

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор образовательной организации



*авт*  
Подпись

**УТВЕРЖДАЮ:**

ВрИО Генерального директора  
ООО «КШП» Подросток  
Д.А. Чернов



Ф.И.О.

**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»**

**Примерное 12 - дневное меню**

**для организации питания учащихся 12 -18 лет**

**общеобразовательных организаций**

**2024-2025 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

| № 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     |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |              |                      |       |        |                         |          |       |       |         |       |          |         |        |        |         |       |       |        |
| 366**          | Сыр (порциями)                               | 15           | 3,48                 | 4,42  | 0      | 54,6                    |          |       | 0,09  | 0,024   | 0,06  | 105      | 105     | 4,95   | 0,12   |         |       |       |        |
| ТТК№1.03       | Гуляш  | 110          | 9,47                 | 23,03 | 3,96   | 261,03                  | 0,363    | 0,088 | 2,2   | 8,45    | 0,59  | 121      | 13,2    | 20,9   | 1,43   | 242     | 4,75  | 0,33  | 49,99  |
| 516*           | Макаронные изделия отварные                  | 190          | 6,65                 | 7,79  | 44,65  | 279,3                   | 0,09     | 0,026 |       | 18,65   | 1     | 56       | 13,26   | 20,98  | 1,16   |         | 21,08 | 0,11  | 12,16  |
| 294**          | Чай с лимоном                                | 200          | 0,07                 | 0,01  | 15,31  | 61,62                   | 0,04     | 0,01  | 2,8   | 0,38    | 0,01  | 3,54     | 6,25    | 4,6    | 0,29   | 30      |       | 0,02  | 0,7    |
| 108****        | Хлеб пшеничный                               | 50           | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 117,5                   | 0,05     |       |       |         | 0,55  | 10       | 32,5    | 7      | 0,55   | 38,45   | 1,75  | 2,8   | 0,87   |
|                | Итого за завтрак:                            | 565          | 23,47                | 35,65 | 88,52  | 774,05                  | 0,543    | 0,124 | 5,09  | 27,504  | 2,21  | 295,54   | 170,21  | 58,43  | 3,55   | 310,45  | 27,58 | 3,26  | 63,72  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |              |                      |       |        |                         |          |       |       |         |       |          |         |        |        |         |       |       |        |
| 69****         | Салат овощной с зеленым горошком             | 100          | 2,8                  | 7,1   | 9,1    | 111                     | 0,08     |       | 11,7  |         | 3     | 64       | 19      | 23     | 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     |
| ТТК 1.02       | Жаркое с курицей                             | 200          | 15,63                | 8,6   | 22,91  | 231,16                  | 0,169    | 0,16  | 9,22  | 27,28   | 0,6   | 231,8    | 25      | 43,07  | 3,6    | 820     | 45,29 | 0,4   | 98,62  |
| Ттк№1.119      | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200          | 1,35                 | 0     | 29,02  | 116,18                  |          | 0     |       | 0       |       |          | 9,8     | 0      | 0,027  |         |       |       |        |
| 108****        | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,56                 | 0,48  | 29,52  | 141                     | 0,06     |       |       |         | 0,66  | 12       | 42,9    | 8,4    | 0,69   | 46,12   | 2,04  | 3,36  | 1,05   |
| 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:                               | 840          | 28,15                | 21,54 | 111,4  | 748,64                  | 0,403    | 0,587 | 31,22 | 188,53  | 6,66  | 408,2    | 141,7   | 114,87 | 7,587  | 1226,07 | 68,79 | 5,82  | 136,87 |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |              |                      |       |        |                         |          |       |       |         |       |          |         |        |        |         |       |       |        |
| 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      |
| 512****        | Компот из плодов или ягод сушеных(курага)    | 200          | 0,3                  | 0     | 20,1   | 81                      | 0        |       | 0,8   | 0       | 0     | 6        | 10      | 3      | 0,6    |         |       |       |        |
| 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:                            | 400          | 7,7                  | 11,5  | 74,11  | 455,9                   | 0,19     | 0,084 | 10,8  | 31,9    | 1,64  | 80,34    | 51,18   | 27,8   | 4,34   | 50      | 1,41  | 4,71  | 18,56  |
|                | Итого за день:                               | 1805         | 59,32                | 68,69 | 274,03 | 1978,59                 | 1,136    | 0,795 | 47,11 | 247,934 | 10,51 | 784,08   | 363,09  | 201,1  | 15,477 | 1586,52 | 97,78 | 13,79 | 219,15 |

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

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) |  |  | энергетиче | Витамины |  |  |  |  | Минералы |  |  |  |  |  |  |
|--------|--------------------------------|-------|----------------------|--|--|------------|----------|--|--|--|--|----------|--|--|--|--|--|--|
|--------|--------------------------------|-------|----------------------|--|--|------------|----------|--|--|--|--|----------|--|--|--|--|--|--|

|                |  | порции | Белки | Жиры  | Углев. | энергетическая ценность | 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     |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |        |       |       |        |                         |       |        |        |         |        |        |         |        |        |        |       |       |        |  |
| Ттк №4.1       | Салат из белокачанной капусты с морковью | 90     | 1,26  | 4,55  | 7,75   | 77,27                   | 0,036 |        | 25,02  |         | 4,06   | 23,04  | 39,6    | 15,3   | 0,54   |        |       |       |        |  |
| ТТК№1.60       | 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  |  |
| ТТК58          | Фруктовый чай с яблоком                  | 200    | 0,2   | 0     | 35     | 115                     |       |        | 0      | 1,2     |        | 6,9    | 9,2     | 5,9    | 0,54   | 91,6   | 0,87  | 0,1   | 3,13   |  |
| 108****        | Хлеб пшеничный                           | 50     | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117,5                   | 0,05  |        |        |         | 0,55   | 10     | 32,5    | 7      | 0,55   | 38,45  | 1,75  | 2,8   | 0,87   |  |
|                | Итого за завтрак:                        | 550    | 19,54 | 19,96 | 108,23 | 677,27                  | 0,179 | 0,13   | 26,28  | 1,55    | 5,4    | 281,61 | 103,77  | 78,03  | 4,88   | 412,86 | 43,21 | 10,63 | 90,79  |  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |        |       |       |        |                         |       |        |        |         |        |        |         |        |        |        |       |       |        |  |
| 11м 11д        | Салат «Степной»                          | 100    | 4,76  | 11,4  | 9,6    | 154                     |       |        | 15,38  |         |        |        | 13      | 18,33  | 0,88   |        |       |       |        |  |
| Ттк№1.4        | Суп-лапша по-Оренбургски                 | 250    | 5,73  | 7,5   | 12,67  | 141,25                  | 0,032 |        | 0,375  | 0,012   | 2,5    | 29,75  | 9       | 4,5    | 0,4    |        |       |       |        |  |
| 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 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   |  |
| 280**          | сушеных(изюм)                            | 180    | 0,3   | 0     | 20,4   | 82,78                   | 0,018 | 0,027  | 5,04   | 63      | 0,099  | 5,54   | 25,2    | 1,15   | 256,5  | 256,5  |       |       |        |  |
| 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    | 37,08 | 36,24 | 116,4  | 943,17                  | 0,38  | 0,179  | 25,385 | 92,272  | 7,649  | 330,56 | 171,39  | 84,04  | 261,3  | 550,84 | 47,05 | 42,68 | 107,53 |  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |        |       |       |        |                         |       |        |        |         |        |        |         |        |        |        |       |       |        |  |
| 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      |  |
| 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:                           | 1830   | 68,82 | 64,44 | 281,03 | 1970,1                  | 0,752 | 14,889 | 64,265 | 184,462 | 14,079 | 849,84 | 542,83  | 207,4  | 269,25 | 1075,3 | 97,46 | 77,11 | 228,32 |  |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Среда 3

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    |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |              |                      |       |        |                         |          |      |       |       |      |          |         |        |        |        |     |       |       |  |
| Ттк№1.59       | Митбол с овощами                           | 120          | 11,46                | 13,33 | 13,72  | 222,66                  | 0,072    | 0,08 | 3,156 | 26,66 | 0    | 134,18   | 26,4    | 33,32  | 1,99   | 267,99 | 24  | 4,8   | 73,99 |  |
| 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:                        | 570  | 20,11 | 22,17 | 78,95  | 598,46  | 0,303 | 0,08  | 9,616  | 83,66   | 0,85  | 257,48 | 125,8  | 78,82  | 4,28  | 335,13  | 26,1  | 8,16  | 75,03  |  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |      |       |       |        |         |       |       |        |         |       |        |        |        |       |         |       |       |        |  |
| 76****         | Винегрет овощной                         | 100  | 1,3   | 10,8  | 6,8    | 130     | 0,04  |       | 8,4    |         | 4,6   | 40     | 24     | 18     | 0,8   | 23      |       |       |        |  |
| 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  |  |
| 451*           | Котлеты, биточки, шницели                | 100  | 15,9  | 14,4  | 16     | 261     | 0,05  |       | 0      | 0,013   | 0,6   | 101    | 18,36  | 29,5   | 3     |         |       |       |        |  |
| 510*           | Каша рассыпчатая( гречневая)             | 180  | 5,4   | 8,1   | 26,82  | 205,2   | 0,252 | 0,18  |        | 23,04   | 0,54  | 197,21 | 18     | 144    | 5,04  | 262,8   | 26,71 | 4,17  | 19,16  |  |
| 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  | 31,02 | 40,38 | 122,94 | 989,61  | 0,536 | 0,244 | 28,09  | 178,303 | 10,34 | 487,64 | 186,86 | 266,88 | 12,38 | 750,45  | 48,17 | 8,89  | 52,98  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |      |       |       |        |         |       |       |        |         |       |        |        |        |       |         |       |       |        |  |
| 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№33         | Лимонный напиток                         | 200  | 0     | 0     | 22,4   | 89,6    | 0     | 0,01  | 2,8    | 0       | 0     | 0      | 14,2   | 2      | 0,4   | 21,4    | 0     | 0     | 0      |  |
| 539/593****    | Пирожки печеные из слоеного теста с фарш | 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:                        | 400  | 5,68  | 5,35  | 62,27  | 327,42  | 0,15  | 0,094 | 12,8   | 31,9    | 1,37  | 74,33  | 45,2   | 22,67  | 4,1   | 71,4    | 1,41  | 4,71  | 18,56  |  |
|                | Итого за день:                           | 1880 | 56,81 | 67,9  | 264,16 | 1915,49 | 0,989 | 0,418 | 50,506 | 293,863 | 12,56 | 819,45 | 357,86 | 368,37 | 20,76 | 1156,98 | 75,68 | 21,76 | 146,57 |  |

**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

| № 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    |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |              |                      |       |        |                         |          |       |      |        |       |          |         |        |        |       |       |       |       |  |
| 366**          | Сыр (порциями)                 | 15           | 3,48                 | 4,42  | 0      | 54,6                    |          |       | 0,09 | 0,024  | 0,06  | 105      | 105     | 4,95   | 0,12   |       |       |       |       |  |
| Ттк №1.04      | Фрикадельки в соусе            | 120          | 10,9                 | 11,1  | 12,46  | 194,02                  | 0,066    | 0     | 0,58 | 0,015  | 0,72  | 121,2    | 148,22  | 33,98  | 2,02   | 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  |  |
| 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:              | 595          | 26,01                | 24,21 | 104,28 | 745,24                  | 0,259    | 0,037 | 3,47 | 20,049 | 2,496 | 300,69   | 312,43  | 74,01  | 4,306  | 76,14 | 24,27 | 3,5   | 14,55 |  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                |              |                      |       |        |                         |          |       |      |        |       |          |         |        |        |       |       |       |       |  |
| 60****         | салат из свеклы с яблоками     | 100          | 1,2                  | 5,4   | 11,3   | 99                      | 0,02     |       | 6    |        | 2,3   | 33       | 31      | 18     | 1,6    |       |       |       |       |  |

|          |   |      |       |       |        |        |       |       |        |         |        |        |        |        |        |         |        |       |        |
|----------|---|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|
| 139*     | Суп картофельный с бобовыми               | 250  | 7,6   | 5,7   | 20     | 163    | 0,23  | 0,07  | 5,81   | 121,5   | 0,21   | 87,18  | 38,07  | 35,3   | 2,03   | 478     | 20     | 2,5   | 36     |
| Ттк №11  | Биточки клас-сные                         | 100  | 15,86 | 9,96  | 13,1   | 200,56 | 0,1   | 0,088 | 0,088  | 22,22   | 0,33   | 94,3   | 37,1   | 18,56  | 1,14   | 424,88  | 20     | 3,93  | 61,66  |
| 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   |
| 512****  | Компот из плодов или ягод сушеных(курага) | 200  | 0,3   | 0     | 20,1   | 81     | 0     |       | 0,8    | 0       | 0      | 6      | 10     | 3      | 0,6    |         |        |       |        |
| 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  | 34,88 | 31    | 118,56 | 889,96 | 0,564 | 1,085 | 26,468 | 514,52  | 6,91   | 372,38 | 220,37 | 131,06 | 8,35   | 1529,33 | 75,11  | 11,55 | 154,93 |
| 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      |
| 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   |
| 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:                         | 400  | 7,6   | 11,5  | 89,81  | 516,9  | 0,21  | 0,084 | 14,3   | 33,1    | 1,84   | 90,34  | 63,18  | 38,8   | 4,84   | 141,6   | 2,28   | 4,81  | 21,69  |
|          | Итого за день:                            | 1905 | 68,49 | 66,71 | 312,65 | 2152,1 | 1,033 | 1,206 | 44,238 | 567,669 | 11,246 | 763,41 | 595,98 | 243,87 | 17,496 | 1747,07 | 101,66 | 19,86 | 191,17 |

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  | 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  |  |              |                      |       |        |                         |          |       |       |         |      |          |         |        |        |        |       |       |       |
| 7****    | Салат из моркови                           | 50           | 0,54                 | 5,04  | 4,54   | 66                      | 0,02     |       | 1,6   |         | 2,34 | 24,5     | 12      | 16,5   | 0,3    |        |       |       |       |
| ТТК 1.02 | Блинчики                                   | 248          | 19,74                | 19,09 | 79,06  | 567,41                  | 0,171    | 0,15  | 22,02 | 659,19  | 5,61 | 151,18   | 97,9    | 56,14  | 2,02   | 823,66 | 51,82 | 1,06  | 78,69 |
| 449****  | Соус молочный сладкий                      | 70           | 1,82                 | 4,45  | 11     | 91,35                   | 0,023    | 0,081 | 0,51  |         |      |          | 63,07   |        | 0,105  |        |       |       |       |
| 493****  | Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром) | 200          | 0,1                  | 0     | 15     | 60                      | 0        | 0     |       | 0       |      | 3        | 11      | 1      | 0,3    | 21     |       |       |       |
|          | Итого за завтрак:                          | 568          | 22,2                 | 28,58 | 109,6  | 784,76                  | 0,214    | 0,231 | 24,13 | 659,19  | 7,95 | 178,68   | 183,97  | 73,64  | 2,725  | 844,66 | 51,82 | 1,06  | 78,69 |
| ОБЕД     |  |              |                      |       |        |                         |          |       |       |         |      |          |         |        |        |        |       |       |       |
| 72****   | Салат картофельный                         | 100          | 1,9                  | 5,4   | 13,4   | 110                     | 0,083    |       | 12,2  |         | 2,3  | 56       | 14      | 21     | 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 №7   | Шницель детский                            | 100          | 16,45                | 12,22 | 13,52  | 229,95                  | 0,05     |       | 0,48  | 0,013   | 0,6  | 101      | 39      | 26     | 2,8    |        |       |       |       |
| 418****  | Пюре из гороха с маслом                    | 180          | 17,12                | 5,27  | 34,07  | 252                     | 0,037    | 0,108 |       | 14,04   |      | 274,82   | 98,34   | 92,19  | 5,8    | 6,96   | 28,8  | 10,38 | 27,61 |
| 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          | 43,89                | 29,97 | 134,31 | 985,36                  | 0,364    | 0,172 | 32,37 | 169,303 | 7,5  | 581,25   | 277,84  | 214,57 | 12,94  | 471,61 | 50,26 | 15,1  | 61,43 |

| 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:         | 1828 | 75,84 | 70,23 | 299,09 | 2138,14 | 0,728 | 0,643 | 67,9 | 863,498 | 17,4 | 995,94 | 732,32 | 335,21 | 19,115 | 1558,27 | 120,08 | 19,76 | 141,4 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : суббота 6

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст : 12 и старше

| № 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     |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                 |              |                      |        |        |                         |          |       |       |         |       |          |         |        |        |         |        |       |        |
| 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   |         |        |       |        |
| ттк№1.09       | Лимонный чай                    | 200          | 0,163                | 0,018  | 29,52  | 141                     | 0        | 0     |       | 0       |       | 3        | 6,25    | 2,34   | 0,29   | 2,8     |        |       |        |
| 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          | 17,963               | 20,728 | 106,98 | 710                     | 0,165    | 0     | 2,02  | 0,147   | 1,22  | 335,75   | 406,25  | 62,54  | 1,84   | 45,09   | 1,92   | 3,08  | 0,95   |
| <b>ОБЕД</b>    |                                 |              |                      |        |        |                         |          |       |       |         |       |          |         |        |        |         |        |       |        |
| 55 Днет        | Винегрет овощной (2 вариант)    | 100          | 1,57                 | 6,53   | 8      | 96,25                   | 0,03     | 0,016 | 8,4   | 121,5   | 4,6   | 40       | 23      | 18     | 0,8    | 213,33  | 13,16  | 0,23  | 20     |
| 90М16г         | 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 |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                 |              |                      |        |        |                         |          |       |       |         |       |          |         |        |        |         |        |       |        |
| 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      |
| 272**          | Варенец                         | 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:                          | 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:                  | 1905         | 67,163               | 65,838 | 293,71 | 2062,92                 | 0,81     | 0,696 | 68,83 | 384,051 | 14,45 | 1135,49  | 908,88  | 278,46 | 14,48  | 1824,97 | 115,03 | 49,77 | 302,25 |

## 2неделя

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

| № 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            |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |              |                      |              |               |                         |              |              |               |               |             |               |               |               |               |               |               |              |               |
| 366**          | Сыр (порциями)                               | 10           | 2,32                 | 2,94         | 0             | 36,4                    |              |              | 0,06          | 0,016         | 0,04        | 70            | 70            | 3,3           | 0,08          |               |               |              |               |
| 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         |
| 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          |
|                | <b>Итого за завтрак:</b>                     | <b>560</b>   | <b>27,64</b>         | <b>18,68</b> | <b>76,04</b>  | <b>589,42</b>           | <b>0,441</b> | <b>0,312</b> | <b>4,033</b>  | <b>51,486</b> | <b>1,86</b> | <b>457,35</b> | <b>150,12</b> | <b>187,47</b> | <b>8,52</b>   | <b>693,69</b> | <b>48,08</b>  | <b>7,93</b>  | <b>89,69</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |              |                      |              |               |                         |              |              |               |               |             |               |               |               |               |               |               |              |               |
| ТТК№20         | Салат «Радуга»                               | 100          | 1,03                 | 8,85         | 10,48         | 125,77                  | 0            |              | 22,47         |               | 0           | 0             | 32,8          | 17,45         | 1,28          |               |               |              |               |
| Ттк№1.17       | Суп «Кудрявый»                               | 250          | 3,78                 | 6,27         | 13,15         | 124,27                  | 0,075        | 0            | 5,75          | 0,011         | 1,21        | 56,47         | 10,75         | 16,75         | 0,6           | 0             | 0             | 0            | 0             |
| 175**          | Фрикадельки рыбные (с соусом)                | 100          | 9,35                 | 4,55         | 7,76          | 113                     | 0,03         | 0,066        | 0,088         | 13,43         | 2,6         | 151,04        | 50            | 22            | 1             | 16,87         | 54,16         | 18,33        | 188,54        |
| 429****        | Картофельное пюре                            | 180          | 3,78                 | 7,92         | 19,62         | 165,6                   | 0,162        | 0            | 6,12          | 0,054         | 0,18        | 102,6         | 46,8          | 34,2          | 1,26          |               | 0             | 0            | 0             |
| Ттк№1.119      | 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           |
|                | <b>Итого за обед:</b>                        | <b>900</b>   | <b>25,6</b>          | <b>28,47</b> | <b>115,33</b> | <b>823,11</b>           | <b>0,389</b> | <b>0,102</b> | <b>34,428</b> | <b>13,495</b> | <b>4,54</b> | <b>382,51</b> | <b>195,75</b> | <b>116,2</b>  | <b>6,277</b>  | <b>152,92</b> | <b>57,19</b>  | <b>23,33</b> | <b>199,01</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |              |                      |              |               |                         |              |              |               |               |             |               |               |               |               |               |               |              |               |
| 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             |
| 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          |
| 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         |
|                | <b>Итого за полдник:</b>                     | <b>400</b>   | <b>7,6</b>           | <b>11,5</b>  | <b>89,81</b>  | <b>516,9</b>            | <b>0,21</b>  | <b>0,084</b> | <b>14,3</b>   | <b>33,1</b>   | <b>1,84</b> | <b>90,34</b>  | <b>63,18</b>  | <b>38,8</b>   | <b>4,84</b>   | <b>141,6</b>  | <b>2,28</b>   | <b>4,81</b>  | <b>21,69</b>  |
|                | <b>Итого за день:</b>                        | <b>1860</b>  | <b>60,84</b>         | <b>58,65</b> | <b>281,18</b> | <b>1929,43</b>          | <b>1,04</b>  | <b>0,498</b> | <b>52,761</b> | <b>98,081</b> | <b>8,24</b> | <b>930,2</b>  | <b>409,05</b> | <b>342,47</b> | <b>19,637</b> | <b>988,21</b> | <b>107,55</b> | <b>36,07</b> | <b>310,39</b> |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Вторник 8

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

| № реп.         | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | энергетическая ценность | Витамины |       |       |        |       | Минералы |         |        |        |        |       |       |        |
|----------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|-------|--------|-------|----------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
|                |  |              | Белки                | Жиры  | Углев. |                         | В1       | В2    | С     | А      | Е     | Р        | Кальций | Магний | Железо | Калий  | Йод   | Селен | Фтор   |
| 1              | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                       | 8        | 9     | 10    | 11     | 12    | 13       | 14      | 15     | 16     | 17     | 18    | 19    | 20     |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |              |                      |       |        |                         |          |       |       |        |       |          |         |        |        |        |       |       |        |
| ТТК№75         | Фрикадельки куриные в соусе              | 120          | 6,93                 | 12,65 | 9,57   | 199,63                  | 0,031    | 0,04  | 0,51  | 4,1    | 0,33  | 65,45    | 27,05   | 10,47  | 0,78   | 150,09 | 11,34 | 12,03 | 128,73 |
| 516*           | Макаронные изделия отварные              | 200          | 5,6                  | 6,56  | 34,4   | 235,2                   | 0,093    | 0,027 |       | 19,63  | 1,056 | 58,95    | 13,96   | 22,08  | 1,226  |        | 22,19 | 0,12  | 12,8   |
| ТТК№24         | Фруктовый чай                            | 200          | 0                    | 0     | 23,2   | 92,8                    | 0        | 0     | 7,8   | 0      |       | 0        | 11,4    | 5,34   | 1,2    | 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:                        | 570          | 16,33                | 19,61 | 91,77  | 645,13                  | 0,174    | 0,067 | 8,31  | 23,73  | 1,936 | 134,4    | 84,91   | 44,89  | 3,756  | 188,54 | 35,28 | 14,95 | 142,4  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |              |                      |       |        |                         |          |       |       |        |       |          |         |        |        |        |       |       |        |
| 11м 11д        | Салат «Стенной»                          | 100          | 4,76                 | 11,4  | 9,6    | 154                     |          |       | 15,38 |        |       |          | 13      | 18,33  | 0,88   |        |       |       |        |
| 63**           | Щи из свежей капусты с картофелем        | 250          | 2,08                 | 6,32  | 10,63  | 107,82                  | 0,06     | 0,037 | 18,47 | 140,25 | 2,37  | 47,5     | 34      | 22,25  | 0,8    | 303    | 18,75 | 0,27  | 25,75  |
| ТТК№60         | Плов                                     | 200          | 13,6                 | 14,3  | 39,6   | 350                     | 0,089    | 0,122 | 1,2   | 0,33   | 0,75  | 230,16   | 21,4    | 47,46  | 3,1    | 269,34 | 38,66 | 7,36  | 82,66  |
| 283**          | Компот из смеси сухофруктов              | 200          | 0,56                 | 0     | 27,89  | 113,79                  | 0,03     | 0     | 1,22  | 15     | 1,68  | 44,53    | 49,5    | 32,03  | 1,02   | 50     |       |       |        |
| 108****        | Хлеб пшеничный                           | 50           | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 117,5                   | 0,05     |       |       |        | 0,55  | 10       | 32,5    | 7      | 0,55   | 38,45  | 1,75  | 2,8   | 0,87   |
| 110****        | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)          | 20           | 1,32                 | 0,24  | 6,8    | 36,2                    | 0,036    | 0,018 |       |        |       | 31,6     | 7       | 9,4    | 0,78   | 48,8   | 0,64  | 1,1   | 4,8    |
|                | Итого за обед:                           | 820          | 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 |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |              |                      |       |        |                         |          |       |       |        |       |          |         |        |        |        |       |       |        |
| 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 печеные из слобного теста с фарш | 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:                           | 1770         | 52                   | 61,31 | 270,69 | 1890,35                 | 0,589    | 0,328 | 55,13 | 211,21 | 8,656 | 572,52   | 326,06  | 208,97 | 14,806 | 948,13 | 96,49 | 31,19 | 275,04 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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     |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |              |                      |       |        |                         |          |        |        |         |       |          |         |        |        |        |       |       |        |
| 366**          | Сыр (порциями)                          | 20           | 4,64                 | 5,9   | 0      | 72,8                    |          |        | 0,12   | 0,032   | 0,08  | 140      | 140     | 6,6    | 0,16   |        |       |       |        |
| Ттк.№1.06      | Бутерброды с джемом или повидлом (2вари | 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»                           | 250          | 9,95                 | 14,57 | 19,62  | 227,5                   | 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  |
| 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                          | 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          | 14,22                | 16,01 | 78,38  | 492,15                  | 0,135    | 0,12   | 1,925  | 27,597  | 0,78  | 179,1    | 152,7   | 40,55  | 1,89   | 229    | 50,58 | 5,77  | 31,19  |
| <b>ОБЕД</b>    |   |              |                      |       |        |                         |          |        |        |         |       |          |         |        |        |        |       |       |        |
| 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     |
| ТТК.№1.03м     | Гуляш                                   | 110          | 10,06                | 26,18 | 4,33   | 293,21                  | 0,363    | 0,088  | 0,33   | 8,44    | 0,58  | 121      | 13,2    | 20,9   | 1,43   | 242    | 4,74  | 0,33  | 49,98  |
| 510*           | Каша вязкая перловая                    | 180          | 3,6                  | 7,01  | 25,56  | 181,8                   |          |        |        |         |       |          |         |        |        |        |       |       |        |
| 284**          | Компот из яблук с лимоном               | 200          | 0,25                 | 0,25  | 25,35  | 104,07                  | 0,3      |        | 20     | 0,12    | 0,2   |          | 11,4    | 5,35   | 1,2    | 2,4    | 0,02  | 0,02  | 3,1    |
| 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:                          | 910          | 21,96                | 49,18 | 106,39 | 959,78                  | 0,829    | 0,506  | 33,83  | 169,81  | 8,42  | 264,6    | 122,6   | 101,95 | 5,75   | 618,4  | 27,64 | 4,66  | 88,74  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |   |              |                      |       |        |                         |          |        |        |         |       |          |         |        |        |        |       |       |        |
| 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      |
| 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:                          | 1860         | 48,38                | 73,43 | 241,17 | 1801,59                 | 1,157    | 15,206 | 48,355 | 288,047 | 10,23 | 681,37   | 542,97  | 187,83 | 10,71  | 959    | 85,42 | 34,23 | 149,93 |

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 |  |  |  |  |  |  |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|--|--|-------------------------|----------|--|--|--|--|----------|--|--|--|--|--|--|
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|--|--|-------------------------|----------|--|--|--|--|----------|--|--|--|--|--|--|

| 1              | 2  | 3           | Белки        | Жиры         | Углев.        | Энергетическая ценность | В1           | В2           | С             | А             | Е            | Р             | Кальций       | Магний        | Железо       | Калий         | Йод          | Селен        | Фтор          |   |
|----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---|
|                |  |             |              |              |               |                         |              |              |               |               |              |               |               |               |              |               |              |              |               | 8 |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |             |              |              |               |                         |              |              |               |               |              |               |               |               |              |               |              |              |               |   |
| Ттк №4.1       | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100         | 1,4          | 5,05         | 8,61          | 85,85                   | 0,04         |              | 27,8          |               | 4,51         | 25,6          | 44            | 17            | 0,6          |               |              |              |               |   |
| ТТК№60         | Плов                                     | 220         | 14,96        | 15,73        | 43,56         | 385                     | 0,097        | 0,134        | 1,32          | 0,363         | 0,825        | 253,1         | 23,54         | 52,2          | 3,41         | 296,27        | 42,52        | 8,09         | 90,92         |   |
| 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          |   |
|                | <b>Итого за завтрак:</b>                 | <b>570</b>  | <b>20,23</b> | <b>21,19</b> | <b>92,08</b>  | <b>649,97</b>           | <b>0,227</b> | <b>0,144</b> | <b>31,92</b>  | <b>0,743</b>  | <b>5,885</b> | <b>292,24</b> | <b>106,29</b> | <b>80,8</b>   | <b>4,84</b>  | <b>364,72</b> | <b>44,26</b> | <b>10,91</b> | <b>92,48</b>  |   |
| <b>ОБЕД</b>    |  |             |              |              |               |                         |              |              |               |               |              |               |               |               |              |               |              |              |               |   |
| Дели №25.20    | Салат «Зимний»                           | 100         | 1,93         | 12,77        | 12            | 170,5                   | 0,05         |              | 14,42         |               | 1,38         | 33,6          | 18,63         | 18            | 0,85         |               |              |              |               |   |
| Ттк№1.4        | Суп-лапша по-Оренбургски                 | 250         | 5,73         | 7,5          | 12,67         | 141,25                  | 0,032        |              | 0,375         | 0,012         | 2,5          | 29,75         | 9             | 4,5           | 0,4          |               |              |              |               |   |
| 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          |   |
| 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         |              |               |               | 0,54         | 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           |   |
|                | <b>Итого за обед:</b>                    | <b>920</b>  | <b>37,48</b> | <b>37,89</b> | <b>130,2</b>  | <b>1032,34</b>          | <b>0,283</b> | <b>0,167</b> | <b>16,495</b> | <b>32,822</b> | <b>4,74</b>  | <b>500,1</b>  | <b>243,26</b> | <b>177,42</b> | <b>10,49</b> | <b>392,85</b> | <b>41,9</b>  | <b>25,86</b> | <b>97,26</b>  |   |
| <b>Полдник</b> |  |             |              |              |               |                         |              |              |               |               |              |               |               |               |              |               |              |              |               |   |
| 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          |   |
| 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         |   |
| 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             |   |
|                | <b>Итого за полдник:</b>                 | <b>400</b>  | <b>7,6</b>   | <b>11,5</b>  | <b>89,81</b>  | <b>516,9</b>            | <b>0,21</b>  | <b>0,084</b> | <b>14,3</b>   | <b>33,1</b>   | <b>1,84</b>  | <b>90,34</b>  | <b>63,18</b>  | <b>38,8</b>   | <b>4,84</b>  | <b>141,6</b>  | <b>2,28</b>  | <b>4,81</b>  | <b>21,69</b>  |   |
|                | <b>Итого за день:</b>                    | <b>1890</b> | <b>29,81</b> | <b>33,05</b> | <b>192,09</b> | <b>1221,17</b>          | <b>0,491</b> | <b>0,255</b> | <b>46,22</b>  | <b>33,843</b> | <b>7,725</b> | <b>429,98</b> | <b>179,97</b> | <b>133,7</b>  | <b>10,85</b> | <b>579,52</b> | <b>47,5</b>  | <b>17,37</b> | <b>121,37</b> |   |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Пятница 11

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   |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |              |                      |      |        |                         |          |    |    |    |    |          |         |        |        |       |     |       |      |  |

|          |   |      |       |       |        |         |        |       |       |         |        |        |        |        |         |         |       |       |       |
|----------|---|------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 7****    | Салат из моркови                          | 75   | 0,81  | 7,56  | 6,81   | 99      | 0,03   |       | 2,4   |         | 3,51   | 36,75  | 18     | 24,75  | 0,45    |         |       |       |       |
| Тгк №166 | Оладьи с пылу с жару                      | 210  | 19,6  | 17,72 | 64,15  | 471,32  | 0,174  |       | 1,85  |         | 6,85   | 151,65 | 154    | 33,07  | 1,48    |         |       |       |       |
| 449****  | Соус молочный сладкий                     | 70   | 1,82  | 4,45  | 11     | 91,35   | 0,023  | 0,081 | 0,51  |         |        |        |        |        | 0,105   |         |       |       |       |
| 493****  | Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром | 200  | 0,1   | 0     | 15     | 60      | 0      | 0     | 0     |         | 3      | 11     | 1      | 0,3    | 21      |         |       |       |       |
|          | Итого за завтрак:                         | 555  | 22,33 | 29,73 | 96,96  | 721,67  | 0,227  | 0,081 | 4,76  | 0       | 10,36  | 191,4  | 183    | 58,82  | 2,335   | 21      | 0     | 0     | 0     |
| ОБЕД     |   |      |       |       |        |         |        |       |       |         |        |        |        |        |         |         |       |       |       |
| 60****   | салат из свеклы с яблоками                | 100  | 1,2   | 5,4   | 11,3   | 99      | 0,02   |       | 6     |         | 2,3    | 33     | 31     | 18     | 1,6     |         |       |       |       |
| 139*     | Суп картофельный с бобовыми               | 250  | 7,6   | 5,7   | 20     | 163     | 0,23   | 0,07  | 5,81  | 121,5   | 0,21   | 87,18  | 38,07  | 35,3   | 2,03    | 478     | 20    | 2,5   | 36    |
| Тгк №48  | Ежики с овощами                           | 100  | 11,78 | 11,28 | 11,44  | 186,67  | 10     | 0,067 | 2,63  | 321,91  | 0,33   | 115,55 | 22     | 27,78  | 1,67    | 262,22  | 30,33 | 1,23  | 53,33 |
| 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     |
| 280**    | Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)   | 180  | 0,3   | 0     | 20,4   | 82,78   | 0,018  | 0,027 | 5,04  | 63      | 0,099  | 5,54   | 25,2   | 1,15   | 256,5   | 256,5   |       |       |       |
| 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  | 29,78 | 30,94 | 114,16 | 850,75  | 10,516 | 0,182 | 25,6  | 506,464 | 3,659  | 385,47 | 202,57 | 132,83 | 264,38  | 1083,97 | 52,71 | 7,63  | 94,99 |
| 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****  | 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     |
|          | 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:                            | 1785 | 61,86 | 72,35 | 266,3  | 1940,44 | 10,893 | 0,503 | 41,76 | 541,469 | 15,969 | 812,88 | 656,08 | 238,65 | 270,165 | 1346,97 | 70,71 | 11,23 | 96,27 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :суббота 12

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :12 и старше

| № 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 |         |        |       |        |
| 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                           | 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  | 17,94 | 20,75 | 93,54  | 633,8   | 0,165 | 0     | 2,5   | 0,507   | 1,22 | 336,95 | 412,6  | 62,2   | 2,05 | 90,89   | 2,12   | 3,08  | 0,95   |
| ОБЕД      |  |      |       |       |        |         |       |       |       |         |      |        |        |        |      |         |        |       |        |
| ТТК №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****   | 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**     | Варенец                                  | 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 | 62,44 | 61,23 | 262,41 | 1853,12 | 0,764 | 0,563 | 59,77 | 237,307 | 6,6  | 979,13 | 828,46 | 250,28 | 13   | 1926,24 | 117,45 | 47,74 | 345,94 |