

Согласовано:

Директор образовательной организации

Подпись

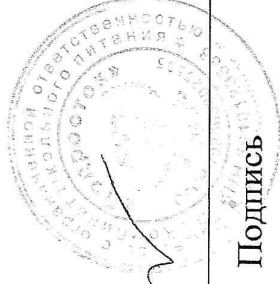
Ф.И.О

Утверждаю

Врио генерального директора

ООО «КШП «Подросток»

Ю.И. Некрасов



Подпись

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

**Для организации питания учащихся 7-11 лет
общеобразовательных организаций**

2023-2024 учебный год

зимний период

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

День: Понедельник
Неделя: 1

I Сезон: Зима 2024г.
Возраст: 7-11 лет

| № рец. | 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 | |
| | | | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | | | | | | | | | | | | | | 9 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 7 | Шницель детский | 75 | 8,86 | 9,89 | 7,40 | 127,91 | 0,07 | 0,04 | 0,47 | 4,73 | 77,40 | 7,35 | 19,99 | 0,89 | 107,72 | 2,69 | 4,76 | 35,82 | | | | | |
| №516* | Макаронные изделия отварные | 190 | 6,65 | 7,79 | 44,65 | 279,30 | 0,11 | 0,04 | 23,31 | 1,25 | 70,01 | 16,58 | 26,22 | 1,46 | 68,40 | 26,60 | 0,08 | 15,20 | | | | | |
| ТТК № 79 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,04 | 0,01 | 2,80 | 0,38 | 3,54 | 6,25 | 4,60 | 0,29 | 30,00 | 0,02 | 0,70 | | | | | | |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 38 | 2,89 | 0,30 | 18,70 | 89,30 | 0,04 | | | 0,42 | 24,70 | 7,60 | 5,32 | 0,42 | 29,22 | 1,33 | 2,13 | 0,67 | | | | | |
| | ИТОГО: | 503 | 18,47 | 17,99 | 86,06 | 558,13 | 0,26 | 0,09 | 3,27 | 28,42 | 1,68 | 175,65 | 37,78 | 56,13 | 3,06 | 235,34 | 6,99 | 52,39 | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 Диег | Внегнет овощной (2-й вариант | 60 | 0,94 | 3,92 | 4,80 | 57,75 | 0,02 | 0,01 | 5,04 | 72,90 | 24,00 | 13,80 | 10,80 | 0,48 | 128,00 | 7,90 | 0,14 | 12,00 | | | | | |
| № 86 16г | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,58 | 2,18 | 11,66 | 72,60 | 0,07 | 0,03 | 6,60 | 103,20 | 50,04 | 18,44 | 20,00 | 0,70 | 200,20 | 15,20 | 2,84 | 16,60 | | | | | |
| ТТК № 84 | Фрикадельки куриные в соусе 2 в | 100 | 9,03 | 9,11 | 8,04 | 161,51 | 0,03 | 0,04 | 0,45 | 3,43 | 59,09 | 29,82 | 9,09 | 0,73 | 129,09 | 10,91 | 10,45 | 56,36 | | | | | |
| № 510 * | Каша вязкая (гречневая) | 160 | 4,80 | 7,20 | 23,84 | 182,40 | 0,26 | 0,07 | 14,89 | 175,33 | 16,00 | 104,92 | 3,52 | 134,40 | 44,05 | 2,13 | 9,60 | | | | | | |
| №ТТК № 58 | 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 | | | | | | |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | 0,44 | 26,00 | 8,00 | 5,60 | 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: | 800 | 22,03 | 23,21 | 104,82 | 733,46 | 0,49 | 0,19 | 12,09 | 195,62 | 5,95 | 109,26 | 175,11 | 7,97 | 811,65 | 81,61 | 20,10 | 107,99 | | | | | |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 Диег | Внегнет овощной (2-й вариант | 60 | 0,94 | 3,92 | 4,80 | 57,75 | 0,02 | 0,01 | 5,04 | 72,90 | 24,00 | 13,80 | 10,80 | 0,48 | 128,00 | 7,90 | 0,14 | 12,00 | | | | | |
| № 86 16г | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,97 | 2,73 | 14,58 | 90,75 | 0,09 | 0,04 | 8,25 | 129,00 | 62,55 | 23,05 | 25,00 | 0,88 | 250,25 | 19,00 | 3,55 | 20,75 | | | | | |
| ТТК № 7 | Шницель детский | 95 | 11,22 | 12,52 | 9,37 | 162,01 | 0,09 | 0,05 | 0,60 | 5,99 | 98,04 | 9,31 | 25,32 | 1,13 | 136,44 | 3,41 | 6,03 | 45,37 | | | | | |
| №516* | Макаронные изделия отварные | 170 | 5,95 | 6,97 | 39,95 | 249,90 | 0,07 | 0,02 | | 1,12 | 42,13 | 14,84 | 9,75 | 0,96 | 61,20 | 13,60 | 1,30 | 13,60 | | | | | |
| №ТТК № 58 | Фруктовый чай с яблоком | 200 | 0,20 | | 35,00 | 85,00 | | | 1,20 | 6,90 | 9,20 | 5,90 | 0,54 | 91,60 | 0,87 | 0,10 | 3,13 | | | | | | |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 27 | 2,05 | 0,22 | 13,28 | 63,45 | 0,03 | | | 0,30 | 17,55 | 5,40 | 3,78 | 0,30 | 20,76 | 0,95 | 1,51 | 0,47 | | | | | |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,50 | 45,25 | 0,05 | 0,02 | | 39,50 | 8,75 | 11,75 | 0,98 | 61,00 | 0,80 | 1,38 | 6,00 | | | | | | |
| | ИТОГО: | 827 | 23,98 | 26,66 | 123,48 | 754,11 | 0,35 | 0,14 | 13,89 | 209,09 | 6,53 | 290,67 | 92,30 | 5,27 | 749,25 | 32,93 | 12,71 | 101,32 | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 564**** | Булочка домашняя | 50 | 3,75 | 6,50 | 30,17 | 194,17 | 0,05 | 0,02 | | 15,92 | 29,17 | 7,50 | 5,00 | 0,42 | 42,08 | 27,50 | 2,63 | 9,17 | | | | | |
| № 515 **** | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 95,40 | 0,07 | 0,54 | 2,34 | 0,04 | 162,00 | 216,00 | 25,20 | 0,18 | 10,44 | 3,24 | 0,21 | 4,90 | | | | | |
| № 112 **** | Плоды свежие (яблоки) | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 32,90 | 0,02 | | 7,00 | 31,50 | 0,14 | 11,20 | 6,30 | 1,54 | 175,00 | 1,40 | 0,21 | 4,90 | | | | | |
| | ИТОГО: | 300 | 9,25 | 11,28 | 45,67 | 322,47 | 0,14 | 0,56 | 9,34 | 47,46 | 0,72 | 198,87 | 36,50 | 2,14 | 227,52 | 28,90 | 6,08 | 14,07 | | | | | |
| | ВСЕГО: | 1 603 | 49,75 | 52,48 | 236,55 | 1 614,06 | 0,89 | 0,84 | 24,70 | 271,50 | 8,35 | 779,08 | 267,74 | 13,17 | 1 274,51 | 141,13 | 33,17 | 174,45 | | | | | |

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

День: Вторник 2 Сезон: Зима 2024г.
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

| № рец. | 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 № 110 | Овощи натуральные соевые(огурцы) | 42 | 0,34 | 0,04 | 0,71 | 5,46 | 0,01 | 2,10 | | | 0,04 | 10,08 | 9,66 | 5,88 | 0,25 | | | | | | | |
| ТТК № 60 | Плов | 220 | 14,96 | 16,83 | 43,56 | 385,00 | 0,10 | 1,32 | 0,35 | 0,84 | 253,19 | 23,54 | 52,22 | 3,41 | 296,26 | 42,54 | 8,11 | 90,94 | | | | |
| ТТК № 77 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | | 13,00 | 60,00 | 0,01 | 0,30 | 0,11 | | | 5,00 | | 0,40 | 21,00 | | | | | | | |
| 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: | 512 | 19,20 | 17,27 | 81,87 | 567,96 | 0,17 | 3,72 | 0,46 | 1,43 | 295,77 | 48,20 | 65,10 | 4,61 | 355,71 | 44,29 | 10,91 | 91,82 | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 16 | Салат "Солнечный" | 60 | 1,12 | 5,31 | 6,49 | 78,22 | 0,05 | 6,12 | 72,90 | 1,86 | 51,60 | 12,00 | 20,40 | 0,78 | 128,00 | 7,90 | 0,14 | 12,00 | | | | |
| № 128**** | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,46 | 4,00 | 8,52 | 76,00 | 0,03 | 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 | 0,08 | 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 | 14,30 | 8,52 | 28,43 | 247,40 | 0,02 | 0,08 | 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 | 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 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | | | 0,22 | 13,00 | 4,00 | 2,80 | 0,22 | 15,38 | 0,70 | 1,12 | 0,35 | | | | |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 19 | 1,25 | 0,23 | 6,46 | 34,39 | 0,03 | 0,02 | | | 30,02 | 6,65 | 8,93 | 0,74 | 46,36 | 0,61 | 1,05 | 4,56 | | | | |
| | ИТОГО: | 739 | 28,27 | 22,32 | 102,53 | 726,71 | 0,60 | 18,74 | 215,25 | 6,60 | 519,12 | 199,80 | 163,80 | 9,54 | 725,24 | 92,79 | 23,58 | 230,61 | | | | |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 16 | Салат "Солнечный" | 65 | 1,21 | 5,75 | 7,03 | 84,74 | 0,06 | 6,63 | 78,98 | 2,02 | 55,90 | 13,00 | 22,10 | 0,85 | 138,66 | 8,55 | 0,15 | 13,00 | | | | |
| № 128**** | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,46 | 4,00 | 8,52 | 76,00 | 0,03 | 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 | 220 | 14,96 | 16,83 | 43,56 | 385,00 | 0,10 | 1,32 | 0,35 | 0,84 | 253,19 | 23,54 | 52,22 | 3,41 | 296,26 | 42,54 | 8,11 | 90,94 | | | | |
| № 614 **** | Кисель с витаминами "Кисель детский Виташка" | 200 | | | 18,40 | 74,00 | 0,30 | 20,00 | 0,12 | 0,20 | | 10,00 | 5,40 | | 2,40 | 0,02 | 0,02 | 3,10 | | | | |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 42 | 3,19 | 0,34 | 20,66 | 98,70 | 0,05 | | | 0,46 | 27,30 | 8,40 | 5,88 | 0,46 | 32,30 | 1,47 | 2,35 | 0,74 | | | | |
| 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: | 767 | 23,46 | 27,40 | 111,77 | 790,84 | 0,61 | 36,19 | 208,45 | 5,44 | 441,99 | 96,54 | 125,44 | 7,24 | 796,62 | 70,26 | 13,16 | 141,38 | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 541**** | Ватрушки с творожным фаршем | 100 | 6,00 | 2,83 | 37,00 | 196,67 | 0,08 | 0,18 | 90,60 | | 46,67 | 11,67 | 8,33 | 0,67 | 100,00 | 7,20 | 20,20 | 30,00 | | | | |
| № 272 ** | Реженка кефир.варенец | 200 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 1,40 | 35,00 | | 180,01 | 240,01 | 28,00 | 0,20 | 242,00 | 18,00 | 3,60 | 1,28 | | | | |
| | ИТОГО: | 300 | 11,60 | 9,21 | 45,18 | 309,19 | 0,16 | 0,42 | 125,60 | | 226,68 | 251,68 | 36,33 | 0,87 | 342,00 | 25,20 | 23,80 | 31,28 | | | | |
| | ВСЕГО: | 1 551 | 59,07 | 48,80 | 229,58 | 1 603,86 | 0,93 | 1,05 | 341,31 | 8,03 | 1 041,57 | 499,68 | 265,23 | 15,02 | 1 422,95 | 162,28 | 60,29 | 353,71 | | | | |

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

День: Среда 3 Сезон: Зима 2024г.
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

| № рец. | 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 |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 82 | Бутерброд горячий | 75 | 7,87 | 7,16 | 13,31 | 162,28 | 0,05 | 0,05 | 0,19 | 0,08 | 0,75 | 150,00 | 196,88 | 16,88 | 0,75 | 61,13 | 1,78 | 6,49 | 0,87 | | | | | | |
| ТТК № 63 | Каша "Дружба" | 200 | 5,26 | 11,74 | 21,70 | 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 | 0,43 | 43,45 | 58,61 | 7,71 | 0,25 | 81,00 | 4,50 | 0,88 | 10,00 | | | | | | |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 36 | 2,74 | 0,29 | 17,71 | 84,60 | 0,04 | | | | 0,40 | 23,40 | 7,20 | 5,04 | 0,40 | 27,68 | 1,26 | 2,02 | 0,63 | | | | | | |
| | Итого: | 511 | 17,27 | 20,79 | 70,06 | 562,40 | 0,19 | 0,22 | 2,12 | 7,06 | 1,35 | 357,25 | 363,97 | 60,23 | 1,96 | 295,67 | 47,00 | 12,66 | 36,04 | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| № 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 | | | | | | |
| № 394 94г | Жаркое по-домашнему | 160 | 14,24 | 14,40 | 32,00 | 305,04 | 0,14 | 0,14 | 7,42 | 21,86 | 0,48 | 185,44 | 20,02 | 34,47 | 2,89 | 656,00 | 36,26 | 0,32 | 78,94 | | | | | | |
| 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 | 0,08 | 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: | 750 | 22,64 | 25,63 | 113,16 | 761,73 | 0,36 | 0,27 | 33,34 | 394,92 | 4,72 | 366,39 | 107,15 | 114,24 | 7,03 | 1415,71 | 69,99 | 5,83 | 138,89 | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| № 76 12г | Рассольник 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 | | | | | | |
| № 394 94г | Жаркое по-домашнему | 195 | 17,36 | 17,55 | 39,00 | 371,77 | 0,18 | 0,17 | 9,04 | 26,65 | 0,59 | 226,01 | 24,39 | 42,01 | 3,52 | 799,50 | 44,20 | 0,39 | 96,20 | | | | | | |
| № 293** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,50 | 0,10 | 5,80 | 46,00 | 0,01 | | 2,00 | | | | 7,00 | | 1,40 | | | | | | | | | | |
| 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) | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,90 | 63,35 | 0,06 | 0,03 | | | | 55,30 | 12,25 | 16,45 | 1,37 | 85,40 | 1,12 | 1,93 | 8,40 | | | | | | |
| | Итого: | 730 | 25,51 | 27,80 | 95,94 | 747,18 | 0,38 | 0,27 | 30,55 | 372,45 | 4,35 | 384,67 | 92,48 | 95,25 | 8,28 | 1410,26 | 73,22 | 5,36 | 144,50 | | | | | | |
| ВСЕГО: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 775 * | Булочка российская | 50 | 3,59 | 4,25 | 30,34 | 174,17 | 0,07 | 0,04 | 0,10 | 25,00 | 0,60 | 37,00 | 30,00 | 9,00 | 0,50 | 25,00 | 0,71 | 2,36 | 9,28 | | | | | | |
| № 515 **** | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 0,08 | 0,08 | 2,60 | 0,04 | | 180,00 | 240,00 | 28,00 | 0,20 | 11,60 | 3,60 | 0,15 | 3,50 | | | | | | |
| № 112 **** | Фрукты свежие (яблоки) | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 23,50 | 0,02 | | 5,00 | 22,50 | 0,10 | 5,50 | 8,00 | 4,50 | 1,10 | 125,00 | 1,00 | 0,15 | 3,50 | | | | | | |
| | Итого: | 300 | 9,59 | 9,45 | 44,84 | 303,67 | 0,17 | 0,17 | 7,70 | 47,54 | 0,70 | 222,50 | 278,00 | 41,50 | 1,80 | 161,60 | 1,71 | 6,11 | 12,78 | | | | | | |
| | ВСЕГО: | 1 561 | 49,50 | 55,87 | 228,06 | 1 627,80 | 0,72 | 0,72 | 43,16 | 449,52 | 6,77 | 946,14 | 749,12 | 215,97 | 10,79 | 1 872,98 | 118,70 | 24,60 | 187,71 | | | | | | |

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

День: Пятница
Неделя: 1

5 Сезон: Зима 2024г.
Возраст 7-11 лет

| № рец. | 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 № 48 | Ежики с овощами | 94 | 11,07 | 10,60 | 10,76 | 175,47 | 9,40 | 0,06 | 2,48 | 302,60 | | 108,62 | 20,68 | 26,11 | 1,57 | 246,49 | 28,51 | 1,16 | 50,13 | | |
| 520* | Картофельное пюре | 165 | 3,47 | 7,43 | 24,09 | 179,85 | 0,14 | 0,12 | 5,92 | 26,18 | 0,21 | 96,89 | 43,89 | 30,58 | 1,10 | 686,40 | 31,35 | 0,88 | 50,46 | | |
| ТТК № 77 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | | 15,00 | 60,00 | | 0,01 | 0,30 | 0,11 | | 5,00 | | | 0,40 | 21,00 | | | | | |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 44 | 3,34 | 0,35 | 21,65 | 103,40 | 0,05 | | | | 0,48 | 28,60 | 8,80 | 6,16 | 0,48 | 33,84 | 1,54 | 2,46 | 0,77 | | |
| | Итого: | 503 | 17,98 | 18,38 | 71,50 | 518,72 | 9,59 | 0,19 | 8,70 | 328,89 | 0,69 | 234,11 | 78,37 | 62,85 | 3,55 | 987,73 | 61,40 | 4,50 | 101,36 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 13 | Салат "Здоровье" | 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 | 180 | 14,93 | 17,10 | 40,86 | 376,20 | 0,08 | 0,11 | 1,08 | 0,29 | 0,68 | 207,15 | 19,26 | 42,72 | 2,79 | 242,40 | 34,80 | 6,63 | 74,40 | | |
| 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 | 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 | 0,05 | 0,03 | | | | 47,40 | 10,50 | 14,10 | 1,17 | 73,20 | 0,96 | 1,65 | 7,20 | | |
| | Итого: | 700 | 21,94 | 26,85 | 112,88 | 781,58 | 0,25 | 0,18 | 25,20 | 186,59 | 5,87 | 352,05 | 98,76 | 103,62 | 6,51 | 800,67 | 60,58 | 10,42 | 117,86 | | |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 13 | Салат "Здоровье" | 60 | 1,15 | 5,04 | 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 | Ежики с овощами | 110 | 12,96 | 12,41 | 12,59 | 203,33 | 11,00 | 0,07 | 2,90 | 354,10 | | 127,11 | 24,20 | 30,56 | 1,83 | 288,44 | 33,37 | 1,36 | 58,67 | | |
| 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 | | 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 | 32 | 2,43 | 0,26 | 15,74 | 75,20 | 0,04 | | | | 0,35 | 20,80 | 6,40 | 4,48 | 0,35 | 24,61 | 1,12 | 1,79 | 0,56 | | |
| 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: | 782 | 23,27 | 28,70 | 107,49 | 778,91 | 11,31 | 0,25 | 32,40 | 564,20 | 5,40 | 361,39 | 144,00 | 119,54 | 6,57 | 1472,25 | 87,72 | 6,06 | 148,03 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 579**** | Корж молочный | 60 | 7,58 | 7,30 | 39,30 | 239,00 | 0,05 | 0,05 | | 0,06 | 0,60 | 37,00 | 15,00 | 6,00 | | | | | | | |
| 518**** | Соки овощные, фруктовые и я. дльные | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 0,02 | | 4,00 | 7,00 | | | 14,00 | | 2,80 | 91,00 | 0,80 | 0,10 | 0,13 | | |
| № 112**** | Плоды свежие (яблоки) | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 23,50 | 0,02 | | 5,00 | 22,50 | 0,10 | 5,50 | 8,00 | 4,50 | 1,10 | 125,00 | 1,00 | 0,15 | 3,50 | | |
| | Итого: | 310 | 8,78 | 7,70 | 44,40 | 354,50 | 0,09 | 0,05 | 9,00 | 29,56 | 0,70 | 42,50 | 37,00 | 10,50 | 3,90 | 216,00 | 1,80 | 0,25 | 3,63 | | |
| | ВСЕГО: | 1 513 | 48,70 | 52,93 | 228,78 | 1 654,80 | 9,93 | 0,42 | 42,90 | 545,04 | 7,26 | 628,66 | 214,13 | 176,97 | 13,96 | 2 004,40 | 123,78 | 15,17 | 222,85 | | |

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

День: Суббота 6 Сезон: Зима 2024г.
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

| № рсч. | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 366** | Сыр (порции) | 13 | 3,02 | 3,84 | | 47,32 | | 0,04 | 0,09 | 33,80 | 0,07 | 76,70 | 117,00 | 6,50 | 0,12 | 11,44 | | | |
| ТТК №69 | Каша пшеничная вязкая | 200 | 8,02 | 8,90 | 24,00 | 209,00 | 0,19 | 0,14 | 1,36 | 40,93 | 0,24 | 209,80 | 138,00 | 55,40 | 1,46 | 222,67 | 49,33 | 33,07 | 21,33 |
| № 614 *** | Кисель с витаминами "Кисель детский.Виташка" | 200 | | | 18,40 | 74,00 | 0,30 | | 20,00 | 0,12 | 0,20 | | 10,00 | 5,40 | | 2,40 | 0,02 | 0,02 | 3,10 |
| № 563*** | Булочка ванильная | 70 | 5,48 | 5,60 | 25,55 | 231,00 | 0,07 | 0,02 | | 22,28 | 0,82 | 43,17 | 10,50 | 7,00 | 0,58 | 58,92 | 38,50 | 3,68 | 12,83 |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 36 | 2,74 | 0,29 | 17,71 | 84,60 | 0,04 | | | | 0,40 | 23,40 | 7,20 | 5,04 | 0,40 | 27,68 | 1,26 | 2,02 | 0,63 |
| | ИТОГО: | 519 | 19,26 | 18,63 | 85,66 | 645,92 | 0,60 | 0,20 | 21,45 | 97,13 | 1,73 | 353,07 | 282,70 | 79,34 | 2,56 | 323,11 | 89,11 | 40,68 | 37,89 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 119*** | Икра морковная | 60 | 1,44 | 4,26 | 6,24 | 69,00 | 0,02 | 0,05 | 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 | 0,05 | 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 мясом,овощами | 200 | 13,12 | 17,31 | 32,66 | 381,70 | 0,32 | 0,12 | 0,80 | 288,00 | | 273,20 | 27,02 | 29,42 | 2,18 | 146,82 | 2,67 | 18,07 | 27,66 |
| ТТК№24 | Фруктовый чай | 200 | | | 23,20 | 92,80 | | | 7,80 | 0,57 | | | 11,40 | 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 (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 | 22,40 | 24,65 | 110,44 | 798,94 | 0,54 | 0,21 | 19,94 | 511,17 | 3,82 | 448,00 | 99,02 | 96,36 | 7,16 | 912,76 | 28,05 | 22,99 | 85,56 |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 119*** | Икра морковная | 60 | 1,44 | 4,26 | 6,24 | 69,00 | 0,02 | 0,05 | 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 | 0,05 | 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 мясом,овощами | 225 | 14,76 | 19,48 | 36,75 | 429,42 | 0,36 | 0,14 | 0,90 | 324,00 | | 307,35 | 30,40 | 33,10 | 2,46 | 165,17 | 3,01 | 20,33 | 31,11 |
| № 614 *** | Кисель с витаминами "Кисель детский.Виташка" | 190 | | | 17,48 | 70,30 | 0,29 | | 19,00 | 0,11 | 0,19 | | 9,50 | 5,13 | | 2,28 | 0,02 | 0,02 | 2,95 |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | | | | 0,39 | 22,75 | 7,00 | 4,90 | 0,39 | 26,92 | 1,23 | 1,96 | 0,61 |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,90 | 63,35 | 0,06 | 0,03 | | | | 55,30 | 12,25 | 16,45 | 1,37 | 85,40 | 1,12 | 1,93 | 8,40 |
| | ИТОГО: | 745 | 23,33 | 26,72 | 104,65 | 803,36 | 0,86 | 0,22 | 31,24 | 546,71 | 3,96 | 471,00 | 97,75 | 96,78 | 6,00 | 887,15 | 27,88 | 24,67 | 88,87 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО: | 1 259 | 41,66 | 43,28 | 196,10 | 1 444,86 | 1,14 | 0,41 | 41,39 | 608,30 | 5,55 | 801,07 | 381,72 | 175,70 | 9,72 | 1 235,87 | 117,16 | 63,67 | 123,45 |

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

День: Понедельник 7 Сезон: Зима 2024г.
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

| № рсч. | 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 | | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 11 | 12 |
| 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 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 | 190 | 6,65 | 7,79 | 44,65 | 279,30 | 0,08 | 0,03 | | | 1,25 | 47,08 | 16,58 | 10,89 | 1,08 | 68,40 | | | 15,20 | | | | | | |
| ТТК № 26 | Фрукто-чай | 200 | | 22,76 | | 91,04 | | | 7,80 | 0,57 | | 7,04 | 30,20 | 5,34 | 1,20 | 30,20 | 0,20 | 0,05 | 1,80 | | | | | | |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | | | | 0,22 | 13,00 | 4,00 | 2,80 | 0,22 | 15,38 | 0,70 | 1,12 | 0,35 | | | | | | |
| | ИТОГО: | 520 | 15,67 | 17,15 | 86,09 | 578,69 | 0,13 | 0,07 | 8,28 | 4,34 | 1,79 | 120,08 | 52,42 | 28,63 | 3,22 | 251,58 | 11,30 | 12,21 | 78,95 | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 Диет | 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 № 17 | Суп " Кудрявый" | 200 | 3,03 | 5,02 | 10,52 | 99,42 | 0,05 | 0,03 | 4,60 | 101,40 | 0,96 | 32,20 | 8,60 | 13,40 | 0,48 | 222,20 | 10,20 | 0,94 | 21,20 | | | | | | |
| ТТК № 68 | Гуляш | 90 | 12,51 | 5,85 | 3,60 | 118,80 | 0,05 | 0,10 | 0,96 | 22,95 | 0,48 | 142,83 | 13,80 | 22,23 | 1,98 | 290,25 | 15,75 | 0,29 | 56,25 | | | | | | |
| № 510 * | Каша вязкая (пшеничная) | 150 | 4,50 | 6,15 | 24,90 | 178,50 | 0,12 | 0,03 | 4,50 | 14,17 | 4,11 | 159,38 | 47,60 | 25,12 | 1,06 | 7,10 | 30,00 | 23,35 | 0,22 | | | | | | |
| 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 | 0,04 | | | 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: | 780 | 26,66 | 21,74 | 102,10 | 714,95 | 0,35 | 0,22 | 20,00 | 212,68 | 8,75 | 447,61 | 124,80 | 114,95 | 6,40 | 828,91 | 66,93 | 29,24 | 103,37 | | | | | | |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 Диет | 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 № 17 | Суп " Кудрявый" | 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 куриные 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 | | | 1,19 | 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 | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0,03 | | | 0,39 | 22,75 | 7,00 | 4,90 | 0,39 | 26,92 | 1,23 | 1,96 | 0,61 | | | | | | |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,90 | 63,35 | 0,06 | 0,03 | | | | 55,30 | 12,25 | 16,45 | 1,37 | 85,40 | 1,12 | 1,93 | 8,40 | | | | | | |
| | ИТОГО: | 870 | 23,50 | 27,48 | 123,21 | 847,66 | 0,32 | 0,17 | 16,17 | 226,76 | 5,86 | 268,62 | 103,31 | 102,34 | 5,34 | 773,47 | 59,00 | 16,40 | 126,91 | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 564**** | Булочка домашняя | 50 | 3,75 | 6,50 | 30,17 | 194,17 | 0,05 | 0,02 | | | 0,58 | 29,17 | 7,50 | 5,00 | 0,42 | 42,08 | 27,50 | 2,63 | 9,17 | | | | | | |
| № 515 **** | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 95,40 | 0,07 | 0,54 | 2,34 | 0,04 | | 162,00 | 216,00 | 25,20 | 0,18 | 10,44 | | 3,24 | | | | | | | |
| № 112 **** | Фрукты свежие (яблоки) | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 32,90 | 0,02 | | 7,00 | 31,50 | 0,14 | 7,70 | 11,20 | 6,30 | 1,54 | 175,00 | 1,40 | 0,21 | 4,90 | | | | | | |
| | ИТОГО: | 300 | 9,25 | 11,28 | 45,67 | 322,47 | 0,14 | 0,56 | 9,34 | 47,46 | 0,72 | 198,87 | 234,70 | 36,50 | 2,14 | 227,52 | 28,90 | 6,08 | 14,07 | | | | | | |
| | ВСЕГО: | 1 600 | 51,58 | 50,17 | 233,86 | 1 616,11 | 0,62 | 0,85 | 37,62 | 264,48 | 11,26 | 766,56 | 411,92 | 180,08 | 11,76 | 1 308,01 | 107,13 | 47,53 | 196,39 | | | | | | |

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

День: Вторник
Неделя: 2

8 Сезон: Зима 2024г.
Возраст 7-11 лет

| № рет. | Продукт | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | Минералы | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|------|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | 7 | | B1 | B2 | C | A | E | P | Кальций | Магний | Железо | Калий | Йод | Селен | Фтор | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 5 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 82 | Бутерброд горячий | 75 | 7,87 | 7,16 | 13,31 | 162,28 | 0,05 | 0,15 | 0,19 | 0,08 | 0,75 | 150,00 | 196,88 | 16,88 | 0,75 | 61,13 | 1,78 | 6,49 | 0,87 | | | |
| ТТК № 62 | Каша рисовая вязкая | 185 | 5,81 | 10,93 | 20,72 | 210,90 | 0,06 | 0,15 | 1,31 | 24,42 | 0,26 | 156,70 | 121,18 | 34,41 | 0,52 | 156,63 | 46,87 | 5,74 | 35,77 | | | |
| ТТК № 80 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 | 0,02 | 0,07 | 0,61 | 6,90 | | 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 | | | | 0,44 | 26,00 | 8,00 | 5,60 | 0,44 | 30,76 | 1,40 | 2,24 | 0,70 | | | |
| | ИТОГО: | 500 | 18,12 | 20,01 | 71,05 | 556,50 | 0,17 | 0,27 | 2,11 | 31,40 | 1,45 | 376,15 | 384,67 | 64,60 | 1,96 | 329,52 | 54,55 | 15,35 | 47,34 | | | |
| 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 | | | |
| № 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 | 160 | 14,24 | 14,40 | 32,00 | 305,04 | 0,14 | 0,14 | 7,42 | 21,86 | 0,48 | 185,44 | 20,02 | 34,47 | 2,89 | 656,00 | 36,26 | 0,32 | 78,94 | | | |
| 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 | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | | | | 0,39 | 22,75 | 7,00 | 4,90 | 0,39 | 26,92 | 1,23 | 1,96 | 0,61 | | | |
| 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: | 735 | 22,05 | 25,35 | 112,51 | 757,48 | 0,33 | 0,58 | 28,08 | 257,21 | 5,15 | 352,19 | 103,62 | 104,57 | 7,17 | 1 262,47 | 67,72 | 4,58 | 131,88 | | | |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| № 128*** | Борщ с капустой и картофелем | 230 | 1,68 | 4,60 | 9,80 | 87,40 | 0,04 | 0,37 | 9,48 | 148,35 | 2,21 | 48,76 | 31,74 | 24,20 | 1,10 | 263,81 | 18,86 | 0,38 | 27,60 | | | |
| № 394 94г | Жаркое по-домашнему | 195 | 17,36 | 17,55 | 39,00 | 371,77 | 0,18 | 0,17 | 9,04 | 26,65 | 0,59 | 226,01 | 24,39 | 42,01 | 3,52 | 799,50 | 44,20 | 0,39 | 96,20 | | | |
| № 293** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,50 | 0,10 | 5,80 | 46,00 | 0,01 | | 2,00 | | | | 7,00 | | 1,40 | | | | | | | |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,05 | | | | 0,50 | 29,25 | 9,00 | 6,30 | 0,50 | 34,61 | 1,58 | 2,52 | 0,79 | | | |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 43 | 2,84 | 0,52 | 14,62 | 77,83 | 0,08 | 0,04 | | | | 67,94 | 15,05 | 20,21 | 1,68 | 104,92 | 1,38 | 2,37 | 10,32 | | | |
| | ИТОГО: | 773 | 26,94 | 28,44 | 98,00 | 767,64 | 0,40 | 0,59 | 26,58 | 247,90 | 4,98 | 399,56 | 96,78 | 103,52 | 8,62 | 1 330,84 | 73,92 | 5,80 | 146,91 | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №772* | Булочка с маком | 50 | 4,05 | 1,25 | 26,30 | 137,50 | 0,08 | 0,04 | | 15,95 | 0,72 | 31,67 | 12,59 | 7,90 | 0,77 | 25,00 | 0,71 | 2,36 | 9,28 | | | |
| № 272 ** | Ряженка, кефир, варенец | 200 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 0,24 | 1,40 | 35,00 | | 180,01 | 240,01 | 28,00 | 0,20 | 242,00 | 18,00 | 3,60 | 1,28 | | | |
| № 112 **** | Плоды свежие (яблоки) | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 23,50 | 0,02 | | 5,00 | 22,50 | 0,10 | 5,50 | 8,00 | 4,50 | 1,10 | 125,00 | 1,00 | 0,15 | 3,50 | | | |
| | ИТОГО: | 300 | 9,85 | 7,83 | 39,38 | 273,52 | 0,18 | 0,28 | 6,40 | 73,45 | 0,82 | 217,18 | 260,60 | 40,40 | 2,07 | 392,00 | 19,71 | 6,11 | 14,06 | | | |
| | ВСЕГО: | 1 535 | 50,02 | 53,19 | 222,94 | 1 587,50 | 0,68 | 1,13 | 36,59 | 362,06 | 7,42 | 945,52 | 748,89 | 209,57 | 11,20 | 1 983,99 | 141,98 | 26,04 | 193,28 | | | |

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

День: Четверг
Неделя: 2

10 Сезон: Зима 2024г.
Возраст 7-11 лет

| № реп. | 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 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 110 | Овощи натуральные соленые(охлажденные) | 32 | 0,26 | 0,03 | 0,54 | 4,16 | 0,01 | 1,60 | | | 0,03 | 7,68 | 7,36 | 4,48 | 0,19 | | | | | |
| ТТК № 141 | Плов из филе птицы | 230 | 15,95 | 17,89 | 34,55 | 402,76 | 0,02 | 1,38 | 150,27 | 5,25 | 129,52 | 24,62 | 54,59 | 3,57 | 391,82 | 40,89 | 28,11 | | 173,78 | |
| ТТК № 77 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | | 13,00 | 60,00 | 0,01 | 0,30 | 0,11 | | | 5,00 | | | 21,00 | | | | | |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 48 | 3,65 | 0,38 | 23,62 | 112,80 | 0,05 | | | 0,53 | 31,20 | 9,60 | 6,72 | 0,53 | 36,91 | 1,68 | 2,69 | | 0,84 | |
| | ИТОГО: | 510 | 19,96 | 18,30 | 71,71 | 579,72 | 0,08 | 3,28 | 150,38 | 5,81 | 168,40 | 46,58 | 65,79 | 4,69 | 449,73 | 42,57 | 30,80 | | 174,62 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 75 **** | Салат картофельный с соевыми отрубями и зеленым луком | 60 | 1,08 | 3,72 | 5,34 | 59,40 | 0,04 | 6,06 | 72,90 | 1,68 | 27,60 | 9,60 | 10,80 | 0,42 | 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 | 14,78 | 112,20 | 1,90 | 38,00 | 27,20 | 17,80 | 0,64 | 242,40 | 15,00 | 0,22 | | 20,60 | |
| ТТК № 7 | Шницель детский | 90 | 10,63 | 11,86 | 8,87 | 153,49 | 0,08 | 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 | 1,22 | 15,00 | 1,68 | 44,53 | 49,50 | 32,03 | 1,02 | 50,00 | 8,60 | 0,85 | | 12,00 | |
| ТТК № 116 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | | 27,89 | 113,79 | 0,03 | | | 0,25 | 14,95 | 4,60 | 3,22 | 0,25 | 17,69 | 0,81 | 1,29 | | 0,40 | |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 23 | 1,75 | 0,18 | 11,32 | 54,05 | 0,03 | | | | 31,60 | 7,00 | 9,40 | 0,78 | 48,80 | 0,64 | 1,10 | | 4,80 | |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржанопшеничный) | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,80 | 36,20 | 0,04 | | | | 286,73 | 119,81 | 105,84 | 5,03 | 670,15 | 27,58 | 8,47 | | 92,78 | |
| | ИТОГО: | 743 | 21,99 | 26,03 | 101,69 | 703,83 | 0,33 | 22,63 | 205,77 | 6,50 | 286,73 | 119,81 | 105,84 | 5,03 | 670,15 | 27,58 | 8,47 | | 92,78 | |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 75 **** | Салат картофельный с соевыми отрубями и зеленым луком | 60 | 1,08 | 3,72 | 5,34 | 59,40 | 0,04 | 6,06 | 72,90 | 1,68 | 27,60 | 9,60 | 10,80 | 0,42 | 128,00 | 7,90 | 0,14 | | 12,00 | |
| № 142 **** | Щи из свежей капусты с картофелем | 230 | 1,61 | 4,46 | 7,16 | 76,36 | 0,06 | 17,00 | 129,03 | 2,19 | 43,70 | 31,28 | 20,47 | 0,74 | 278,76 | 17,25 | 0,25 | | 23,69 | |
| ТТК № 141 | Плов из филе птицы | 230 | 15,95 | 17,89 | 34,55 | 402,76 | 0,02 | 1,38 | 150,27 | 5,25 | 129,52 | 24,62 | 54,59 | 3,57 | 391,82 | 40,89 | 28,11 | | 173,78 | |
| № 614 **** | Кисель с витаминами "Кисель детский Витлошка" | 200 | | | 18,40 | 74,00 | 0,30 | 20,00 | 0,12 | 0,20 | 10,00 | | 5,40 | | 2,40 | 0,02 | 0,02 | | 3,10 | |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,05 | | | 0,50 | 29,25 | 9,00 | 6,30 | 0,50 | 34,61 | 1,58 | 2,52 | | 0,79 | |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржанопшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,40 | 0,07 | | | | 63,20 | 14,00 | 18,80 | 1,56 | 97,60 | 1,28 | 2,20 | | 9,60 | |
| | ИТОГО: | 805 | 24,70 | 26,91 | 101,19 | 790,67 | 0,54 | 44,44 | 352,32 | 9,82 | 293,27 | 98,50 | 116,36 | 6,79 | 933,19 | 68,92 | 33,24 | | 222,96 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 579**** | Корж молочный | 60 | 7,58 | 7,30 | 39,30 | 239,00 | 0,05 | | 0,06 | 0,60 | 37,00 | 15,00 | 6,00 | | | | | | 0,13 | |
| 518 **** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 7,00 | | | 14,00 | | | 91,00 | 0,80 | 0,10 | | | |
| № 112 **** | Плоды свежие (яблоки) | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 23,50 | 0,02 | 5,00 | 22,50 | 0,10 | 5,50 | 8,00 | 4,50 | 1,10 | 125,00 | 1,00 | 0,15 | | 3,50 | |
| | ИТОГО: | 310 | 8,78 | 7,70 | 44,40 | 354,50 | 0,09 | 9,00 | 29,56 | 0,70 | 42,50 | 37,00 | 10,50 | 3,90 | 216,00 | 1,80 | 0,25 | | 3,63 | |
| | ВСЕГО: | 1 563 | 50,73 | 52,03 | 217,80 | 1 638,05 | 0,50 | 34,91 | 385,71 | 13,01 | 497,63 | 203,39 | 182,13 | 13,62 | 1 335,88 | 71,95 | 39,52 | | 271,03 | |

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

День: Пятница 11 Сезон: Зима 2024г.
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

| № рец. | Продукт | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | Минералы | | | | | |
|----------------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|-----|-------|------|--|
| | | | Белки | | Жиры | Углев. | 6 | 7 | | В1 | В2 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | Калий | Йод | Селен | Фтор | |
| | | | 4 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 100 | 12,56 | 10,00 | 11,44 | 221,11 | 0,06 | 0,04 | 0,80 | 322,22 | 0,50 | 108,00 | 21,00 | 16,00 | 1,50 | 261,11 | 1,23 | 53,33 | 30,33 | | | | |
| № 510 * | Каша вязкая (пшеничная) | 190 | 5,70 | 7,79 | 31,54 | 226,10 | 0,15 | 0,04 | 5,70 | 17,95 | 5,21 | 201,88 | 60,29 | 31,82 | 1,34 | 8,99 | 38,00 | 29,58 | 0,28 | | | | |
| 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 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | 0,44 | 26,00 | 0,44 | 26,00 | 8,00 | 5,60 | 0,44 | 30,76 | 1,40 | 2,24 | 0,70 | | | | |
| | ИТОГО: | 530 | 21,30 | 18,11 | 87,66 | 635,29 | 0,25 | 0,09 | 11,40 | 341,43 | 6,15 | 335,88 | 108,29 | 72,42 | 3,68 | 353,86 | 41,03 | 85,23 | 34,71 | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 16 | Салат "Солнечный" | 60 | 1,12 | 5,31 | 6,49 | 78,22 | 0,05 | 0,01 | 6,12 | 72,90 | 1,86 | 51,60 | 12,00 | 20,40 | 0,78 | 128,00 | 7,90 | 0,14 | 12,00 | | | | |
| № 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 | | 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 | | 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 | | 0,33 | 19,50 | 0,33 | 19,50 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 23,07 | 1,05 | 1,68 | 0,53 | | | | |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,50 | 45,25 | 0,05 | 0,02 | | | | 39,50 | 8,75 | 11,75 | 0,98 | 61,00 | 0,80 | 1,38 | 6,00 | | | | |
| | ИТОГО: | 715 | 22,76 | 27,38 | 111,27 | 825,47 | 0,65 | 0,21 | 15,87 | 459,30 | 2,56 | 469,54 | 106,23 | 108,01 | 6,99 | 832,89 | 29,29 | 23,37 | 78,12 | | | | |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 16 | Салат "Солнечный" | 68 | 1,26 | 6,02 | 7,36 | 88,65 | 0,06 | 0,01 | 6,94 | 82,62 | 2,11 | 58,48 | 13,60 | 23,12 | 0,88 | 145,06 | 8,95 | 0,16 | 13,60 | | | | |
| № 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 | 115 | 14,44 | 11,50 | 13,16 | 254,28 | 0,06 | 0,05 | 0,92 | 370,56 | 0,58 | 124,20 | 24,15 | 18,40 | 1,73 | 300,28 | 1,42 | 61,33 | 34,88 | | | | |
| № 510 * | Каша вязкая (пшеничная) | 150 | 4,50 | 6,15 | 24,90 | 178,50 | 0,12 | 0,03 | 4,50 | 14,17 | 4,11 | 159,38 | 47,60 | 25,12 | 1,06 | 7,10 | 30,00 | 23,35 | 0,22 | | | | |
| 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 | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,03 | | | | 0,28 | 16,25 | 5,00 | 3,50 | 0,28 | 19,23 | 0,88 | 1,40 | 0,44 | | | | |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 22 | 1,45 | 0,26 | 7,48 | 39,82 | 0,04 | 0,02 | | | | 34,76 | 7,70 | 10,34 | 0,86 | 53,68 | 0,70 | 1,21 | 5,28 | | | | |
| | ИТОГО: | 780 | 28,14 | 28,35 | 114,06 | 869,80 | 0,51 | 0,17 | 21,31 | 565,75 | 7,45 | 478,81 | 150,51 | 122,72 | 7,53 | 999,35 | 58,82 | 89,55 | 86,35 | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 541*** | Ватрушки с творожным фаршем | 100 | 6,00 | 2,83 | 37,00 | 196,67 | 0,08 | 0,18 | 0,13 | 90,60 | | 46,67 | 11,67 | 8,33 | 0,67 | 100,00 | 7,20 | 20,20 | 30,00 | | | | |
| № 272 ** | Ряженка, кефир, варенец | 200 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 0,24 | 1,40 | 35,00 | | 180,01 | 240,01 | 28,00 | 0,20 | 242,00 | 18,00 | 3,60 | 1,28 | | | | |
| | ИТОГО: | 300 | 11,60 | 9,21 | 45,18 | 309,19 | 0,16 | 0,42 | 1,53 | 125,60 | | 226,68 | 251,68 | 36,33 | 0,87 | 342,00 | 25,20 | 23,80 | 31,28 | | | | |
| | ВСЕГО: | 1 545 | 55,66 | 54,70 | 244,11 | 1 769,95 | 1,06 | 0,72 | 28,80 | 926,33 | 8,71 | 1 032,10 | 466,20 | 216,76 | 11,54 | 1 528,75 | 95,52 | 132,40 | 144,11 | | | | |

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

День: Суббота
Неделя: 2

12 Сезон: Зима.2024г.
Возраст 7-11 лет

| № рец. | 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 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 82 | Бутерброд горячий | 75 | 7,87 | 7,16 | 13,31 | 162,28 | 0,05 | 0,05 | 0,19 | 0,08 | 0,75 | 150,00 | 196,88 | 16,888 | 0,75 | 61,13 | 1,78 | 6,49 | 0,87 | |
| ТТК № 69 | Каша пшениная вязкая | 200 | 8,02 | 8,90 | 24,00 | 250,00 | 0,19 | 0,14 | 1,36 | 40,93 | 0,24 | 209,80 | 138,00 | 55,40 | 1,46 | 222,67 | 49,33 | 33,07 | 21,33 | |
| ТТК № 26 | Фруто-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 | 28 | 2,13 | 0,22 | 13,78 | 65,80 | 0,03 | | | | 0,31 | 18,20 | 5,60 | 3,92 | 0,31 | 21,53 | 0,98 | 1,57 | 0,49 | |
| | ИТОГО: | 503 | 18,02 | 16,28 | 73,85 | 569,12 | 0,27 | 0,19 | 9,35 | 41,58 | 1,30 | 378,00 | 347,52 | 81,54 | 3,72 | 335,53 | 52,29 | 41,18 | 24,49 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 29 | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,54 | 6,12 | 4,32 | 74,40 | 0,02 | 0,03 | 3,06 | 733,00 | 2,82 | 22,20 | 17,40 | 15,00 | 0,66 | 123,00 | 10,00 | 0,09 | 22,00 | |
| №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 | |
| №469* | 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 плодового или ягодного | 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 | 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 | 0,05 | 0,03 | | | | 47,40 | 10,50 | 14,10 | 1,17 | 73,20 | 0,96 | 1,65 | 7,20 | |
| | ИТОГО: | 805 | 26,02 | 28,81 | 106,64 | 833,00 | 0,55 | 0,24 | 11,90 | 855,46 | 43,64 | 529,06 | 210,49 | 197,67 | 8,63 | 843,85 | 119,71 | 6,55 | 90,16 | |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 29 | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,54 | 6,12 | 4,32 | 74,40 | 0,02 | 0,03 | 3,06 | 733,00 | 2,82 | 22,20 | 17,40 | 15,00 | 0,66 | 123,00 | 10,00 | 0,09 | 22,00 | |
| №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 | |
| №469* | 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) | 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 | Фруто-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 | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | | | | 0,39 | 22,75 | 7,00 | 4,90 | 0,39 | 26,92 | 1,23 | 1,96 | 0,61 | |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,90 | 63,35 | 0,06 | 0,03 | | | | 55,30 | 12,25 | 16,45 | 1,37 | 85,40 | 1,12 | 1,93 | 8,40 | |
| | ИТОГО: | 785 | 24,43 | 27,56 | 100,09 | 788,64 | 0,52 | 0,22 | 19,70 | 850,79 | 43,60 | 507,34 | 216,28 | 186,39 | 9,33 | 812,90 | 111,49 | 6,74 | 88,34 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 1 308 | 44,04 | 45,09 | 180,49 | 1 402,12 | 0,82 | 0,43 | 21,25 | 897,04 | 44,94 | 907,06 | 558,01 | 279,21 | 12,35 | 1 179,38 | 172,00 | 47,73 | 114,65 | |