

**СОГЛАСОВАНО:**

**Директор образовательной организации**

  
Ф.И.О. Подпись



**УТВЕРЖДАЮ:**

**ВРИО Генерального директора**

**ООО «КШЦП» Подросток**

**Д.А. Чернов**

Ф.И.О.

Подпись



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

**Примерное 10 - дневное меню**

**для организации питания учащихся 7-11 лет**

**общеобразовательных организаций**

**2024-2025 учебный год**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
 "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
 Сезон: Осень  
 День: Понедельник 1

Неделя : 1  
 возраст : 7-11 лет

| № рсч.                | Примем пищу, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |           | Энергетическая ценность | Витамины |       |         |      |        |        |         |        |        |       | Минералы |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------------------|----------|-------|---------|------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|----------|--------|------|--|--|--|--|--|--|--|
|                       |                                               |              | Белки                | Жиры  | Углев. | клетчатка |                         | В1       | В2    | С       | А    | Е      | Р      | Кальций | Магний | Железо | Калий | Йод      | Селен  | Фтор |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                     | 2                                             | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8                       | 9        | 10    | 11      | 12   | 13     | 14     | 15      | 16     | 17     | 18    | 19       | 20     |      |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>        |                                               |              |                      |       |        |           |                         |          |       |         |      |        |        |         |        |        |       |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№1.03м             | 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                   | 160          | 5,6                  | 6,56  | 37,6   | 235,2     | 0,093                   | 0,027    |       | 19,62   | 1,04 | 58,95  | 13,96  | 22,08   | 1,21   |        | 22,18 | 0,11     | 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                                | 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:                             | 500          | 17,42                | 29,84 | 71,63  | 628,35    | 0,526                   | 0,125    | 5     | 28,45   | 1,97 | 202,99 | 39,41  | 51,78   | 3,26   | 295,07 | 27,98 | 2,14     | 64,01  |      |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>           |                                               |              |                      |       |        |           |                         |          |       |         |      |        |        |         |        |        |       |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 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     |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 214**                 | Рагу из птицы                                 | 200          | 17,58                | 22,39 | 20,8   | 352,66    | 0                       | 0        | 11,89 | 0       | 0    | 0      | 28,57  | 44,57   | 2,06   | 0      | 0     | 0        | 0      |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№1.119             | Кисель из концентрата плодового или яблочного | 180          | 1,22                 | 0     | 26,12  | 104,57    |                         | 0        |       | 0       | 0,66 | 12     | 42,9   | 8,4     | 0,69   | 46,12  | 2,04  | 3,36     | 1,05   |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 108****               | Хлеб пшеничный                                | 60           | 4,56                 | 0,48  | 29,52  | 141       | 0,06                    |          |       |         |      | 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          | 27,28                | 30,35 | 99,8   | 776,43    | 0,176                   | 0,338    | 27,45 | 129     | 3,96 | 119,6  | 123,37 | 96,01   | 4,997  | 324,32 | 19,08 | 4,79     | 29,85  |      |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ОБЕД (2 смены)</b> |                                               |              |                      |       |        |           |                         |          |       |         |      |        |        |         |        |        |       |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  | 129     | 1,92 | 42,4   | 27,6   | 21,04   | 0,96   | 229,4  | 16,4  | 0,33     | 24     |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№1.03м             | Гуляш                                         | 120          | 10,33                | 25,13 | 4,32   | 284,76    | 0,4                     | 0,096    | 2,4   | 9,22    | 0,65 | 132    | 14,4   | 22,8    | 1,56   | 264    | 5,18  | 0,36     | 54,54  |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 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     |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№1.119             | Кисель из концентрата плодового или яблочного | 200          | 1,35                 | 0     | 29,02  | 116,18    |                         | 0        |       | 0       |      |        | 9,8    | 0       | 0,027  |        |       |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 108****               | Хлеб пшеничный                                | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,5      | 0,03                    |          |       |         | 0,33 | 19,5   | 6      | 4,2     | 0,33   | 23,07  | 1,05  | 1,68     | 0,52   |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 110****               | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)               | 23           | 1,51                 | 0,28  | 7,82   | 41,63     | 0,004                   | 0,021    |       |         |      | 36,34  | 8,05   | 10,81   | 0,9    | 56,12  | 0,74  | 1,26     | 5,52   |      |  |  |  |  |  |  |  |
|                       | Итого за обед:                                | 803          | 24,66                | 43,31 | 107,53 | 918,39    | 0,652                   | 0,462    | 18,8  | 156,634 | 7,57 | 338,3  | 93,34  | 93,95   | 5,637  | 572,59 | 44,16 | 3,74     | 96,58  |      |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>        |                                               |              |                      |       |        |           |                         |          |       |         |      |        |        |         |        |        |       |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 «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          | 7,3                  | 11,1  | 64,31  | 408,9     | 0,16                    | 0,084    | 0,8   | 31,9    | 1,44 | 69,34  | 35,18  | 18,8    | 2,14   | 50     | 1,41  | 4,71     | 18,56  |      |  |  |  |  |  |  |  |
|                       | Итого за день:                                | 1520         | 52                   | 71,29 | 235,74 | 1813,68   | 0,862                   | 0,547    | 33,25 | 189,35  | 7,37 | 391,93 | 197,96 | 166,59  | 10,397 | 669,39 | 48,47 | 11,64    | 112,42 |      |  |  |  |  |  |  |  |



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
 "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
 День : Вторник 2  
 сезон: Осень  
 возраст : 7-11 лет

Неделя : 1

| № рецеп.              | 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   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>        |                                            |              |                      |        |        |                         |          |       |       |         |       |        |         |        |        |        |       |          |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тр.№1.59              | Митбол с овощами                           | 80           | 7,64                 | 8,88   | 9,15   | 148,44                  | 0,048    | 0,053 | 2,11  | 17,78   | 0     | 89,46  | 17,6    | 22,22  | 1,327  | 178,67 | 16    | 3,2      | 49,33  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 429****               | Картофельное пюре                          | 165          | 3,46                 | 7,26   | 17,98  | 151,8                   | 0,149    | 0     | 5,61  | 0,05    | 0,165 | 94,05  | 42,9    | 31,35  | 1,155  |        | 0     | 0        | 0      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 493****               | Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) | 200          | 0,1                  | 0      | 15     | 60                      | 0        | 0     |       |         |       | 3      | 11      | 1      | 0,3    | 21     |       |          |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108****               | Хлеб пшеничный                             | 55           | 4,18                 | 0,44   | 27,06  | 129,25                  | 0,066    |       |       |         | 0,605 | 35,75  | 11      | 7,7    | 0,605  | 42,29  | 1,92  | 3,08     | 0,97   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                       | Итого за завтрак:                          | 500          | 15,4                 | 16,58  | 69,19  | 489,49                  | 0,263    | 0,053 | 7,72  | 17,83   | 0,77  | 222,26 | 82,5    | 62,27  | 3,387  | 241,96 | 17,92 | 6,28     | 50,3   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>           |                                            |              |                      |        |        |                         |          |       |       |         |       |        |         |        |        |        |       |          |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7****                 | Салат из моркови                           | 60           | 0,66                 | 6,06   | 5,46   | 79,2                    | 0,024    |       | 1,92  |         | 2,82  | 29,4   | 14,4    | 19,8   | 0,36   |        |       |          |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63**                  | Шн 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   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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( Гречневая)                    | 150          | 4,5                  | 6,75   | 22,35  | 171                     | 0,21     | 0,15  | 19,2  | 19,2    | 0,45  | 164,35 | 15      | 120    | 4,2    | 219    | 22,26 | 3,48     | 15,97  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тр.№1.116             | 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                   | 0,06     |       |       |         | 0,55  | 32,5   | 10      | 7      | 0,55   | 38,45  | 1,75  | 2,8      | 0,88   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110****               | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)            | 40           | 2,64                 | 0,48   | 13,6   | 72,4                    | 0,072    | 0,036 |       |         |       | 62,4   | 14      | 18,8   | 1,56   | 97,6   | 1,28  | 2,2      | 9,6    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                       | Итого за обед:                             | 790          | 25,1                 | 30,114 | 114,59 | 837,63                  | 0,496    | 0,216 | 18,36 | 146,412 | 7,94  | 462,08 | 241,27  | 240,92 | 9,86   | 647,45 | 40,29 | 8,7      | 47,05  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ОБЕД (2 смены)</b> |                                            |              |                      |        |        |                         |          |       |       |         |       |        |         |        |        |        |       |          |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7****                 | Салат из моркови                           | 60           | 0,66                 | 6,06   | 5,46   | 79,2                    | 0,024    |       | 1,92  |         | 2,82  | 29,4   | 14,4    | 19,8   | 0,36   |        |       |          |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63**                  | Шн 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   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тр.№1.59              | Митбол с овощами                           | 100          | 11,69                | 10,81  | 8,22   | 182,6                   | 0,06     | 0,066 | 2,63  | 22,22   | 0     | 111,82 | 22      | 27,78  | 1,66   | 223,34 | 20    | 4        | 61,66  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 429****               | Картофельное пюре                          | 160          | 3,36                 | 7,04   | 17,44  | 147,2                   | 0,144    | 0     | 5,44  | 0,048   | 0,16  | 91,2   | 41,6    | 30,4   | 1,12   |        | 0     | 0        | 0      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тр.№1.116             | 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                             | 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   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                       | Итого за обед:                             | 795          | 23,6                 | 29,57  | 104,42 | 785,3                   | 0,383    | 0,096 | 25,99 | 149,468 | 7,38  | 329,95 | 203,45  | 138,31 | 5,62   | 573,41 | 37,62 | 8,42     | 83,57  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>        |                                            |              |                      |        |        |                         |          |       |       |         |       |        |         |        |        |        |       |          |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 печенье из слоеного теста с фаршем | 100          | 5,28                 | 4,95   | 30,07  | 190,82                  | 0,12     | 0,084 |       |         |       | 63,33  | 15      | 11,67  | 1,5    | 50     | 1,41  | 4,71     | 18,56  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                       | Итого за полдник:                          | 300          | 5,28                 | 4,95   | 52,47  | 280,42                  | 0,12     | 0,094 | 2,8   | 31,9    | 1,17  | 63,33  | 29,2    | 13,67  | 1,9    | 71,4   | 1,41  | 4,71     | 18,56  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                       | Итого за день:                             | 1590         | 45,76                | 51,644 | 236,25 | 1607,54                 | 0,879    | 0,363 | 28,88 | 196,142 | 9,88  | 747,67 | 352,97  | 316,86 | 15,147 | 960,81 | 59,62 | 19,69    | 115,91 |  |  |  |  |  |  |  |  |





**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
сезон: Осень  
День : Четверг 4**

| № рел.    | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |           | энергетическая ценность | Витамины |       |         |       |        |         |         |        |         |        | Минералы |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------------------|----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|----------|--------|------|--|--|--|--|--|--|--|
|           |                                               |              | Белки                | Жиры  | Углев. | клетчатка |                         | В1       | В2    | С       | А     | Е      | Р       | Кальций | Магний | Железо  | Калий  | Йод      | Селен  | Фтор |  |  |  |  |  |  |  |
| 1         | <b>ЗАВТРАК</b>                                |              |                      |       |        |           |                         |          |       |         |       |        |         |         |        |         |        |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК №1.04  | Фрикадельки в соусе                           | 90           | 8,18                 | 8,32  | 9,35   | 145,52    | 0,049                   | 0        | 0,44  | 0,011   | 0,54  | 90,9   | 111,16  | 25,48   | 1,52   | 0       | 0      | 0        | 0      |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 516*      | Макаронные изделия отварные                   | 160          | 5,58                 | 6,54  | 37,58  | 235,2     | 0,092                   | 0,026    | 19,62 | 1,04    | 58,95 | 13,95  | 22,08   | 1,21    | 22,18  | 0,117   | 12,8   | 0,7      | 0,88   |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   | 2,8      | 0,88   |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 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    | 2,937    | 14,38  |      |  |  |  |  |  |  |  |
|           | Итого за завтрак:                             | 500          | 17,63                | 15,27 | 86,84  | 559,84    | 0,241                   | 0,036    | 3,24  | 20,011  | 2,14  | 185,89 | 141,36  | 59,16   | 3,57   | 68,45   | 23,93  | 2,937    | 14,38  |      |  |  |  |  |  |  |  |
|           | <b>ОБЕД</b>                                   |              |                      |       |        |           |                         |          |       |         |       |        |         |         |        |         |        |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 60****    | салат из свежих овощей с яблоками             | 60           | 0,72                 | 3,24  | 6,78   | 59,4      | 0,01                    |          | 3,6   | 1,38    | 19,8  | 18,6   | 10,8    | 0,96    |        |         |        |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 139*      | Суп картофельный с бобовыми                   | 200          | 6,08                 | 4,56  | 16     | 130,4     | 0,18                    | 0,06     | 4,65  | 97,2    | 0,17  | 69,74  | 30,46   | 28,24   | 1,62   | 382,4   | 16     | 2        | 28,8   |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 175**     | Фрикадельки рыбные (с соусом)                 | 90           | 9,56                 | 6,44  | 6,38   | 87,89     | 0,057                   |          | 0,32  | 0,016   | 0,81  | 129,6  | 28,35   | 18,63   | 0,49   | 118,97  | 43,87  | 14,85    | 152,72 |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 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     |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК №1.119 | Кисель из концентрата плодового или яблочного | 180          | 1,22                 | 0     | 26,12  | 104,57    |                         | 0        |       | 0,44    | 8     | 26     | 5,6     | 0,44    | 30,76  | 1,4     | 2,24   | 0,7      | 0,7    |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 108****   | Хлеб пшеничный                                | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94        | 0,04                    |          |       | 62,4    | 8     | 14     | 18,8    | 1,56    | 97,6   | 1,28    | 2,2    | 9,6      | 9,6    |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 110****   | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)               | 40           | 2,64                 | 0,48  | 13,6   | 72,4      | 0,072                   | 0,036    |       |         |       |        |         |         |        |         |        |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
|           | Итого за обед:                                | 760          | 26,71                | 22,69 | 104,61 | 694,16    | 0,449                   | 0,176    | 20,05 | 406,216 | 5,73  | 368,29 | 177,31  | 111,32  | 6,147  | 1058,73 | 89,55  | 21,85    | 232,82 |      |  |  |  |  |  |  |  |
|           | <b>ОБЕД (2 смена)</b>                         |              |                      |       |        |           |                         |          |       |         |       |        |         |         |        |         |        |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 60****    | салат из свежих овощей с яблоками             | 60           | 0,72                 | 3,24  | 6,78   | 59,4      | 0,01                    |          | 3,6   | 1,38    | 19,8  | 18,6   | 10,8    | 0,96    |        |         |        |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 139*      | Суп картофельный с бобовыми                   | 200          | 6,08                 | 4,56  | 16     | 130,4     | 0,18                    | 0,06     | 4,65  | 97,2    | 0,17  | 69,74  | 30,46   | 28,24   | 1,62   | 382,4   | 16     | 2        | 28,8   |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК №1.04  | Фрикадельки в соусе                           | 90           | 8,18                 | 8,32  | 9,35   | 145,52    | 0,049                   | 0        | 0,436 | 0,009   | 0,54  | 90,9   | 111,174 | 25,49   | 1,52   | 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     | 12       | 12     |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 512****   | Компот из плодов или ягод сушеных(курага)     | 200          | 0,3                  | 0     | 20,1   | 81        | 0                       |          | 0,8   | 0       | 6     | 10     | 3       | 0,6     |        |         |        |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 108****   | Хлеб пшеничный                                | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,5      | 0,03                    | 0,027    |       | 0,33    | 19,5  | 6      | 4,2     | 0,33    | 23,07  | 1,05    | 1,68   | 0,52     | 0,52   |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 110****   | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)               | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,2   | 54,3      | 0,054                   | 0,027    |       | 47,4    | 10,5  | 14,1   | 1,17    | 73,2    | 0,96   | 1,65    | 7,2    | 7,2      | 7,2    |      |  |  |  |  |  |  |  |
|           | Итого за обед:                                | 760          | 24,78                | 22,86 | 112,43 | 761,62    | 0,41                    | 0,112    | 9,486 | 115,609 | 3,4   | 308,61 | 199,814 | 106,53  | 7,34   | 478,67  | 38,81  | 5,44     | 48,52  |      |  |  |  |  |  |  |  |
|           | <b>ПОЛДНИК</b>                                |              |                      |       |        |           |                         |          |       |         |       |        |         |         |        |         |        |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 631*      | Компот из свежих плодов                       | 200          | 0,2                  | 0     | 35,8   | 142       | 0,02                    |          | 4,3   | 0,2     | 16    | 22     | 14      | 1,1     | 91,6   | 0,87    | 0,1    | 3,13     | 3,13   |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК №1.1   | Булочка «Дорожная»                            | 100          | 7                    | 11,1  | 44,21  | 327,9     | 0,16                    | 0,084    |       | 1,44    | 63,34 | 25,18  | 15,8    | 1,54    | 50     | 1,41    | 4,71   | 18,56    | 18,56  |      |  |  |  |  |  |  |  |
|           | Итого за полдник:                             | 300          | 7,2                  | 11,1  | 80,01  | 469,9     | 0,18                    | 0,084    | 4,3   | 33,1    | 1,64  | 79,34  | 47,18   | 29,8    | 2,64   | 141,6   | 2,28   | 4,81     | 21,69  |      |  |  |  |  |  |  |  |
|           | Итого за день:                                | 1560         | 51,54                | 49,06 | 271,46 | 1723,9    | 0,87                    | 0,296    | 27,59 | 459,327 | 9,51  | 633,52 | 365,85  | 200,28  | 12,357 | 1268,78 | 115,76 | 29,597   | 268,89 |      |  |  |  |  |  |  |  |



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

День: Пятница 5 сезон: Осень

Неделя: 1 возраст: 7-11 лет

| № рецепта             | Примечание, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность | 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 |  |  |  |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>        |                                            |              |                      |        |        |                         |          |       |        |         |       |        |         |        |        |         |          |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 2****                 | Салат «Витаминный»                         | 70           | 0,77                 | 7,07   | 7,42   | 96,6                    | 0,021    | 0,021 | 10,78  | 282,31  | 3,22  | 20,3   | 21      | 12,6   | 0,63   | 186,62  | 11,55    | 0,17  | 12,81  |    |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 1.02              | Жаркое с курицей                           | 180          | 14,06                | 7,74   | 20,61  | 208,04                  | 0,152    | 0,14  | 8,3    | 24,55   | 0,54  | 208,62 | 22,5    | 38,76  | 3,24   | 738     | 40,76    | 0,36  | 88,75  |    |  |  |  |  |  |  |
| 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           | 3,79                 | 0,39   | 24,59  | 117,5                   | 0,05     |       |        |         | 0,53  | 10     | 32,5    | 7      | 0,53   | 38,44   | 1,73     | 2,79  | 0,86   |    |  |  |  |  |  |  |
|                       | Итого за завтрак:                          | 500          | 18,72                | 15,2   | 67,62  | 482,14                  | 0,223    | 0,161 | 19,08  | 306,86  | 4,29  | 241,92 | 87      | 59,36  | 4,7    | 984,06  | 54,04    | 3,32  | 102,42 |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>           |                                            |              |                      |        |        |                         |          |       |        |         |       |        |         |        |        |         |          |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 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     |    |  |  |  |  |  |  |
| ТТК №11               | Выпечка класс-сыре                         | 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   |    |  |  |  |  |  |  |
| 418****               | Пюре из гороха с маслом                    | 150          | 14,27                | 4,39   | 28,39  | 210                     | 0,031    | 0,09  | 11,7   | 11,7    | 1,51  | 40,08  | 44,55   | 28,83  | 0,92   | 45      |          |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| ТТК №1.116            | Компот из смеси сухофруктов                | 180          | 0,504                | 0      | 25,1   | 102,41                  | 0,027    | 0     | 1,1    | 13,5    | 0,44  | 8      | 26      | 5,6    | 0,44   | 30,76   | 1,4      | 2,24  | 0,7    |    |  |  |  |  |  |  |
| 108****               | Хлеб пшеничный                             | 40           | 3,04                 | 0,32   | 19,68  | 94                      | 0,04     | 0,018 |        |         | 0,44  | 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 |        |         | 0,44  | 31,6   | 7       | 9,4    | 0,78   | 48,8    | 0,64     | 1,1   | 4,8    |    |  |  |  |  |  |  |
|                       | Итого за обед:                             | 740          | 36,014               | 21,16  | 108,32 | 765,12                  | 0,304    | 0,508 | 16,741 | 174,2   | 5,55  | 469,57 | 228,89  | 171,01 | 9,44   | 814,36  | 60,44    | 15,86 | 108,01 |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>ОБЕД (2 смена)</b> |                                            |              |                      |        |        |                         |          |       |        |         |       |        |         |        |        |         |          |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 2****                 | Салат «Витаминный»                         | 70           | 0,77                 | 7,07   | 7,42   | 96,6                    | 0,021    | 0,021 | 10,78  | 282,31  | 3,22  | 20,3   | 21      | 12,6   | 0,63   | 186,62  | 11,55    | 0,17  | 12,81  |    |  |  |  |  |  |  |
| 128****               | Борщ с капустой и картофелем               | 210          | 1,53                 | 4,2    | 8,94   | 79,8                    | 0,031    | 0,33  | 8,65   | 135,45  | 2,016 | 44,52  | 28,98   | 22,09  | 1,008  | 240,87  | 17,22    | 0,346 | 25,2   |    |  |  |  |  |  |  |
| 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 №24               | Фруктовый чай                              | 200          | 0                    | 0      | 23,2   | 92,8                    | 0        | 0     | 7,8    | 0       | 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   |    |  |  |  |  |  |  |
| 110****               | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)            | 30           | 1,98                 | 0,36   | 10,2   | 54,3                    | 0,054    | 0,027 |        |         | 0,55  | 10     | 32,5    | 7      | 0,55   | 38,45   | 1,75     | 2,8   | 0,87   |    |  |  |  |  |  |  |
|                       | Итого за обед:                             | 760          | 23,71                | 20,63  | 97,27  | 672,16                  | 0,325    | 0,538 | 36,45  | 445,04  | 6,386 | 354,02 | 129,38  | 104,2  | 8,158  | 1359,14 | 76,77    | 5,366 | 144,7  |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>        |                                            |              |                      |        |        |                         |          |       |        |         |       |        |         |        |        |         |          |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 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      | 0,003   | 1,05  | 27     | 8,7     | 6      | 0,63   |         |          |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 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:                          | 310          | 7,69                 | 9,08   | 39,48  | 273,37                  | 0,124    | 0,22  | 11,26  | 31,503  | 1,25  | 200,01 | 240,71  | 40,2   | 3,01   | 217,8   | 16,2     | 3,24  | 1,15   |    |  |  |  |  |  |  |
|                       | Итого за день:                             | 1550         | 62,424               | 45,444 | 215,42 | 1520,63                 | 0,651    | 0,889 | 47,081 | 512,563 | 11,09 | 911,5  | 556,6   | 270,57 | 17,15  | 2016,22 | 130,68   | 22,42 | 211,58 |    |  |  |  |  |  |  |



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

День: Понедельник 7

сезон: Осень

| № рецепта | Пример пищи, наименование блюда               | возраст: 7-11 лет |                      |        |        |         |                   |        | Витамины |        |        |        |        |         |        |        |       |       | Минералы |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------|-----------------------------------------------|-------------------|----------------------|--------|--------|---------|-------------------|--------|----------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|-------|----------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|           |                                               | Масса порции      | Пищевые вещества (г) | Белки  | Жиры   | Углеб.  | энергия ккал/100г | 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№1.03м | 1 Угалиш                                      | 100               | 8,61                 | 20,94  | 3,6    | 237,3   | 0,33              | 0,08   | 2        | 7,68   | 0,54   | 110    | 12     | 19      | 1,3    | 220    | 4,32  | 0,3   | 45,45    |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 510*      | Каши 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 | 0,7      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 294***    | Чай с лимоном                                 | 200               | 0,07                 | 0,01   | 15,31  | 61,62   | 0,04              | 0,01   | 2,8      | 0,38   | 0,01   | 3,54   | 6,25   | 4,6     | 0,29   | 30     | 1,93  | 3,08  | 0,56     |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  | 0,56     |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
|           | Итого за завтрак:                             | 515               | 17,66                | 28,59  | 69,81  | 610,57  | 0,655             | 0,25   | 4,8      | 28,54  | 1,635  | 299,85 | 70     | 159,3   | 6,685  | 525,89 | 30    | 7,12  | 64,15    |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
|           | ОБЕД                                          |                   |                      |        |        |         |                   |        |          |        |        |        |        |         |        |        |       |       |          |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№20    | Салат «Радуга»                                | 70                | 0,72                 | 6,19   | 7,34   | 88,04   | 0                 |        | 15,73    |        | 0      | 0      | 22,96  | 12,21   | 0,9    |        |       |       |          |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 146****   | Суп картофельный с клецками                   | 210               | 2,037                | 3,035  | 11,28  | 88,58   | 0,063             | 0      | 4,45     | 0,009  | 1,02   | 47,44  | 21,35  | 15,21   | 0,58   | 0      | 0     | 0     | 0        |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№1.03м | Угалиш                                        | 120               | 10,33                | 25,13  | 4,32   | 284,76  | 0,4               | 0,096  | 2,4      | 9,22   | 0,65   | 132    | 14,4   | 22,8    | 1,56   | 264    | 5,18  | 0,36  | 54,54    |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 510*      | Каши 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 | 0,7      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№1.119 | Кисель из концентрата плодового или яблочного | 180               | 1,22                 | 0      | 26,12  | 104,57  |                   | 0      |          |        | 0,44   | 8      | 26     | 5,6     | 0,44   | 30,76  | 1,4   | 2,24  | 0,7      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108****   | Хлеб пшеничный                                | 40                | 3,04                 | 0,32   | 19,68  | 94      | 0,04              | 0,036  |          |        |        | 62,4   | 14     | 18,8    | 1,56   | 97,6   | 1,28  | 2,2   | 9,6      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110****   | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)               | 40                | 2,64                 | 0,48   | 13,6   | 72,4    | 0,072             | 0,0292 | 22,58    | 29,709 | 2,59   | 425,15 | 123,61 | 202,62  | 9,557  | 625,96 | 31,61 | 8,52  | 81,88    |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
|           | Итого за обед:                                | 820               | 24,787               | 42,355 | 106,18 | 914,75  | 0,805             | 0,292  |          |        |        |        |        |         |        |        |       |       |          |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
|           | ПОЛДНИК                                       |                   |                      |        |        |         |                   |        |          |        |        |        |        |         |        |        |       |       |          |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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     | 141,6  | 1,41  | 4,71  | 18,56    |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
|           | Итого за полдник:                             | 300               | 7,2                  | 11,1   | 80,01  | 469,9   | 0,18              | 0,084  | 4,3      | 3,1    | 1,64   | 79,34  | 47,18  | 29,8    | 2,64   | 141,6  | 2,28  | 4,81  | 21,69    |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
|           | Итого за день:                                | 1595              | 47,89                | 62,69  | 254,95 | 1773,23 | 1,209             | 0,37   | 34,49    | 61,71  | 5,755  | 711,87 | 283,22 | 288,73  | 14,452 | 922,51 | 79,18 | 31,78 | 249,03   |      |  |  |  |  |  |  |  |  |



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
 "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд  
 сезон: Осень  
 День : Вторник 8

Неделя : 2  
 возраст : 7-11лет

| № реч.      | Пример пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | энергетическая ценность | Витамины |       |       |        |       |        |         |        |        |        | Минералы |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
|             |                                            |              | Белки                | Жиры  | Углев. |                         | В1       | В2    | С     | А      | Е     | Р      | Кальций | Магний | Железо | Калий  | Иод      | Селен  | Фтор   |  |  |  |  |  |  |  |
| 1           | 2                                          | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                       | 8        | 9     | 10    | 11     | 12    | 13     | 14      | 15     | 16     | 17     | 18       | 19     | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
|             | ЗАВТРАК                                    |              |                      |       |        |                         |          |       |       |        |       |        |         |        |        |        |          |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№75      | Фрикадельки куриные в соусе                | 110          | 6,36                 | 11,6  | 8,78   | 183                     | 0,029    | 0,037 | 0,47  | 3,76   | 0,31  | 60     | 24,8    | 9,6    | 0,72   | 137,59 | 10,4     | 11,03  | 18,01  |  |  |  |  |  |  |  |
| 516*        | Макаронные изделия отварные                | 170          | 5,95                 | 6,97  | 39,95  | 249,9                   | 0,099    | 0,029 |       | 20,85  | 1,11  | 62,64  | 14,83   | 23,46  | 1,29   |        | 23,57    | 0,12   | 13,6   |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№24      | Фруктовый чай                              | 200          | 0                    | 0     | 23,2   | 92,8                    | 0        | 0     | 7,8   | 0      | 0,44  | 0      | 11,4    | 5,34   | 1,2    | 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    |  |  |  |  |  |  |  |
|             | Итого за завтрак:                          | 520          | 15,4                 | 18,89 | 91,61  | 619,7                   | 0,168    | 0,066 | 8,27  | 24,61  | 1,86  | 130,64 | 77,03   | 44     | 3,65   | 168,35 | 35,37    | 13,39  | 132,31 |  |  |  |  |  |  |  |
|             | ОБЕД                                       |              |                      |       |        |                         |          |       |       |        |       |        |         |        |        |        |          |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 11м1д       | Салат "Степной"                            | 60           | 2,86                 | 6,84  | 5,88   | 92,4                    | 0,024    |       | 9,23  | 0      | 2,76  | 24     | 7,8     | 11     | 0,53   |        |          |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 63**        | Пи из свежей капусты с картофелем          | 200          | 1,67                 | 5,06  | 8,51   | 86,26                   | 0,046    | 0,04  | 14,78 | 123,42 | 1,9   | 38     | 127,2   | 17,8   | 0,64   | 266,64 | 16,5     | 0,24   | 22,66  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№60      | Плов                                       | 180          | 12,24                | 12,87 | 35,64  | 315                     | 0,08     | 0,11  | 1,08  | 0,29   | 0,67  | 207,15 | 19,26   | 42,72  | 2,79   | 242,4  | 34,8     | 6,63   | 74,4   |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№1,116   | 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                             | 45           | 3,42                 | 0,36  | 22,14  | 105,75                  | 0,045    |       |       |        | 0,49  | 9      | 29,25   | 6,3    | 0,49   | 34,6   | 1,57     | 2,52   | 0,78   |  |  |  |  |  |  |  |
| 110****     | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)            | 40           | 2,64                 | 0,48  | 13,6   | 72,4                    | 0,072    | 0,036 |       |        | 0,49  | 62,4   | 14      | 18,8   | 1,56   | 97,6   | 1,28     | 2,2    | 9,6    |  |  |  |  |  |  |  |
|             | Итого за обед:                             | 725          | 23,39                | 25,61 | 113,66 | 785,6                   | 0,297    | 0,186 | 26,31 | 138,71 | 7,5   | 385,08 | 247,01  | 128,65 | 7,03   | 691,24 | 54,15    | 11,59  | 107,44 |  |  |  |  |  |  |  |
|             | ОБЕД (2 смены)                             |              |                      |       |        |                         |          |       |       |        |       |        |         |        |        |        |          |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 11м1д       | Салат "Степной"                            | 60           | 2,86                 | 6,84  | 5,88   | 92,4                    | 0,024    |       | 9,23  | 0      | 2,76  | 24     | 7,8     | 11     | 0,53   |        |          |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 63**        | Пи из свежей капусты с картофелем          | 205          | 1,71                 | 5,19  | 8,72   | 88,42                   | 0,047    | 0,041 | 15,15 | 126,5  | 1,95  | 38,95  | 130,38  | 18,24  | 0,66   | 273,31 | 16,91    | 0,25   | 23,23  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№75      | Фрикадельки куриные в соусе                | 120          | 6,94                 | 12,65 | 9,58   | 199,64                  | 0,032    | 0,04  | 0,51  | 4,1    | 0,34  | 65,45  | 27,05   | 10,47  | 0,78   | 150,1  | 11,34    | 12,03  | 128,74 |  |  |  |  |  |  |  |
| 516*        | Макаронные изделия отварные                | 165          | 5,77                 | 6,76  | 38,77  | 242,55                  | 0,099    | 0,033 |       | 20,24  | 1,09  | 60,8   | 14,4    | 22,77  | 1,12   | 59,4   | 23,1     | 0,066  | 13,2   |  |  |  |  |  |  |  |
| 285**       | Кобейный напиток на ступленом молоке       | 200          | 2,01                 | 2,39  | 25,65  | 131,87                  |          |       |       |        |       |        |         |        |        |        |          |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |       |        | 0,44  | 62,4   | 14      | 18,8   | 1,56   | 97,6   | 1,28     | 2,2    | 9,6    |  |  |  |  |  |  |  |
|             | Итого за обед:                             | 830          | 24,97                | 34,63 | 121,88 | 921,28                  | 0,314    | 0,15  | 24,89 | 150,84 | 6,58  | 259,6  | 219,63  | 86,88  | 5,09   | 611,17 | 54,03    | 16,786 | 175,47 |  |  |  |  |  |  |  |
|             | 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 печенье из слоеного теста с фаршем | 100          | 5,38                 | 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:                             | 1545         | 48,32                | 53,55 | 257,48 | 1738,44                 | 0,585    | 0,336 | 35,19 | 195,22 | 10,53 | 579,05 | 397,65  | 192,03 | 12,43  | 909,59 | 90,93    | 29,69  | 258,31 |  |  |  |  |  |  |  |



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

День: Среда 9

сезон: Осень

Неделя: 2

возраст: 7-11 лет

| № п/п                                                                                                               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |           |       |       | энергетическая ценность | Витамины |        |        |        |         |        |        |       |       |       | Минералы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------|-------|-------------------------|----------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|-------|-------|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                                                                                                                     |                                            |              | Белки                | Жиры  | Углев. | клетчатка | В1    | В2    |                         | С        | А      | Е      | Р      | Кальций | Магний | Железо | Калий | Иод   | Селен | Фтор     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                                                                      |                                            |              |                      |       |        |           |       |       |                         |          |        |        |        |         |        |        |       |       |       |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                                                   | Ежжики с овощами                           | 70           | 8,24                 | 7,9   | 8,01   | 130,67    | 7     | 0,046 | 1,84                    | 225,33   | 0,23   | 80,89  | 15,4   | 19,44   | 1,17   | 183,56 | 21,23 | 0,86  | 37,33 |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТк №48                                                                                                             | Рагу овощное (3 вариант)                   | 180          | 4,14                 | 9,18  | 19,26  | 174,6     | 0,108 | 0,095 | 13,77                   | 412      | 3,51   | 94,5   | 61,2   | 35,1    | 1,26   | 514,8  | 32,4  | 0,67  | 49,19 |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 541*                                                                                                                | Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) | 200          | 0,1                  | 0     | 15     | 60        | 0     | 0     | 0                       | 0        | 0,55   | 10     | 11     | 1       | 0,3    | 21     | 1,75  | 2,8   | 0,87  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 493****                                                                                                             | Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) | 50           | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 117,5     | 0,05  |       |                         |          | 4,29   | 188,39 | 120,1  | 62,54   | 3,28   | 757,81 | 55,38 | 4,33  | 87,39 |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108****                                                                                                             | Хлеб пшеничный                             | 500          | 16,28                | 17,48 | 66,87  | 482,77    | 7,158 | 0,141 | 15,61                   | 637,33   | 4,29   | 188,39 | 120,1  | 62,54   | 3,28   | 757,81 | 55,38 | 4,33  | 87,39 |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                                                                            |                                            |              |                      |       |        |           |       |       |                         |          |        |        |        |         |        |        |       |       |       |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>                                                                                                         |                                            |              |                      |       |        |           |       |       |                         |          |        |        |        |         |        |        |       |       |       |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60****                                                                                                              | салат из свежих овощей с яблоками          | 60           | 0,72                 | 3,24  | 6,78   | 59,4      | 0,01  |       | 3,6                     |          | 1,38   | 19,8   | 18,6   | 10,8    | 0,96   | 382,4  | 16    | 2     | 28,8  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   | 7,09   | 30    | 23,34 | 0,21  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   | 30     | 1,4   | 2,24  | 0,7   |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 294**                                                                                                               | Чай с лимоном                              | 200          | 0,07                 | 0,01  | 15,31  | 61,62     | 0,04  | 0,01  | 2,8                     | 0,38     | 0,01   | 3,54   | 6,25   | 4,6     | 0,29   | 30,76  | 1,4   | 2,24  | 0,7   |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108****                                                                                                             | Хлеб пшеничный                             | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94        | 0,04  | 0,018 |                         |          | 31,6   | 8      | 26     | 5,6     | 0,44   | 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 |                         |          | 31,6   | 8      | 26     | 5,6     | 0,44   | 48,8   | 0,64  | 1,1   | 4,8   |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за обед:</b>                                                                                               |                                            |              |                      |       |        |           |       |       |                         |          |        |        |        |         |        |        |       |       |       |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ОБЕД (2 смены)</b>                                                                                               |                                            |              |                      |       |        |           |       |       |                         |          |        |        |        |         |        |        |       |       |       |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60****                                                                                                              | салат из свежих овощей с яблоками          | 60           | 0,72                 | 3,24  | 6,78   | 59,4      | 0,01  |       | 3,6                     |          | 1,38   | 19,8   | 18,6   | 10,8    | 0,96   | 382,4  | 16    | 2     | 28,8  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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                                                                                                             | Ежжики с овощами                           | 90           | 10,6                 | 10,15 | 10,3   | 168       | 9     | 0,06  | 2,37                    | 289,72   | 0,3    | 104    | 19,8   | 25      | 1,5    | 236    | 27,3  | 1,11  | 48    |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 541*                                                                                                                | Рагу овощное (3 вариант)                   | 150          | 3,45                 | 7,65  | 16,05  | 145,5     | 0,09  | 0,079 | 11,47                   | 343,33   | 2,92   | 78,75  | 51     | 29,25   | 1,05   | 429    | 27    | 0,55  | 40,99 |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 493****                                                                                                             | Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) | 200          | 0,1                  | 0     | 15     | 60        | 0     | 0     | 0                       | 0        | 0,4    | 23,4   | 7,2    | 5,04    | 0,4    | 27,68  | 1,26  | 2,02  | 0,63  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108****                                                                                                             | Хлеб пшеничный                             | 36           | 2,74                 | 0,29  | 17,71  | 84,6      | 0,043 | 0,03  |                         |          | 55,3   | 12,25  | 16,45  | 1,37    | 85,4   | 1,12   | 1,93  | 8,4   |       |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   |       |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за обед:</b>                                                                                               |                                            |              |                      |       |        |           |       |       |                         |          |        |        |        |         |        |        |       |       |       |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                                                                      |                                            |              |                      |       |        |           |       |       |                         |          |        |        |        |         |        |        |       |       |       |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 515****                                                                                                             | Молоко кипяченое                           | 200          | 5,8                  | 5     | 9,6    | 106       | 0,08  | 14,4  | 2,6                     | 0,04     | 0,83   | 46,67  | 11,67  | 8,33    | 0,67   | 100    | 7,2   | 20,2  | 30    |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 541****                                                                                                             | Варушки с творожным фаршем                 | 100          | 6                    | 2,84  | 37     | 196,66    | 0,083 | 0,18  | 90,6                    | 0,83     | 22,667 | 251,67 | 36,33  | 0,87    | 111,6  | 11,6   | 7,2   | 23,8  | 30    |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за полдник:</b>                                                                                            |                                            |              |                      |       |        |           |       |       |                         |          |        |        |        |         |        |        |       |       |       |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день:</b>                                                                                               |                                            |              |                      |       |        |           |       |       |                         |          |        |        |        |         |        |        |       |       |       |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1560 55,08 51,2 215,12 1543,03 7,791 14,844 34,2 839,722 11,76 798,02 618,84 208,1 10,82 1368,46 110,62 56,83 152,6 |                                            |              |                      |       |        |           |       |       |                         |          |        |        |        |         |        |        |       |       |       |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |







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

День: Пятница 11

Неделя: 2

возраст: 7-11 лет

| № рецепта      | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |         | энергетическая ценность | Витамины |       |       |        |       |        |         |        |        |        | Минералы |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|---------|-------------------------|----------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|----------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
|                |                                            |              | Белки                | Жиры  | Углева. |                         | 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        |                                            |              |                      |       |         |                         |          |       |       |        |       |        |         |        |        |        |          |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| Ткм №4.1       | Салат из белокочанной капусты с морковью   | 70           | 0,98                 | 3,54  | 6,03    | 60,1                    | 0,028    |       | 19,46 |        | 3,16  | 17,92  | 30,8    | 11,9   | 0,42   |        |          |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК№60         | Плов                                       | 190          | 12,92                | 13,58 | 37,62   | 332,5                   | 0,084    | 0,116 | 1,14  | 0,31   | 0,71  | 218,65 | 20,33   | 45,07  | 2,93   | 255,86 | 36,72    | 6,98  | 78,53  |  |  |  |  |  |  |  |
| 493****        | Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) | 200          | 0,1                  | 0     | 15      | 60                      | 0        | 0     | 0     | 0      | 0,55  | 32,5   | 10      | 7      | 0,55   | 38,45  | 1,75     | 2,8   | 0,88   |  |  |  |  |  |  |  |
| 108****        | Хлеб пшеничный                             | 50           | 3,8                  | 0,4   | 24,6    | 117,5                   | 0,06     |       |       | 0,31   | 4,42  | 272,07 | 72,13   | 64,97  | 4,2    | 315,31 | 38,47    | 9,78  | 79,41  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Итого за завтрак:                          | 510          | 17,8                 | 17,52 | 83,25   | 570,1                   | 0,172    | 0,116 | 20,6  | 0,31   | 4,42  | 272,07 | 72,13   | 64,97  | 4,2    | 315,31 | 38,47    | 9,78  | 79,41  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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№75         | Фрикадельки куриные в соусе                | 110          | 6,36                 | 11,6  | 8,78    | 183                     | 0,029    | 0,037 | 0,47  | 3,76   | 0,31  | 60     | 24,8    | 9,6    | 0,72   | 137,59 | 10,4     | 11,03 | 118,01 |  |  |  |  |  |  |  |
| 418****        | Пюре из гороха с маслом                    | 150          | 14,27                | 4,39  | 28,39   | 210                     | 0,031    | 0,09  | 1,22  | 11,7   | 1,68  | 229,02 | 81,95   | 76,83  | 4,83   | 78     | 24       | 8,65  | 23,01  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК №1.116     | Компот из смеси сухофруктов                | 200          | 0,56                 | 0     | 27,89   | 113,79                  | 0,03     | 0     |       | 15     | 0,55  | 32,5   | 10      | 7      | 0,55   | 38,45  | 1,75     | 2,8   | 0,88   |  |  |  |  |  |  |  |
| 108****        | Хлеб пшеничный                             | 50           | 3,8                  | 0,4   | 24,6    | 117,5                   | 0,06     |       |       | 0,31   | 4,42  | 272,07 | 72,13   | 64,97  | 4,2    | 315,31 | 38,47    | 9,78  | 79,41  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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:                             | 810          | 30,81                | 24,57 | 122,42  | 851,49                  | 0,298    | 0,163 | 9,31  | 30,47  | 5,92  | 485,85 | 195,85  | 160,46 | 9,48   | 401,64 | 37,43    | 24,68 | 151,5  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД (2 смены) |                                            |              |                      |       |         |                         |          |       |       |        |       |        |         |        |        |        |          |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| Ткм №4.1       | Салат из белокочанной капусты с морковью   | 60           | 0,84                 | 3,04  | 5,17    | 51,52                   | 0,028    |       | 19,46 |        | 3,16  | 17,92  | 30,8    | 11,9   | 0,42   |        |          |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 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№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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 285****        | Кофейный напиток на ступшенном молоке      | 200          | 2,01                 | 2,39  | 25,65   | 131,87                  |          |       |       |        | 0,55  | 32,5   | 10      | 7      | 0,55   | 38,45  | 1,75     | 2,8   | 0,88   |  |  |  |  |  |  |  |
| 108****        | Хлеб пшеничный                             | 50           | 3,8                  | 0,4   | 24,6    | 117,5                   | 0,06     |       |       |        | 62,4  | 14     | 18,8    | 1,56   | 97,6   | 1,28   | 2,2      | 9,6   |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 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          | 24,93                | 25,07 | 119,74  | 812,09                  | 0,275    | 0,158 | 20,96 | 0,34   | 6,46  | 366,78 | 83,4    | 88,76  | 5,95   | 405,39 | 41,69    | 12,36 | 93,14  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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     | 0,003  | 1,05  | 27     | 8,7     | 6      | 0,63   |        |          |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 112****        | Плоды свежие (блоки)                       | 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 | 31,503 | 1,25  | 200,01 | 240,71  | 40,2   | 3,01   | 217,8  | 16,2     | 3,24  | 1,15   |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Итого за день:                             | 1630         | 56,3                 | 51,17 | 245,15  | 1694,96                 | 0,594    | 0,499 | 41,17 | 62,283 | 11,59 | 957,93 | 508,69  | 265,63 | 16,69  | 934,75 | 92,1     | 37,7  | 232,06 |  |  |  |  |  |  |  |