

Согласовано:

Утверждено

Директор образовательной организации

Врио генерального директора

Ф.И.О

Подпись

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Д.А. Чернов

Ф.И.О

Подпись



ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2024-2025 учебный год

осенний период

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

День: Понедельник 1 Сезон: Осень 2024г
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
№106****	Овощи наугруженные(помидоры 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		
	Шпинатные детские	56	6,61	7,38	5,52	95,50	0,05	0,03	0,35	3,53	57,79	5,49	14,92	0,67	80,43	2,01	3,56	26,75	14,40		
	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02	2,80	0,38	1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80	30,00	0,02	0,70	0,53	
	Чай с лимонном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	0,01	0,33	3,54	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	49,69	5,39	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03	13,90	61,96	1,83	136,61	39,47	42,64	2,70	238,50	4,35	5,39			
ИТОГО:																					
ЗАВТРАК																					
ОБЕД																					
55 Диег	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00		
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60	24,36	62,18	24,36	25,12	0,96	540,80						
ТТК № 84	Фрикадельки куриные 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)	170	5,10	7,65	25,33	193,80	0,27	0,08	15,82	0,54	186,29	17,00	111,47	3,74	142,80	46,81	2,27	10,20	3,13		
№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				
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)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03			0,40	47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
ИТОГО:																					
ОБЕД																					
55 Диег	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00		
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60	24,36	62,18	24,36	25,12	0,96	540,80						
ТТК № 84	Фрикадельки куриные 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)	170	5,10	7,65	25,33	193,80	0,27	0,08	15,82	0,54	186,29	17,00	111,47	3,74	142,80	46,81	2,27	10,20	3,13		
№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				
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			0,40	63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60		
ИТОГО:																					
ПОЛДНИК																					
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,60	2,60	0,04	1,40	36,00	11,60	8,00	0,84	11,60		3,60	7,70		
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70		
№ 112 ****	Пицца свежая (белок)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	0,60	13,60	49,54	1,62	228,10	269,20	45,90	3,46	286,60	2,20	3,93	7,70		
ИТОГО:																					
ВСЕГО:																					
			1 669	47,83	50,81	235,21	1 656,07	0,87	0,89	42,64	205,19	7,59	782,48	424,33	271,53	1 694,26	76,49	27,22	152,62		

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

День: Вторник
Неделя: 1

2 Сезон: Осень 2024г
Возраст 7-11 лет

№ 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																										
№106****	Овощи нарезанные (огурцы 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	Плов	200	13,60	15,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	0,40	13,00	60,00	0,01	0,30	0,11		5,00	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		0,55	0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88								
	ИТОГО:	500	17,90	15,75	78,45	534,50	0,17	0,15	6,50	5,43	1,36	283,67	47,90	61,47	4,35	398,78	41,92	10,32	92,05							
ОБЕД																										
№22****	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	0,02	9,90	72,61	3,00	14,40	7,80	10,80	0,48	159,25	11,38	0,23	11,00							
№128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00							
№397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69							
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	11,00	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08	0,06	0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,32	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	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 столичный (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:	780	27,36	23,54	115,12	799,50	0,63	0,52	22,52	214,96	7,96	528,10	206,95	166,87	10,28	823,11	97,64	27,94	235,00							
ОБЕД 2																										
№22****	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	0,02	9,90	72,61	3,00	14,40	7,80	10,80	0,48	159,25	11,38	0,23	11,00							
№128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00							
ТТК № 60	Плов	200	13,60	14,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,32	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	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 столичный (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:	740	21,54	25,22	119,30	800,40	0,27	0,50	23,64	203,13	6,32	392,17	100,80	117,71	7,64	877,94	70,00	12,47	131,10							
ПОЛДНИК																										
№589****	Пирожки	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40	217,80	16,20	3,24	1,15							
№272***	Ряженка (кефир варенца)	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	250,00	2,00	0,30	7,00							
№112****	Пирожки свежие (яблочки)	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:	330	8,39	8,49	54,66	331,27	0,14	0,22	11,26	76,50	1,40	198,01	237,51	38,70	2,78	467,80	18,20	3,54	8,15							
	ВСЕГО:	1 610	53,65	47,78	248,23	1 665,27	0,94	0,89	40,28	296,89	10,72	1 009,78	492,36	267,04	17,41	1 689,69	157,76	41,80	335,20							

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

Дни: Среда
Неделя: 1

3 Сезон: Осень 2024г
Возраст 7-11 лет

№ 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 № 82	Ватербол 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	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	0,10	1,32	0,08	0,20	140,40	101,28	30,60	0,56	125,86	39,46	3,27	24,54							
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				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
ИТОГО:																										
ОБЕД																										
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00							
№ 76 12г	Расолыни Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20							
ТТК № 94	Тедфени (1-й вариант)	90	11,07	10,00	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,50	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00							
№ 235 **	Калюста тушеная	150	3,93	5,40	20,17	130,74	0,07	0,06	51,16	125,00	0,30	71,50	86,20	32,00	1,36	431,00	26,00	0,50	25,00							
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 № 157	пшеничного или ячменного хлеба столовый (ржанно-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							
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							
ИТОГО:																										
УЖИН																										
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00							
№ 76 12г	Расолыни Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20							
ТТК № 94	Тедфени (1-й вариант)	90	11,07	10,00	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,50	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00							
№ 235 **	Калюста тушеная	150	3,93	5,40	20,17	130,74	0,07	0,06	51,16	125,00	0,30	71,50	86,20	32,00	1,36	431,00	26,00	0,50	25,00							
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	пшеничного или ячменного хлеба столовый (ржанно-пшеничный)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
ТТК № 157	Хлеб 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:																										
ПОЛДНИК																										
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60	11,60			3,60							
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04	0,20	180,00	240,00	28,00	0,20	250,00	2,00	0,30	7,00							
№ 112 ****	Шоколад свежий (абрик)	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:																										
ВСЕГО:																										
		1 600	47,08	52,52	225,17	1 592,91	0,60	1,04	79,31	363,74	6,36	920,91	760,00	196,47	10,54	1 814,36	118,18	21,31	169,91							

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

День: Четверг 4 Сезон: Осень 2024г
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

№ 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							
№106****	Овощи наварульные(помидоры 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	Капша преченная по-купецки	200	14,50	15,20	31,30	354,46	0,20	0,10	1,37	195,80	0,01	161,00	22,00	147,20	3,82	365,45	5,33	14,50	89,60							
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	0,04	0,44	26,00	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	101,20							
	Итого:	500	18,27	15,65	68,57	524,48	0,32	0,13	19,17	277,18	0,87	206,14	44,65	169,40	5,09	510,21	8,53	16,94	101,20							
ТТК № 27	Салат из б/к капусты/гепл.обр/	60	0,85	3,06	5,40	52,44	0,05	0,03	19,44	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,31	22,20	10,20	0,94	21,20							
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,06	0,14	8,73	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44							
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	90	12,24	7,83	11,11	197,73	0,06	0,02	1,22	15,00	0,89	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00	50,00	12,00	12,00							
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,03	0,03	1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00	1,05	1,68	0,53							
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,24	27,89	113,79	0,03	0,03	0,33	19,50	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный (жвано-пшеничный)	30	2,28	0,36	14,76	70,50	0,05	0,03	0,03	47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	7,20	7,20							
ТТК № 157	Хлеб пшеничный (жвано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03	0,22	33,99	4,46	332,90	143,39	108,45	6,41	687,97	30,21	7,81	96,37							
	Итого:	760	26,19	22,66	115,13	808,68	0,28	0,22	0,22	33,99	136,35	4,46	332,90	143,39	108,45	6,41	687,97	30,21	7,81							
ТТК № 27	Салат из б/к капусты/гепл.обр/	60	0,85	3,06	5,40	52,44	0,05	0,03	19,44	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,31	22,20	10,20	0,94	21,20							
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,06	0,18	1,23	176,22	1,68	144,90	19,80	132,48	3,44	328,91	4,80	13,05	80,64							
ТТК № 64	Капша преченная по-купецки	180	13,05	13,68	27,89	319,01	0,03	0,09	1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00	1,23	1,96	0,61							
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,28	17,22	82,25	0,04	0,04	0,03	22,75	7,00	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный (жвано-пшеничный)	35	2,66	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03	0,15	26,49	3,03	291,78	117,80	206,03	6,81	701,23	17,19	1,65	7,20							
ТТК № 157	Хлеб пшеничный (жвано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03	0,15	26,49	3,03	291,78	117,80	206,03	6,81	701,23	17,19	1,65	7,20							
	Итого:	705	22,13	22,40	99,40	721,21	0,35	0,15	0,15	26,49	292,62	3,03	291,78	117,80	206,03	6,81	701,23	17,19	109,65							
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,22	1,26	31,50	1,40	36,00	11,60	8,00	0,84	217,80	16,20	3,24	1,15							
№ 272 **	Жаренка кефир.варенел	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00							
№112****	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,14	61,26	67,50	1,60	221,01	261,61	46,20	1,32	340,80	18,20	3,54	14,15							
	Итого:	320	8,94	9,86	45,22	311,07	0,14	0,22	61,26	67,50	1,60	221,01	261,61	46,20	1,32	340,80	18,20	3,54	14,15							
	ВСЕГО:	1 580	53,40	48,17	228,92	1 644,23	0,74	0,57	114,42	481,03	6,93	760,05	449,65	324,05	12,82	1 538,98	56,94	28,29	211,72							

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

День: Пятница
Неделя: 1

5 Сезон: Осень 2024г
Возраст 7-11 лет

№ п/п	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 (сырцы свежие)	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	Ежевика с овсяными хлопьями	70	8,24	7,89	8,01	130,67	7,00	0,05	1,84	225,34	80,89	15,40	19,44	1,17	183,56	21,23	0,86	37,33			
520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87		
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	0,10	15,00	60,00	0,01	0,01	0,30	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	0,18	10,52	252,25	0,77	214,07	77,20	58,44	3,30	909,01	52,38	4,55	89,18		
ИТОГО:																					
ОБЕД																					
ТТК № 13	Салат "Зелоревье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00		
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60		
ТТК № 60	Плов	220	14,96	16,83	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		
ТТК № 33	Лимонный напиток	200	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	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	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		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	740	21,77	26,58	102,18	737,98	0,25	0,21	23,94	185,45	5,83	382,09	95,24	101,12	6,43	784,33	67,45	11,80	131,27		
ОБЕД 2																					
ТТК № 13	Салат "Зелоревье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00		
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60		
ТТК № 48	Ежевика с овсяными хлопьями	95	11,19	10,71	10,87	177,33	9,50	0,06	2,50	305,82	109,78	20,90	26,39	1,58	249,11	28,82	1,17	50,67			
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87		
ТТК № 33	Лимонный напиток	200	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	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	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		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	765	21,15	27,26	91,39	693,81	9,78	0,25	30,50	514,72	5,18	326,76	132,50	103,09	5,60	1361,18	82,23	5,66	136,87		
ПОЛДНИК																					
№589****	Пряники	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	2,00	3,60	7,00		
№ 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	0,30	7,00		
№ 112 ****	Гречка свежая (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,60	12,60	45,04	1,40	216,00	261,50	41,50	2,80	261,60	2,00	3,90	7,00		
ИТОГО:																					
ВСЕГО:																					
		1 590	46,45	49,40	229,34	1 549,85	7,60	0,99	47,06	482,74	8,00	812,16	433,94	201,06	12,53	1 954,94	121,83	20,25	227,45		

Дата: Суббота
 Неделя: 1

6 Сезон: Осень 2024г
 Возраст 7-11 лет

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

№ рецеп.	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																				
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	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	Омлеты с пш.-жару	135	11,25	11,40	43,50	309,00	0,12		1,20	0,01	4,41	97,50	99,00	21,27	0,96					
№ 481 ****	Молоко ступенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01		0,20	0,01	0,04	43,80	61,40	6,80	0,04	21,00				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00	0,01		0,30	0,11	4,74	157,25	188,60	41,12	4,59	383,50	2,90	0,44	10,15	
ИТОГО:																				
ОБЕД																				
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00	
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09		6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80	
ТТК № 72	Каша перловая с маслом, овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32		0,80	288,00	273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66		
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	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	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 (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:																				
УДИННИК																				
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00	
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09		6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80	
ТТК № 72	Каша перловая с маслом, овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32		0,80	288,00	273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66		
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	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	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 (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:																				
ИТОГО:																				
ВСЕГО:																				
		1240	37,17	38,33	200,05	1324,89	0,71		0,23	28,34	578,42	8,56	605,25	277,22	132,14	10,65	1318,06	31,25	23,40	97,01

День: Четверг 10 Сезон: Осень 2024г
 Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

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

№ рецепта	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							
ЗАБЫТКА																										
№106****	Овощи натуральные(томидоры 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	Пилов из филе птицы	200	13,87	15,56	30,04	350,22	0,02	0,07	1,20	130,67	4,57	112,62	21,40	47,47	3,10	340,71	35,56	24,44	151,11							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	0,40	13,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11	0,55	32,50	5,00	10,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	500	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,10	14,00	198,28	5,47	158,12	43,40	64,47	4,50	470,16	38,81	27,39	160,49							
ИТОГО:																										
ОБЕД																										
№ 17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36							
№ 142****	Пиц из свежей капусты с картошкой	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60							
ТТК № 7	Пшеница детская	90	10,63	11,86	8,87	153,49	0,08	0,05	0,57	5,67	0,99	92,88	8,82	23,99	1,07	129,26	3,23	5,72	42,98							
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02	1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	0,85	54,00	50,00	1,05	1,68							
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	2,78	27,89	113,79	0,03	0,03	0,33	19,50	6,00	47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,03	19,57	138,33	7,60	299,28	125,91	108,52	5,38	649,93	42,56	9,43	92,67							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03	0,15	1,95	0,76	29,28	125,91	108,52	5,38	649,93	42,56	9,43	92,67							
ИТОГО:																										
ОБЕД 2																										
№ 17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36							
№ 142****	Пиц из свежей капусты с картошкой	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60							
ТТК № 141	Пилов из филе птицы	220	15,25	17,11	33,05	385,24	0,02	0,08	1,32	143,73	5,03	123,88	23,54	52,21	3,41	374,78	39,11	26,89	166,22							
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	2,78	27,89	113,79	0,03	0,03	1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00	50,00	1,05	1,68							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,03	0,33	19,50	6,00	47,40	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	0,16	20,32	11,64	293,11	127,54	128,14	6,87	841,45	78,44	30,60	203,91							
ИТОГО:																										
ПОЛДНИК																										
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01	0,22	1,26	31,50	0,28	14,40	6,40	4,00	0,60	217,80	16,20	3,24	1,15							
272**	Важенка, кефир вареный	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00							
№ 112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,22	11,26	76,50	0,48	187,41	238,41	38,20	2,98	467,80	18,20	3,54	8,15							
ИТОГО:																										
ВСЕГО:		1 580	47,40	52,07	222,01	1 568,17	0,54	0,47	44,83	413,11	13,55	644,81	407,72	211,19	12,86	1 587,89	99,57	40,36	261,31							

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

День: Пятница
Неделя: 2

11 Сезон: Осень 2024г
Возраст 7-11 лет

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	95	11,93	9,50	10,87	210,06	0,05	0,04	0,76	306,11	0,48	102,60	19,95	15,20	1,43	248,06	1,17	50,67	28,82							
520*	Картофельное пюре	155	3,26	6,98	22,63	168,95	0,13	0,11	5,56	24,59	0,20	91,02	41,23	28,73	1,03	644,80	29,45	0,83	47,40							
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200		25,00		94,08	0,01	0,01	4,90	1,26		19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,40	0,08	3,40							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,16	1,22	331,96	1,23	226,12	90,18	69,93	3,41	984,31	32,77	1,75	2,80							
	Итого:	500	18,99	16,88	83,10	590,59	0,24	0,16	11,22	331,96	1,23	226,12	90,18	69,93	3,41	984,31	32,77	54,38	80,50							
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00							
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80							
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00	0,20	273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02	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	0,03			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
ТТК № 157	Хлеб столовый (жвано-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:	720	22,59	27,44	112,77	831,76	0,62	0,23	23,23	628,20	2,08	445,64	115,66	100,43	7,17	876,69	31,45	23,55	78,52							
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00							
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80							
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	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02	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	0,03			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
ТТК № 157	Хлеб столовый (жвано-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:	790	27,69	28,88	115,74	878,89	0,50	0,27	28,77	750,67	2,87	390,12	153,74	118,01	7,79	1 667,20	58,76	70,28	132,93							
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,54	2,34	0,04	1,40	36,00	11,60	8,00	0,84	10,44	2,00	3,24	13,00							
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,04	60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	3,40							
№ 112****	Плоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,54	62,34	36,04	1,60	221,00	261,60	46,20	1,32	133,44	2,00	3,54	13,00							
	Итого:	320	9,12	8,62	46,50	305,20	0,14	0,54	62,34	36,04	1,60	221,00	261,60	46,20	1,32	133,44	2,00	3,54	13,00							
	ВСЕГО:	1 540	50,70	52,94	242,37	1 727,55	1,00	0,93	96,79	996,20	4,91	892,76	467,44	216,56	11,90	1 994,44	66,22	81,47	171,82							

День: Суббота 12 Сезон: Осень 2024г
 Месяц: 2 Возраст 7-11 лет

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

№ 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																										
№ 112 ****	Шоколад свежий (бюджет)	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 пшени-жару	135	11,25	11,40	43,50	303,00	0,12		1,20		4,41	97,50	99,00	21,27	0,96											
№ 481 ****	Молоко студенческое	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01		0,20	0,01	0,04	43,80	61,40	6,80	0,04											
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00	0,01		0,30	0,11			5,00		0,40											
ИТОГО:																										
ОБЕД																										
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	0,03	8,46	64,40	1,56	19,20	10,20	9,60	0,36	132,00	9,30	0,22	14,00							
№ 99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40							
№ 69*	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 *	Капша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00							
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	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:																										
ПОЛДНИК																										
ИТОГО:																										
ВСЕГО:																										
		1305	39,39	39,43	188,29	1293,75	0,72	0,25	33,50	252,23	47,12	683,31	391,89	233,39	12,92	1236,35	121,91	7,12	92,31							