

Согласовано:

Директор образовательной организации



Ф.И.О

Подпись

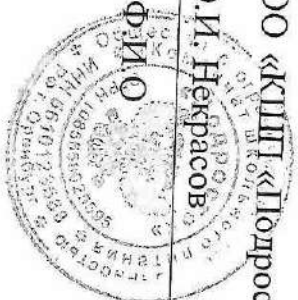
Смирнова ИА

Утверждаю

И. о. Генерального директора

ООО «КЦПТ «Подросток»

Ю.И. Некрасов



Ф.И.О

Подпись

Некрасов

Общество с ограниченной
ответственностью
«Комбинат школьного питания
«Подросток», г. Оренбург
ИНН 5610123588 г. Оренбург

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

День: Понедельник 1 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г
 Номер: 1 Возраст: 7-11 лет

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							
ЗАВТРАК																										
№ 510 *	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	8,77								
ТТК № 77	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							
№ 108 ****	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00		0,40	21,00											
	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							
	Итого:	512	19,66	18,49	74,23	568,51	0,27	0,12	6,00	23,41	6,05	383,18	105,84	59,10	4,53	253,37	54,03	47,29	88,20							
ОБЕД																										
№ 55 Диег	ВителРет 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	Фруктовый салат 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	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 (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:	766	28,25	22,60	97,00	715,20	0,45	0,16	5,82	172,97	5,37	392,22	149,15	119,77	7,96	552,62	39,04	20,21	107,47							
ОБЕД 2																										
№ 55 Диег	ВителРет 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	Пшеница детский	100	13,00	12,23	13,52	229,95	0,09	0,08	6,29	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	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							
Пермь 2013	Итого:	790	23,97	28,27	96,40	757,40	0,32	0,16	9,90	208,66	9,99	448,44	129,24	84,34	6,26	573,83	58,35	44,26	133,54							
ПОУЩИНКА																										
№ 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	2,20	3,24	7,70								
№ 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	1,70								
	Итого:	340	9,41	11,44	49,59	341,27	0,15	12,98	13,34	65,46	0,80	203,27	241,10	40,10	3,02	327,52	29,70	6,20	16,87							
	ВСЕГО:	1 618	57,32	52,53	220,82	1 624,98	0,87	13,26	25,16	261,84	12,22	978,67	496,09	218,97	15,51	1 133,51	122,77	73,70	212,54							

День: Вчерашний
Неделя: 1

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

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

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеб.	Вит. 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										
№15 ****	Рис припущенный	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										
№15 ****	Фруктовый чай	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	29,47										
№108 ****	Хлеб пшеничный	200	92,80	23,20	23,20	92,80	0,06	0,13	7,80	0,57	0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88										
	Итого:	520	20,21	15,76	87,92	566,87	0,13	0,14	8,87	46,92	1,39	268,89	42,17	61,69	4,53	441,61	43,25	11,04	94,65										
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	1,478	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 яблочного	200	1,40	29,00	122,00	0,01	0,01	2,45				1,00	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	0,03			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:	830	22,07	22,72	101,70	708,49	0,32	0,63	21,84	275,18	7,46	401,73	156,50	107,40	5,32	1348,58	118,99	24,87	306,10										
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	27,73										
№ 614 ****	Кисель с витаминными "Кисель Зеленый Витоща"	180			16,56	66,60	0,27		18,00	0,11	0,18	9,00	4,86	2,16	0,02	2,16	0,02	2,79	2,79										
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	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)	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:	765	23,37	24,92	96,34	698,70	0,50	0,50	33,37	247,14	4,93	376,62	84,90	105,25	5,82	838,21	66,39	11,82	137,95										
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										
№ 212 **	Ягеница, кефир, вареник	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										
	Итого:	300	11,60	9,21	45,18	309,19	0,16	0,42	1,33	125,60		226,68	251,68	36,33	0,87	342,00	25,20	23,80	31,28										
	ВСЕГО:	1 650	53,88	47,69	234,80	1 584,55	0,61	1,19	32,24	447,70	8,85	897,30	450,35	205,42	10,72	2 132,39	187,44	59,71	432,03										

Дата: Среда
 Номер: 1

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

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																		
			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 № 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						
	Итого:	503	19,36	17,57	73,33	499,40	0,18	0,24	2,12	34,18	1,26	352,05	387,69	59,11	1,87	320,99	56,59	13,03	42,03						
ОБЕД																									
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						
ТТК № 12г	Рисовый суп 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 классические	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50							
№ 631 *	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							
№ 108 ****	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						
	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						
	Хлеб столовый (дрожно-пшеничный)	15	0,99	0,18	5,10	27,15	0,03	0,01			0,17	9,75	3,00	2,10	0,17	11,54	0,53	0,84	0,26						
	Итого:	730	24,66	24,33	115,08	780,23	0,37	0,18	16,53	216,50	5,52	298,75	109,89	101,68	5,60	1 039,14	65,38	6,26	114,69						
ПОЛДНИК																									
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						
ТТК № 12г	Рисовый суп 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 классические	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50							
№ 631 *	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							
№ 108 ****	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						
	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						
	Хлеб столовый (дрожно-пшеничный)	15	0,99	0,18	5,10	27,15	0,03	0,01			0,17	9,75	3,00	2,10	0,17	11,54	0,53	0,84	0,26						
	Итого:	730	24,66	24,33	115,08	780,23	0,37	0,18	16,53	216,50	5,52	298,75	109,89	101,68	5,60	1 039,14	65,38	6,26	114,69						
УЖИН																									
№ 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	2,96	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									
№ 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	0,13	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:	1 583	53,81	51,49	238,15	1 606,80	0,73	14,86	31,35	320,72	7,58	878,80	783,58	206,79	10,37	1 646,73	124,68	25,55	173,00						

День: Четверг
 Дата: 1
 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г.
 Возраст: 7-11 лет

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

№ п/п	№ 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	Йод	Селен	Фтор										
ЗАВТРАК																														
№ 83	ТТК № 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	122,50										
№ 510 *	№ 510 *	Каша овсяная (Гречневая)	175	5,25	7,88	26,08	199,50	0,28	0,08	16,29	16,29	0,56	191,77	17,50	114,75	3,85	147,00	48,18	2,33	10,50										
№ 58	№ 58	Фруктовый чай с добавлением	200			23,20	92,80			1,20			6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13										
№ 108 ****	№ 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:																														
			510	19,24	16,81	76,02	534,55	0,33	0,22	1,92	75,24	1,37	296,42	62,03	138,88	5,61	508,02	81,53	27,52	141,74										
ОБЕД																														
№ 12г	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	№ 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										
№ 83	ТТК № 83	Куринное 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 *	№ 510 *	Каша овсяная (Гречневая)	175	5,25	7,88	26,08	199,50	0,28	0,08	16,29	16,29	0,56	191,77	17,50	114,75	3,85	147,00	48,18	2,33	10,50										
№ 283 **	№ 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 ****	№ 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 ****	№ 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:																														
			805	28,02	28,27	106,30	795,25	0,59	0,35	21,65	439,59	4,62	466,94	164,14	215,09	9,37	1 101,87	113,27	34,92	208,63										
ПОЛДНИК																														
№ 272 **	№ 272 **	Варенка 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											
№ 112 ****	№ 112 ****	Варенка, кефир, вареники	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											
		Шоколад (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	250,00	2,00	0,30	7,00											
		ИТОГО:	330	9,49	7,69	43,46	285,77	0,18	0,26	11,26	92,45	0,92	204,68	244,60	42,10	3,15	492,80	18,91	5,90	17,43										
		ВСЕГО:	1 605	54,63	51,05	221,30	1 597,15	0,98	0,81	52,74	850,64	9,34	936,17	508,07	326,97	17,03	2 387,44	173,53	43,18	303,22										

Дата: Пятница
Неделя: 1

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

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	В	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 нарезанные (омлетте(бурда))	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	Бужки 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								
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	0,80							
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		0,85							
№ 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	0,02							
	ИТОГО:	500	15,09	15,02	71,14	478,10	6,75	0,17	11,50	235,01	0,79	211,10	78,86	62,81	3,14	904,49	51,87	2,80	0,88							
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 ****	Шу из свежей капусты с кудрфедем	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	Пюре	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							
№ 108 ****	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							
№ 110 ****	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	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:	705	22,12	26,89	104,54	745,41	0,24	0,19	25,80	186,65	5,73	339,30	96,76	109,32	5,87	765,92	60,29	10,68	118,21							
ОБЕД																										
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 ****	Шу из свежей капусты с кудрфедем	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	Бужки 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	30,53	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							
	ИТОГО:	827	22,60	28,86	99,26	739,60	10,31	0,27	36,43	560,12	5,72	348,45	146,90	127,57	5,99	1 475,22	88,13	6,24	148,64							
ПОУДИНИК																										
№ 579****	Корж мясной	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 ****	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:	360	8,98	7,90	49,30	378,00	0,10	0,05	14,00	52,06	0,80	48,00	45,00	15,00	5,00	341,00	2,80	0,40	7,13							
	ВСЕГО:	1565	46,19	49,81	224,98	1 601,51	7,09	0,41	51,30	473,72	7,32	598,40	220,62	187,13	14,01	2 011,41	114,96	15,55	210,52							

Дети: Суббота
 Неделе: 1
 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г-
 Возраст 7-11 лет

ОБЪЕДИНЕНИЕ С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

№ 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																										
№ 366**	Сыр (Полужирный)	12	2,78	3,54		43,68																				
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 витаминными "Кисель детский Вытошка"	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 дрожжевая	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:																										
		507	20,20	18,28	87,80	616,43	0,63	0,22	21,61	77,99	1,69	369,36	312,55	83,42	2,53	325,90	96,46	38,34	42,24							
ОБЕД																										
№ 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			0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	1,65	92,40							
№ 235**	Калюста 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	0,02			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
№ 110****	Хлеб столовый (радио-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							
ИТОГО:																										
		836	26,77	25,45	106,32	759,91	0,37	0,25	80,50	1 011,23	5,34	398,58	197,69	122,56	8,30	1 476,31	79,88	20,70	193,97							
ОБЕД 2																										
№ 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			0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	1,65	92,40							
№ 235**	Калюста 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	0,02			0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44							
№ 110****	Хлеб столовый (радио-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:																										
		775	23,45	24,77	98,05	715,04	0,34	0,24	78,85	986,83	5,01	373,15	191,54	114,24	7,83	1 355,23	75,32	20,03	184,24							
ПОЛДНИК																										
ВСЕГО:																										
		1343	46,97	43,73	194,12	1 376,34	1,00	0,47	102,11	1 089,22	7,03	767,94	510,24	205,98	10,83	1 802,21	176,34	59,04	236,21							

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

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

№ рецепта	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							
ТТК № 84	Фруктовая куринная 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							
№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							
	Итого:	520	18,31	17,81	87,82	601,16	0,17	0,08	0,50	27,66	1,90	150,32	63,14	44,93	3,04	319,43	39,65	13,07	80,37							
55 Дичет	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 "Курлявый"	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							
№ 631 *	Капша вякая (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							
№ 108 ****	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35							
№ 110 ****	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							
	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:	740	22,67	23,14	95,72	679,67	0,32	0,19	19,40	212,62	8,73	419,01	116,80	97,75	6,10	803,33	66,06	27,04	97,95							
55 Дичет	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 "Курлявый"	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	4,30	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	0,02			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанно-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:	834	24,32	27,31	123,11	850,83	0,30	0,14	15,59	224,25	5,95	261,62	107,71	89,11	5,48	778,58	57,74	15,98	122,72							
№6 564****	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								
№6 515****	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									
№6 112****	Шоколадное (яблочко)	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:	340	9,41	11,44	49,59	341,27	0,15	12,98	13,34	65,46	0,80	203,27	241,10	40,10	3,02	327,52	29,70	6,20	16,87							
	ВСЕГО:	1 600	50,39	52,39	233,13	1 622,10	0,64	13,25	33,24	305,74	11,43	778,60	421,04	182,78	12,16	1 450,28	135,41	46,31	195,19							

Дата: Вторник
Неделя: 2

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

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

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины																			
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ТТК № 82	Бутерброд говяжий	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 № 25	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							
№ 108 ****	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							
	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:	510	16,81	19,26	77,93	566,61	0,15	0,22	6,51	27,74	1,42	342,15	353,88	77,98	2,10	310,38	54,08	14,74	43,55							
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 классические	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 (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:	760	27,12	23,56	105,74	748,25	0,34	0,30	25,32	409,05	5,82	337,65	153,15	89,98	4,87	1 677,67	75,51	11,48	150,20							
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 классические	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 (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:	818	25,88	25,40	101,51	736,33	0,37	0,31	33,35	453,33	6,05	355,72	183,75	113,45	5,27	1 840,73	83,35	11,74	162,54							
№772*	Булочка с маслом	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, вареники	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	35,00	35,00	0,20	180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28							
№112****	Шоколад свежий (апельсиновый)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	36,00		34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00								
	Итого:	360	11,36	8,44	47,84	320,52	0,22	0,29	61,40	90,14	1,06	241,01	289,12	50,48	1,42	395,00	20,85	6,73	25,42							
	ВСЕГО:	1 630	55,29	51,26	231,51	1 635,38	0,71	0,81	93,23	526,93	8,00	920,81	796,15	218,44	8,39	2 383,05	150,44	32,95	219,17							

День: Среда
Неделя: 2

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

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

№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав											
			Белки	Жиры	Углев.	В1		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
№ 461 *	Термоги (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 *	Капша 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	0,04	0,41	24,05	7,40	5,18	0,41	28,45	1,30	2,07	0,65		
	Итого:	500	18,42	18,70	78,57	578,06	0,38	0,14	9,05	24,04	1,36	358,33	49,25	142,74	6,99	415,97	66,28	5,24	60,28
№ 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	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	0,01	0,04	0,07	1,33	0,84	0,01	0,40	21,40	0,42	0,01	0,04	
ТТК № 33	Дымовый напиток	200			22,40	89,60			2,80	0,07		1,33	2,00	0,40	21,40	0,42	0,01	0,04	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,04	0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35	
№ 110 ****	Хлеб столовый (грунто-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02	0,24	18,72	0,649	479,09	183,19	140,83	8,44	870,54	94,35	23,44	235,52
	Итого:	747	28,39	23,01	95,90	708,70	0,51	0,24	18,72	351,75	6,49	479,09	183,19	140,83	8,44	870,54	94,35	23,44	235,52
№ 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 *	Термоги (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
ТТК№24	Фруктовый чай	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	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	200	2,43	0,26	15,74	75,20	0,04	0,03	7,80	0,57	20,80	11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80	
№ 110 ****	Хлеб столовый (грунто-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03	0,25	25,88	0,35	20,80	6,40	4,48	0,35	24,61	1,12	1,79	0,56
	Итого:	797	24,87	28,97	107,51	818,34	0,51	0,25	372,40	5,27	479,22	90,47	172,16	9,20	126,20	91,21	6,81	123,14	
№ 542****	Пирожки печенье на сладком тесте 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				
№ 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	9,20	8,07	49,90	311,33	0,14	14,40	12,68	45,07	0,62	217,67	265,17	42,00	2,98	261,60	2,00	3,90	7,00
	ВСЕГО:	1597	56,01	49,78	224,37	1598,09	1,03	14,78	40,45	420,86	8,47	1055,09	497,61	325,57	18,41	1548,11	162,63	34,58	302,80

День: Четверг 10 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г
 Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Урсиезо	Калий	Иод	Селен	Фтор				
ТТК № 83	Куряное 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	60,00	0,01	0,30	0,11		0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,18	2,22	77,49	1,15	174,12	46,45	42,13	2,21	341,94	55,05	32,77	155,93				
	Итого:	500	18,25	15,42	76,76	525,36	0,07	0,18	2,22	77,49	1,15	174,12	46,45	42,13	2,21	341,94	55,05	32,77	155,93				
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 легкий	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	1,6,56	92,40					
№516*	Макaronные изделия отварные	150	3,25	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	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	4,90	1,26	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			0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35				
	Итого:	740	25,42	25,19	101,77	749,36	0,33	0,17	25,80	210,42	5,42	355,97	117,39	113,50	6,49	747,98	61,24	19,28	145,55				
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	Куряное 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	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	4,90	1,26	0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный (ржанно-пшеничный)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	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			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53				
	Итого:	835	22,35	26,07	109,39	758,07	0,22	0,26	31,42	292,40	5,29	316,41	115,11	117,21	4,87	871,94	83,41	34,58	204,98				
№ 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	2,80	91,00	0,80	0,10	0,13					
518 ****	Соки овощные, фруктовые и яблочные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00		14,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00					
№ 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:	357	8,60	7,54	47,34	366,05	0,10	0,05	14,00	52,06	0,77	46,15	44,25	14,70	5,00	341,00	2,80	0,40	7,13				
	ВСЕГО:	1 597	52,27	48,15	225,87	1 640,77	0,50	0,40	42,02	339,97	7,34	576,24	208,09	170,33	13,70	1 430,92	119,09	52,45	308,61				

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

Дата: Пятница 11 Сезон: Осень-Зима 2022-2023г.
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ 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	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ЗАВТРАК																										
№ 520*	Картофельное пюре	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							
№ 79	Чай с лимоном	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							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,66	0,29	30,00	0,02	0,70	0,70							
	Итого:	500	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,06	0,55	32,50	0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88							
ТТК № 20	Салат "Рагула"	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 маслом, овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00	0,17	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	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							
	Итого:	710	22,24	27,34	100,70	782,75	0,63	0,22	20,15	642,00	3,51	463,02	140,41	115,41	6,85	819,05	30,25	22,90	73,90							
ОБЕД																										
ТТК № 20	Салат "Рагула"	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							
№ 283 **	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	32,50	0,91	51,99							
№ 108 ****	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00										
№ 110 ****	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	28	2,13	0,22	13,78	65,80	0,03	0,03			0,31	18,20	5,60	3,92	0,31	21,53	0,98	1,57	0,49							
	Итого:	803	27,03	29,29	107,08	823,29	0,54	0,26	26,71	712,91	4,27	406,57	183,26	136,74	7,50	1 681,08	62,81	59,44	131,49							
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, кофидардечел	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							
	Итого:	300	11,60	9,21	45,18	309,19	0,16	0,42	1,53	125,60		226,68	251,68	36,33	0,87	342,00	25,20	23,80	31,28							
	ВСЕГО:	1 510	52,80	53,88	219,61	1 638,85	1,08	0,81	31,08	1 068,05	4,71	914,43	470,08	207,52	10,94	2 137,84	89,60	95,73	183,00							

День: Суббота
Егерьей: 2

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

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

№ пер.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углеб.		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 (пудингам)	12	2,78	3,54	23,40	43,68		0,04	0,08	31,20	0,06	70,80	108,00	6,00	0,11	10,56					
ггк №69	Каша пшеница 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		1,74		
№ 614 ****	Кусель с витаминными "Кусель детский Витоглик"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02		32,24	20,80	
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		0,02	3,10	
	ИТОГО:	507	20,20	18,28	87,80	616,43	0,63	0,22	21,61	77,99	1,69	309,36	312,55	83,42	2,53	325,90	96,46				
№ 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		
№69 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	22,00	
№669*	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	20,40	
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	165	4,95	7,43	24,59	188,10	0,26	0,08	15,36	180,81	0,53	180,81	15,50	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	
	ИТОГО:	795	24,75	28,18	113,67	847,65	0,55	0,23	16,20	852,82	43,85	531,88	230,99	202,54	9,36	874,70	116,13		6,71	89,37	
	ИТОГО:																				
	ВСЕГО:	1 312	44,82	47,09	187,84	1 417,03	1,18	0,46	36,31	931,00	45,33	898,42	536,24	283,09	11,46	1 139,15	215,67		44,87	129,30	