



СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательной организации

Подсмилова Ю.В. Подпись

Ф.И.О.

Подпись

УТВЕРЖДАЮ:

БФ ООО «КШП» Подросток

Директор

А.В.Минеев

Ф.И.О.

Подпись



**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»
Примерное 12— дневное меню
для организации питания учащихся 12 -18 лет
общеобразовательных организаций
2022-2023 учебный год**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :Понедельник 1

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК№83	Куриное филе тушенное в соусе	110	12,46	9,52	10,47	176	0,01	0,15	2,11	63,53	0,46	82,5	31,16	14,66	0,91	266,75	34,38	25,44	140,25
516*	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,3	0,09	0,026		18,65	1	56	13,26	20,98	1,16		21,08	0,11	12,16
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	Итого за завтрак:	550	22,98	17,72	95,03	634,42	0,19	0,186	4,91	82,56	2,02	152,04	83,17	47,24	2,91	335,2	57,21	28,37	153,98
ОБЕД																			
65****	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	0,08		10,2	0,03	4,6	66	18	18	0,9				
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4	53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	30
469*	Фрикадельки в соусе	100	12,52	12,62	13,53	219,42	0,05		0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6				
224**	Рис отварной	180	4,24	7,25	38,88	237,78	0,023	0,036		22,07	0,32	82,26	5,76	26,1	0,61	53,64	25,2	8,32	31,2
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0			8,9	0	0,027				
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	Итого за обед:	870	27,17	36,87	123,94	935,57	0,277	0,463	20,6	183,36	8,25	369,16	93,66	101,7	5,837	436,66	47,71	12,06	68,92
ПОЛДНИК																			
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13
Ттк№1.1	Булочка «Дорожная»	150	10,5	16,65	66,31	491,85	0,24	0,12		47,85	2,16	95,01	37,77	23,7	2,31	75	2,11	7,06	27,84
	Итого за полдник:	350	12,5	16,85	72,11	527,85	0,26	0,12	4	54,85	2,16	95,01	51,77	23,7	5,11	166	2,91	7,16	27,97
	Итого за день:	1770	62,65	71,44	291,08	2097,84	0,727	0,769	29,51	320,77	12,43	616,21	228,6	172,64	13,857	937,86	107,83	47,59	250,87

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст : 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы								
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
Ттк№1.59	Митбол с овощами	100	9,55	11,11	11,44	185,55	0,06	0,067	2,63	22,22	0	111,82	22	27,77	1,66	223,33	20	4	61,66	
429****	Картофельное пюре	190	3,99	8,36	20,71	174,8	0,171	0	6,46	57	0,19	108,3	49,4	36,1	1,33		0	0	0	
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21				
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06					0,66	12	39	8,4	0,66	46,14	2,1	3,36	1,04
	Итого за завтрак:	550	18,2	19,95	76,67	561,35	0,291	0,067	9,09	79,22	0,85	235,12	121,4	73,27	3,95	290,47	22,1	7,36	62,7	
ОБЕД																				
9****	Салат из моркови с яблоком	100	0,9	10,2	7,2	124	0,04		5,1		4,7	37	29	25	1,1					
63**	Ши из свежей капусты с картофелем	250	2,08	6,32	10,63	107,82	0,06	0,037	18,47	140,25	2,37	47,5	34	22,25	0,8	303	18,75	0,27	25,75	
ТТК№68	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,055	0,111	1,07	25,5	0,54	158,7	15,34	24,7	2,2	322,5	17,5	0,318	62,5	
510*	Каша вязкая (перловая)	180	3,6	7,02	25,56	181,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ТТК58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2	0	35	115			0	1,2		6,9	9,2	5,9	0,54	91,6	0,87	0,1	3,13	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05					0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027					47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	Итого за обед:	910	26,46	30,8	117,19	832,42	0,259	0,175	24,64	166,95	8,16	307,5	130,54	98,95	6,36	828,75	39,83	5,138	99,45	
ПОЛДНИК																				
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28	
Ттк №1.2	Булочка «Росийская»	150	10,75	12,49	63,24	407,67	0,18	0,126		47,85	1,75	94,99	22,5	17,5	2,25	75	2,11	7,06	27,84	
	Итого за полдник:	350	16,35	18,87	71,42	520,19	0,26	0,366	1,4	82,85	1,75	275	262,51	45,5	2,45	317	20,11	10,66	29,12	
	Итого за день:	1810	61,01	69,62	265,28	1913,96	0,81	0,608	35,13	329,02	10,76	817,62	514,45	217,72	12,76	1436,22	82,04	23,158	191,27	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 3

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
366**	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	26	0,05	59	90	5	0,09	8,8		1,45	
4**	Салат из белокачанной капусты с моркови	80	0,67	4,05	4,26	56,02	0,032		22,24		3,6	25,6	35,2	13,6	0,48				
ТТК№60	Плов	210	14,28	15,01	40,88	367,5	0,093	0,13	1,26	0,35	0,79	241,67	22,47	49,83	3,25	282,81	40,59	7,73	86,79
ТТКС8	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2	0	35	115			0	1,2		6,9	9,2	5,9	0,54	91,6	0,87	0,1	3,13
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	Итого за завтрак:	550	21,27	22,41	104,74	692,42	0,175	0,16	23,57	27,55	4,99	343,17	189,37	81,33	4,91	421,66	43,21	12,08	90,79
ОБЕД																			
ТТК№15	Салат «Фантазия»	100	1,9	8,85	11,07	131,48	0,067	0,017	10,1	121,5	2,8	46	16	18	0,7	213,33	13,17	0,23	20
156****	Суп -лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,032		0,37	0,012	2,5	29,75	9	4,5	0,4				
Ттк №11	Биточки клас-сные	100	15,86	9,41	13,26	200,56	0,1	0,088	0,09	22,22	0,33	94,3	37,1	18,56	1,14	424,88	20	3,93	61,6
235**	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,2	156,89	0,08	0,072	61,39	150	0,36	85,8	103,44	38,4	1,63	517,2	31,2	0,6	30
294**	Чай с лимоном	180	0,06	0,09	13,78	55,45	0,036	0,009	2,52	0,34	0,009	3,18	5,62	4,14	0,26	27		0,018	0,63
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	880	30,21	31,04	107,61	809,08	0,401	0,204	74,47	294,072	6,549	300,63	210,66	100	5,46	1269,66	66,76	8,678	117,9
ПОЛДНИК																			
ГТК№2.9	Чай с молоком	200	4,3	4,1	22,14	142,32	0	0	0,61	0		0	58,61	7,71	0,25	0	0	0	0
539/608**	Ватрушка с творожным фаршем	150	14,89	7,69	55,35	350,34	0,14	0	0,19	0,072	1,23	159,99	79,98	21,13	1,17	0	0	0	0
	Итого за полдник:	350	19,19	11,79	77,49	492,66	0,14	0	0,8	0,072	1,23	159,99	138,59	28,84	1,42	0	0	0	0
	Итого за день:	1780	70,67	65,24	289,84	1994,16	0,716	0,364	98,84	321,694	12,769	803,79	538,62	210,17	11,79	1691,32	109,97	20,758	208,69

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 4

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
Тгк №7	Шницель детский	90	14,81	11	12,17	206,96	0,081	0,072		5,66	0,45	166,5	35,1	23,4	2,52	206,4	15,59	16,56	92,39
516*	Макаронные изделия отварные	200	7	8,2	47	294	0,093	0,027		19,63	1,056	58,95	13,96	22,08	1,226		22,19	0,12	12,8
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21			
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06				0,65	12	39	8,4	0,65	46,14	2,08	3,36	1,05
	Итого за завтрак:	550	26,47	19,68	103,68	701,96	0,234	0,099	0	25,29	2,156	240,45	99,06	54,88	4,696	273,54	39,86	20,04	106,24
ОБЕД																			
60****	салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02		6		2,3	33	31	18	1,6				
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,23	0,07	5,81	121,5	0,21	87,18	38,07	35,3	2,03	478	20	2,5	36
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	9,35	4,55	7,76	113	0,03	0,066	0,088	13,43	2,6	151,04	50	22	1	16,87	54,16	18,33	188,54
541*	Рагу овощное (3 вариант)	180	4,14	9,18	19,26	174,6	0,11	0,9	13,77	370,8	3,52	94,5	61,2	35,1	1,26	514,8	32,4	0,67	49,2
274**	кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0			8,9	0	0,027				
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	Итого за обед:	890	29,29	25,59	119,24	825,97	0,494	1,063	25,668	505,73	9,18	423,12	232,17	131,5	7,637	1121,32	109,27	25,95	281,81
ПОЛДНИК																			
515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04		180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0
539****	Ватрушка с повидлом	150	7,89	3,79	79,9	380,35	0,12	0	0,3	0,027	1,06	69,81	20,59	14,23	1,5	0	0	0	0
	Итого за полдник:	350	13,69	8,79	89,5	486,35	0,2	14,4	2,9	0,067	1,06	249,81	260,59	42,23	1,7	11,6	0	3,6	0
	Итого за день:	1790	69,45	54,06	312,42	2014,28	0,928	15,562	28,568	531,087	12,396	913,38	591,82	228,61	14,033	1406,46	149,13	49,59	388,05

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 5

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
2****	Салат «Витаминный»	100	1,1	10,1	10,6	138	0,03	0,03	15,4	403,3	4,6	29	30	18	0,9	266,6	16,5	0,25	18,3
№394 94г	Жаркое по-домашнему	200	24,85	26,11	34,11	393	0,14	0,13	7,41	21,86	0,48	185,44	20,01	34,47	2,88	656	36,26	0,32	78,93
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	Итого за завтрак:	550	29,82	36,62	84,62	710,12	0,26	0,17	25,61	425,54	5,64	227,98	88,76	64,07	4,62	991,05	54,51	3,39	98,8
ОБЕД																			
11м 11д	Салат «Степной»	100	4,76	11,4	9,6	154			15,38				13	18,33	0,88				
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4	53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	30
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60	24,8	9,6	0,72	137,6	10,4	11,04	61,6
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,26	34,06	252	0,037	0,1		14,04		274,82	98,33	92,19	5,79	93,6	28,8	10,37	27,6
284**	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,22	22,81	93,66	0,009		2,97	0	0,09	6,3	9,9	4,5	1,08	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	890	35,41	34,12	117,3	931,36	0,202	0,558	29,13	179,06	3,36	435,72	220,03	167,32	11	605,2	62,09	25,72	124,87
ПОЛДНИК																			
ТТК№2.9	Чай с молоком	200	4,3	4,1	22,14	142,32	0	0	0,61	0		0	58,61	7,71	0,25	0	0	0	0
590****	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0	0,005	1,75	45	14,5	10	1,05				
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
	Итого за полдник:	350	8,45	9,4	69,14	397,82	0,07	0	10,61	0,005	1,95	56	89,11	26,71	3,5	0	0	0	0
	Итого за день:	1790	73,68	80,14	271,06	2039,3	0,532	0,728	65,35	604,605	10,95	719,7	397,9	258,1	19,12	1596,25	116,6	29,11	223,67

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : суббота 6

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст : 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Угл.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
90****	Бутерброд с сыром (1й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03		0,1	0,08	0,4	132	185	13	0,4				
268****	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,5	286,75	0,08		1,92	0,067	0,22	189,75	179,25	39,5	0,55				
285**	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87													
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055				0,6	11	35,75	7,7	0,6	42,29	1,92	3,08	0,95
	Итого за завтрак:	550	19,81	23,1	103,11	700,87	0,165	0	2,02	0,147	1,22	332,75	400	60,2	1,55	42,29	1,92	3,08	0,95
ОБЕД																			
Тгк№1.1	Салат «Свежесть»	100	1,58	9,46	9,8	130,66			21,3				38	19	0,9				
90M16г	Суп картофельный с рыбой и фрикадельками	275	9,29	3,29	16,09	130,94	0,15	0,085	11,41	110	2,99	161,06	19,15	42,89	1,17	494,5	41,65	16,46	206,25
364****	Азу	200	16,31	17,47	20,8	305,84	0,15	0,04	8,86		0,61	185,84	29,53	50,46	3,38	820	45,22	0,4	98,66
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	845	32,5	30,86	113,89	863,14	0,406	0,143	45,87	111,2	4,35	404,5	148,18	142,75	7,88	1493,35	90,13	20,86	313,71
ПОЛДНИК																			
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
541****	Ватрушки с творожным фаршем	150	9	4,26	55,5	294,99	0,12	0,27		135,9	1,24	70	17,5	12,49	1	150	10,8	30,3	45
	Итого за полдник:	350	14,6	10,64	63,68	407,51	0,2	0,51	1,4	170,9	1,24	250,01	257,51	40,49	1,2	392	28,8	33,9	46,28
	Итого за день:	1745	66,91	64,6	280,68	1971,52	0,771	0,653	49,29	282,247	6,81	987,26	805,69	243,44	10,63	1927,64	120,85	57,84	360,94

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Понедельник 7

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
366**	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	26	0,05	59	90	5	0,09	8,8		1,45	
ТТК№68	Гуляш	110	15,29	7,15	4,4	145,2	0,061	0,122	1,173	28,05	0,59	174,57	16,87	27,17	2,42	354,75	19,25	0,35	68,75
510*	Каша вязкая(гречневая)	180	5,4	8,1	26,82	205,2	0,28	0,18		23,04	0,57	197,24	18	144	5,08	262,8	26,75	4,2	19,19
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	Итого за завтрак:	550	26,91	18,6	70,82	564,3	0,391	0,332	1,243	77,09	1,76	443,81	168,37	184,17	8,44	685,8	47,75	8,8	88,81
ОБЕД																			
ТТК№20	Салат «Радуга»	100	1,03	8,85	10,48	125,77	0		22,47		0	0	32,8	17,45	1,28				
146****	Суп картофельный с клецками	250	2,42	3,61	13,42	95,86	0,075	0	5,3	0,011	1,22	56,48	25,41	18,11	0,69	0	0	0	0
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	9,35	4,55	7,76	113	0,03	0,066	0,088	13,43	2,6	151,04	50	22	1	16,87	54,16	18,33	188,54
429****	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	0	6,12	0,054	0,18	102,6	46,8	34,2	1,26		0	0	0
274**	Кисель из яблок с травами и плодово-ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0			8,9	0	0,027				
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	900	24,24	25,81	115,6	794,7	0,389	0,102	33,978	13,495	4,55	382,52	210,41	117,56	6,367	152,92	57,19	23,33	199,01
ПОЛДНИК																			
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
539****	Пирожки печеные с повидлом	150	7,89	3,79	79,9	380,35	0,12	0	0,3	0,027	1,06	69,81	20,59	14,23	1,5	0	0	0	0
	Итого за полдник:	350	13,49	10,17	88,08	492,87	0,2	0,24	1,7	35,027	1,06	249,82	260,6	42,23	1,7	242	18	3,6	1,28
	Итого за день:	1800	64,64	54,58	274,5	1851,87	0,98	0,674	36,921	125,612	7,37	1076,15	639,38	343,96	16,507	1080,72	122,94	35,73	289,1

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День : Вторник 8

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
105****	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0		0	0,059	0,1	1,9	1,2	0	0,02				
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	100	5,78	10,54	7,98	166,36	0,027	0,036	0,44	3,43	0,29	54,54	22,54	8,73	0,65	125,09	9,45	10,04	56
516*	Макаронные изделия отварные	200	5,6	6,56	34,4	235,2	0,093	0,027		19,63	1,056	58,95	13,96	22,08	1,226		22,19	0,12	12,8
ТТК№26	Фруто-чай	200	0	0	22,76	91,04	0	0	7,8	0,57	0	0	7,04	5,34	1,2	30,2	0,2	0,05	1,8
108****	Хлеб пшеничный	46	3,5	0,37	22,63	108,1	0,046				0,51	29,9	9,2	6,44	0,51	35,37	1,61	2,58	0,81
	Итого за завтрак:	556	14,93	25,72	87,85	675,5	0,166	0,063	8,24	23,689	1,956	145,29	53,94	42,59	3,606	190,66	33,45	12,79	71,41
ОБЕД																			
76****	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04		8,4	0	4,6	40	23	18	0,8				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,08	6,32	10,63	107,82	0,06	0,037	18,47	140,25	2,37	47,5	34	22,25	0,8	303	18,75	0,27	25,75
ТТК№60	Плов	200	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75	230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	82,66
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	820	22,66	32,06	116,32	855,31	0,305	0,177	29,29	155,58	9,95	403,79	167,4	136,14	7,05	709,59	59,8	11,53	114,08
ПОЛДНИК																			
515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04		180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0
558****	Булочка «Алтайская»	150	12,9	7,5	79,2	435	0,18	0	3	0	4,5	99	24	21	1,5	0	0	0	0
	Итого за полдник:	350	18,7	12,5	88,8	541	0,26	14,4	5,6	0,04	4,5	279	264	49	1,7	11,6	0	3,6	0
	Итого за день:	1726	56,29	70,28	292,97	2071,81	0,731	14,64	43,13	179,309	16,406	828,08	485,34	227,73	12,356	911,85	93,25	27,92	185,49

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 9

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
Тгк №11	Биточки клас-сные	100	15,86	9,41	13,26	200,56	0,1	0,088	0,09	22,22	0,33	94,3	37,1	18,56	1,14	424,88	20	3,93	61,6
429****	Картофельное пюре	190	3,99	8,36	20,71	174,8	0,171	0	6,46	0,057	0,19	108,3	49,4	36,1	1,33		0	0	0
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21			
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06				0,65	12	39	8,4	0,65	46,14	2,08	3,36	1,05
	Итого за завтрак:	550	24,51	18,25	78,48	576,36	0,331	0,088	6,55	22,277	1,17	217,6	136,5	64,06	3,42	492,02	22,08	7,29	62,65
ОБЕД																			
60****	салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02		6		2,3	33	31	18	1,6				
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,23	0,07	5,81	121,5	0,21	87,18	38,07	35,3	2,03	478	20	2,5	36
469*	Фрикадельки в соусе	100	12,52	12,62	13,53	219,42	0,05		0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6				
510*	Каша вязкая пшеничная	180	5,4	7,38	29,78	214,2	0,144	0,034	4,5	14,15	4,1	159,37	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,21
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,85
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	900	31,91	31,75	121,32	910,94	0,57	0,132	19,21	136,04	7,76	425,69	172,41	112,4	7,89	602,34	52,38	29,76	42,57
ПОЛДНИК																			
ТГК№2.9	Чай с молоком	200	4,3	4,1	22,14	142,32	0	0	0,61	0		0	58,61	7,71	0,25	0	0	0	0
539/608**	Ватрушка с творожным фаршем	150	14,89	7,69	55,35	350,34	0,14	0	0,19	0,072	1,23	159,99	79,98	21,13	1,17	0	0	0	0
	Итого за полдник:	350	19,19	11,79	77,49	492,66	0,14	0	0,8	0,072	1,23	159,99	138,59	28,84	1,42	0	0	0	0
	Итого за день:	1800	75,61	61,79	277,29	1979,96	1,041	0,22	26,56	158,389	10,16	803,28	447,5	205,3	12,73	1094,36	74,46	37,05	105,22

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 10

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
366**	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8			0,12	0,032	0,08	140	140	6,6	0,16				
96****	Бутерброды с джемом или повидлом (2вар	50	1,5	5,25	25,5	155	0,025		0,125	0,037	0,25	15	7,5	3,75	0,5				
260****	Каша «Дружба»	250	6,54	14,57	31,33	282,75	0,08	0,12	1,32	27,2	0,2	140,4	126,6	30,6	0,56	157,33	49,33	4,09	30,67
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52
	Итого за завтрак:	550	10,39	20,07	86,9	569,87	0,175	0,13	4,245	27,617	0,79	178,44	146,35	43,15	1,68	210,4	50,38	5,79	31,89
ОБЕД																			
7****	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04		3,2		4,7	49	24	33	0,6				
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4	53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	30
№394 94г	Жаркое по -домашнему	180	22,36	23,5	30,7	353,7	0,14	0,13	7,41	21,86	0,48	185,44	20,01	34,47	2,88	656	36,26	0,32	78,93
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0	29,02	116,18		0		0			9,88	0	0,03				
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	800	31,76	39,24	110,87	850,58	0,306	0,548	20,91	183,11	8,12	329,04	127,89	110,17	6,03	1030	59,14	4,63	114,59
ПОЛДНИК																			
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13
Ттк№1.1	Булочка «Дорожная»	150	10,5	16,65	66,31	491,85	0,24	0,12		47,85	2,16	95,01	37,77	23,7	2,31	75	2,11	7,06	27,84
	Итого за полдник:	350	12,5	16,85	72,11	527,85	0,26	0,12	4	54,85	2,16	95,01	51,77	23,7	5,11	166	2,91	7,16	27,97
	Итого за день:	1700	54,65	76,16	269,88	1948,3	0,741	0,798	29,155	265,577	11,07	602,49	326,01	177,02	12,82	1406,4	112,43	17,58	174,45

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День : Пятница 11

сезон: Зима

Недели : 2

возраст :12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
2****	Салат «Витаминный»	100	1,1	10,1	10,6	138	0,03	0,03	15,4	403,3	4,6	29	30	18	0,9	266,6	16,5	0,25	18,3
ТТК№60	Плов	200	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75	230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	82,66
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86
	Итого за завтрак:	550	18,57	24,81	90,11	667,12	0,209	0,162	19,4	404,01	5,9	272,7	90,15	77,06	4,83	604,39	56,9	10,43	102,52
ОБЕД																			
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,08		12,2		2,3	56	14	21	0,8				
156****	Суп -лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,032		0,37	0,012	2,5	29,75	9	4,5	0,4				
Тгк №11	Биточки клас-сные	100	15,86	9,41	13,26	200,56	0,1	0,088	0,09	22,22	0,33	94,3	37,1	18,56	1,14	424,88	20	3,93	61,6
235**	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,2	156,89	0,08	0,072	61,39	150	0,36	85,8	103,44	38,4	1,63	517,2	31,2	0,6	30
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаро	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	Итого за обед:	910	30,91	27,62	114,56	810,25	0,396	0,187	74,05	172,232	6,03	326,25	217,54	104,56	5,98	1074,73	53,9	8,98	99,66
Полдник																			
ТТК№2,9	Чай с молоком	200	4,3	4,1	22,14	142,32	0	0	0,61	0		0	58,61	7,71	0,25	0	0	0	0
590****	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0	0,005	1,75	45	14,5	10	1,05				
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
	Итого за полдник:	350	8,45	9,4	69,14	397,82	0,07	0	10,61	0,005	1,95	56	89,11	26,71	3,5	0	0	0	0
	Итого за день:	1810	29	34,57	169,45	1119,24	0,333	0,189	30,01	404,015	7,85	376,1	189,76	117,87	9,5	677,59	57,86	12,08	109,72

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : суббота 12

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
96****	Бутерброд с джемом или повидлом (2-й ва	50	1,5	5,25	25,5	155	0,025	0,125	0,04	0,25	15	7,5	3,75	0,5	0,5				
295****	Макаронные изделия отварные с сыром	250	15,014	12,63	42,5	343,75	0,1	0,125	0,085	1,25	210	258,75	25	1,38	0,775				
614****	Кисель с витаминами «Киселек детский В	200			18,4	74	0,3		20	0,12	0,2		10	5,4		2,4	0,02	0,02	3,1
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	Итого за завтрак:	550	20,314	18,28	111	690,25	0,475	0,25	20,125	1,62	225,75	276,25	71,25	14,28	1,825	40,85	1,77	2,82	3,97
ОБЕД																			
55 Днет	Винегрет овощной (2 вариант)	100	1,57	6,53	8	96,25	0,03	0,016	8,4	121,5	4,6	40	23	18	0,8	213,33	13,16	0,23	20
90M16г	фрискадельками	275	9,29	3,29	16,09	130,94	0,15	0,085	11,41	110	2,99	161,06	19,15	42,89	1,17	494,5	41,65	16,46	206,25
363****	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227	0,04	0,13	0,7	25,55	2,6	157	11	22	2,2	478	28,88	0,55	27,77
241**	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,55	0,072		30,6	0,054	1,26	99	109,8	43,2	1,8				
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,045				79	17,5	23,5	1,95	122	1,6	2,75	12
	Итого за обед:	955	37,2	35,49	131,75	996,74	0,452	0,276	55,41	258,304	12,2	562,06	234,95	170,59	9,57	1437,88	87,91	22,89	270,02
ПОЛДНИК																			
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
541****	Ватрушки с творожным фаршем	150	9	4,26	55,5	294,99	0,12	0,27		135,9	1,24	70	17,5	12,49	1	150	10,8	30,3	45
	Итого:	350	14,6	10,64	63,68	407,51	0,2	0,51	1,4	170,9	1,24	250,01	257,51	40,49	1,2	392	28,8	33,9	46,28
	Итого за день:	1855	72,114	64,41	306,43	2094,5	1,127	1,036	76,935	430,824	239,19	1088,32	563,71	225,36	12,595	1870,73	118,48	59,61	320,27