



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.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы				Калий	Йод	Селен	Фтор
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
405****	Курица в соусе с томатом	90	10,2	10,12	3,07	144	0,015	0,064	1,72	290,58	0,37	67,5	25,5	12	0,75	267,41	45	15,42	92,02
510*	Каша вязкая(гречневая)	200	6	9	29,8	228	0,312	0,2		25,6	0,63	219,16	20	160	5,64	292	29,72	4,67	21,32
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	20,86	19,6	77,38	573	0,387	0,264	1,72	316,18	1,65	301,66	95,5	181,4	7,34	626,55	76,8	23,45	114,39
ОБЕД																			
50****	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,016		5,7		2,3	38	33	19	1,3				
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				
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	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)	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:	880	27,05	31,62	130,71	910,07	0,215	0,063	6,17	22,092	6,16	306,41	103,16	82,3	5,547	157,6	27,56	12,21	39,1
ПОЛДНИК																			
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7									
Тгк.№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:	1780	60,41	68,07	280,2	2010,92	0,862	0,447	11,89	393,122	9,97	703,08	250,43	287,4	17,997	950,15	107,27	42,82	181,46

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

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы				Калий	Йод	Селен	Фтор	
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
4**	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04		27,8			4,5	32	44	17	0,6				
ТТК№60	Плов	200	16,59	19	45,4	418	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	
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	21,43	24,46	110,32	720,52	0,179	0,122	29	1,53	5,8	279,06	107,1	77,36	4,79	399,39	41,28	10,26	86,66	
ОБЕД																				
11м Пд	Салат «Стенной»	100	4,76	11,4	9,6	154			15,38				13	18,33	0,88					
76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130	2,42	71,95	26,45	25,9	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25	
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	
516*	Макаронные изделия отварные	180	5,04	5,9	30,96	211,68	0,084	0,024		17,67	0,95	53,06	12,56	19,87	1,1		19,97	0,11	11,52	
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	26,63	34,26	113,77	881,13	0,356	0,178	28,07	170,23	3,929	281,61	119,13	112,41	6,2	756,33	63,11	8,968	114,73	
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 №1.2	Булочка «Российская»	150	10,75	12,49	63,24	407,67	0,18	0,12		47,85	1,75	94,99	22,5	17,5	2,25	75	2,11	7,06	27,84	
	Итого за полдник:	350	12,75	12,69	69,04	443,67	0,2	0,12	4	54,85	1,75	94,99	36,5	17,5	5,05	166	2,91	7,16	27,97	
	Итого за день:	1780	60,81	71,41	293,13	2045,32	0,735	0,42	61,07	226,61	11,479	655,66	262,73	207,27	16,04	1321,72	107,3	26,388	229,36	

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы				Калий	Йод	Селен	Фтор
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
107****	Овощи натуральные (огурцы соленые)	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,002	0	3	0	0,14	7	2	3	0,16	0	0	0	0
ТТК№48	Ежиски с овощами	80	9,43	9,16	9,16	149,33	8	0,05	2,1	257,53	0	92,44	17,6	22,23	1,33	209,77	24,27	0,98	42,67
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 сахаро	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									
	Итого за завтрак:	550	18,24	18,02	74,73	527,73	8,233	0,05	11,56	314,53	0,99	222,74	119	70,73	3,78	276,91	26,37	4,34	43,71
ОБЕД																			
7****	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04		3,2		4,7	49	24	33	0,6				
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№10	Шницель сытный	100	15,77	9,32	12,55	197,24	0,1	0,1	0,09	15,11	0,4	94,3	37,1	18,56	1,14	200	14,66	15,44	101,65
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
ТТК24	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)	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	27,87	33,4	124,24	887,56	0,286	0,155	21,76	156,56	8,02	239,3	143,8	96,11	4,41	681,85	36,67	19,71	136,2
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
	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:	1800	60,71	62,06	262,65	1822,8	8,719	0,715	34,72	641,99	10,25	712,05	520,31	207,33	9,39	1350,76	91,84	57,95	226,19

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

№ 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																			
Ттк №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	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
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	25,07	18,04	91,08	643,16	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																			
50****	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,016		5,7		2,3	38	33	19	1,3				
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**	Хлебцы из колбасы, картофеля, помидоров 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)	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	28,93	25,57	112,94	797,87	0,472	1,054	25,368	505,73	9,18	412,32	230,67	127,8	6,947	1096,92	108,95	25,4	279,41
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 №1.2	Булочка «Российская»	150	10,75	12,49	63,24	407,67	0,18	0,12		47,85	1,75	94,99	22,5	17,5	2,25	75	2,11	7,06	27,84
	Итого за полдник:	350	12,75	12,69	69,04	443,67	0,2	0,12	4	54,85	1,75	94,99	36,5	17,5	5,05	166	2,91	7,16	27,97
	Итого за день:	1780	66,75	56,3	273,06	1884,7	0,906	1,273	29,368	585,87	13,086	747,76	366,23	200,18	16,693	1536,46	151,72	52,6	413,62

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
405(1994г)	Рагу из свинины	200	20,47	15,74	20,11	303,68	0,174	0,161	9,23	27,31	0,59	231,82	25	43,08	3,6	820	45,31	0,4	98,64
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	25,44	26,25	70,62	620,8	0,294	0,201	27,43	430,99	5,75	274,36	93,75	72,68	5,34	1155,05	63,56	3,47	118,51
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
ТТК24	Фруктовый чай с яблоком	180	0,18	0	31,5	139,5			0	0			8,28	5,31	0,48	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	35,37	33,9	125,99	977,2	0,193	0,558	26,16	179,06	3,27	429,42	218,41	168,13	10,4	605,2	62,09	25,72	124,87
ПОЛДНИК																			
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7									
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:	1790	73,31	77	268,72	2125,85	0,747	0,879	57,59	664,9	11,18	798,79	363,93	264,51	20,85	1926,25	128,56	36,35	271,35

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : суббота 6

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																			
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																			
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	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	25,35	15,73	75,73	551,4	0,401	0,302	1,173	51,09	1,81	386,81	84,87	180,57	8,45	684,69	48,08	7,91	88,99
ОБЕД																			
7****	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04		3,2		4,7	49	24	33	0,6				
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
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
274**	Кисель из концентрата плодового или яго.	200	1,36		29,02	116,19				0			9,9	0	0,03	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:	900	22,95	25,92	116,26	792,55	0,231	0,084	8,588	13,441	9,07	298,12	148,81	89,51	3,65	104,12	56,55	22,23	194,21
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:	1800	60,8	58,5	264,1	1871,8	0,892	0,506	13,761	119,381	13,04	779,94	285,45	293,78	17,21	954,81	107,54	37,3	311,17

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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.		B1	B2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
ЗАВТРАК																			
ТТК№10	Шницель сытный	100	15,78	9,33	12,55	197,25	0,1	0,1	0,09	15,11	0,4	94,3	37,1	18,56	1,15	200	14,66	15,45	101,65
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
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	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:	560	26,01	16,38	91,77	635,07	0,293	0,137	2,89	35,12	2,116	168,79	96,31	53,64	3,316	276,14	38,93	18,95	116,2
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	16,59	19	45,4	418	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
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
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:	830	25,85	36,88	112,63	887,62	0,293	0,186	28,07	140,58	8,27	378,06	132,4	109,81	6,72	704,99	60,12	12,08	116,48
ПОЛДНИК																			
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7									
Тгк. №1.2	Булочка «Российская»	150	10,75	12,49	63,24	407,67	0,18	0,12		47,85	1,75	94,99	22,5	17,5	2,25	75	2,11	7,06	27,84
	Итого за полдник:	350	12,75	12,69	69,04	443,67	0,2	0,12	4	54,85	1,75	94,99	36,5	17,5	5,05	166	2,91	7,16	27,97
	Итого за день:	1740	64,61	65,95	273,44	1966,36	0,786	0,443	34,96	230,55	12,136	641,84	265,21	180,95	15,086	1147,13	101,96	38,19	260,65

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

№ 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№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
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
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	14,22	20,37	69,4	536,92	0,291	0,05	9,74	4,207	1,06	181,84	112,95	57,3	2,88	206,05	12,14	13,86	63,16
ОБЕД																			
50****	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,016		5,7		2,3	38	33	19	1,3				
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
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	180	0,09	0	13,5	54	0	0		0		2,7	9,9	0,9	0,27	18,9			
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:	880	32,23	31,84	116,61	893,32	0,526	0,122	16,11	135,66	7,75	429,85	178,06	109,7	7,57	591,24	52,38	29,74	41,87
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
Ттс№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:	1780	58,95	69,06	258,12	1958,09	1,077	0,292	29,85	194,717	10,97	706,7	342,78	190,7	15,56	963,29	67,43	50,76	133

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

№ 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																			
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	200	20,49	15,75	20,12	303,71	0,18	0,033	9,28	29,33	0,6	231,89	25,02	43,09	3,61	820	45,22	0,4	98,67
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:	820	29,89	31,49	100,29	800,59	0,346	0,451	22,78	190,58	8,24	375,49	132,9	118,79	6,76	1194	68,1	4,71	134,33
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:	1720	54,88	62,2	250,87	1777,97	0,721	1,091	28,425	389,097	10,27	803,94	536,76	202,43	9,64	1796,4	147,28	44,4	212,5

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 11

сезон: Зима

Недели : 2

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
ТТК№60	Плов	200	16,59	19	45,4	418	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	21,56	29,51	95,91	735,12	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				
147****	Суп картофельный с макаронными	250	2,7	2,85	18,83	111,3	0,11	0,06	8,25	122	1,38	63,5	15,25	24	0,95	513	21	0,29	41
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
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)	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	30,4	24,78	116,09	792,45	0,456	0,238	81,93	294,22	4,91	344,2	220,29	119,36	6,14	1563,33	74,58	8,72	138,26
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:	1800	35,38	46,6	174,82	1299,17	0,505	0,3	23,4	458,86	8,06	399,31	148,92	110,16	10,72	819,19	60,45	18,69	135,29

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День :суббота 12

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углв.		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 Диет	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
90М16г	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
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