



СОГЛАСОВАНО:
Директор образовательной организации

Поджмилова Ю.В. Подпись
Ф.И.О. Подпись



УТВЕРЖДАЮ:
БФ ООО «КШН» «Подросток»
Директор
А.В.Минеев
Ф.И.О. Подпись

**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»
Примерное 12— дневное меню
для организации питания учащихся 7-11 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 :7-11лет

№ 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	105	11,89	9,09	9,99	168	0,009	0,143	2,01	60,64	0,44	78,75	29,74	13,99	0,87	254,62	32,82	24,28	133,87
516*	Макаронные изделия отварные	170	5,95	6,97	39,95	249,9	0,099	0,029		20,85	1,11	62,64	14,83	23,46	1,29		23,57	0,12	13,6
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	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:	521	21,41	16,44	87,88	587,62	0,194	0,182	4,81	81,87	2,07	174,83	60,02	48,49	2,96	319,99	58	27	148,98
ОБЕД																			
65****	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92,4	0,048		6,12	0,018	2,76	39,6	10,8	10,8	0,54				
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
469*	Фрикадельки в соусе	90	11,27	11,36	12,18	197,48	0,05		0,44	0,012	0,54	90,9	111,17	25,49	1,53				
224**	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,02	0,03		18,4	0,27	68,55	4,8	21,75	0,51	44,7	21	6,94	26
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	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
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:	720	22,53	27,68	109,61	778,83	0,204	0,368	14,8	147,43	5,71	277,05	183,27	91,28	4,567	338,28	38,74	9,49	55,15
ОБЕД (2 смена)																			
65****	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,48	9,12	7,84	123,2	0,064		8,16	0,024	3,68	52,8	14,4	14,4	0,72				
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
ТТК№83	Куриное филе тушенное в соусе	120	13,59	10,39	11,42	192	0,01	0,163	2,3	69,3	0,5	90	33,99	15,99	0,99	290,99	37,51	27,75	152,99
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,087	0,025		18,39	0,99	55,26	13,09	20,7	1,14		20,79	0,11	12
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0	29,02	116,18		0		0			9,8	0	0,027				
108****	Хлеб пшеничный	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0,023				0,25	14,95	4,6	3,22	0,25	17,68	0,8	1,29	0,4
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	23	1,51	0,28	7,82	41,63	0,041	0,021				36,34	8,05	10,81	0,9	56,12	0,74	1,26	5,52
	Итого за обед:	796	27,39	30,12	111,19	823,56	0,255	0,529	18,7	216,71	7,34	291,75	111,53	86,16	4,987	594,19	76,24	30,74	194,91
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
Гтк№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	300	9	11,3	50,01	363,9	0,18	0,084	4	38,9	1,44	63,34	39,18	15,8	4,34	141	2,21	4,81	18,69
	Итого за день:	1541	52,94	55,42	247,5	1730,35	0,578	0,634	23,61	268,2	9,22	515,22	282,47	155,57	11,867	799,27	98,95	41,3	222,82

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ 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
ЗАВТРАК																			
Ттк№1.59	Митбол с овощами	80	7,64	8,89	9,15	148,44	0,048	0,053	2,11	17,78	0	89,46	17,6	22,22	1,33	178,67	16	3,2	49,33
429****	Картофельное пюре	170	3,57	7,48	18,53	156,4	0,153	0	5,78	0,051	0,17	96,9	44,2	32,3	1,19		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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88
	Итого за завтрак:	500	15,11	16,77	67,28	482,34	0,261	0,053	7,89	17,831	0,72	221,86	82,8	62,52	3,37	238,12	17,75	6	50,21
ОБЕД																			
9****	Салат из моркови с яблоком	60	0,54	6,12	4,32	74,4	0,024		3,063		2,82	22,2	17,4	15	0,66				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,064	8,51	86,26	0,05	0,03	14,78	112,2	1,9	38	27,2	17,8	0,64	242,4	15	0,22	20,6
ТТК№68	Гуляш	90	12,51	5,85	3,6	118,8	0,049	0,099	0,96	22,95	0,49	142,83	13,81	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25
510*	Каша вязкая (перловая)	150	3	5,85	21,3	151,5	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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,9	63,35	0,06	0,03				55,3	12,25	16,45	1,37	85,4	1,12	1,93	8,4
	Итого за обед:	775	23,27	23,624	104,31	703,31	0,223	0,159	18,803	136,35	5,65	273,23	105,86	82,98	5,63	740,41	34,14	4,78	89,08
ОБЕД (2 смена)																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,064	8,51	86,26	0,05	0,03	14,78	112,2	1,9	38	27,2	17,8	0,64	242,4	15	0,22	20,6
Ттк№1.59	Митбол с овощами	90	8,6	10	10,3	167	0,054	0,06	2,37	20	0	100,64	19,8	25	1,5	201	18	3,6	55,5
429****	Картофельное пюре	160	3,36	7,04	17,44	147,2	0,144	0	5,44	0,048	0,16	91,2	41,6	30,4	1,12		0	0	0
614****	Кисель с витаминами «Киселек детский Выгош»	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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,9	63,35	0,06	0,03				55,3	12,25	16,45	1,37	85,4	1,12	1,93	8,4
	Итого за обед:	785	19,64	28,904	91,69	711,01	0,672	0,12	44,51	132,37	5,52	322,54	151,25	120,45	5,43	561,96	35,54	8,01	88,3
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 «Российская»	100	7,17	8,33	42,16	271,78	0,12	0,084		31,9	1,17	63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	300	12,77	14,71	50,34	384,3	0,2	0,324	1,4	66,9	1,17	243,34	255,01	39,67	1,7	292	19,41	8,31	19,84
	Итого за день:	1575	51,15	55,104	221,93	1569,95	0,684	0,536	28,093	221,08	7,54	738,43	443,67	185,17	10,7	1270,53	71,3	19,09	159,13

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 3

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ 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																			
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 морковью	70	0,59	3,54	3,72	49,01	0,028		19,46		3,16	17,92	30,8	11,9	0,42				
ТТК№60	Плов	180	12,24	12,87	35,64	315	0,08	0,11	1,08	0,3	0,68	207,15	19,26	42,7	2,78	242,4	34,79	6,62	74,4
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7
	Итого за завтрак:	500	18,39	19,68	94,04	609,41	0,148	0,14	20,61	27,5	4,33	298,97	175,26	71,1	4,29	373,55	37,02	10,41	78,23
ОБЕД																			
ТТК№15	Салат «Фантазия»	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,9	1,68	27,6	9,6	10,8	0,42	128	7,9	0,14	12
156****	Суп -лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32				
Ттк №11	Биточки клас-ные	90	14,28	8,97	11,79	180,51	0,09	0,08	0,081	20	0,3	84,87	33,39	16,71	1,03	382,4	18	3,54	55,5
235**	Капуста тушеная	150	3,93	5,4	20,17	130,74	0,07	0,06	51,16	125	0,3	71,5	86,2	32	1,36	431	26	0,5	25
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0,04				63,2	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	760	27,13	25,03	96,78	700,79	0,372	0,199	60,121	218,25	4,729	282,15	182,01	91,65	5,41	1096,75	54,54	8,638	103,43
ОБЕД (2 смена)																			
4**	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,5	3,03	3,19	42,01	0,024		16,68		2,71	15,36	26,4	10,2	0,36				
ТТК1.4	Суп лапша по-оренбургски	210	4,81	6,3	10,65	118,62	0,042	0,33	0,017	2,33	84,33	12,78	10,89	1,3					
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
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	38	2,51	0,46	12,92	68,78	0,066	0,038				60,04	13,3	17,86	1,48	92,72	1,22	2,09	9,12
	Итого за обед:	748	24,66	24,41	121,04	788,41	0,261	0,49	17,897	3,86	88,23	333,24	107,19	88,32	5,92	484,42	42,15	11,79	95,61
ПОЛДНИК																			
ТТК№2.96	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	100	9,93	5,13	36,9	233,56	0,093	0	0,13	0,048	0,82	106,66	53,32	14,09	0,78	0	0	0	0
	Итого за полдник:	300	14,23	9,23	59,04	375,88	0,093	0	0,74	0,048	0,82	106,66	111,93	21,8	1,03	0	0	0	0
	Итого за день:	1560	59,75	53,94	249,86	1686,08	0,613	0,339	81,471	245,8	9,879	687,78	469,2	184,55	10,73	1470,3	91,56	19,048	181,66

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 4

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ 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																			
Ткц №7	Шницель детский	75	11,78	9,16	10,1	172,45	0,062	0,057		4,68	0,35	138,75	29,25	19,5	1,38	171,96	12,98	13,76	76,93
516*	Макаронные изделия отварные	165	5,77	6,76	38,77	242,55	0,096	0,028		20,24	1,08	60,8	14,39	22,77	1,25		22,88	0,12	13,2
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				0,65	12	39	8,4	0,65	46,12	2,09	3,36	1,04
	Итого за завтрак:	500	22,21	16,4	93,39	616	0,218	0,085	0	24,92	2,08	214,55	93,64	51,67	3,58	239,08	37,95	17,24	91,17
ОБЕД																			
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38	19,8	18,6	10,8	0,96				
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,4	16	2	28,8
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	10,62	6,59	7,09	97,66	0,063		0,36	0,018	0,9	144	31,5	20,7	0,54	132,19	48,75	16,5	169,69
541*	Рагу овощное (3 вариант)	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,09	0,08	11,48	309	2,93	78,75	51	29,25	1,05	429	27	0,56	41
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
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:	770	27,77	22,84	105,32	703,93	0,455	0,176	20,09	406,22	5,82	382,69	180,46	113,39	6,197	1071,95	94,43	23,5	249,79
ОБЕД (2 смена)																			
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38	19,8	18,6	10,8	0,96				
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,4	16	2	28,8
Ткц №7	Шницель детский	90	14,8	11	12,16	206,95	0,076	0,072		5,64	0,42	166,5	35,1	23,4	2,52	206,37	15,6	16,52	92,39
516*	Макаронные изделия отварные	165	5,77	6,76	38,77	242,55	0,096	0,028		20,24	1,08	60,8	14,39	22,77	1,25		22,88	0,12	13,2
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	34	2,58	0,27	16,73	79,9	0,034				0,37	22,1	6,8	4,76	0,37	26,15	1,19	1,9	0,6
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	32	2,11	0,38	10,88	57,92	0,058	0,029				50,56	11,2	15,04	1,25	78,08	1,02	1,76	7,68
	Итого за обед:	781	32,13	26,22	116,63	838,74	0,494	0,199	11,05	123,46	3,43	393,04	122,8	109,61	8,26	723	56,69	22,32	143,37
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****	Вагрушка с повидлом	100	5,26	2,53	53,27	253,57	0,078	0	0,2	0,018	0,71	46,54	13,73	9,49	1,01	0	0	0	0
	Итого за полдник:	300	11,06	7,53	62,87	359,57	0,158	14,4	2,8	0,058	0,71	226,54	253,73	37,49	1,21	11,6	0	3,6	0
	Итого за день:	1570	61,04	46,77	261,58	1679,5	0,831	14,661	22,89	431,2	8,61	823,78	527,83	202,55	10,987	1322,63	132,38	44,34	340,96

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 5

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ 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	70	0,77	7,07	7,42	96,6	0,021	0,021	10,78	282,31	3,22	20,3	21	12,6	0,63	186,62	11,55	0,17	12,81
№394 94г	Жаркое по -домашнему	190	23,61	24,8	32,4	373,35	0,16	0,152	8,76	25,94	0,56	220,22	23,75	40,92	3,42	779	43,04	0,38	93,7
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
	Итого за завтрак:	500	27,49	32,2	74,81	625,57	0,261	0,183	22,34	308,63	4,23	252,06	77	63,72	4,78	1026,38	55,99	2,81	107,91
ОБЕД																			
Им Пд	Салат «Степной»	60	2,86	6,84	5,88	92,4			9,23				7,8	11	0,53				
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
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	150	14,27	4,39	28,39	210	0,031	0,09		11,7		229,02	81,95	76,83	4,83	78	24	8,65	23,01
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
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:	760	29,53	27,61	100,86	785,26	0,176	0,468	20,92	144,47	2,77	377,32	185,05	137,97	9,34	524,56	52,84	23,36	114,11
ОБЕД (2 смена)																			
2****	Салат «Витаминный	80	0,88	8,08	8,48	110,4	0,026	0,026	12,32	322,66	3,68	23,2	24	14,4	0,72	213,32	13,2	0,19	14,67
128****	Борщ с капустой и картофелем	210	1,53	4,2	8,95	79,8	0,03	0,34	8,65	135,45	2,02	44,52	28,98	22,09	1,01	240,87	17,22	0,346	25,2
№394 94г	Жаркое по -домашнему	200	20,46	15,73	20,1	303,67	0,17	0,16	9,22	27,3	0,59	231,81	25	43,07	3,6	820	45,3	0,4	98,63
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01		3,3	0	0,1	7	11	5	1,2	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,26	16,23	77,55	0,033				0,36	6,6	21,45	4,62	0,36	25,37	1,15	1,84	0,58
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	33	2,17	0,4	11,22	59,73	0,06	0,03				52,14	11,55	15,51	1,28	0,52	1,056	1,81	7,92
	Итого за обед:	756	27,79	28,92	90,33	735,22	0,329	0,556	33,49	485,41	6,75	365,27	121,98	104,69	8,17	1300,08	77,926	4,586	147
ПОЛДНИК																			
ТТК№2.96	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	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0	0,003	1,05	27	8,7	6	0,63				
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:	330	6,95	7,44	54,26	314,42	0,054	0	10,61	0,003	1,25	38	83,31	22,71	3,08	0	0	0	0
	Итого за день:	1590	63,97	67,25	229,93	1725,25	0,491	0,651	53,87	453,1	8,25	667,38	345,36	224,4	17,2	1550,94	108,83	26,17	222,02

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : суббота 6

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Угл.в.		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	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,06		1,53	0,05	0,17	151,8	143,4	31,6	0,43				
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	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055				0,605	11	35,75	7,7	0,605	42,29	1,93	3,08	0,96
	Итого за завтрак:	500	16,52	18,56	84,36	571,65	0,145	0	1,63	0,13	1,175	297,8	375,15	53,3	1,735	63,29	1,93	3,08	0,96
ОБЕД																			
Тгк№1.1	Салат «Свежесть»	60	0,95	5,68	5,88	78,4			12,78				22,8	11,4	0,54				
90M16г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	7,43	2,63	12,87	119,03	0,12	0,068	9,13	88	2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165
364****	Азу	160	13,05	13,98	16,64	244,67	0,1	0,027	5,98		0,41	125,44	19,93	34,06	2,28	553,5	30,52	0,27	66,6
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
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:	750	27,31	23,09	104,47	750,5	0,352	0,131	32,19	89,2	3,44	340,69	120,05	118,17	6,86	1169,06	67,37	17,98	245,03
ОБЕД (2 смена)																			
Тгк№1.1	Салат «Свежесть»	60	0,95	5,68	5,88	78,4			12,78				22,8	11,4	0,54				
90M16г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	7,43	2,63	12,87	119,03	0,12	0,068	9,13	88	2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165
364****	Азу	160	13,05	13,98	16,64	244,67	0,1	0,027	5,98		0,41	125,44	19,93	34,06	2,28	553,5	30,52	0,27	66,6
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
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:	750	27,31	23,09	104,47	750,5	0,352	0,131	32,19	89,2	3,44	340,69	120,05	118,17	6,86	1169,06	67,37	17,98	245,03
ПОЛДНИК																			
272**	Варениц	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	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
	Итого за полдник:	300	11,6	9,22	45,18	309,18	0,163	0,42	1,4	125,6	0,83	226,68	251,68	36,33	0,87	342	25,2	23,8	31,28
	Итого за день:	1550	55,43	50,87	234,01	1631,33	0,66	0,551	35,22	214,93	5,445	865,17	746,88	207,8	9,465	1574,35	94,5	44,86	277,27

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Понедельник 7

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ 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	100	13,9	6,5	4	132	0,055	0,11	1,07	25,5	0,54	158,7	15,34	24,7	2,2	322,5	17,5	0,32	62,5
510*	Каша вязкая(гречневая)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	0,23	0,16		20,48	0,48	175,31	16	128	4,49	233,6	23,75	3,72	17,04
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	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055				0,605	11	35,75	7,7	0,605	42,29	1,93	3,08	0,96
	Итого за завтрак:	525	24,37	14,79	70,3	516,85	0,346	0,282	1,173	48,53	1,675	363,88	79,62	163,87	7,815	651,64	44,93	7,15	86,75
ОБЕД																			
ТТК№20	Салат «Радуга»	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0		13,48		0	0	19,68	10,47	0,77				
146****	Суп картофельный с клецками	200	1,94	2,89	10,74	84,36	0,06	0	4,24	0,009	0,97	45,18	20,33	14,49	0,55	0	0	0	0
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	90	13,44	6,95	7,09	103,91	0,063		0,36	0,018	0,9	144	31,5	20,7	0,54	132,19	48,75	16,5	169,69
429****	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0	5,1	0,045	0,15	85,5	39	28,5	1,05		0	0	0
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)	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:	770	26,81	22,63	104,79	696,2	0,38	0,036	23,18	0,072	2,57	347,08	165,91	99,96	5,047	268,24	51,78	21,5	180,16
ОБЕД (2 смена)																			
ТТК№20	Салат «Радуга»	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0		13,48		0	0	19,68	10,47	0,77				
146****	Суп картофельный с клецками	210	2,04	3,03	11,28	88,58	0,063	0	4,45	0,009	1,02	47,44	21,35	15,21	0,58	0	0	0	0
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)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	0,23	0,16		20,48	0,48	175,31	16	128	4,49	233,6	23,75	3,72	17,04
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
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
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:	820	30,43	23,69	84,89	694,04	0,486	0,318	23,103	55,539	2,53	467,72	127,9	205,25	13,06	807,71	46,48	8,61	96,22
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	100	5,26	2,53	53,27	253,57	0,078	0	0,2	0,018	0,71	46,54	13,73	9,49	1,01	0	0	0	0
	Итого за полдник:	300	10,86	8,91	61,45	366,09	0,158	0,24	1,6	35,018	0,71	226,55	253,74	37,49	1,21	242	18	3,6	1,28
	Итого за день:	1595	62,04	46,33	236,54	1579,14	0,884	0,558	25,953	83,62	4,955	937,51	499,27	301,32	14,072	1161,88	114,71	32,25	268,19

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 8

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ 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																			
105****	Масло сливочное	5	0,025	4,12	0,04	37,4	0		0	0,029	0,05	0,95	0,6	0	0,01				
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,029	0,037	0,47	3,76	0,31	60	24,8	9,6	0,72	137,59	10,4	11,03	118,01
516*	Макаронные изделия отварные	170	5,95	6,97	39,95	249,9	0,099	0,029		20,85	1,11	62,64	14,83	23,46	1,29		23,57	0,12	13,6
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	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
	Итого за завтрак:	505	13,855	22,85	81,37	608,34	0,148	0,066	8,27	25,209	1,69	127,59	60,27	41,2	3,44	183,17	34,87	12,32	133,76
ОБЕД																			
76****	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	0,024		5,04	0	2,76	24	13,8	10,8	0,48				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,046	0,04	14,78	123,42	1,9	38	127,2	17,8	0,64	266,64	16,5	0,24	22,66
ТТК№60	Плов	160	10,88	11,44	31,68	280	0,071	0,098	0,96	0,26	0,6	184,13	17,12	37,97	2,48	215,47	30,93	5,89	66,13
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
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:	700	19,57	23,78	105,44	724,45	0,283	0,174	22	138,68	7,38	361,06	247,62	123	6,62	660,47	50,11	10,57	99,09
ОБЕД (2 смена)																			
76****	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	0,024		5,04	0	2,76	24	13,8	10,8	0,48				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	205	1,71	5,19	8,72	88,42	0,047	0,041	15,15	126,5	1,95	38,95	130,38	18,24	0,66	273,31	16,91	0,25	23,23
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	120	6,93	12,66	9,57	199,64	0,031	0,04	0,52	4,1	0,34	65,46	27,06	10,47	0,78	150,1	11,34	12,04	128,74
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0,03		18,4	0,99	55,27	13,09	20,7	1,015	54	21	0,06	12
285**	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87													
108****	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,025				0,27	16,25	5	3,5	0,27	19,22	0,87	1,4	0,43
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,045	0,022				39,5	8,75	11,75	0,97	61	0,8	1,37	6
	Итого за обед:	785	20,23	33,37	104,07	822,43	0,262	0,133	20,71	149	6,31	239,43	198,08	75,46	4,175	557,63	50,92	15,12	170,4
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»	100	8,6	5	52,8	290	0,12	0	2	0	3	66	16	14	1	0	0	0	0
	Итого за полдник:	300	14,4	10	62,4	396	0,2	14,4	4,6	0,04	3	246	256	42	1,2	11,6	0	3,6	0
	Итого за день:	1505	47,825	56,63	249,21	1728,79	0,631	14,64	34,87	163,93	12,07	734,65	563,89	206,2	11,26	855,24	84,98	26,49	232,85

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность при отовляемых блюдах

День : Среда 9

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ 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 №11	Биточки клас-сные	80	12,69	7,97	10,48	160,45	0,08	0,07	0,072	17,78	0,27	75,44	29,68	14,85	0,91	339,91	16	3,15	49,33
429****	Картофельное пюре	185	3,88	8,14	20,16	170,2	0,166	0	6,29	0,055	0,18	105,45	48,1	35,15	1,29		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	43	3,27	0,34	21,16	101,05	0,043				0,47	8,6	27,95	6,02	0,47	33,07	1,5	2,41	0,75
	Итого за завтрак:	508	19,94	16,45	66,8	491,7	0,289	0,07	6,362	17,835	0,92	192,49	116,73	57,02	2,97	393,98	17,5	5,56	50,08
ОБЕД																			
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38	19,8	18,6	10,8	0,96				
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,4	16	2	28,8
469*	Фрикадельки в соусе	90	11,27	11,36	12,18	197,48	0,05		0,44	0,012	0,54	90,9	111,17	25,49	1,53				
510*	Каша вязкая пшеничная	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,114	0,035	4,5	14,16	4,1	159,38	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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
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:	760	27	25,88	101,65	757,6	0,47	0,123	15,99	111,75	6,64	382,96	247,07	109,23	6,67	499,05	48,04	28,7	35,21
ОБЕД (2 смена)																			
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38	19,8	18,6	10,8	0,96				
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,4	16	2	28,8
Ттк №11	Биточки клас-сные	100	15,86	9,96	13,1	200,56	0,1	0,087	0,09	22,22	0,34	94,3	37,1	18,56	1,14	424,89	20	3,94	61,66
429****	Картофельное пюре	160	3,36	7,04	17,44	147,2	0,144	0	5,44	0,048	0,16	91,2	41,6	30,4	1,12		0	0	0
ТТК№33	Лимонный напиток	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	2,8	0	0	0	14,2	2	0,4	21,4	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,6	0,043				0,4	23,4	7,2	5,04	0,4	27,68	1,26	2,02	0,63
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,9	63,35	0,06	0,03				55,3	12,25	16,45	1,37	85,4	1,12	1,93	8,4
	Итого за обед:	791	31,07	25,51	105,33	775,11	0,537	0,187	16,58	119,47	2,45	353,74	161,41	111,49	7,01	941,77	38,38	9,89	99,49
ПОЛДНИК																			
ТТК№2,96	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	100	9,93	5,13	36,9	233,56	0,093	0	0,13	0,048	0,82	106,66	53,32	14,09	0,78	0	0	0	0
	Итого за полдник:	300	14,23	9,23	59,04	375,88	0,093	0	0,74	0,048	0,82	106,66	111,93	21,8	1,03	0	0	0	0
	Итого за день:	1568	61,17	51,56	227,49	1625,18	0,852	0,193	23,092	129,64	8,38	682,11	475,73	188,05	10,67	893,03	65,54	34,26	85,29

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 10

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ 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)	21	4,87	6,19	0	76,44			0,13	0,034	0,084	147	147	6,93	0,168				
96****	Бутерброды с джемом или повидлом (2вариант)	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»	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08		1,32	0,08	0,2	140,4	126,6	30,6	0,56				
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:	501	13,98	23,35	80,63	589,76	0,175	0,01	4,375	0,531	0,874	325,44	293,35	50,08	1,848	53,07	1,05	1,7	1,22
ОБЕД																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
№394 94г	Жаркое по -домашнему	160	19,88	20,89	27,29	314,4	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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
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:	700	29,03	31,75	103,57	752,18	0,306	0,486	17,57	150,86	5,66	327,64	111,89	99,71	6,23	1013,76	55,34	5,09	113,23
ОБЕД (2 смена)																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,032	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,32	24
№394 94г	Жаркое по -домашнему	180	22,36	23,5	30,7	353,7	0,15	0,144	8,3	24,57	0,53	208,63	22,5	38,76	3,24	738	40,77	0,36	88,77
614****	Кисель с витаминами «Киселек детский Витон»	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	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)	36	2,37	0,43	12,24	65,16	0,064	0,032				56,16	12,6	16,92	1,4	87,84	1,15	1,98	8,64
	Итого за обед:	706	29,13	34,23	90,08	718,56	0,6	0,496	38,46	153,69	5,8	356,09	93,1	106,12	6,29	1080,71	59,39	4,36	125,03
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
Тгк№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	300	9	11,3	50,01	363,9	0,18	0,084	4	38,9	1,44	63,34	39,18	15,8	4,34	141	2,21	4,81	18,69
	Итого за день:	1501	52,01	66,4	234,21	1705,84	0,661	0,58	25,945	190,29	7,974	716,42	444,42	165,59	12,418	1207,83	58,6	11,6	133,14

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 11

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ 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»	85	0,93	8,58	9,01	117,3	0,028	0,028	13,09	342,83	3,91	24,65	25,5	15,3	0,76	226,66	14,02	0,21	15,58
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	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:	515	16,88	23,13	78,68	599,42	0,187	0,16	17,09	343,54	5	277,85	59,15	71,56	4,48	549,07	53,73	9,27	99,46
ОБЕД																			
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32		1,38	33,6	8,4	12,6	0,48				
156****	Суп -лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32				
Ттк №11	Биточки клас-сные	90	14,28	8,97	11,79	180,51	0,09	0,08	0,081	20	0,3	84,87	33,39	16,71	1,03	382,4	18	3,54	55,5
235**	Капуста тушеная	150	3,93	5,4	20,17	130,74	0,07	0,06	51,16	125	0,3	71,5	86,2	32	1,36	431	26	0,5	25
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	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88
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:	790	27,93	22,95	104,32	715,95	0,368	0,176	58,861	145,01	4,53	311,67	170,19	91,71	5,6	970,45	47,03	9,04	90,98
ОБЕД (2 смена)																			
2****	Салат «Витаминный»	60	0,66	6,06	6,36	82,8	0,02	0,02	9,24	242	2,76	17,4	18	10,8	0,54	160	9,9	0,15	11
ТТК1.4	Суп лапша по-оренбургски	210	4,81	6,3	10,65	118,62	0,042	0,33	0,017	2,33	84,33	12,78	10,89	1,3					
ТТК№60	Плов	160	10,88	11,44	31,68	280	0,071	0,098	0,96	0,26	0,6	184,13	17,12	37,97	2,48	215,47	30,93	5,89	66,13
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	36	2,74	0,29	17,71	84,6	0,043				0,4	23,4	7,2	5,04	0,4	27,68	1,26	2,02	0,63
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	36	2,37	0,43	12,24	65,16	0,064	0,032				56,16	12,6	16,92	1,4	87,84	1,15	1,98	8,64
	Итого за обед:	702	21,46	24,52	101,4	722,22	0,24	0,48	18,017	245,16	88,09	293,87	72,85	77,37	6,02	521,19	43,44	10,09	88,2
ПОЛДНИК																			
ТТК№2.96	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	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0	0,003	1,05	27	8,7	6	0,63				
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:	330	6,95	7,44	54,26	314,42	0,054	0	10,61	0,003	1,25	38	83,31	22,71	3,08	0	0	0	0
	Итого за день:	1635	51,76	53,52	237,26	1629,79	0,609	0,336	86,561	488,55	10,78	627,52	312,65	185,98	13,16	1519,52	100,76	18,31	190,44

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : суббота 12

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ 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																			
96****	Бутерброд с джемом или повидлом (2-й вариант)	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	200	12,11	10,1	34	275	0,08	0,1	0,068	1	168	207	20	1,1	0,62				
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:	500	17,51	15,75	99,1	607,5	0,155	0,225	0,108	1,25	183,55	227,5	67,25	9,6	1,97	59,45	1,75	2,8	0,87
ОБЕД																			
55 Диег	Винегрет овощной (2 вариант)	60	0,94	3,92	4,8	57,75	0,02	0,01	5,04	72,9	2,76	24	13,8	10,8	0,48	128	7,9	0,14	12
90M16г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	7,43	2,63	12,87	104,75	0,12	0,068	9,13	88	2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165
363****	Мясо тушеное	90	13,68	15,66	2,07	204,3	0,036	0,12	0,63	23	2,34	141,3	9,9	19,8	1,98	431	26	0,5	25
241**	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,06		25,5	0,045	1,05	82,5	91,5	36	1,5				
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	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
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:	760	28,29	28,67	95,48	752,46	0,312	0,216	44,6	185,15	8,96	428,25	172,52	127,11	7	1110,38	69,41	16,13	210,28
ОБЕД (2 смена)																			
55 Диег	Винегрет овощной (2 вариант)	60	0,94	3,92	4,8	57,75	0,02	0,01	5,04	72,9	2,76	24	13,8	10,8	0,48	128	7,9	0,14	12
90M16г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	7,43	2,63	12,87	104,75	0,12	0,068	9,13	88	2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165
363****	Мясо тушеное	90	13,68	15,66	2,07	204,3	0,036	0,12	0,63	23	2,34	141,3	9,9	19,8	1,98	431	26	0,5	25
241**	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,06		25,5	0,045	1,05	82,5	91,5	36	1,5				
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	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
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 день:	760	28,29	28,67	95,48	752,46	0,312	0,216	44,6	185,15	8,96	428,25	172,52	127,11	7	1110,38	69,41	16,13	210,28
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	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
	Итого:	300	11,6	9,22	45,18	309,18	0,163	0,42	1,4	125,6	0,83	226,68	251,68	36,33	0,87	342	25,2	23,8	31,28
	Итого за день:	1560	57,4	53,64	239,76	1669,14	0,63	0,861	46,108	312	193,34	882,43	491,45	173,04	9,84	1511,83	96,36	42,73	242,43