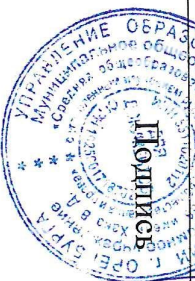


Согласовано:

Директор образовательной организации

Ф.И.О



Утверждаю

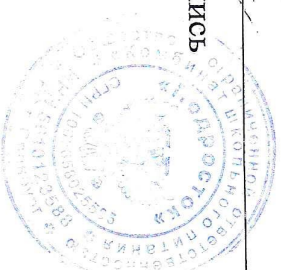
Врио генерального директора

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Ф.И.О

Ф.И.О

Подпись



ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

Для организации питания учащихся 12-18 лет

общеобразовательных организаций

2024-2025 учебный год

осенний период

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подарок"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник 1 Сезон: Осень 2024г
Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
				Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
ЗАВТРАК																						
№106****		Овощи натуральные(томидоры свежие)	43	0,47	0,09	1,63	10,32	0,03	0,01	10,75	58,05	0,30	11,18	6,02	8,60	0,39	60,20	1,29	0,13	7,31		
ТТК № 7		Пшеница дробленая	90	10,63	11,86	8,87	153,49	0,08	0,05	0,57	5,67		92,88	8,82	23,99	1,07	129,26	3,23	5,72	42,98		
№516*		Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02			1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80		0,02	14,40		
ТТК № 79		Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70		
ТТК № 136		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
ИТОГО:																						
			553	20,51	19,66	87,79	584,03	0,26	0,09	14,12	64,10	1,94	178,20	44,80	53,11	3,21	315,02	5,92	8,11	66,09		
ОБЕД																						
55 Днет		Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00		
ТТК № 134		Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00			77,73	30,45	31,40	1,20	300,00					
ТТК № 84		Фрикадельки куриние в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00		
№ 510 *		Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80		
№ТТК №		Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13		
58		ТТК № 156 Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
ТТК № 157		Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60		
ИТОГО:																						
			920	24,92	30,55	117,01	936,71	0,60	0,26	20,90	143,22	6,02	476,07	135,45	207,73	9,30	1402,49	78,28	18,67	106,23		
ОБЕД 2																						
55 Днет		Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00		
ТТК № 134		Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00			77,73	30,45	31,40	1,20	300,00					
ТТК № 84		Фрикадельки куриние в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00		
№ 510 *		Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80		
№ТТК №		Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13		
58		ТТК № 156 Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
ТТК № 157		Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60		
ИТОГО:																						
			920	24,92	30,55	117,01	936,71	0,60	0,26	20,90	143,22	6,02	476,07	135,45	207,73	9,30	1402,49	78,28	18,67	106,23		
ПОЛДНИК																						
№ 590****		Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,60		0,04	1,40	36,00	11,60	8,00	0,84			3,60			
№ 515 ****		Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60			180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60			
№ 112 ****		Яблоки свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	0,03	11,00	0,04	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70		
ИТОГО:																						
			350	9,24	9,36	50,14	324,50	0,14	0,60	13,60	49,54	1,62	228,10	269,20	45,90	3,46	286,60	2,20	3,93	7,70		
ВСЕГО:																						
			1823	54,67	59,57	254,94	1845,24	1,00	0,95	48,62	256,86	9,58	882,37	449,45	306,74	15,97	2004,11	86,40	30,71	180,02		

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КИШ "Подорожник"
Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд**

День: Втроечник
Неделя: 1
Сезон: Осень 2024г
2
Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углер.		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																										
№106****	Овощи натуральные (отрубы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	0,02	5,00	5,00	0,05	21,00	11,50	7,00	0,30	70,00	1,50	0,15	8,50							
ТТК № 60	Пшеница	250	17,00	19,13	49,50	437,50	0,11	0,15	1,50	0,40	0,95	287,71	26,75	59,34	3,88	336,66	48,34	9,21	103,34							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00	5,00	7,00	0,40	21,00	1,75	2,80	0,88							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06		0,55	32,50	0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88							
	ИТОГО:	550	21,30	19,58	88,35	622,00	0,19	0,18	6,80	5,51	1,55	341,21	53,25	73,34	5,13	466,11	51,59	12,16	112,72							
ОБЕД																										
№223****	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,03	16,50	121,02	5,00	24,00	13,00	18,00	0,80	265,42	18,96	0,38	18,33							
№128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00							
№397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54							
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	180	17,16	10,22	34,12	296,88	0,50	0,10		0,07	0,07	276,19	99,06	92,20	5,81	98,77	21,07	7,61	20,26							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60							
	ИТОГО:	910	35,22	30,77	125,12	923,28	0,74	0,63	31,19	296,98	10,71	609,43	240,56	196,90	11,91	1 017,78	118,25	31,27	270,56							
ОБЕД 2																										
№19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33							
№128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00							
ТТК № 60	Пшеница	250	17,00	19,13	49,50	437,50	0,11	0,15	1,50	0,40	0,95	287,71	26,75	59,34	3,88	336,66	48,34	9,21	103,34							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60							
	ИТОГО:	880	25,61	30,03	132,83	904,90	0,32	0,64	30,20	270,18	6,59	477,91	122,25	140,04	8,78	1 063,37	87,89	14,53	170,10							
ПОЛДНИК																										
№89****	Пшеница	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40	242,00	18,00	3,60	1,28							
№272**	Ряженка, кефир, вареники	200	3,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	240,00	18,00	3,60	1,28							
№112****	Пшеница свежее (блоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00							
	ИТОГО:	350	8,95	9,13	55,48	342,52	0,15	0,24	11,40	80,00	1,40	216,01	261,51	41,50	2,80	492,00	20,00	3,90	8,28							
	ВСЕГО:	1 810	65,47	59,48	268,95	1 887,80	1,08	1,05	49,39	382,49	13,66	1 166,65	555,32	311,74	19,84	1 975,89	189,84	47,33	391,56							

День: Среда
Неделя: 1

3 Сезон: Осень 2024г
Возраст 12 лет и старше

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КНИП "Подорожник"
Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины													
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
ЗАВТРАК																				
1	1																			
ТТК № 82	Ватерброл горячий	70	7.34	6.69	12.43	151.46	0.04	0.04	0.18	0.08	0.70	140.00	183.75	15.75	0.70	57.06	1.66	6.06	0.81	
ТТК № 63	Капша "Дружба"	250	6.38	14.57	31.33	282.75	0.10	0.12	1.65	0.10	0.25	175.50	126.60	38.25	0.70	157.33	49.33	4.09	30.67	
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1.40	1.60	17.34	89.32	0.02	0.07	0.61	6.90	0.33	43.45	58.61	7.71	0.25	81.00	4.50	0.88	10.00	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.03			0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53	
ИТОГО:																				
		550	17.60	23.10	75.86	594.03	0.19	0.23	2.44	7.08	1.28	378.45	374.96	65.91	1.98	318.46	56.54	12.71	42.01	
ОБЕД																				
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1.90	8.85	11.06	131.49	0.07	0.01	10.10	121.50	2.80	46.00	16.00	18.00	0.70	213.33	13.16	0.23	20.00	
№ 76 12г	Рассолынок Ленинградский	250	2.10	5.12	16.59	120.75	0.09	0.06	7.54	130.00	2.42	71.95	26.45	25.90	0.97	418.75	20.75	0.94	35.25	
ТТК № 94	Тедфеш (1-й вариант)	100	12.30	11.11	12.47	232.67	0.06	0.08	1.50	8.10	0.44	165.11	15.00	17.10	1.71	248.33	18.33	0.87	56.67	
№ 235 **	Капустя тушеная	180	4.72	6.48	24.20	156.89	0.08	0.07	61.39	150.00	0.36	85.80	103.44	38.40	1.63	517.20	31.20	0.60	30.00	
ТТК № 119	Кисель из концентрата	200	1.40		29.00	122.00		0.01		2.45			1.00		0.10	52.00	0.50	0.02	3.10	
ТТК № 156	Подового для яблочного	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20	
ИТОГО:																				
		890	26.68	32.16	118.28	888.60	0.38	0.26	80.53	412.05	6.35	435.76	178.39	117.70	6.61	1545.88	85.95	5.99	152.75	
УЖИН																				
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1.90	8.85	11.06	131.49	0.07	0.01	10.10	121.50	2.80	46.00	16.00	18.00	0.70	213.33	13.16	0.23	20.00	
№ 76 12г	Рассолынок Ленинградский	250	2.10	5.12	16.59	120.75	0.09	0.06	7.54	130.00	2.42	71.95	26.45	25.90	0.97	418.75	20.75	0.94	35.25	
ТТК № 94	Тедфеш (1-й вариант)	100	12.30	11.11	12.47	232.67	0.06	0.08	1.50	8.10	0.44	165.11	15.00	17.10	1.71	248.33	18.33	0.87	56.67	
№ 235 **	Капустя тушеная	180	4.72	6.48	24.20	156.89	0.08	0.07	61.39	150.00	0.36	85.80	103.44	38.40	1.63	517.20	31.20	0.60	30.00	
ТТК № 119	Кисель из концентрата	200	1.40		29.00	122.00		0.01		2.45			1.00		0.10	52.00	0.50	0.02	3.10	
ТТК № 156	Подового для яблочного	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20	
ИТОГО:																				
		890	26.68	32.16	118.28	888.60	0.38	0.26	80.53	412.05	6.35	435.76	178.39	117.70	6.61	1545.88	85.95	5.99	152.75	
ПОЛДНИК																				
588****	Вафли	50	1.40	1.65	38.65	175.00	0.02				0.35	18.00	8.00	5.00	0.75	11.60			3.60	
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	106.00	0.08	0.60	2.60	0.04		180.00	240.00	28.00	0.20	11.60	2.00		7.00	
№ 112 ****	Шоколад свежий (бюбюки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03		10.00	45.00	0.20	11.00	16.00	9.00	2.20	250.00	2.00		0.30	
ИТОГО:																				
		350	7.60	7.05	58.05	328.00	0.13	0.60	12.60	45.04	0.55	209.00	264.00	42.00	3.15	261.60	2.00		3.90	
ВСЕГО:																				
		1790	51.88	62.31	252.19	1810.63	0.70	1.09	95.57	464.17	8.18	1023.21	817.35	225.61	11.74	2125.94	144.49		22.60	

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подорожник"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Четверг 4 Сезон: Осень 2024г
Неделя: 1 Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы					
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
ЗАВТРАК																						
№106****	Омлет натуральн.яйца(томидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,02	15,00	81,00	0,42	15,60	8,40	12,00	0,54	84,00	1,80	0,18	10,20			
ТТК № 64	Каша гречневая по-купчески	250	18,13	19,00	39,13	443,08	0,25	0,13	1,71	244,75	0,01	201,25	27,50	184,00	4,78	456,81	6,66	18,13	112,00			
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00	1,40	0,02	0,70			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,16	19,51	326,13	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	26,00	50,15	2,24	0,70			
ИТОГО:																						
		550	21,90	19,45	76,40	613,10	0,37	0,16	19,51	326,13	0,87	246,39	50,15	206,20	6,05	601,57	9,86	20,57	123,60			
ОБЕД																						
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40	0,06	0,04	32,40	126,75	1,20	40,25	37,33	15,20	0,52	277,75	12,75	1,18	26,50			
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,07	0,16	5,75	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60			
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	0,11	0,04	9,70	22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40			
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,03	0,04	1,22	15,00	0,44	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00						
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,32	27,89	113,79	0,04	0,04			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	40	3,04	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60			
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60			
ИТОГО:																						
		910	31,35	28,26	137,96	976,17	0,38	0,28	49,07	186,00	5,07	409,30	172,29	143,22	8,02	815,91	60,63	9,62	112,80			
УЖИН																						
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40	0,06	0,04	32,40	126,75	1,20	40,25	37,33	15,20	0,52	277,75	12,75	1,18	26,50			
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,07	0,16	5,75	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60			
ТТК № 64	Каша гречневая по-купчески	200	14,50	15,20	31,30	354,46	0,20	0,10	1,37	195,80	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00						
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,32	27,89	113,79	0,03	0,04			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	40	3,04	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60			
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60			
ИТОГО:																						
		830	25,95	27,38	114,62	846,33	0,40	0,18	40,74	337,55	3,32	334,98	141,58	235,58	7,96	821,56	20,76	20,12	126,40			
ПОЛДНИК																						
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,24	1,40	35,00	0,01	45,00	14,50	10,00	1,05	242,00	18,00	3,60	1,28			
№ 272 **	Раженка, кефир, варенил	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00	0,20	180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28			
№12****	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,24	60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00			
ИТОГО:																						
		350	10,25	11,48	53,48	364,02	0,16	0,24	61,40	71,01	1,95	248,01	288,51	51,00	1,55	365,00	20,00	3,90	14,28			
ВСЕГО:																						
		1 810	63,50	59,19	267,84	1 953,29	0,91	0,68	129,98	583,14	7,89	903,70	510,95	400,42	15,62	1 782,48	90,49	34,09	250,68			

День: Пятница 5 Сезон: Осень 2024г
Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КНПТ "Дюросток"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины													
			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																				
№106****	Овощи натуральные (сычуры свежиде)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	0,01	3,00	3,00	0,03	12,60	6,90	4,20	0,18	42,00	0,90	0,09	5,10	
ТТК № 48	Ежик с овощами	100	11,78	11,28	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91		115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33	
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04	
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11		5,00			0,40	21,00				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04	0,44	0,44	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70	
ИТОГО:																				
		550	18,94	19,73	73,15	541,07	10,21	0,22	12,39	353,58	0,70	259,86	89,78	70,94	3,89	1 104,78	66,83	4,52	114,17	
ОБЕД																				
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,78	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00	
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75	
ТТК № 60	Плов	220	17,16	15,73	43,56	385,00	0,10	0,13	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,22	3,41	296,26	42,54	8,11	90,94	
тгк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60	0,01		2,80		0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				14,00	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60	
ИТОГО:																				
		850	26,51	30,16	115,42	844,30	0,31	0,23	31,00	262,10	8,26	429,89	116,74	118,87	7,41	962,35	77,13	13,05	146,99	
ПОЛДНИК																				
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00	
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75	
ТТК № 48	Ежик с овощами	100	11,78	11,28	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91		115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33	
№ 520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04	
тгк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60	0,01		2,80		0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04	0,44	0,44	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				14,00	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60	
ИТОГО:																				
		910	24,91	33,49	109,58	842,17	10,37	0,30	38,77	612,22	7,65	397,96	163,08	127,79	6,87	1 677,11	99,12	7,13	164,42	
УЖИН																				
№589****	Драники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,60	2,60	0,04	1,20	25,00	5,50	4,50	0,40	11,60		3,60	7,00	
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,03	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00	
№ 112 ****	Шоколад свежий (бюджет)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,15	12,60	45,04	1,40	216,00	261,50	41,50	2,80	261,60	2,00	3,90	7,00	
ИТОГО:																				
		1 750	54,60	57,64	245,47	1 721,37	10,67	1,05	55,99	660,72	10,36	905,75	468,02	231,31	14,10	2 328,73	145,96	21,47	268,16	

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КПШ "Подорожник"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Дата: Суббота 6 Сезон: Осень 2024г
Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК																					
№ 112 ****	Пшеница свежая (бюблени)	145	0,58	0,58	14,21	68,15	0,04		14,50	65,25	0,29	15,95	23,20	13,05	3,19	362,50	2,90	0,44	10,15		
ТТК № 166	Оладьи с пылу-жару	180	15,00	15,20	58,00	404,00	0,16		1,60		5,88	130,00	132,00	28,36	1,28						
№ 481 ****	Мологого ступенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02		0,30	0,01	0,06	65,70	92,10	10,20	0,06						
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	0,10	15,00	60,00	0,01		0,30	0,11		5,00	5,00		0,40	21,00					
ИТОГО:		555	17,84	18,33	103,86	630,55	0,22	0,01	16,70	65,37	6,23	211,65	252,30	51,61	4,93	383,50	2,90	0,44	10,15		
ОБЕД																					
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67		
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11		8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00		
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37		0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80		
ТТК № 119	Кисель из концентрата	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10		
ТТК № 156	Шолового или ячлонного хлеба пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07		0,04			63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60		
ИТОГО:		860	27,27	30,66	129,07	933,66	0,62	0,25	17,07	663,98	5,62	524,88	113,33	112,24	7,26	1190,50	36,75	25,86	107,87		
ОБЕД 2																					
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67		
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11		8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00		
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37		0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80		
ТТК № 119	Кисель из концентрата	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10		
ТТК № 156	Шолового или ячлонного хлеба пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07		0,04			63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60		
ИТОГО:		860	27,27	30,66	129,07	933,66	0,62	0,25	17,07	663,98	5,62	524,88	113,33	112,24	7,26	1190,50	36,75	25,86	107,87		
ПОЛДНИК																					
ИТОГО:																					
ВСЕГО:		1 415	45,11	48,99	232,93	1 584,21	0,84	0,26	33,77	729,35	11,85	736,53	365,63	163,85	12,19	1 574,00	39,65	26,30	118,02		

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подорожники"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник 7 Сезон: Осень 2024г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ЗАВТРАК																										
ТТК № 75	Фрикадельки куринные в соусе 1 в	100	6,82	8,36	8,04	146,68	0,03	0,04	0,44	3,43	0,29	54,55	22,55	8,73	0,65	125,09	9,45	10,04	56,00							
№516*	Макaronные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,08	0,03			1,32	49,56	17,45	11,47	1,13	72,00	0,20	0,05	16,00							
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57		7,04	5,34	1,20	30,20	38,45	1,75	2,80	1,80							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88							
ИТОГО:		550	17,62	16,96	102,40	649,22	0,17	0,07	8,24	4,00	2,16	136,61	57,04	32,54	3,53	265,74	11,40	12,89	74,68							
ОБЕД																										
55 Дюет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00							
ТТК № 17	Суп "Кулдрывай"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50							
ТТК № 68	Улиш	100	12,40	8,50	3,40	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50							
№ 510 *	Капса вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26							
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08			4,90	1,26		19,00	19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
ИТОГО:		900	28,18	29,37	109,31	809,11	0,38	0,25	25,52	292,01	11,70	503,61	143,70	128,29	6,88	979,06	82,18	33,72	120,56							
УЖИН																										
55 Дюет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00							
ТТК № 17	Суп "Кулдрывай"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50							
ТТК № 75	Фрикадельки куринные в соусе 1 в	110	7,50	9,20	8,84	161,35	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60							
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04				66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40							
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26		19,00	19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60							
ИТОГО:		920	24,84	30,19	130,57	906,96	0,35	0,19	19,53	275,36	7,75	295,77	115,26	112,59	5,90	874,84	64,60	17,04	136,20							
ПОЛДНИК																										
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75	11,60			3,60							
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60							
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00			7,00							
ИТОГО:		350	7,60	7,05	58,05	328,00	0,13	0,60	12,60	45,04	0,55	209,00	264,00	42,00	3,15	261,60			2,00							
ВСЕГО:		1 800	53,40	53,38	269,76	1 786,33	0,68	0,92	46,36	341,05	14,41	849,22	464,74	202,83	13,56	1 506,40			95,58							

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подорожник"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Вторник 8 Сезон: Осень 2024г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												Минералы							
			Белки	Жиры	Углер.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ЗАВТРАК																										
ТТК № 82	Вегердрол горячий	65	6,82	6,21	11,54	140,64	0,04	0,04	0,16	0,07	0,65	130,00	170,63	14,63	0,65	52,98	1,54	5,62	0,76							
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	245	7,69	14,48	27,44	279,30	0,07	0,20	1,74	32,34	0,34	207,52	160,48	45,57	0,69	207,43	62,07	7,61	47,37							
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90	0,44	43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
	Итого:	550	18,95	22,61	76,00	603,26	0,17	0,31	2,51	39,31	1,43	406,97	397,72	73,51	2,03	372,17	69,51	16,35	58,83							
ОБЕД																										
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00							
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	35,80	142,00	0,02	0,02	4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
	Итого:	810	25,99	32,45	122,47	874,59	0,39	0,61	33,97	311,28	6,33	413,70	114,02	119,69	8,11	1 507,95	81,87	4,47	159,53							
ОБЕД 2																										
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00							
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	35,80	142,00	0,02	0,02	4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
	Итого:	810	25,99	32,45	122,47	874,59	0,39	0,61	33,97	311,28	6,33	413,70	114,02	119,69	8,11	1 507,95	81,87	4,47	159,53							
ПОЛДНИК																										
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,24	1,40	35,00	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05	242,00	18,00	3,60	1,28							
№ 272 **	Ряженка,кефир,варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,04	60,00	36,00	0,20	180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28							
№ 112****	Плоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,24	61,40	71,01	1,95	248,01	288,51	51,00	1,55	365,00	20,00	3,90	14,28							
	Итого:	350	10,25	11,48	53,48	364,02	0,16	0,24	61,40	71,01	1,95	248,01	288,51	51,00	1,55	365,00	20,00	3,90	14,28							
	ВСЕГО:	1 710	55,19	66,54	251,95	1 841,87	0,72	1,16	97,88	421,60	9,71	1 068,68	800,25	244,20	11,69	2 245,12	171,38	24,72	232,64							

День: Среда 9 Сезон: Осень 2024г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ п/п	№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины																			
				Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
				ЗАВТРАК																							
ТТК № 94	Тедреши (1-й вариант)	95	11,69	10,56	11,84	221,03	0,05	0,07	1,43	7,70	0,42	156,86	14,25	16,25	1,63	235,92	17,42	0,82	53,83								
№ 510 *	Капша вязкая (Гречневая)	205	6,15	9,23	30,55	233,70	0,33	0,10	19,08	0,66	224,64	20,50	134,43	4,51	172,20	56,44	2,73	12,30									
№ ТТК № 58	Фруктовый чай с абрикосом	200			23,20	92,80			1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13									
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88								
	ИТОГО:	550	21,64	20,19	90,19	665,03	0,44	0,17	1,43	27,98	1,63	420,90	53,95	163,58	7,23	538,17	76,48	6,45	70,14								
				ОБЕД																							
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33								
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25								
ТТК № 94	Тедреши (1-й вариант)	100	12,30	11,11	12,47	232,67	0,06	0,08	1,50	8,10	0,44	165,11	15,00	17,10	1,71	248,33	18,33	0,87	56,67								
№ 510 *	Капша вязкая (Гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08	16,75	16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80								
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60			2,80		0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53								
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03				4,740	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20								
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03																			
	ИТОГО:	890	25,16	35,03	113,84	911,02	0,56	0,29	27,24	558,18	8,37	530,20	120,15	199,33	9,44	1 202,62	107,15	7,79	128,78								
				ПОЛДНИК																							
№589****	Пшеника	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40												
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	3,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60									
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00								
	ИТОГО:	350	9,15	7,75	56,90	336,00	0,15	0,60	12,60	45,04	1,40	216,00	261,50	41,50	2,80	261,60	2,00	3,90	7,00								
	ВСЕГО:	1 810	62,22	58,73	271,85	1 925,66	1,36	1,07	39,86	619,86	13,16	1 254,28	557,16	389,58	21,11	1 880,60	193,65	41,92	349,82								

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подорожник"
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: Четверг 10 Сезон: Осень 2024г
Неделя: 2 Возраст 12 лет и старше

№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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																						
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	0,02	12,50	67,50	0,35	13,00	7,00	10,00	0,45	70,00	1,50	0,15	8,50			
ТТК № 141	Пайов на филе птицы	250	17,33	19,44	37,56	437,78	0,02	0,09	1,50	163,33	5,71	140,78	26,76	59,33	3,88	425,89	44,44	30,56	188,89			
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	0,40	13,00	60,00	0,01	0,30	0,11	0,11	0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,12	14,30	230,94	6,61	186,28	48,76	76,33	5,28	555,34	47,69	33,51	198,27			
ИТОГО:		550	21,78	19,94	77,06	627,28	0,11	0,12	14,30	230,94	6,61	186,28	48,76	76,33	5,28	555,34	47,69	33,51	198,27			
ОБЕД																						
№17****	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60			
№142****	Щи из свежей капусты с капустой	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75			
ТТК № 7	Капюшон детский	100	11,81	13,18	9,86	170,54	0,09	0,05	0,63	6,30	1,19	103,20	9,80	26,65	1,19	143,62	3,59	6,35	47,76			
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02	1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00	30,76	1,40	0,70			
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	27,89	113,79	0,03	0,04	0,44	0,44	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04	0,04	0,04	0,44	63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60			
ТТК № 157	Хлеб столовый (жвано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04	0,04	0,04	0,44	63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60			
ИТОГО:		910	26,80	36,31	123,11	900,33	0,39	0,19	25,33	170,65	10,19	362,03	149,01	128,65	6,53	819,78	62,22	11,32	113,81			
УЖИН																						
№17****	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60			
№142****	Щи из свежей капусты с капустой	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75			
ТТК № 141	Капюшон детский	225	15,60	17,50	33,80	394,00	0,02	0,08	1,35	147,00	5,14	126,70	24,08	53,40	3,49	383,30	40,00	27,50	170,00			
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	27,89	113,79	0,03	0,04	1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00	30,76	1,40	0,70			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04	0,44	0,44	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70			
ТТК № 157	Хлеб столовый (жвано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04	0,04	0,04	0,44	63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60			
ИТОГО:		855	24,29	33,25	104,75	859,19	0,25	0,20	26,05	311,35	14,14	340,93	147,58	145,08	7,81	994,66	98,63	32,47	221,65			
ПОЛДНИК																						
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02	0,24	1,40	35,00	0,35	18,00	8,00	5,00	0,75	242,00	18,00	3,60	1,28			
272**	Раженка кефир вареная	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00	0,20	180,01	240,01	28,00	0,20	240,00	18,00	3,60	1,28			
№112****	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,24	60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00			
ИТОГО:		350	7,90	8,23	54,93	330,52	0,14	0,24	61,40	71,00	0,55	221,01	282,01	46,00	1,25	365,00	20,00	3,90	14,28			
ВСЕГО:		1810	56,48	64,48	255,10	1858,13	0,64	0,55	101,03	472,59	17,35	769,32	479,78	250,98	13,06	1740,12	129,91	48,73	326,36			

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КНИЦ "Подорожник"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Пятница 11 Сезон: Осень 2024г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
ЗАВТРАК																											
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	120	15,07	12,00	13,73	265,33	0,07	0,05	0,96	386,67	0,60	129,60	25,20	19,20	1,80	313,33	1,48	64,00	36,40								
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04								
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40								
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88								
	Итого:	550	22,65	20,50	89,61	673,11	0,29	0,19	12,32	416,49	1,38	267,80	102,08	78,56	3,95	1153,58	37,83	67,84	95,72								
ОБЕД																											
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33								
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00								
ТТК № 72	Капша перловая с мясом, овощами	220	14,43	19,04	35,93	419,87	0,35	0,13	0,88	316,80	0,20	300,52	29,73	32,37	2,40	161,50	2,94	19,88	30,42								
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20		16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13								
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70								
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	0,60								
	Итого:	850	26,84	33,96	131,82	988,79	0,75	0,27	33,46	842,50	3,15	525,90	144,61	123,52	8,82	1125,46	42,99	27,01	98,18								
УЖИН																											
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33								
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00								
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	120	15,07	12,00	13,73	265,33	0,07	0,05	0,96	386,67	0,60	129,60	25,20	19,20	1,80	313,33	1,48	64,00	36,40								
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04								
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20		16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13								
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53								
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,03	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20								
	Итого:	910	29,84	34,82	127,58	988,85	0,60	0,31	40,00	940,93	3,87	438,38	182,46	137,61	8,92	1994,00	75,06	70,98	156,63								
ПОЛДНИК																											
№ 500****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,60	2,60	0,04	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05												
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	3,60	7,00								
№ 112 ****	Плоды свежие (блоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,60							3,45	261,60	2,00	0,30	7,00								
	Итого:	350	9,95	10,30	56,60	361,50	0,15	0,60	12,60	45,05	1,95	236,00	270,50	47,00	3,45	261,60	2,00	3,90	7,00								
	ВСЕГО:	1 750	59,44	64,76	278,03	2 023,40	1,19	1,06	58,38	1 304,04	6,48	1 029,70	517,19	249,08	16,22	2 540,64	82,82	98,75	200,90								

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КИШ "Подорожки"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Дата: Суббота 12 Сезон: Осень 2024г
Меню: 2 Возраст 12 лет и старше

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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																										
№ 112 ****	Шоколад свежий (блоки)	145	0,58	0,58	14,21	68,15	0,04		14,50	65,25	0,29	15,95	23,20	13,05	3,19	362,50	2,90	0,44	10,15							
ТТК № 166	Омлет с пшени-жару	180	15,00	15,20	58,00	404,00	0,16		1,60	0,01	5,88	130,00	132,00	28,36	1,28											
№ 481 ****	Молоко стученное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02		0,30	0,01	0,06	65,70	92,10	10,20	0,06	21,00										
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00	0,01		0,30	0,11			5,00		0,40											
ИТОГО:		555	17,84	18,33	103,86	630,55	0,22	0,07	16,70	65,37	6,23	211,65	252,30	51,61	4,93	383,50	2,90	0,44	10,15							
ОБЕД																										
№ 19 ****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33							
№69 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50							
№669*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13							
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80							
ТТК № 119	Кисель из концентрата	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10							
ТТК № 156	Шоколад для детского	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
ТТК № 157	Хлеб пшеничный (жвано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60							
ИТОГО:		915	28,12	28,99	116,07	883,25	0,61	0,28	25,02	254,49	53,39	571,02	222,56	208,92	9,23	1 049,76	136,68	8,00	99,16							
ОБЕД 2																										
№ 19 ****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33							
№69 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50							
№669*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13							
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80							
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
ТТК № 157	Хлеб столовый (жвано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60							
ИТОГО:		915	26,72	28,99	109,83	852,29	0,61	0,27	32,82	252,61	53,39	571,02	228,60	214,26	10,33	1 027,96	136,38	8,03	97,86							
ПОЛДНИК																										
ИТОГО:																										
ВСЕГО:		1 470	45,96	47,32	219,93	1 513,80	0,83	0,29	41,72	319,86	59,62	782,67	474,86	260,53	14,16	1 433,26	139,58	8,44	109,31							

Применое

Меню

с 07.10.2024 г.