

СОГЛАСОВАНО:
Директор образовательной организации

Ф.И.О.

Подпись

УТВЕРЖДАЮ:
БФ ООО «КНИЦ «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 I

сезон: Весна

Возраст: I

возраст: 7-11лет

№ рец.	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав										Минеральный состав									
			Белки	Жиры	Углев.		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																										
ТТК№83	Куринное 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	30	23,07	1,05	1,68	0,52							
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	23,07	1,05	1,68							
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:	505	20,19	16,31	80,01	550,02	0,178	0,182	4,81	81,87	1,89	164,43	56,82	46,25	2,78	307,69	57,44	26,1	148,69							
ОБЕД																										
ТТК№1.03	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	5,63	5,88	81,61	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	1,29	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		0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35								
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8								
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018																		
	Итого за обед:	720	22,53	26,47	109,61	768,04	0,204	0,368	14,8	147,4	5,71	277,05	183,27	91,28	4,567	338,28	38,74	9,49	55,15							
ОБЕД (2 смена)																										
ТТК№1.03	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,48	7,51	7,84	108,82	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	1,29	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24							
ТТК№83	Куринное 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			9,8	0	0,027													
108****	Хлеб пшеничный	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0,023				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	28,51	111,19	809,18	0,255	0,529	18,7	216,7	7,34	291,75	111,53	86,16	4,987	594,19	76,24	30,74	194,91							
ПОЛДНИК																										
293**	Сок овощной, фруктовый и ягодный	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»	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:	1525	51,72	54,08	239,63	1681,96	0,562	0,634	23,61	268,2	9,04	504,82	279,27	153,33	11,687	786,97	98,39	40,4	222,53							

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Весна

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																						
ТК№1,05	Митбол с овощами	85	9,94	9,2	7	155,21	0,051	0,056	2,24	18,89	0	95,05	18,7	23,61	1,41	189,84	17	3,4	52,41			
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	0			
493****	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	3	11	1	0,3	21	0	0	0	0			
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:	505	17,41	17,08	65,13	489,11	0,264	0,056	8,02	18,94	0,72	227,45	83,9	63,91	3,45	249,29	18,75	6,2	53,29			
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			
ТК№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			
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	1,4	2,24	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	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	8,4			
	Итого за обед:	775	23,63	23,624	97,2	702,1	0,253	0,159	20,023	150,2	7,33	310,86	146,16	109,11	6,11	698,81	33,27	4,68	85,95			
ОБЕД(2 смены)																						
7****	Салат из моркови	60	0,56	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	5,06	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			
ТК№1,05	Митбол с овощами	95	11,11	10,27	7,81	173,47	0,057	0,063	2,5	21,11	0	106,23	20,9	26,39	1,58	212,17	19	3,8	58,58			
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	0			
614****	Кисель с витаминами «Кисель детский Витол»	200			24	95	0,3		20	0,12	0,2		10	5,4	2,4	0,02	0,02	3,1	3,1			
108****	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,075			0,82	15	48,75	10,5	0,82	57,67	2,62	4,2	1,31	1,31			
	Итого за обед:	790	22,5	29,03	100,12	757,38	0,65	0,093	44,64	133,5	5,9	279,83	162,85	110,29	4,52	514,64	36,64	8,24	83,59			
ПОЛДНИК																						
ТК№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			
539/93****	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	1,5	50	1,41	4,71	18,56			
	Итого за полдник:	300	9,58	9,05	52,21	333,14	0,12	0,084	0,61	31,9	1,17	63,33	73,61	19,38	1,75	50	1,41	4,71	18,56			
	Итого за день:	1580	50,62	49,754	214,54	1524,35	0,637	0,299	28,653	201	9,22	601,64	303,67	192,4	11,31	998,1	53,43	15,59	157,8			

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

День : Среда 3
сезон: Весна

Неделя : 1
возраст : 7-11лет

№ рецеп.	Применение 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 порезанный	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	26	0,05	59	90	5	0,09	8,8												
4**	Салат из белокочанной 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									
ТТК №1,01	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36		4,2	12,6	2	0,5	46,6	0,2	0	0									
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	18,33	19,72	75,12	559,21	0,148	0,14	21,09	26,66	4,33	296,27	178,66	67,2	4,25	330,55	36,35	10,31	75,1									
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-сыне	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***	Капустя 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	218,3	4,729	282,15	182,01	91,65	5,41	1096,75	54,54	8,638	103,43									
ОБЕД(2 смена)																												
4**	Салат из белокочанной 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									
ТТК №1,01	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36		4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	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)	38	2,51	0,46	12,92	68,78	0,066	0,038			60,04	13,3	17,86	1,48	1,48	92,72	1,22	2,09	9,12									
	Итого за обед:	748	24,6	24,45	102,12	738,21	0,261	0,49	18,377	3,02	88,23	330,54	110,59	84,42	5,88	441,42	41,48	11,69	92,48									
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									
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	30									
	Итого за полдник:	300	11,8	7,84	46,6	302,66	0,163	14,58	2,6	90,64	0,83	226,67	251,67	36,33	0,87	111,6	7,2	23,8	30									
	Итого за день:	1560	57,26	52,59	218,5	1562,66	0,683	14,919	83,811	335,6	9,889	805,09	612,34	195,18	10,53	1538,9	98,09	42,748	208,53									

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

День: Четверг 4

сезон: Весна

Неделя: 1

возраст: 7-11лет

№ рецепта	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																										
Тгр №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	150	5,24	6,14	35,24	220,5	0,087	0,025		18,4	0,98	55,27	13,08	20,7	1,14		20,8	0,11	12							
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0	0,49	9	3	11	0,3	21										
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045										34,59	1,57	2,52	0,78						
	Итого за завтрак:	500	18,3	16,21	83,29	556,02	0,19	0,025	0,51	18,41	2,1	173,32	183,03	57,74	3,71	55,59	22,37	2,63	12,78							
ОБЕД																										
60****	салат из свежих овощей	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 варианта)	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**	Хлеб пшеничный	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0	0,44	8	8,9	0	0,027											
110****	Хлеб столовый (пшано-пшеничный)	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04										30,76	1,4	2,24	0,7						
	Итого за обед:	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	406,2	5,82	382,69	180,46	113,39	6,197	1071,95	94,43	23,5	249,79							
ОБЕД (2 смены)																										
60****	салат из свежих овощей	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							
Тгр №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	150	5,24	6,14	35,24	220,5	0,087	0,025		18,4	0,98	55,27	13,08	20,7	1,14		20,8	0,11	12							
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	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							
110****	Хлеб столовый (пшано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027									73,2	0,96	1,65	7,2						
	Итого за обед:	775	27,84	24,45	99,69	740,87	0,439	0,112	12,76	122,6	3,49	317,76	222,34	107,78	9,8	569,67	39,61	5,54	48,65							
ПОЛДНИК																										
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7																
Тгр №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		91	0,8	0,1	0,13							
	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:	1570	55,07	50,35	238,62	1623,85	0,825	0,285	24,6	463,5	9,36	619,35	402,67	186,93	14,247	1268,54	119,01	30,94	281,26							

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

День : Пятница 5

сезон: Весна

Номера : 1

возраст :7-11лет

№ рсч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетиче ская полезность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ЗАВТРАК																										
2****	Салат «Витаминный»	70	0,77	7,07	7,42	96,6	0,021	0,021	10,78	282,3	3,22	20,3		21	12,6	0,63	186,62	11,55	0,17	12,81						
ТТКС№1,02	Жаркое с курицей	190	14,84	8,17	21,77	219,61	0,152	0,144	8,32	24,6	0,53	209,19	22,56	38,87	3,25	740,05	40,88	0,36	89,01							
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:	510	19,48	15,65	69,1	495,33	0,263	0,175	21,9	307,3	4,31	243,03	82,31	63,07	4,72	995,12	54,18	3,35	103,39							
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											
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							
ТТКС№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	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,88	0,52							
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:	750	27,05	23,93	98,1	735,36	0,216	0,468	19,01	144,5	4,04	422,42	165,65	138,17	9,18	516,87	52,49	22,8	113,93							
ОБЕД (2 смена)																										
2****	Салат «Витаминный»	80	0,88	8,08	8,48	110,4	0,026	0,026	12,32	322,7	3,68	23,2		24	14,4	0,72	213,32	13,2	0,19	14,67						
128*****	Борщ с капустой и картофелем	210	1,79	5,7	9,31	95,8	0,03	0,34	8,65	135,5	2,02	44,52	28,98	22,09	1,01	240,87	17,22	0,346	25,2							
ТТКС№1,02	Жаркое с курицей	200	15,63	8,6	22,92	231,17	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	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)	33	2,17	0,4	11,22	59,73	0,06	0,03			52,14	11,55	15,51	1,28	1,28	0,52	1,056	1,81	7,92							
	Итого за обед:	763	23,76	23,35	96,96	695,17	0,336	0,556	33,49	485,4	6,83	366,67	126,53	105,67	8,25	1305,47	78,176	4,986	147,12							
ПОЛДНИК																										
272***	Ряженка	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,5		162,01	216,01	25,2	0,18	217,8	16,2	3,24	1,15							
590*****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0,003	1,05	27		8,7	6	0,63											
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							
	Итого за полдник:	310	7,69	9,08	39,48	273,37	0,124	0,22	11,26	31,5	1,25	200,01	240,71	40,2	3,01	217,8	16,2	3,24	1,15							
	Итого за день:	1570	54,22	48,66	206,68	1504,06	0,603	0,863	52,17	483,3	9,6	865,46	488,67	241,44	16,91	1729,79	122,87	29,39	218,47							

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Сезон: Весна
 День: суббота 6

Неделя : 1
 возраст : 7-11лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины											Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.		В81	В82	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	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																											
ТГС№1.1	Салат «Свежесть»	60	0,95	5,68	5,88	78,4			12,78																		
90M16r	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)																											
ТГС№1.1	Салат «Свежесть»	60	0,95	5,68	5,88	78,4			12,78																		
90M16r	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***	Вареница	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	31,28								
	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	0,581	35,22	214,9	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: Весна

Неделя : 2

возраст : 7-11лет

№ р-ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетиче-ская ценность	Витаминны												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																								
ТТКС№83	Куринное 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					
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						
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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,035			0,385	7	22,75	4,9	0,385	26,91	1,22	1,96	0,61						
	Итого за завтрак:	500	19,42	16,58	66,36	494,27	0,314	0,313	4,81	81,5	1,315	264,6	74,74	151,49	6,035	545,13	57,79	29,98	152,22					
ОБЕД																								
ТТКС№20	Салат «Радуга»	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0		13,48		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						
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						
274**	влагодного	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)																								
ТТКС№20	Салат «Радуга»	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0		13,48		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						
ТТКС№83	Куринное 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					
510*	Каша вязкая(гречневая)	185	5,55	8,32	27,56	210,9	0,27	0,185	23,7	0,55	202,7	18,5	148	5,2	270,1	27,47	4,3	19,7						
274**	влагодного	200	1,35	0	29,02	116,18		0					9,8	0	0,027									
108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,035			0,385	7	22,75	4,9	0,385	26,91	1,22	1,96	0,61						
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:	835	26,75	26,51	114,96	813,77	0,449	0,364	19,94	84,35	2,395	398,29	135,82	211,37	9,392	649,23	62,79	32,74	163,78					
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					
ТТКС№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:	1570	55,23	50,51	221,16	1554,37	0,874	0,433	31,99	120,5	5,325	675,02	279,83	267,25	15,422	954,37	111,78	56,29	351,07					

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 8

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 7-11лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетич. ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	секция		В1	В2	С	А	Е	Р	кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
ЗАВТРАК																											
ТТК №1.04	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	150	5,24	6,14	35,24	220,5	0,087	0,025	18,4	0,98	55,27	13,08	20,7	1,14	0,3	21	20,8	0,11	12								
493*****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0,22	3	11	1	0,3	21	0,7	1,12	0,35								
108*****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,02	0,025	0,51	18,41	1,83	168,32	166,78	54,24	3,44	36,38	21,5	1,23	12,35								
	Итого за завтрак:	500	18,3	16,21	83,29	556,02	0,165	0,025	9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53												
ОБЕД																											
1мПиД	Салат "Степной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024	0,04	14,78	123,4	1,9	38	127,2	17,8	0,64	266,64	16,5	0,24	22,66								
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,046	0,11	1,08	0,29	0,67	207,11	19,26	42,71	2,79	242,4	34,8	6,62	74,39								
ТТК№60	Плов	180	12,24	12,87	35,64	315	0,079	0,03	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50											
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,04	0,036	0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	2,24	0,7								
108*****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,072	0,186	26,31	138,7	7,45	384,04	243,76	127,94	6,98	687,4	53,98	11,3	107,35								
110*****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,291	0,024	5,04	0	2,76	24	13,8	10,8	0,48												
	Итого за обед:	720	23,01	25,57	111,2	773,85	0,291	0,041	15,15	126,5	1,95	38,95	130,38	18,24	0,66	273,31	16,91	0,25	23,23								
ОБЕД (2 смена)																											
76*****	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	0,024	0,041	15,15	126,5	1,95	38,95	130,38	18,24	0,66	273,31	16,91	0,25	23,23								
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	205	1,71	5,19	8,72	88,42	0,047	0,058	0,51	0,14	0,63	106,05	129,7	29,74	1,78	0	0	0	0								
ТТК №1.04	Фрикадельки в соусе	105	9,54	9,71	10,91	169,77	0,058	0	20,24	1,089	60,8	14,4	22,77	1,12	59,4	23,1	0,066	13,2	0								
516*	Макаронные изделия отварные	165	5,77	6,76	38,77	242,55	0,099	0,033	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50											
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	0,27	16,25	5	3,5	0,27	19,22	0,87	1,4	0,43	0,43	0,43								
108*****	Хлеб пшеничный	26	1,97	0,2	12,79	61,1	0,026	0,022	39,5	8,75	11,75	0,97	61	0,8	1,37	6	0,8	1,37	6								
110*****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,045	0,096	21,92	161,8	8,379	330,08	351,53	128,83	6,3	462,93	41,68	3,086	42,86								
	Итого за обед:	786	21,98	28,64	111,66	798,88	0,329	0,096	21,92	161,8	8,379	330,08	351,53	128,83	6,3	462,93	41,68	3,086	42,86								
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								
539/593*****	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	1,5	50	1,41	4,71	18,56	18,56								
	Итого за полдник:	300	9,58	9,05	52,21	333,14	0,12	0,084	0,61	31,9	1,17	63,33	73,61	19,38	1,75	50	1,41	4,71	18,56								
	Итого за день:	1520	50,89	50,83	246,7	1663,01	0,576	0,295	27,43	189	10,45	615,69	484,15	201,56	12,17	773,78	76,89	17,24	138,26								

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Среда 9

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 7-11лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины											Минералы							
			Белки	Жиры	Углеб.		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																									
ТТК №11	Биточки класс-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	180	3,77	7,92	19,61	165,6	0,161	0	6,12	0,058	0,175	102,65	46,8	34,2	1,25		0	0	0						
493****	Чай с сахаром (варенье, медом (с сахаром))	200	0,1	0	15	60	0	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:	503	19,83	16,23	66,25	487,1	0,284	0,07	6,192	17,84	0,915	189,69	115,43	56,07	2,93	393,98	17,5	5,56	50,08						
ОБЕД																									
60****	салат из свежих овощей	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	0,04	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	111,8	6,64	382,96	247,07	109,23	6,67	499,05	48,04	28,7	35,21						
ОБЕД (2 смена)																									
60****	салат из свежих овощей	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 №48	Ежики с овощами	90	10,6	10,15	10,3	168	9	0,06	2,37	289,7	0,3	104	19,8	25	1,5	236	27,3	1,11	48						
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	14,2	2	0,4	21,4	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)	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	26,44	25,79	106,2	761	9,446	0,166	18,86	387	2,45	355,14	164,66	120,84	7,6	768,16	45,98	7,55	87,1						
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						
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	30						
	Итого за полдник:	300	11,8	7,84	46,6	302,66	0,163	14,58	2,6	90,64	0,83	226,67	251,67	36,33	0,87	111,6	7,2	23,8	30						
	Итого за день:	1563	58,63	49,95	214,5	1547,36	0,917	14,773	24,782	220,2	8,385	799,32	614,17	201,63	10,47	1004,63	72,74	58,06	115,29						

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 10

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рецепта	Примерное 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 (попозамы)	27	6,26	7,96	0	98,28																				
ТТК№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											
ТТК№1,63	Каша «Дружба»	200	7,96	8,53	28,9	182	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	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0,023				0,253	14,95	4,6	3,22	0,253	17,68	0,8	1,28	0,4							
	Итого за завтрак:	500	17,89	17,84	83,45	525,3	0,168	0,13	4,405	27,66	0,813	362,89	333,95	51,08	1,819	205,01	50,13	5,39	31,77							
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							
ТТК№68	Гуляш	90	12,51	5,85	3,6	118,8	0,049	0,099	0,96	22,95	0,49	142,93	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																				
274**	Хлеб пшеничный	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	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6							
	Итого за обед:	780	24,66	22,56	101,18	708,08	0,215	0,455	11,12	152	5,67	285,13	105,69	87,47	5,33	648,01	34,83	5,06	90,55							
ОБЕД (2 смена)																										
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											
128****	Борщ с капустой и картофелем	210	1,79	5,7	9,31	95,8	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,32	24							
ТТК№68	Гуляш	120	16,68	7,8	4,8	158,4	0,065	0,132	1,28	30,6	0,65	190,44	18,41	29,64	2,64	387	21	0,39	75							
510*	Каша вязкая перловая	165	3,3	6,43	23,43	166,65																				
614****	Кисель с витаминами «Киселек детский Витол»	200			24	95	0,3		20	0,12	0,2		10	5,4		2,4	0,02	0,02	3,1							
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	1,4	87,84	1,15	1,98	8,64							
	Итого за обед:	827	27,42	26,77	95,81	740,01	0,526	0,484	32,583	159,7	5,99	334,6	93,21	93,04	6,06	734,32	39,83	4,73	111,37							
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 «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:	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:	1580	51,55	51,7	234,64	1597,28	0,563	0,669	19,525	218,5	7,923	711,36	478,82	154,35	11,489	994,02	87,17	15,26	141,01							

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
День : Пятница 11
сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 7-11лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче-ская 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»	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							
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							
ТТК№1,09	Лимонный чай	200	0,163	0,018	29,52	141	0	0	0	0	0	3	6,25	2,34	0,29	2,8										
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	17,463	20,698	95,16	667,8	0,149	0,142	10,44	242,3	3,95	258,56	71,65	66,2	4,37	462,9	49,96	9,75	94,36							
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 класс-сые	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****	Капустя 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	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	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	4,53	311,67	170,19	91,71	5,6	970,45	47,03	9,04	90,98							
ОБЕД (2 свена)																										
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							
ТТКС№26	Фрукто-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	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	97,6	1,28	2,2	9,6							
	Итого за обед:	710	22,03	24,6	104,73	738,86	0,245	0,484	18,017	245,2	88,13	284,71	93,05	79,81	6,22	534,03	43,71	10,53	89,23							
ПОЛДНИК																										
272**	Ряженка	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,5		162,01	216,01	25,2	0,18	217,8	16,2	3,24	1,15							
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	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:	310	7,69	9,08	39,48	273,37	0,124	0,22	11,26	31,5	1,25	200,01	240,71	40,2	3,01	217,8	16,2	3,24	1,15							
	Итого за день:	1600	53,083	52,728	238,96	1657,12	0,641	0,538	80,561	418,8	9,73	770,24	482,55	198,11	12,98	1651,15	113,19	22,03	186,49							

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : суббота 12

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рецепта	Применение 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 (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****	Макаронны 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 ,варенье, 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				0,605	11	35,75	7,7	0,605	42,29	1,93	3,08	0,96							
	Итого за завтрак:	500	20,05	17,71	82,12	568,85	0,145	0	0,1	0,2	3,405	224	270,75	34,7	2,705	63,29	1,93	3,08	0,96							
ОБЕД																										
55 Диет	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							
90М16г	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	185,1	8,96	428,25	172,52	127,11	7	1110,38	69,41	16,13	210,28							
ОБЕД (2 смена)																										
55 Диет	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							
90М16г	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	185,1	8,96	428,25	172,52	127,11	7	1110,38	69,41	16,13	210,28							
ПОЛДНИК																										
272**	Вареница	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	31,28							
	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	62,56							
	Итого за день:	1560	59,94	55,6	222,78	1630,49	0,62	0,636	46,1	310,9	13,195	878,93	694,95	198,14	10,575	1515,67	96,54	43,01	242,52							