

Согласовано:

Директор образовательной организации

Ф.И.О



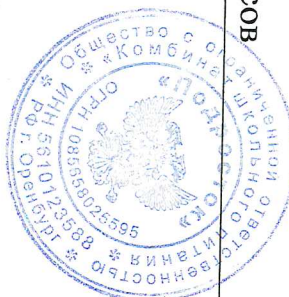
Утверждено

Врио генерального директора

ООО «КПШ «Подорожки»

Ю.И. Некрасов

Ф.И.О



ООО «Комбинат школьного питания «Подорожки»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2023-2024 учебный год

осенне-зимний период

День: Понедельник 1 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
 Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

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

№ 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							
№516*	Пшеница Детский	70	8,27	9,23	6,90	119,38	0,06	0,04	0,44	4,41	1,32	72,24	6,86	18,66	0,83	100,53	2,51	4,45	33,43							
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,12	0,04	0,04	24,53	1,745	17,45	17,45	27,60	1,53	72,00	28,00	0,08	16,00							
№ 108 ****	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	28,00	0,02	0,70							
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,60	0,04	0,04		0,40	23,40	7,20	5,04	0,40	27,68	1,26	2,02	0,63	0,70							
	ИТОГО:	506	18,08	17,73	86,92	559,60	0,26	0,09	3,24	29,32	1,73	172,87	37,76	55,90	3,05	230,21	31,77	6,57	50,76							
55 Дичер	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	25,12	24,36	62,18	25,12	0,96	540,80	12,00	11,50	62,00	12,00							
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	62,00							
№1ТК № 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									
№ 108 ****	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	0,70							
№ 110 ****	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	0,70							
	ИТОГО:	820	23,52	26,47	108,95	847,13	0,53	0,23	15,14	93,69	4,14	433,57	119,16	187,69	8,52	1173,56	70,26	18,45	97,63							
55 Дичер	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	240	2,25	4,90	16,20	190,46	0,12	0,08	11,52	5,67	74,62	29,23	30,14	1,15	288,00	3,23	5,72	42,98	12,00							
ТТК № 7	Пшеница Детский	90	10,63	11,86	8,87	133,49	0,08	0,05	0,57	5,67	92,88	8,82	23,99	1,07	129,26	3,23	5,72	42,98	12,00							
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03	18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00	12,00							
№1ТК № 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									
№ 108 ****	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	0,53							
№ 110 СБР	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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	0,53							
Передм.2013	ИТОГО:	795	23,00	27,37	111,58	830,75	0,39	0,19	17,13	98,17	4,08	312,67	88,89	107,48	5,70	774,93	34,85	9,08	76,64							
№ 564***	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02	15,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17	9,17							
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,04	2,34	0,04	162,00	216,00	25,20	0,18	10,44	3,24	4,90	9,17	9,17							
№ 112 ****	Плоды свежие (блоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	0,02	7,00	31,50	7,70	11,20	6,30	1,54	175,00	1,40	0,21	4,90	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:	1 626	50,85	55,48	241,54	1 729,20	0,93	0,88	27,72	170,47	6,59	805,31	391,62	280,09	13,71	1 631,29	130,93	31,10	162,46							

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

День: Вторник
Неделя: 1
2 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
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		
ТТК № 110	Овоши натуральные (сольевые(огурцы), Плов)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01		1,50		0,03	7,20	6,90	4,20	0,18						
ТТК № 60	Чай с сахаром	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 № 77	Хлеб пшеничный	200	0,10		13,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11	0,55	32,50	5,00	7,00	0,40	21,00	1,75	2,80	0,88		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06								0,55	38,45	1,75	2,80	0,88		
	ИТОГО:	500	19,10	17,26	81,67	566,40	0,17	0,14	3,12	0,46	1,42	292,89	45,44	63,42	4,54	355,71	44,29	10,91	91,82		
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		
№ 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		
418****	Пюре из гороха	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,31	0,07		0,02		229,02	81,95	76,83	4,83	81,95	17,56	6,33	16,84		
№105 ****	Маго сливочное	6	0,03	4,95	0,05	44,88		0,01	0,04	0,06	0,06	1,14	0,72	0,01	0,36	0,01	17,56	6,33	16,84		
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		
№ 108 ****	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		
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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:	745	28,27	23,14	102,54	734,19	0,49	0,49	18,74	215,25	6,60	519,12	199,92	163,80	9,54	725,24	92,79	25,58	230,61		
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	65	1,21	5,75	7,03	84,74	0,06	0,01	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	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	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		
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель лесский Выпозка"	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		
№ 108 ****	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		
№ 110 ****	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:	795	22,32	25,85	108,96	770,14	0,60	0,57	38,13	240,67	5,82	428,27	100,90	125,67	7,15	825,50	70,42	12,39	139,07		
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	58,97	49,61	229,39	1 609,78	0,82	1,05	23,39	341,31	8,02	1 038,69	497,04	263,55	14,95	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
Неделя: 1
3 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г-
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				
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	Капша "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	0,50	43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00				
№ 108 ****	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				
	Итого:	520	17,95	20,86	74,49	583,55	0,20	0,22	2,12	7,06	1,45	363,10	365,77	61,49	2,06	302,60	47,32	13,16	36,20				
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	Рассолник 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 № 11	Котлеты классические	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50				
№ 145 М	Картофель, тушеный с луком	150	3,14	10,58	21,11	195,00	0,15	0,12	17,99	12,00	0,20	84,69	33,20	28,67	1,22	690,00	31,20	1,50	51,20				
17г	ТТК № 25	200																					
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08																	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	4,90	1,26	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	53,00	0,40	0,08	3,40				
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанко-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80				
	Итого:	750	23,32	28,94	99,02	748,35	0,40	0,30	42,48	379,06	4,21	298,02	139,43	109,17	5,31	1 691,87	77,79	8,70	154,63				
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	Рассолник Ленинградский	240	2,02	4,92	15,93	115,92	0,09	0,06	7,24	124,80	2,32	69,07	25,39	24,86	0,93	402,00	19,92	0,90	33,84				
ТТК № 11	Котлеты классические	90	14,28	6,22	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50				
№ 145 М	Картофель, тушеный с луком	150	3,14	10,58	21,11	195,00	0,15	0,12	17,99	12,00	0,20	84,69	33,20	28,67	1,22	690,00	31,20	1,50	51,20				
17г	ТТК № 25	200			25,00	94,08																	
ТТК № 25	Чай апельсиновый	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	4,90	1,26	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	53,00	0,40	0,08	3,40				
№ 108 ****	Хлеб столовый (ржанко-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				
№ 110 ****	Итого:	800	24,32	27,63	105,08	785,77	0,43	0,32	43,69	399,86	4,59	325,33	147,16	118,01	5,85	1 783,27	81,43	9,40	162,67				
№ 775 *	Вулочка росинская	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	14,40	2,60	0,04	180,00	240,00	28,00	0,20	11,60	1,00	3,60	3,50	9,28				
№ 112 ****	Плоды свежие (бобовки)	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	9,28				
	Итого:	300	9,59	9,45	44,84	303,67	0,17	14,44	7,70	47,54	0,70	222,50	278,00	41,50	1,80	161,60	1,71	6,11	12,78				
	ВСЕГО:	1 570	50,86	59,25	218,35	1 635,57	0,77	14,96	52,30	433,66	6,36	883,62	783,20	212,16	9,17	2 156,07	126,82	27,97	203,61				

День: Четверг

Неделя: 1

4 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Возраст 7-11 лет

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

№ 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							
ТТК № 83	Куринное филе тушеное в соусе	95	10,76	8,22	9,04	152,00	0,01	0,13	1,82	54,86	0,40	71,25	26,91	12,66	0,79	220,38	29,69	21,97	121,13							
№ 510 *	Капша вязкая (гречневая)	165	4,95	7,43	24,59	188,10	0,26	0,08	1,36	15,36	0,53	180,81	16,50	108,20	3,63	138,60	45,43	2,20	9,90							
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	0,70							
№ 108 ****	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	18,82	15,98	68,62	495,72	0,35	0,22	4,62	70,60	1,38	281,60	57,66	131,06	5,15	429,74	76,52	26,43	132,43							
№д ****	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	0,02	16,68	121,60	2,70	19,20	26,40	10,20	0,36	164,00	9,80	0,16	8,40							
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 № 12	Быфштекс "Нежность"	90	12,24	7,83	11,11	197,73	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							
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00							
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00										
№ 108 ****	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							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80							
	ИТОГО:	740	24,88	25,46	107,17	706,24	0,28	0,23	31,23	257,95	7,05	329,80	141,89	103,43	5,96	819,88	39,34	6,86	102,19							
№д ****	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	0,02	16,68	121,60	2,70	19,20	26,40	10,20	0,36	164,00	9,80	0,16	8,40							
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 № 83	Куринное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50							
№ 510 *	Капша вязкая (гречневая)	160	4,80	7,20	23,84	182,40	0,26	0,07	14,89	0,51	175,33	16,00	104,92	3,52	134,40	44,05	4,405	2,13	9,60							
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			0,70							
№ 108 ****	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							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	37	2,44	0,44	12,58	66,97	0,07	0,03				58,46	12,95	17,39	1,44	90,28	1,18	2,04	8,88							
	ИТОГО:	852	26,81	29,00	102,30	782,62	0,51	0,31	27,15	321,37	5,34	401,03	109,68	173,49	7,54	973,54	100,61	31,18	182,37							
№772*	Булочка с мяком	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	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50	0,14	162,01	21,60	6,30	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15							
№ 112 ****	Плоды 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	9,37	7,27	40,52	271,67	0,17	0,26	8,26	78,95	0,86	201,38	239,80	39,40	2,49	417,80	18,31	5,81	15,33							
	ВСЕГО:	1 540	53,07	48,71	216,31	1 563,63	0,80	0,71	44,11	407,50	9,29	812,78	439,35	273,89	13,60	1 667,42	134,17	39,10	249,95							

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

День: Пятница
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
5
Возраст: 7-11 лет

№ 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							
ТТК № 48	Эжжика с овощами	90	10,60	10,15	10,30	168,00	9,00	0,06	2,37	289,72	0,22	104,00	19,80	25,00	1,50	236,00	27,30	1,11	48,00							
520*	Картофельное пюре	170	3,57	7,65	24,82	185,30	0,15	0,12	6,10	26,97	0,22	99,82	45,22	31,51	1,13	707,20	32,30	0,91	51,99							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00	0,01	0,30	0,11						0,40	21,00										
№ 108 ****	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:	510	18,07	18,20	74,72	530,80	9,21	0,19	8,77	316,80	0,77	236,52	80,02	63,51	3,58	1 002,65	61,35	4,82	100,87							
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 ****	Пиц из свежей капусты с капустой	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	Шов	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	0,20	4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,55	0,04				0,36	21,45	6,60	4,62	0,36	25,38	1,16	1,85	0,58							
№ 110 ****	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:	703	22,17	26,87	114,36	788,63	0,26	0,18	25,20	186,59	5,90	354,00	99,36	104,04	6,54	802,98	60,69	10,59	117,91							
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 ****	Пиц из свежей капусты с капустой	230	1,61	4,46	7,16	76,36	0,06	0,04	17,00	129,03	2,19	43,70	31,28	20,47	0,74	278,76	17,25	0,25	23,69							
ТТК № 48	Эжжика с овощами	105	12,37	11,84	12,02	196,00	0,13	0,07	2,77	338,01	0,19	121,33	23,10	29,17	1,75	275,33	31,85	1,30	56,00							
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,20	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	0,20	4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	31	2,36	0,25	15,25	72,85	0,03				0,34	20,15	6,20	4,34	0,34	23,84	1,09	1,74	0,54							
№ 110 ****	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:	806	22,82	28,98	107,37	777,19	0,26	0,26	34,49	564,94	5,68	360,66	146,78	120,68	6,58	1 494,73	88,42	5,98	148,43							
№ 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		2,80	91,00	0,80	0,10	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														
№ 112 ****	Фрукты свежие (блоки)	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:	1 523	49,02	52,77	233,48	1 673,93	9,56	0,42	42,97	532,95	7,37	632,82	216,38	178,05	14,02	2 021,63	123,84	15,66	222,41							

День: Понедельник 7 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
 Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

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

№ 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						
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	105	7,16	8,78	8,44	154,02	0,03	0,04	0,46	3,60	0,31	57,27	23,67	9,16	0,69	131,35	9,93	10,54	58,80							
№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	30,20	0,20	0,05	13,60						
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							
№ 108 ****	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:	505	15,39	15,99	85,91	565,46	0,13	0,06	8,26	4,17	1,76	118,90	51,55	28,45	3,18	245,82	11,18	12,27	74,73							
55 Diet	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	11,16	7,65	3,06	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			4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40							
№ 108 ****	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							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанко-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	25,31	23,54	101,56	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							
55 Diet	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 № 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	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,10	0,03	19,63	0,57	1,06	58,95	13,96	22,08	1,23	57,60	22,40	0,06	12,80							
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							
№ 108 ****	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							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанко-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:	800	22,09	25,38	114,40	793,06	0,29	0,14	17,92	198,27	5,54	248,55	86,70	89,92	5,72	679,56	53,46	16,12	117,30							
№ 564***	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02	15,92	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	4,90									
№ 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:	1 585	49,95	50,81	233,14	1 602,88	0,62	0,84	37,60	264,31	11,23	765,38	411,05	179,90	11,72	1 302,25	107,01	47,59	192,17							

День: Вторник
 Неделя: 2
 8 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
 Возраст: 7-11 лет

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

№ 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				
ТТК № 82	Бульбурда 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 № 62	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	22,40	228,00	0,06	0,16	1,42	26,40	0,28	169,40	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67	6,21	38,67				
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90	0,50	43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05					29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79				
	ИТОГО:	515	18,44	20,47	74,31	574,53	0,17	0,27	2,21	33,38	1,48	382,10	382,36	66,96	2,01	342,00	58,41	15,67	50,27				
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	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 № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,34	55,50				
520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,12	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	0,28	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				
№ 108 ****	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				
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанко-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:	765	24,87	25,17	112,07	777,45	0,40	0,55	24,06	246,90	4,74	329,10	149,99	109,35	6,07	1555,52	73,86	8,52	148,31				
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				
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	6,22	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50				
520*	Картофельное пюре	160	3,36	7,20	23,36	174,40	0,14	0,12	5,74	25,39	0,20	93,95	42,56	29,65	1,07	665,60	30,40	0,85	48,93				
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,28	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				
№ 108 ****	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				
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанко-пшеничный)	28	1,85	0,34	9,52	50,68	0,05	0,03				44,24	9,80	13,16	1,09	68,32	0,90	1,54	6,72				
	ИТОГО:	818	24,94	24,31	112,52	791,98	0,41	0,64	26,48	280,74	5,17	339,16	157,85	114,82	6,24	1645,74	79,62	8,26	156,81				
№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:	1580	53,16	53,47	225,76	1625,50	0,75	1,10	32,67	353,73	7,04	928,38	792,95	216,71	10,15	2289,52	151,98	30,30	212,64				

День: Среда
Неделя: 2

9 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г-
Возраст 7-11 лет

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

№ 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							
№ 461 *	Тертелли (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 *	Каша вязкая (Гречневая)	173	5,19	7,79	25,78	197,22	0,28	0,08	16,10	0,55	189,57	17,30	113,44	3,81	145,32	47,63	2,31	10,38								
№ 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								
№ 108 ****	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							
	ИТОГО:	508	20,15	19,18	78,67	604,94	0,38	0,16	1,50	25,40	1,38	384,33	48,50	141,34	6,45	512,17	68,06	5,24	70,79							
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00							
№ 76 12г	Расолюник 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							
№ 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							
418****	Пюре из гороха	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,31	0,07	0,02	0,02	229,02	81,95	76,83	4,83	81,95	17,56	6,33	16,84								
№105 ****	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,01	0,01	2,80	0,03	0,05	0,95	0,60	2,00	0,40	21,40	0,01	0,03								
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60																				
№ 108 ****	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							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02	0,02		31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80								
	ИТОГО:	750	28,28	23,22	96,55	713,05	0,50	0,24	18,15	358,14	7,37	488,72	192,91	143,05	8,52	798,87	94,33	26,24	231,00							
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00							
№ 76 12г	Расолюник Ленинградский	210	1,76	4,30	13,94	101,43	0,08	0,05	6,33	109,20	2,03	60,44	22,22	21,76	0,81	351,75	17,43	0,79	29,61							
№ 461 *	Тертелли (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 *	Каша вязкая (Гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07	0,07	13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00							
№ 293**	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	0,50	0,10	5,80	46,00	0,01		2,00						1,40											
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79								
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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:	808	25,98	29,20	97,68	817,48	0,54	0,26	19,07	373,26	6,21	504,51	101,27	174,53	9,94	1 023,61	89,92	8,70	117,39							
№ 542****	Пирожки печеные из сладкого теста с повидлом	50	3,00	2,67	30,50	138,33	0,03		0,08	0,03	0,42	26,67	9,17	5,00	0,58											
№ 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 ****	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	9,00	7,87	45,00	287,83	0,13	0,60	7,68	22,57	0,52	212,17	237,17	37,50	1,88	136,60	1,00	3,75	3,50							
	ВСЕГО:	1 558	57,43	50,27	220,22	1 605,82	1,01	1,00	27,33	406,11	9,27	1 085,22	498,58	321,89	16,85	1 447,64	163,39	35,23	305,29							

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

День: Четверг
Неделя: 2
10 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
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				
ТТК № 110	Овощи натуральные	20	0,16	0,02	0,34	2,60																	
ТТК № 141	соленые(отвары)	230	15,95	17,89	34,55	402,76	0,02	0,08	1,38	150,27	5,25	129,52	24,62	54,59	3,57	391,82	40,89	28,11	173,78				
ТТК № 77	Плов из филе птицы	200	0,10		13,00	60,00	0,01	0,30	0,11						0,40	21,00							
№ 108 ****	Чай с сахаром	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				
	Хлеб пшеничный	500	20,01	18,31	72,49	582,86	0,08	0,09	2,68	150,38	5,82	166,82	44,22	64,39	4,64	451,27	42,64	30,91	174,66				
	Итого:																						
№ 75 ****	Салат картофельный с соевыми отходами и зел.горош	60	1,08	3,72	5,34	59,40	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				
№ 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 № 141	Плов 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				
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель десертный Витолка"	185			17,02	68,45	0,28		18,50	0,11	0,19		9,25	5,00	2,22		0,02	2,87					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	41	3,12	0,33	20,17	96,35	0,05				0,45	26,65	8,20	5,74	0,45	31,53	1,44	2,30	0,72				
№ 110 ****	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:	796	23,84	26,49	96,96	764,84	0,32	0,17	44,36	356,99	9,73	288,83	98,59	114,80	6,64	937,13	68,50	31,82	217,16				
№ 579****	Корж молочный	60	7,58	7,30	39,30	239,00	0,05	0,05															
518****	Соки овощные, фруктовые и яблочные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00													
№ 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:	1 555	50,93	52,06	219,56	1 645,89	0,50	0,27	34,31	385,71	13,05	497,35	201,43	181,01	13,60	1 338,96	72,09	39,74	271,11				

Дети: Пятица
Неделя: 2

11 Сезон: Осень-Зима 2023-2024
Возраст: 7-11 лет

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

№ 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		
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	97	12,18	9,70	11,10	214,48	0,05	0,04	0,78	312,56	0,49	104,76	20,37	15,52	1,46	253,28	1,20	51,73	29,42		
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	170	5,10	6,97	28,22	202,30	0,14	0,03	5,10	16,06	4,66	180,63	53,95	28,47	1,20	8,05	34,00	26,46	0,25		
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200				94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40		
№ 108 ****	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:	503	20,02	16,96	82,03	595,46	0,23	0,08	10,78	329,88	5,55	308,79	100,52	68,03	3,46	342,01	36,86	80,29	33,70		
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 12r	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		4,30	1,20	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
№ 110 ****	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	823,47	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		
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 12r	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)	155	4,65	6,36	25,73	184,45	0,12	0,03	4,65	14,64	4,25	164,69	49,19	25,96	1,10	7,34	31,00	24,13	0,23		
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		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,55	0,04				0,36	21,45	6,60	4,62	0,36	25,38	1,16	1,85	0,58		
	ИТОГО:	763	27,31	27,65	110,48	844,30	0,47	0,15	20,64	556,50	7,42	447,68	144,40	111,62	6,69	935,00	58,35	89,55	79,62		
541 ****	Вагрушки 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:	1 518	54,38	53,55	238,48	1 730,12	1,04	0,71	28,18	914,78	8,11	1 005,01	458,43	212,37	11,32	1 516,90	91,35	127,46	143,10		

День: Суббота
Неделя: 2
12 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Возраст 7-11 лет

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины																		
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Уксусо	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 № 82	Булгур/брод торжачий	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						
гтк №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	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						
№ 108 ****	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						
	ИТОГО:	507	18,32	16,32	75,81	578,52	0,28	0,19	9,35	41,58	1,34	380,60	348,32	82,10	3,76	338,61	52,43	41,40	24,56						
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	9,00	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						
№ 108 ****	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						
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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	0,61						
	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						
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	9,00	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						
№ 108 ****	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						
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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	0,61						
	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						
	ИТОГО:	1 312	44,34	45,13	182,45	1 411,52	0,83	0,43	21,25	897,04	44,98	909,66	558,81	279,77	12,39	1 182,46	172,14	47,95	114,72						