<b>24,75</b>	<b>28,18</b>	<b>113,67</b>	<b>847,65</b>	<b>0,55</b>	<b>0,23</b>	<b>16,20</b>	<b>852,82</b>	<b>43,85</b>	<b>531,88</b>	<b>230,99</b>	<b>202,54</b>	<b>9,36</b>	<b>874,70</b>	<b>116,13</b>	<b>6,71</b>	<b>89,37</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 312</b>	<b>44,82</b>	<b>47,09</b>	<b>187,84</b>	<b>1 417,03</b>	<b>1,18</b>	<b>0,46</b>	<b>36,31</b>	<b>931,00</b>	<b>45,33</b>	<b>898,42</b>	<b>536,24</b>	<b>283,09</b>	<b>11,46</b>	<b>1 139,15</b>	<b>215,67</b>	<b>44,87</b>	<b>129,30</b>