

Согласовано:

Директор образовательной организации

Ф.И.О

Подпись

Утверждаю

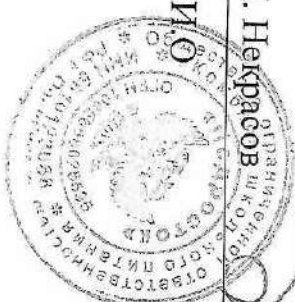
И. о. генерального директора

ООО «КШП «Подорожок»

Ю.И. Некрасов

Ф.И.О

Подпись



ООО «Комбинат школьного питания «Подорожок»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 12-18 лет

общеобразовательных организаций

2022-2023 учебный год

осенне-зимний период

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

День: Понедельник 1 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г
 Порция: 1 Возраст 12 лет и старше

№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		

ЗАВТРАК																				
№ 510 *	Пшенице детский	100	13,00	12,23	13,52	229,95	0,09	0,08	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	200	6,00	8,20	33,20	238,00	0,16	0,04	0,02	0,38	118,85	2,50	29,75	9,00	4,50	0,40	55,85	0,95	0,05	10,80
№ 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00	0,01	0,01	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06		0,08	0,03	1,20	0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	Итого:	550	22,90	20,83	84,32	645,45	0,37	0,13	0,13	6,30	25,29	6,53	490,01	117,47	66,49	5,16	298,25	59,08	52,33	103,84

ОБЕД																				
№ 148 *	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00	
№ 75	Сул-ляшпа домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,03	0,02	0,38	118,85	2,50	29,75	9,00	4,50	0,40	55,85	0,95	0,05	10,80	
№ 418****	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	
№ 58	Пюре из гороха	180	17,12	5,27	34,07	252,00	0,37	0,08	0,03	1,20	0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88	
№ 108 ****	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80														
№ 110 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03					0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02	0,02	0,38	118,85	2,50	29,75	9,00	4,50	0,40	55,85	0,95	0,05	10,80
	Итого:	895	32,92	27,34	112,33	838,15	0,55	0,18	9,26	245,35	7,75	470,48	179,09	146,15	9,57	680,79	48,31	22,08	122,26	

ОБЕД																				
№ 148 *	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00	
№ 7	Сул-ляшпа домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,03	0,02	0,38	118,85	2,50	29,75	9,00	4,50	0,40	55,85	0,95	0,05	10,80	
№ 510 *	Пшенице детский	100	13,00	12,23	13,52	229,95	0,09	0,08	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	0,02	0,38	118,85	2,50	29,75	9,00	4,50	0,40	55,85	0,95	0,05	10,80
№ 108 ****	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80														
№ 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 СВР	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02	0,02	0,38	118,85	2,50	29,75	9,00	4,50	0,40	55,85	0,95	0,05	10,80
	Итого:	880	26,37	32,42	110,06	859,90	0,37	0,18	14,18	264,84	12,86	504,01	150,32	98,14	6,92	670,50	70,01	49,58	142,19	

ПОЛДНИК																			
№ 564****	Вулочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02	2,47	15,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17
№ 515 ****	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	100,70	0,08	13,68	2,47	0,04	0,22	171,00	228,00	26,60	0,19	11,02	3,42		
№ 112 ****	Шоколы свежие (ребокн)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70
	Итого:	350	9,70	11,69	50,07	346,57	0,16	13,70	13,47	65,46	0,80	212,27	253,10	41,50	3,03	328,10	29,70	6,38	16,87
	ВСЕГО:	1 795	65,52	59,86	246,72	1 830,17	1,02	14,01	29,03	336,10	15,08	1 112,76	549,66	254,14	17,76	1 307,14	137,09	80,79	242,97

День: Втрник
 Дата: 1
 2 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г-
 Возраст: 12 лет и старше

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

№ 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	Иод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ЗАВТРАК																										
№15 ****	Труш	120	14,88	10,20	4,08	158,40	0,06	0,13	1,28	30,60	0,64	190,44	18,40	29,64	2,64	387,00	21,00	0,38	75,00							
№15 ****	Рис прилушентный	180	4,25	7,26	38,88	237,78	0,02	0,04	22,08	0,32	82,26	5,76	26,10	0,61	53,64	25,20	8,33	31,20	31,20							
№15 ****	Фруктовый чай	200			92,80				7,80	0,57		1,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80	1,80							
№108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,06			0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88							
	ИТОГО:	550	22,93	17,86	90,76	606,48	0,14	0,17	9,08	53,25	1,51	305,20	45,56	68,08	5,00	509,29	48,15	11,56	108,88							
ОБЕД																										
ТТК №15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00							
№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	120	11,23	5,46	9,33	135,60	0,04	0,08	0,11	16,13	3,13	181,25	60,00	26,40	1,20	176,25	65,00	22,00	226,25							
№502*	Картофельное пюре	180	3,78	8,16	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04							
№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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
№110 ****	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60							
	ИТОГО:	930	25,82	28,27	119,60	846,69	0,42	0,67	26,97	329,89	9,00	475,15	181,38	128,46	6,40	1 605,49	136,04	28,06	344,69							
ОБЕД 2																										
ТТК №15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00							
№128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00							
ТТК №68	Труш	120	14,88	10,20	4,08	158,40	0,06	0,13	1,28	30,60	0,64	190,44	18,40	29,64	2,64	387,00	21,00	0,38	75,00							
№15 ****	Рис прилушентный	180	4,25	7,26	38,88	237,78	0,02	0,04	22,08	0,32	82,26	5,76	26,10	0,61	53,64	25,20	8,33	31,20	31,20							
№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 (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
	ИТОГО:	910	28,52	31,91	118,63	869,47	0,27	0,62	21,68	337,88	6,49	438,60	92,16	118,34	6,75	1 088,99	82,37	12,70	167,03							
ПОЛДНИК																										
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00							
№272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28							
№112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00							
	ИТОГО:	400	12,00	9,61	54,98	336,19	0,19	0,42	11,53	170,60	0,20	237,68	267,68	45,33	3,07	592,00	27,20	24,10	38,28							
	ВСЕГО:	1 880	60,75	55,74	265,34	1 809,36	0,75	1,26	47,58	553,74	10,71	1 018,03	494,62	241,87	14,47	2 706,78	211,39	63,72	491,85							

День: Среда
Неделя: 1

3 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г-
Возраст: 12 лет и старше

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ЛИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ
Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ТТК № 82	Бурбурод 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"	250	9,95	10,66	36,13	227,50	0,10	0,15	1,65	34,00	0,25	175,50	158,25	38,25	0,70	196,66	61,66	5,11	38,34							
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90	0,28	43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,03				16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44							
	Итого:	550	21,12	19,62	79,08	537,85	0,20	0,27	2,45	40,98	1,28	385,20	418,74	66,34	1,98	358,02	68,82	13,88	49,65							
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25							
ТТК № 11	Копченый колбасный	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67							
№ 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	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							
	Итого:	850	27,85	30,92	128,45	905,29	0,43	0,20	22,13	297,00	7,53	347,57	125,26	120,11	6,11	1228,75	80,68	6,39	134,80							
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25							
ТТК № 11	Копченый колбасный	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67							
№ 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	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							
	Итого:	850	27,85	30,92	128,45	905,29	0,43	0,20	22,13	297,00	7,53	347,57	125,26	120,11	6,11	1228,75	80,68	6,39	134,80							
№ 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	9,28							
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00							
	Итого:	350	9,79	9,65	49,74	327,17	0,18	14,44	12,70	70,04	0,80	228,00	286,00	46,00	2,90	286,60	2,71	6,26	16,28							
	ВСЕГО:	1760	59,37	60,33	259,91	1785,71	0,84	14,92	37,28	408,02	9,56	981,22	834,25	238,80	11,53	1906,13	152,52	27,08	204,24							

Дата: Четверг
 Номер: 1
 4 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г
 Возраст: 12 лет и старше

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 КОМПАНИА ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК
 Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК																					
№ 83	Куринное 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)	200	6,00	9,00	29,80	228,00	0,32	0,09		18,61	0,64	219,16	20,00	131,15	4,40	168,00	55,07	2,67	12,00		
№ 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88		
Итого:		550	21,13	18,05	87,12	598,30	0,39	0,23	1,92	77,56	1,61	333,56	67,53	157,38	6,32	540,55	88,94	28,70	143,51		
ОБЕД																					
№ 20	Салат "Рагула"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33		
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00		
№ 12	Винегрет "Нежность"	100	13,60	9,70	12,34	219,70	0,07	0,16	9,70	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60		
№ 541 *	Рагу овощное (3-й вариант)	180	4,14	9,18	19,26	174,60	0,11	0,10	13,78	370,80	3,52	94,50	61,20	35,10	1,26	514,80	32,40	0,67	49,20		
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	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 (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
Итого:		895	29,47	33,64	113,72	905,16	0,57	0,39	52,98	932,47	8,66	498,36	236,08	168,88	9,66	1703,92	91,09	10,80	172,94		
ОБЕД 2																					
№ 20	Салат "Рагула"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33		
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00		
№ 83	Куриное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50		
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08	16,75	16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80		
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,56	27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
Итого:		870	26,86	31,19	110,72	833,51	0,64	0,32	31,42	614,00	5,63	462,95	174,71	221,74	9,57	1218,46	118,71	30,36	193,33		
ПОЛДНИК																					
№ 72 *	Булочка с маком	80	6,48	2,00	42,08	220,00	0,13	0,06		25,52	1,15	50,67	20,14	12,64	1,23	40,00	1,13	3,77	14,85		
№ 272 **	Раженка, кефир, вареники	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,90	0,20	180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28		
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00		
Итого:		380	12,48	8,78	60,06	379,52	0,24	0,30	11,40	105,52	1,35	241,68	276,15	49,64	3,63	532,00	21,13	7,67	23,13		
ВСЕГО:		1825	63,08	60,47	260,90	1882,98	1,20	0,92	66,30	1115,55	11,62	1073,60	579,76	375,90	19,61	2776,47	201,16	47,17	339,58		

День: Пятница
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г.
 Возраст: 12 лет и старше

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

№ 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							
ЗАВТРАК																										
№ 107****	Овощи натуральные (селедь(бурдуля))	25	0,20	0,03	0,43	3,25	0,01		1,25																	
ТТК № 48	Бужени с овощами	90	10,60	10,15	10,30	168,00	9,00	0,06	2,37	289,72		0,03	6,00	5,75	3,50	0,15										
520*	Картофельное пюре	185	3,89	8,39	27,01	201,65	0,16	0,14	6,64	29,35	0,23	104,00	19,80	25,00	1,50	236,00	27,30	1,11	48,00							
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	108,63	49,21	34,29	1,23	769,60	35,15	0,99	56,57							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70							
ИТОГО:																										
		550	18,56	18,98	77,65	552,02	9,27	0,21	13,06	319,45	0,82	254,67	91,01	74,39	3,72	1074,05	64,20	2,80	106,15							
ОБЕД																										
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,78	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 142 ****	Пиц из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75							
ТТК № 60	Плов	220	17,16	15,73	43,56	385,00	0,10	0,13	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,22	3,41	296,26	42,54	8,11	90,94							
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26		19,00	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 (ржанно-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40							
ИТОГО:																										
		840	25,80	30,06	113,86	827,98	0,30	0,22	33,10	263,36	8,21	418,74	118,79	132,82	7,17	973,91	77,20	12,58	149,10							
ОБЕД 2																										
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,78	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 142 ****	Пиц 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	Бужени с овощами	100	11,78	11,28	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91		115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33							
№ 520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,16	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04							
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26		19,00	19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0,08	0,04				71,10	15,75	21,15	1,76	109,80	1,44	2,48	10,80							
ИТОГО:																										
		920	25,62	33,97	116,34	867,45	10,39	0,30	40,87	613,48	7,71	409,11	170,63	147,84	7,13	1724,76	99,86	7,77	169,11							
ПОЛДНИК																										
№ 579****	Корж молочный	70	8,84	8,52	45,85	278,83	0,06	0,06	4,00	7,00	0,70	43,17	17,50	7,00	2,80	91,00	0,80	0,10	0,13							
518 ****	Соки овощные-фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02						14,00													
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00							
ИТОГО:																										
		370	10,24	9,12	55,85	417,83	0,11	0,06	14,00	52,07	0,90	54,17	47,50	16,00	5,00	341,00	2,80	0,40	7,13							
ВСЕГО:																										
		1760	54,60	58,16	247,36	1797,83	9,68	0,49	60,16	634,88	9,93	727,58	257,30	223,21	15,89	2392,96	144,20	17,90	262,38							

День: Суббота
 Дата: 1
 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г
 Возраст: 12 лет и старше

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

№ 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							
№ 366**	Сыр (портланд)	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										
ТТК №69	Каша пшеничная вязкая	240	9,62	15,43	28,80	300,00	0,23	0,17	1,63	49,12	0,29	251,76	165,60	66,48	1,75	267,20	59,20	39,68	25,60							
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витоща"	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							
Итого:		552	22,00	21,17	93,20	672,68	0,67	0,25	21,97	87,20	1,75	416,56	343,60	95,88	2,86	376,00	107,56	45,78	47,04							
Завтрак																										
№ 9****	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1 221,67	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	16,67	0,15	36,67							
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00							
ТТК №7	Пшеница детская	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							
№ 235 **	Карпуста 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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,03			0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
Итого:		895	25,96	32,40	114,37	851,49	0,41	0,29	82,54	1 500,53	7,33	441,45	215,59	137,74	9,24	1 594,85	88,59	23,10	219,95							
Обед																										
№ 9****	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1 221,67	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	16,67	0,15	36,67							
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00							
ТТК №7	Пшеница детская	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							
№ 235 **	Карпуста 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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,03			0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
Итого:		895	25,96	32,40	114,37	851,49	0,41	0,29	82,54	1 500,53	7,33	441,45	215,59	137,74	9,24	1 594,85	88,59	23,10	219,95							
Ужин																										
Итого:																										
ВСЕГО:		1 417	47,96	53,57	207,57	1 524,17	1,08	0,54	104,45	1 587,73	9,08	858,01	559,19	233,62	12,10	1 970,85	196,15	68,88	266,99							

День: Понедельник 7 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г
 Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

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

№ 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		
ЗАВТРАК																					
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		
№16*	Макaronные изделия отварные	195	6,83	8,00	45,83	286,65	0,12	0,04	23,92	1,29	71,85	17,02	26,91	1,50	70,20	27,30	0,08	15,60			
№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			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88		
ИТОГО:		555	20,56	18,42	102,47	674,61	0,21	0,08	0,50	28,89	2,24	176,25	69,02	49,81	3,39	342,25	41,92	14,48	81,61		
ОБЕД																					
55 Диск	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00		
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50		
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00		
№516*	Макaronные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04	22,08	1,20	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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,97	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		
ИТОГО:		880	26,96	29,17	114,79	815,43	0,38	0,23	24,92	291,95	11,79	497,31	141,20	117,19	7,08	985,57	81,98	32,63	117,72		
ОБЕД 2																					
55 Диск	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00		
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50		
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00		
№516*	Макaronные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04	22,08	1,20	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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,97	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		
ИТОГО:		894	25,65	34,74	131,01	918,73	0,33	0,16	18,95	275,30	7,92	284,99	118,66	99,07	5,95	871,11	65,81	16,08	132,32		
ПОЛДНИК																					
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,02	2,60	0,04	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17		
№ 112 ****	Шоколад свежий (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70		
ИТОГО:		360	9,99	11,94	50,55	351,87	0,16	14,42	13,60	65,46	0,80	221,27	265,10	42,90	3,04	328,68	29,70	6,56	16,87		
ВСЕГО:		1 795	57,51	59,53	264,81	1 841,91	0,75	14,73	39,02	386,30	14,83	894,83	475,32	209,90	13,51	1 656,50	153,60	53,67	216,20		

День: Вторник
Неделя: 2

8 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г
Возраст: 12 лет и старше

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

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины													
			Белки	Жиры	Углен.		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
ТТК № 82	Бульерфрод. торжачий	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	240	7,54	14,18	26,88	273,60	0,07	0,19	1,70	31,68	0,34	203,28	157,20	44,64	0,67	203,20	60,80	7,45	46,40	
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	
	ИТОГО:	550	18,07	21,62	82,41	612,21	0,16	0,25	6,79	33,02	1,48	376,03	380,08	85,42	2,21	344,25	64,21	15,98	51,28	
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	100	1,52	7,08	8,82	105,06	0,04	0,03	21,30	403,33	4,60	31,00	38,00	19,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33	
№11*	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 класс-ные	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67	
№ 520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,16	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04	
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08	0,01						19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03		4,90	1,26	0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44	
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00	
	ИТОГО:	880	28,62	29,45	110,00	817,91	0,41	0,34	41,60	606,37	7,86	385,75	205,18	124,89	5,78	2 027,34	93,53	12,55	178,63	
№677*	Булочка с маком	90	7,29	2,25	47,34	247,50	0,14	0,07												
№ 272 **	Ряженка кефир, ватсон	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00	0,12	180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28	
№112****	Пицца свежая (апельсины)	60	0,54	0,12	4,86	25,80	0,02		36,00	21,60	0,12	13,80	20,40	7,80	0,18	73,80	1,20	0,18	7,80	
	ИТОГО:	350	13,43	8,75	60,38	385,82	0,24	0,31	37,40	85,31	1,42	230,82	283,07	50,02	1,77	360,80	20,47	8,02	25,78	
	ВСЕГО:	1 790	62,23	59,92	260,95	1 864,66	0,81	0,91	80,89	725,89	10,81	1 023,75	853,08	244,38	9,70	2 747,43	178,64	37,04	256,68	

ОБЕД 2

ОБЕД

ПОЛДНИК

День: Среда
Неделя: 2

9 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г
Возраст: 12 лет и старше

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины											
			Белки	Жиры	Углев.	В1		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 461 *	Трешени (1-й вариант)	110	13,53	13,65	13,71	255,93	0,06	0,09	1,65	8,91	0,49	181,62	16,50	18,81	1,88	273,17	20,17	0,95	62,33
№ 510 *	Капша вяжкая (гречневая)	190	5,70	8,55	28,31	216,60	0,30	0,09	17,68	0,61	208,20	19,00	124,59	4,18	159,60	52,31	2,53	11,40	62,33
ТТЖ№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
	ИТОГО:	550	23,03	22,60	89,82	682,83	0,42	0,18	9,45	27,16	1,65	422,32	56,90	155,74	7,81	501,42	74,43	6,33	76,41
ОБЕД																			
№ 2****	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33
№ 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
№ 461 *	Трешени (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 *	Капша вяжкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08	16,75	18,00	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80
ТТЖ№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	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 (ржанно-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	875	24,96	34,48	109,18	874,80	0,56	0,27	33,02	551,16	7,25	507,71	101,40	195,53	9,87	1 286,00	107,85	6,12	136,58
ПОЛДНИК																			
№ 542****	Проекты печенье из сдобного теста с повидлом	70	4,20	3,73	42,70	221,67	0,05		0,12	0,04	0,58	37,33	12,83	7,00	0,82				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	14,40	2,60	0,04	180,00	240,00	28,00	0,20	11,60				
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	8,80	12,80	7,20	1,76	200,00	1,60	0,24	5,60	5,60
	ИТОГО:	350	10,32	9,05	60,14	365,27	0,15	14,40	10,72	36,08	0,74	226,13	265,63	42,20	2,78	211,60	1,60	3,84	5,60
	ВСЕГО:	1 775	66,37	60,58	259,65	1 883,94	1,17	14,85	46,71	602,08	11,26	1 209,59	541,46	367,40	20,57	1 819,03	190,05	38,76	354,79

День: Четверг
Неделя: 2

10 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г
Возраст: 12 лет и старше

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

№ 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							
ЗАВТРАК																										
ТТК № 83	Курное 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	133,00							
№415 ****	Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78	0,02	0,04		22,08	0,32	82,26	5,76	26,10	0,61	53,64	25,20	8,33	31,20							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11					0,40	21,00										
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88							
Итого:		550	21,75	18,04	87,90	607,28	0,09	0,22	2,60	91,49	1,37	204,76	54,76	49,10	2,56	404,09	64,45	38,89	185,08							
ОБЕД																										
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75							
ТТК № 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							
№516*	Макрельные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04		22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40							
ТТК № 25	Чай аленкинский	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26					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 (ржанно-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80							
Итого:		870	25,75	33,71	116,06	885,20	0,41	0,20	33,58	291,38	7,59	429,42	138,71	138,29	7,68	927,64	76,18	21,27	171,37							
ОБЕД 2																										
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75							
ТТК № 83	Курное 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	133,00							
№415 ****	Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78	0,02	0,04		22,08	0,32	82,26	5,76	26,10	0,61	53,64	25,20	8,33	31,20							
ТТК № 25	Чай аленкинский	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26					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 (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
Итого:		910	25,72	31,94	118,86	862,63	0,26	0,30	35,88	354,39	6,63	372,66	129,26	135,65	5,61	1 010,24	97,02	40,00	241,08							
ПОЛДНИК																										
№ 579****	Корж молочный	70	8,84	8,52	45,85	278,83	0,06	0,06		0,07	0,70	43,17	17,50	7,00												
518 ****	Соки овощные-фруктовые и мясные	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 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00							
Итого:		370	10,24	9,12	55,85	417,83	0,11	0,06	14,00	52,07	0,90	54,17	47,50	16,00	5,00	341,00	2,80	0,40	7,13							
ВСЕГО:		1 790	57,74	60,87	259,81	1 910,31	0,61	0,48	50,18	434,94	9,66	688,35	240,97	203,39	15,24	1 672,73	143,43	60,56	363,58							

Дата: 11.05.2023
 Итого: 2
 Сезон: Осень-Зима 2022-2023
 Возраст: 12 лет и старше

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

№ п/п	Продукт	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Велки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
ЗАВТРАК																					
№ 520*	Мясные тарелки с овощами	110	15,03	12,22	12,59	243,22	0,06	0,05	0,88	354,44	0,55	118,80	23,10	17,60	1,65	287,22	1,36	58,67	33,37		
ТТК № 79	Картофельное пюре	190	3,99	8,61	27,74	207,10	0,16	0,14	6,81	30,15	0,24	111,57	50,54	35,21	1,27	790,40	36,10	1,01	58,10		
№ 108 ****	Чай с лимонком	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	0,02	0,70		
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,06			0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88		
	Итого:	550	22,89	21,24	80,24	629,44	0,32	0,20	10,49	384,97	1,35	266,47	89,89	64,41	3,76	1146,07	39,21	62,50	93,05		
Обед																					
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33		
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00		
ТТК № 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	180	3,78	8,16	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04		
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	0,22	13,09	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80		
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02													
	Итого:	870	27,38	33,79	109,06	874,82	0,58	0,29	36,76	890,28	5,14	423,01	200,26	146,34	8,04	1868,09	73,27	59,10	144,85		
Полдник																					
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00		
№ 272 **	Ряженка, кефир, вареники	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28		
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00		
	Итого:	400	12,00	9,61	54,98	356,19	0,19	0,42	11,53	170,60	0,20	237,68	267,68	45,33	3,07	592,00	27,20	24,10	38,28		
	ВСЕГО:	1780	60,67	64,61	250,81	1904,61	1,24	0,88	52,40	1411,87	6,07	1036,22	524,18	245,19	15,07	2789,84	107,86	112,40	223,81		

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

День: Суббота 12 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г-
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины													
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
№ 366**	Сыр (поршмяк)	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	250	10,03	16,08	30,00	312,50	0,24	0,18	1,70	51,16	0,30	262,25	172,50	69,25	1,83	278,34	61,66	41,34	26,66	
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витоника"	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****	Вулочка 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	
ИТОГО:		562	22,41	21,82	94,40	685,18	0,68	0,26	21,98	89,24	1,76	427,05	350,50	98,65	2,94	387,14	110,02	47,44	48,10	
ОБЕД																				
№ 9****	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1 221,67	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	16,67	0,15	36,67	
№99 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	125,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50	
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13	
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80	
ТТк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40				
№ 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 (ржанно-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40	
ИТОГО:		905	26,01	33,99	108,91	890,05	0,60	0,27	18,82	1 366,38	55,44	564,87	245,01	216,87	9,79	988,12	137,02	7,21	108,11	
ПОЛДНИК																				
№ 9****	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1 221,67	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	16,67	0,15	36,67	
№99 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50	
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13	
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80	
№ 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 (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
ИТОГО:		895	25,50	33,89	118,15	921,65	0,60	0,26	20,32	1 367,58	55,58	569,72	250,06	225,82	10,23	1 042,27	137,55	6,75	109,96	
ВСЕТО:																				
		1 467	48,42	55,81	203,31	1 575,23	1,28	0,53	40,80	1 455,62	57,20	991,92	595,51	315,52	12,73	1 375,26	247,04	54,65	156,21	