

СОГЛАСОВАНО:
Директор образовательной организации

Ф.И.О.

Подпись

УТВЕРЖДАЮ:
БФ ООО «КШЦ» 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: Весна

Неделя: 1

возраст: 12 и старше

№ п/п	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№3	Куринное 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	1,16	30	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	38,45	1,75	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																									
ТТК№1,03	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	8,32	9,8	136,02	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	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	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2							
	Итого за обед:	870	27,17	33,79	123,94	917,59	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																									
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							
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 «Дорожка»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084	31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	1,54	50	1,41	4,71	18,56							
	Итого за полдник:	400	9,4	11,7	59,81	410,9	0,21	0,084	14	38,9	1,64	74,34	55,18	24,8	6,54	141	2,21	4,81	18,69							
	Итого за день:	1820	59,55	63,21	278,78	1962,91	0,677	0,733	39,51	304,82	11,91	595,54	232,01	173,74	15,287	912,86	107,13	45,24	241,59							

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст : 12 и старше

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	клетчатка		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																											
ТК№1,05	Митбол с овощами	100	11,69	10,82	8,23	182,6	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	20,34	19,66	73,46	558,4	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	29	25	1,1												
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							
ТТКС№68	Гуляши	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							
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)	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	26,82	30,8	110,08	831,21	0,289	0,175	25,86	180,75	9,84	345,13	170,84	125,08	6,84	787,15	38,96		5,038	96,32							
ПОЛДНИК																											
112****	Плоды 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							
ТТКС№2,96	Чай с молоком	180	3,87	3,69	19,93	128,09	0	0	0,55			0	52,75	6,94	0,22	0	0		0	0							
539/593****	Пирожки печеные из слоеного теста с фаршем	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084	31,9	1,17	63,33	15	11,67	11,67	1,5	50	1,41		4,71	18,56							
	Итого за полдник:	380	9,55	9,04	59,8	365,91	0,15	0,084	10,55	31,9	1,37	74,33	83,75	27,61	3,92	50	1,41		4,71	18,56							
	Итого за день:	1840	56,71	59,5	243,34	1755,52	0,73	0,326	45,5	291,87	12,06	654,58	375,99	225,96	14,71	1127,62	62,47		17,108	177,58							

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Среда 3

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст : 12 и старше

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	клетчатка		B1	B2	C	A	E	P	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 порциками	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	26	0,05	59	90	5	0,09	8,8											
4**	Салат из безлактозной капусты с морковью	80	0,67	4,05	4,36	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								
ТТК№1,01	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8		0,48	0,36		4,2	4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	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								
	Итого за завтрак:	550	21,21	22,45	85,82	642,22	0,175	0,16	24,05	26,71	4,99	340,47	192,77	77,43	4,87	378,66	42,54	11,98	87,66								
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-лягша 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	Выпечки класс-сыре	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	200	0,07	0,01	15,33	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								
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	30,22	30,96	109,16	815,25	0,405	0,205	74,75	294,11	6,55	300,99	211,29	100,46	5,49	1272,66	66,76	8,68	117,97								
ПОЛДНИК																											
112****	Плоды 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								
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								
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:	400	12,2	8,24	56,4	349,66	0,193	14,58	12,6	90,64	1,03	237,67	267,67	45,33	3,07	111,6	7,2	23,8	30								
	Итого за день:	1850	63,63	61,65	251,38	1807,13	0,773	14,945	111,4	411,46	12,57	879,13	671,73	223,22	13,43	1762,92	116,5	44,46	235,63								

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 4

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рецеп.	Пример 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																										
ТК№1.04	Фрикадельки в соусе	105	9,54	9,71	10,91	169,77	0,058	0	0,51	0,014	0,63	106,05	129,7	29,74	1,78	0	0	0	0							
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	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045				0,49	9	29,25	6,3	0,49	34,59	1,57	2,52	0,78							
	Итого за завтрак:	550	20,06	18,27	95,05	629,52	0,196	0,027	0,51	19,644	2,176	177	183,91	59,12	3,796	55,59	23,76	2,64	13,58							
ОБЕД																										
60*****	салат из свежих овощей	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	5,61	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 варианта)	200	4,6	10,2	21,4	194	0,12	1	15,3	412,22	3,91	105	68	39	1,4	572	36	0,74	54,67							
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:	910	29,75	26,61	121,38	845,37	0,504	1,163	27,198	547,15	9,57	433,62	238,97	135,4	7,777	1178,52	112,87	26,02	287,28							
ПОЛДНИК																										
112*****	Плоды 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							
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4			14			2,8	91	0,8	0,1	0,13							
ТК№1.1	Булочка «Дорожка»	100	7	11,1	44,21	37,9	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:	400	9,4	11,7	59,81	410,9	0,21	0,084	14	38,9	1,64	74,34	55,18	24,8	6,54	141	2,21	4,81	18,69							
	Итого за день:	1860	59,21	56,58	276,24	1885,79	0,91	1,274	41,708	605,69	13,386	684,96	478,06	219,32	18,113	1375,11	138,84	33,47	319,55							

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 5

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	клетчатка		B1	B2	C	A	E	P	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								
тгк№1,02	Жаркое с курицей	200	15,63	8,6	22,92	231,17	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	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	20,6	19,11	73,43	548,29	0,28	0,192	26,96	429,62	5,72	262,76	92,5	70,52	5,16	1114,05	61,29	3,45	113,57								
ОБЕД																											
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,08		12,2		2,3	56	14	21	0,8												
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	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								
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	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	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)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			62,4	14	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6								
	Итого за обед:	870	31,01	27,06	112,34	836,42	0,285	0,572	25,91	178,72	5,3	511,06	206,27	174,32	11,3	618,42	60,73	24,14	123,55								
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								
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****	Ягоды 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	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,4	35,005	1,95	236,01	270,51	47	3,45	242	18	3,6	1,28								
	Итого за день:	1770	61,36	57,85	240,95	1752,73	0,715	1,004	64,27	643,35	12,97	1009,8	569,28	291,84	19,91	1974,47	140,02	31,19	238,4								

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота 6 сезон: Весна

Неделя: 1 возраст: 12 и старше

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
		Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	клетчатка	вода		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														
493****	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	3	11	1	0,3	21													
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	17,9	20,71	92,46	629	0,165	0	2,02	0,147	1,22	335,75	411	61,2	1,85	63,29	1,92	3,08	0,95									
ОБЕД																												
Тгс,№1.1	Салат «Свежесть»	100	1,58	9,46	9,8	130,66			21,3				38	19	0,9													
90М16г	Суп картофельный с рыбными 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																												
112****	Флоды 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									
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:	400	12	9,62	54,98	356,18	0,193	0,42	11,4	125,6	1,03	237,68	267,68	45,33	3,07	342	25,2	23,8	31,28									
	Итого за день:	1795	62,4	61,19	261,33	1848,32	0,764	0,563	59,29	236,95	6,6	977,93	826,86	249,28	12,8	1898,64	117,25	47,74	345,94									

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник 7

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ р-ца	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины											
			Белки	Жиры	Углев.	клетчатка		B1	B2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК№83	Курное филе 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
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 ,варенье, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	3	3	11	1	0,3	21	2,1	3,36	1,04
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	22,52	18,1	81,81	582,2	0,35	0,33	2,11	86,57	1,69	294,74	99,16	168,06	6,95	596,69	63,23	33	160,48
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)	120	11,22	5,46	9,31	135,6	0,036	0,08	0,105	16,08	3,12	181,2	60	26,4	1,2	20,24	64,99	22	226,2
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 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:	920	26,11	26,72	117,15	817,3	0,395	0,116	33,995	16,145	5,07	412,68	220,41	121,96	6,567	156,29	68,02	27	236,67
ПОЛДНИК																			
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
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7		14	14		2,8	91	0,8	0,1	0,13
Ттс№1.1	Булочка «Дорожка»	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:	400	9,4	11,7	59,81	410,9	0,21	0,084	14	38,9	1,64	74,34	55,18	24,8	6,54	141	2,21	4,81	18,69
	Итого за день:	1870	58,03	56,52	258,77	1810,4	0,955	0,53	50,105	141,62	8,4	781,76	374,75	314,82	20,057	893,98	133,46	64,81	415,84

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДПРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 8

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ реч.	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																										
тк.№1,04	Фрикадельки в соусе	115	10,45	10,63	11,95	185,94	0,066	0	0,56	0,01	0,69	116,2	142,05	32,57	1,95	0	0	0	0							
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 (варенье, 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:	565	19,95	17,59	85,95	598,64	0,209	0,027	0,56	19,64	2,296	188,15	199,51	62,65	4,026	59,45	23,94	2,92	13,67							
ОБЕД																										
1м.1д	Салат «Стенной»	100	4,76	11,4	9,6	154			15,38				13	18,33	0,88											
63**	Ци 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	26,12	32,66	119,12	879,31	0,265	0,177	36,27	155,58	5,35	363,79	157,4	136,47	7,13	709,59	59,8	11,53	114,08							
ПОЛДНИК																										
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							
ТТК.№2.96	Чай с молоком	180	3,87	3,69	19,93	128,09	0	0	0,55	0		0	52,75	6,94	0,22	0	0	0	0							
539/593****	Пирожки печенье из сдобного теста с фаршем	100	5,28	4,95	30,07	190,82	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:	380	9,55	9,04	59,8	365,91	0,15	0,084	10,55	31,9	1,37	74,33	83,75	27,61	3,92	50	1,41	4,71	18,56							
	Итого за день:	1765	55,62	59,29	264,87	1843,86	0,624	0,288	47,38	207,12	9,016	626,27	440,66	226,73	15,076	819,04	85,15	19,16	146,31							

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 9

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рещ.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины							Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.	печеская		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																					
Тк №11	Выпечки классические	90	14,27	8,47	11,93	180,5	0,09	0,081	0,081	19,98	0,3	84,87	33,39	16,7	1,03	382,39	18	3,54	55,44		
429****	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	0	6,8	0,063	0,2	114	52	38	1,4		0	0	0		
493****	Чай с сахаром ,варенье, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	3	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	23,13	17,75	78,24	565,5	0,33	0,081	6,881	20,043	1,15	213,87	135,39	64,1	3,38	449,53	20,08	6,9	56,49		
ОБЕД																					
60****	салат из свежих 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	0,86		
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	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																					
112****	Плоды 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		
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		
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:	400	12,2	8,24	56,4	349,66	0,193	14,58	12,6	90,64	1,03	237,67	267,67	45,33	3,07	111,6	7,2	23,8	30		
	Итого за день:	1850	67,24	57,74	255,96	1826,1	1,093	14,793	38,691	246,72	9,94	877,23	575,47	221,83	14,34	1163,47	79,66	60,46	129,06		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 10

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)					энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
		Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	клетчатка		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
	ЗАВТРАК																										
Зб6**	Сыр (порезанный)	27	6,26	7,96	0	98,28			0,16	0,038	0,1	189	189	8,91	0,216												
ТКС№1.06	Бутерброды с джемом или повидлом	50	1,85	1,16	27,92	129,35	0,025		0,125	0,037	0,25	15	7,5	3,75	0,5												
ТКС№1.63	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	32	2,43	0,26	15,74	75,2	0,032				0,35	20,8	6,4	4,48	0,35	24,61	1,12	1,79	0,55								
	Итого за завтрак:	559	17,15	23,96	90,3	647,2	0,177	0,13	4,405	27,655	0,91	368,74	335,75	52,34	1,916	211,94	50,45	5,9	31,92								
	0																										
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								
ТКС№68	Пудинг	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												
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0	29,02	116,18				0			9,88	0	0,03												
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05			0,54	10	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	0,86								
	Итого за обед:	900	26,9	29,26	109,73	810,68	0,221	0,529	14,57	186,75	8,18	302,3	123,22	100,4	5,35	696,5	40,38	4,628	98,16								
	ПОЛДНИК																										
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								
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								
ТКС№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	0,13								
	Итого за полдник:	400	9,4	11,7	59,81	410,9	0,21	0,084	14	38,9	1,64	74,34	55,18	24,8	6,54	141	2,21	4,81	18,69								
	Итого за день:	1859	53,45	64,92	259,84	1868,78	0,608	0,743	32,975	253,31	10,73	745,38	514,15	177,54	13,806	1049,44	93,04	15,338	148,77								

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

День : Пятница 11

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рел.	Пример питания, 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																									
4**	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,037		27,8		4,5	32		44	17	0,6									
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	18,31	19,77	84,83	599,14	0,216	0,132	31,8	0,71	5,8	275,7	104,15	76,06	4,53	337,79	40,4	10,18	84,22						
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 -паша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,032		0,37	0,012	2,5	29,75	9	4,5	0,4										
Тт. №11	Выпечки клас-сине	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**	Каруста 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 сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21		1,74	0,86						
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	172,23	6,03	326,25	217,54	104,56	5,98	1074,73	53,9	8,98	99,66						
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						
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	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,4	35,005	1,95	236,01	270,51	47	3,45	242	18	3,6	1,28						
	Итого за день:	1810	30,04	31,81	150,21	1021,46	0,42	0,399	43,2	35,715	7,75	559,11	385,16	137,16	9,15	652,99	59,36	15,43	92,7						

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота 12

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	клетчатка		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 (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0	0,1	0,08	0,4	132	185	13	0,4												
297****	Макароны запеченные с яйцом	200	9,07	7,77	30,16	226,6	0,06	0	0	0,12	2,4	78	39	13	1,4												
493****	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	3	11	1	0,3	21											
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:	500	20,05	17,71	82,12	568,85	0,145	0	0,1	0,2	3,4	224	270,75	34,7	2,7	63,29	1,92	3,08	0,95								
ОБЕД																											
55 /Днет	Винегрет овощной (2 вариант)	100	1,57	5,61	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								
90M16r	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	8,44	2,99	14,63	119,04	0,14	0,082	10,37	100	2,72	146,45	17,41	38,99	1,06	449,54	37,86	14,96	187,54								
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	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 (ржанно-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:	883	32,98	33,81	110,21	885,19	0,379	0,255	54,37	248,3	11,63	520,8	198,31	153,51	8,38	1323,35	82,53	18,78	246,04								
ПОЛДНИК																											
112****	Плоды 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								
272**	Варенца	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35	180,01	240,01	28	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:	400	12	9,62	54,98	356,18	0,193	0,42	11,4	125,6	1,03	237,68	267,68	45,33	3,07	342	25,2	23,8	31,28								
	Итого за день:	1783	65,03	61,14	247,31	1810,22	0,717	0,675	65,87	374,1	16,06	982,48	736,74	233,54	14,15	1728,64	109,65	45,66	278,27								