

СОГЛАСОВАНО:
Директор образовательной организации

Е. Мисеева Т. Н. Т. Сеев
Ф.И.О. Подпись



УТВЕРЖДАЮ:
БФ ООО «КШП» Подросток
Директор
А.В. Мишеев
Ф.И.О. Подпись



ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»
Примерное 10 - дневное меню
для организации питания учащихся 7-11 лет
общеобразовательных организаций
2023-2024 учебный год

КОМПЛЕКТ С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ПИЩЕВОГО ПИТАНИЯ "ПРОСТОЙ"
Примерное меню и пищевая ценность при отоваривании блюда

День: Понедельник 1

сезон: Весна

Итого: 1

возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	Чистая пища	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№1.03*	Пшеница	110	9,47	23,03	3,96	261,03	0,363	0,088	2,2	8,45	0,59	121	13,2	20,9	1,43	242	4,75	0,33	49,99										
516*	Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,56	37,6	235,2	0,093	0,027		19,62	1,04	58,95	13,96	22,08	1,21		22,18	0,11	12,8										
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7										
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,58	0,52										
	Итого за завтрак:	500	17,42	29,84	71,63	628,35	0,526	0,125	5	28,45	1,97	202,99	39,41	51,78	3,26	295,07	27,98	2,14	64,01										
ОБЕД																													
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32		1,38	33,6	8,4	12,6	0,48														
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24										
469*	Фрикадельки в соусе	90	11,27	11,36	12,18	197,48	0,05		0,44	0,012	0,54	90,9	111,17	25,49	1,53														
224**	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,02	0,03	18,4		0,27	68,55	4,8	21,75	0,51	44,7	21	6,94	26										
ТТК№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0					8,9	0	0,027														
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7										
110****	Хлеб столовый (жарено-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8										
	Итого за обед:	740	23,3	24,24	121,61	799,43	0,226	0,368	16	147,412	4,55	275,05	193,87	95,88	4,747	353,65	39,4	10,61	55,5										
ОБЕД (2 смена)																													
ТТК№1.03	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,48	7,51	7,84	108,82	0,064		8,16	0,024	3,68	52,8	14,4	14,4	0,72														
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24										
ТТК№1.03*	Пшеница	120	10,33	25,13	4,32	284,76	0,4	0,096	2,4	9,22	0,65	132	14,4	22,8	1,56	264	5,18	0,36	54,54										
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,087	0,025		18,39	0,99	55,26	13,09	20,7	1,14		20,79	0,11	12										
ТТК№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0	29,02	116,18		0					9,8	0	0,027														
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,58	0,52										
110****	Хлеб столовый (жарено-пшеничный)	23	1,51	0,28	7,82	41,63	0,041	0,021				36,34	8,05	10,81	0,9	56,12	0,74	1,26	5,52										
	Итого за обед:	803	24,66	43,31	107,53	918,39	0,652	0,462	18,8	156,634	7,57	338,3	93,34	93,95	5,637	572,59	44,16	3,74	96,58										
ПОЛДНИК																													
293**	Салат овощной, фруктовый и ягодный	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13										
ТТК№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56										
	Итого за полдник:	300	9	11,3	50,01	363,9	0,18	0,084	4	38,9	1,44	63,34	39,18	15,8	4,34	141	2,21	4,81	18,69										
	Итого за день:	1540	49,75	65,38	243,25	1791,68	0,932	0,577	25	214,762	7,96	541,38	272,46	163,46	12,347	789,72	69,59	17,56	138,2										

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
День: Вторник 2

Сезон: Весна

возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Примерный состав блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины											Минералы										
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор									
ЗАВТРАК																												
Тк№1.59	Митбол с овощами	80	7,64	8,88	9,15	148,44	0,048	0,053	2,11	17,78	0	89,46	17,6	22,22	1,327	178,67	16	3,2	49,33									
429****	Картофельное пюре	165	3,46	7,26	17,98	151,8	0,149	0	5,61	0,05	0,165	94,05	42,9	31,35	1,155	0	0	0	0									
493****	Чай с сахаром, варенье, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	3	11	1	0,3	21	0	0	0	0									
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,066	0,066	7,72	17,83	0,605	35,75	11	7,7	0,605	42,29	1,92	3,08	0,97									
	Итого за завтрак:	500	15,4	16,58	69,19	489,49	0,263	0,053	7,72	17,83	0,77	222,26	82,5	62,27	3,387	241,96	17,92	6,28	50,3									
ОБЕД																												
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36													
63***	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,064	8,51	86,26	0,05	0,03	14,78	112,2	1,9	38	27,2	17,8	0,64	242,4	15	0,22	20,6									
214**	Рагу из птицы	200	17,58	22,39	20,8	352,66	0	0	11,89	0	0	0	28,57	44,57	2,06	0	0	0	0									
Тк№1.116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50	0	0	0									
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88									
110****	Хлеб столовый (пшано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036	29,81	127,2	6,95	62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6									
	Итого за обед:	750	26,91	34,394	100,86	823,81	0,236	0,066	29,81	127,2	6,95	206,83	143,67	140	6,19	428,45	18,03	5,22	31,08									
ОБЕД (2 смена)																												
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36													
63***	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,05	0,03	14,78	112,2	1,9	38	27,2	17,8	0,64	242,4	15	0,22	20,6									
Тк№1.59	Митбол с овощами	100	11,69	10,81	8,22	182,6	0,06	0,066	2,63	22,22	0	111,82	22	27,78	1,66	223,34	20	4	61,66									
429****	Картофельное пюре	160	3,36	7,04	17,44	147,2	0,144	0	5,44	0,048	0,16	91,2	41,6	30,4	1,12		0	0	0									
Тк№1.116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50	0	0	0									
108****	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,075				0,82	15	48,75	10,5	0,82	57,67	2,62	4,2	1,31									
	Итого за обед:	795	23,6	29,57	104,42	785,3	0,383	0,096	25,99	149,468	7,38	329,95	203,45	138,31	5,62	573,41	37,62	8,42	83,57									
ПОЛДНИК																												
ТТК№2.96	Чай с молоком	200	4,3	4,1	22,14	142,32	0	0	0,61	0		0																
539/593****	Пирожки печеные из слоеного теста с фаршем	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9	1,17	63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56									
	Итого за полдник:	300	9,58	9,05	52,21	333,14	0,12	0,084	0,61	31,9	1,17	63,33	73,61	19,38	1,75	50	1,41	4,71	18,56									
	Итого за день:	1550	51,87	60,024	222,26	1644,44	0,619	0,203	38,14	176,93	8,89	492,42	299,78	221,65	11,327	720,41	37,36	16,21	99,94									

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ИНДУСТРИОЛИТАНИЯ "ПОДРОСТОН"

Примерное меню и пищевая ценность при отключенном б/р/д

День : Среда 3 сезон:Весна

Неделя : 1 возраст :7-11 лет

№рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса нормин	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ЗАВТРАК																										
ТК №4.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	0,98	3,54	6,03	60,1	0,028		19,46		3,16	17,92	30,8	11,9	0,42											
ТК№2.60	Плов	180	12,24	12,87	35,64	315	0,08	0,11	1,08	0,3	0,68	207,15	19,26	42,7	2,78	242,4	34,79	6,62	74,4							
ТТК №1.01	Фруктовый чай с ванилом	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36		4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0							
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88								
	Итого за завтрак:	500	17,16	16,85	82,35	657,4	0,168	0,11	21,02	0,66	4,39	261,77	72,66	63,6	4,25	329,45	36,74	9,42	75,28							
ОБЕД																										
1*11д	Салат "Степной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53											
156****	Суп -лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32											
ТТК№10	Шницель сырный	90	14,2	8,39	11,3	177,52	0,09	0,09	0,081	13,6	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	180	13,2	13,9	91,49							
510*	Каша вязкая пшеничная	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,114	0,035	4,5	14,16	4,1	159,38	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,21							
280**	Компот из яблов или ябл.сушеных(изюм)	180	0,3	0	20,4	82,78	0,018	0,027	5,04	63	0,099	5,54	25,2	1,15	256,5	256,5										
168****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7								
110****	Хлеб столовый (пшано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,9	63,35	0,06	0,03		55,3	12,25	16,45	1,37	85,4	1,12	1,93	8,4									
	Итого за обед:	755	29,25	26,58	105,18	777,35	0,372	0,182	19,151	90,77	9,759	360,89	159,43	79,61	261,26	559,74	45,68	41,41	100,8							
ОБЕД(2 смены)																										
ТК №4.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,17	51,52	0,028		19,46		3,16	17,92	30,8	11,9	0,42											
156****	Суп -лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,033		0,37	0,013	2,5	29,75	9	4,5	0,4											
ТТК№1.60	Плов	200	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75	230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	82,66							
285**	Кофейный напиток на сухом молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87																				
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7								
110****	Хлеб столовый (пшано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027		47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2									
	Итого за обед:	780	24,02	25,98	114,2	792,69	0,244	0,149	21,03	0,343	6,85	333,23	97,7	83,56	5,55	373,29	40,98	11,25	90,56							
ПОЛДНИК																										
515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04		180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0							
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30							
	Итого за полдник:	300	11,8	7,84	46,6	302,66	0,163	14,58	2,6	90,64	0,83	226,67	251,67	36,33	0,87	111,6	7,2	23,8	30							
	Итого за день:	1555	58,21	51,27	234,13	1637,41	0,703	14,872	42,771	182,07	14,979	849,33	483,76	179,54	266,38	1000,79	89,62	74,63	206,08							

ОБЪЕКТ ЭКОСОЦИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ
 "КОМПАНИИ ПИВОДНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"
 Прямые расходы на пищевые ингредиенты, принятые за сезон сбора
 Дата: Четверг 4
 Сезон: Весна

Несезон: 1
 Возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Продукты питания, наименование, бренд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеб.	Клетчатка	В1	В2		С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор									
ЗАВТРАК																													
ТГК №1,04	Фрикадельки в соусе	100	9,09	9,25	10,39	161,69	0,055	0	0,49	0,013	0,6	101	123,52	28,32	1,69	0	0	0	0	0									
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,24	6,14	35,24	220,5	0,087	0,025	18,4	0,98	55,27	13,08	20,7	1,14	20,8	0,11	12	0,7	0,7										
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30	0,02	0,7	0,88										
108***	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06		0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88	2,93	13,58										
Итого за завтрак:		500	18,2	15,8	85,54	561,31	0,242	0,035	3,29	18,793	2,14	192,31	152,85	60,62	3,67	68,45	22,55	2,93	13,58										
ОБЕД																													
60****	салат из свежих овощей	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6	1,38	19,8	18,6	10,8	0,96															
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,22	0,075	5,81	121,5	0,21	87,17	38,07	35,3	2,02	478	20	2,5	36										
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	10,62	6,59	7,09	97,66	0,053		0,36	0,018	0,9	144	31,5	20,7	0,54	132,19	48,75	16,5	169,69										
541*	Рагу овощное (3 варианта)	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,09	0,08	11,48	309	2,93	78,75	51	29,25	1,05	429	27	0,56	41										
ТГК №1,119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0				8,9	0	0,027															
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04		0,44	8	0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7										
110****	Хлеб столовый (жарено-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6										
Итого за обед:		820	29,29	23,98	109,32	736,53	0,495	0,191	21,25	430,518	5,86	400,12	188,07	120,45	6,597	1167,55	98,43	24	256,99										
ОБЕД (2 сезона)																													
60****	салат из свежих овощей	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6	1,38	19,8	18,6	10,8	0,96															
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,22	0,075	5,81	121,5	0,21	87,17	38,07	35,3	2,02	478	20	2,5	36										
ТГК №1,04	Фрикадельки в соусе	90	8,18	8,32	9,35	145,52	0,049	0	0,436	0,009	0,54	90,9	111,174	25,49	1,52	0	0	0	0										
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,24	6,14	35,24	220,5	0,087	0,025	18,4	0,98	55,27	13,08	20,7	1,14	20,8	0,11	12	0,7											
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,88	0,52	0,13										
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03					47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2										
110****	Хлеб столовый (жарено-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2										
Итого за обед:		810	28	24,2	102,13	749,22	0,47	0,127	13,846	146,909	3,44	320,04	211,424	110,59	9,94	665,27	43,61	6,04	55,85										
ПОЛДНИК																													
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,88	0,52	0,13										
ТГК №1,1	Булочка «Дорожанка»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,46	0,084	31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56	18,69										
Итого за полдник:		300	9	11,3	50,01	363,9	0,48	0,084	4	38,9	1,44	63,34	39,18	15,8	4,34	141	2,21	4,81	18,69										
Итого за день:		1620	56,49	51,08	244,87	1661,74	0,917	0,31	28,54	488,211	9,44	655,77	380,1	196,87	14,607	1377	123,19	31,74	289,26										

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
День : Пятница 5
сезон:Весна

Неделя : 1

возраст : 7-11лет

№ рецепта	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	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																										
ТТКС№14	Салат «Калейдоскоп»	60	0,91	4,24	5,29	63,03	0,02	0,02	12,78	242	2,76	18,6	22,8	11,4	0,55	160	9,9	0,014	11							
ТТК 1.02	Жаркое с курицей	200	15,63	8,6	22,91	231,16	0,169	0,16	9,22	27,28	0,6	231,8	25	43,07	3,6	820	45,29	0,4	98,62							
493****	Чай с сахаром ,варенье, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21										
108****	Хлеб пшеничный	42	3,19	0,33	20,66	98,7	0,042				0,45	8,4	27,3	5,88	0,45	32,29	1,46	2,35	0,73							
	Итого за завтрак:	502	19,83	13,17	63,86	452,89	0,231	0,18	22	269,28	3,81	261,8	86,1	61,35	4,9	1033,29	56,65	2,764	110,35							
ОБЕД																										
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32		1,38	33,6	8,4	12,6	0,48											
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24							
ТТК №11	Виточки клас-сыре	90	14,28	8,97	11,79	180,51	0,09	0,08	0,081	20	0,3	84,87	33,39	16,71	1,03	382,4	18	3,54	55,5							
418****	Пиоре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0,031	0,09		11,7		229,02	81,95	76,83	4,83	78	24	8,65	23,01							
ТТКС№1.116	Компот из смеси сухофруктов	180	0,504	0	25,1	102,41	0,027	0	1,1	13,5	1,51	40,08	44,55	28,83	0,92	45										
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7							
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8							
	Итого за обед:	740	36,014	21,16	108,32	765,12	0,304	0,508	16,741	174,2	5,55	469,57	228,89	171,01	9,44	814,36	60,44	15,86	108,01							
ОБЕД (2 смены)																										
ТТКС№14	Салат «Калейдоскоп»	65	0,98	4,33	5,73	68,28	0,021	0,021	13,84	262,16	2,99	20,15	24,7	12,35	0,59	173,33	38,61	0,015	11,91							
128****	Борщ с капустой и картофелем	210	1,53	4,2	8,94	79,8	0,031	0,33	8,65	135,45	2,016	44,52	28,98	22,09	1,008	240,87	17,22	0,346	25,2							
ТТК 1.02	Жаркое с курицей	200	15,63	8,6	22,91	231,16	0,169	0,16	9,22	27,28	0,6	231,8	25	43,07	3,6	820	45,29	0,4	98,62							
ТТКС№24	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0		0	11,4	5,34	1,2	0										
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87							
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2							
	Итого за обед:	755	23,92	17,89	95,58	643,84	0,325	0,538	39,51	424,89	6,156	353,87	133,08	103,95	8,118	1345,85	103,83	5,211	143,8							
ПОЛДНИК																										
272**	Ряженка	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,5		162,01	216,01	25,2	0,18	217,8	16,2	3,24	1,15							
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0	0,003	1,05	27	8,7	6	0,63											
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0							
	Итого за полдник:	310	7,69	9,08	39,48	273,37	0,124	0,22	11,26	31,503	1,25	200,01	240,71	40,2	3,01	217,8	16,2	3,24	1,15							
	Итого за день:	1552	63,534	43,41	211,66	1491,38	0,659	0,908	50,001	474,983	10,61	931,38	555,7	272,56	17,35	2065,45	133,29	21,864	219,51							

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 "КОМБИНАТ ЛЬКО-РЫБНО-ОПТИЧНИИ "ПОДРОСТОК"
 Примерное меню и выделенная ценность при отоваривании блюда
 День: суббота 6
 сезон: Весна

Порция : 1
 Возраст : 7-11 лет

№ рецеп.	Привлечение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность	Витамины										
			Белки	Жиры	Углеб.	клетчатка	В1	В2		С	А	Е	Р	Кальций			Магний	Железо	Калий	Йод
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
90****	Вутерброд с сыром (1й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03		0,1	0,08	0,4	132	185	13	0,4					
268****	Каши рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,06		1,53	0,05	0,17	151,8	143,4	31,6	0,43					
ТТК №1.01	Фруктовый чай с ванилем	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36		4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0	
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055				0,605	11	35,75	7,7	0,605	42,29	1,93	3,08	0,96	
	Итого за завтрак:	500	16,56	18,6	85,44	576,45	0,145	0	2,11	0,49	1,175	299	376,75	54,3	1,935	90,89	2,13	3,08	0,96	
ОБЕД																				
ТТК №1.1	Салат «Свежесть» (с ун картофельный с рыбноыми фризеделками)	60	0,95	5,68	5,88	78,4			12,78						0,54					
90M16r	Суп картофельный с рыбноыми фризеделками	250	7,43	2,63	12,87	119,03	0,12	0,068	9,13	88	2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165	
364****	Азу	170	13,87	14,85	17,68	259,96	0,11	0,029	6,35		0,44	133,28	21,18	36,19	2,42	587,77	32,43	0,29	66,6	
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13	
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6	
	Итого за обед:	760	28,13	23,96	105,51	765,79	0,362	0,133	32,56	89,2	3,47	348,53	121,3	120,3	7	1203,33	69,28	18	245,03	
ОБЕД (2 смена)																				
ТТК №1.1	Салат «Свежесть» (с ун картофельный с рыбноыми фризеделками)	60	0,95	5,68	5,88	78,4			12,78						0,54					
90M16r	Суп картофельный с рыбноыми фризеделками	250	7,43	2,63	12,87	119,03	0,12	0,068	9,13	88	2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165	
364****	Азу	170	13,87	14,85	17,68	259,96	0,11	0,029	6,35		0,44	133,28	21,18	36,19	2,42	587,77	32,43	0,29	66,6	
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13	
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6	
	Итого за обед:	760	28,13	23,96	105,51	765,79	0,362	0,133	32,56	89,2	3,47	348,53	121,3	120,3	7	1203,33	69,28	18	245,03	
ПОЛДНИК																				
272**	Варени	290	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28	
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30	
	Итого за полдник:	300	11,6	9,22	45,18	309,18	0,163	0,42	1,4	125,6	0,83	226,68	251,68	36,33	0,87	342	25,2	23,8	31,28	
	Итого за день:	1560	56,29	51,78	236,13	1651,42	0,67	0,553	36,07	215,29	5,475	874,21	749,73	210,93	9,805	1636,22	96,61	44,88	281,43	

КОМПАНИЯ ПИЩЕВОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСЛОК"
 Примерное меню и пищевая ценность при составлении меню
 День : Встреча 8
 сезон:зима

Неделя : 2
 возраст : 7-11 лет

№ рецепта	Примерный наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ЗАВТРАК																										
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,029	0,037	0,47	3,76	0,31	60	24,8	9,6	0,72	137,59	10,4	11,03	118,01							
516*	Макaronные изделия отварные	170	5,95	6,97	39,95	249,9	0,099	0,029	20,85	1,11	62,64	14,83	23,46	1,29	23,57	0,12	13,6									
ТТК№24	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0	0,44	8	26	5,34	1,2	0	1,4	2,24	0,7							
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,04	0,44	0,44	8	26	5,34	1,2	0	30,76	1,4	2,24	0,7							
	Итого за завтрак:	520	15,4	18,89	91,61	619,7	0,168	0,066	8,27	24,61	1,86	130,64	77,03	44	3,65	168,35	35,37	13,39	132,31							
ОБЕД																										
1*11д	Салат "Сезонный"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024	0,024	9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53											
63**	Пи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,046	0,04	14,78	123,42	1,9	38	127,2	17,8	0,64	266,64	16,5	0,24	22,66							
ТТК№60	Плов	180	12,24	12,87	35,64	315	0,08	0,11	1,08	0,29	0,67	207,15	19,26	42,72	2,79	242,4	34,8	6,63	74,4							
ТТК№116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50	1,57	2,52	0,78							
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045	0,036	0,49	0,49	9	29,25	6,3	0,49	34,6	1,57	1,28	2,2	9,6							
110****	Хлеб столовый (ражано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036	0,49	0,49	9	29,25	6,3	0,49	34,6	1,57	1,28	2,2	9,6							
	Итого за обед:	725	23,39	25,61	113,66	785,6	0,297	0,186	26,31	138,71	7,5	385,08	247,01	128,65	7,03	691,24	54,15	11,59	107,44							
ОБЕД (2 смены)																										
1*11д	Салат "Сезонный"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024	0,024	9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53											
63**	Пи из свежей капусты с картофелем	205	1,71	5,19	8,72	88,42	0,047	0,041	15,15	126,5	1,95	38,95	130,38	18,24	0,66	273,31	16,91	0,25	23,23							
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	120	6,94	12,65	9,58	199,64	0,032	0,04	0,51	4,1	0,34	65,45	27,05	19,47	0,78	150,1	11,34	12,03	128,74							
516*	Макaronные изделия отварные	165	5,77	6,76	38,77	242,55	0,099	0,033	20,24	1,09	60,8	14,4	22,77	1,12	59,4	23,1	0,066	13,2								
285**	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87																				
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,036	0,44	0,44	8	26	5,34	1,2	0	30,76	1,4	2,24	0,7							
110****	Хлеб столовый (ражано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036	0,49	0,49	9	29,25	6,3	0,49	34,6	1,57	1,28	2,2	9,6							
	Итого за обед:	830	24,97	34,63	121,88	921,28	0,314	0,15	24,89	150,84	6,58	259,6	219,63	86,88	5,09	611,17	54,03	16,786	175,47							
ПОЛДНИК																										
ТТК№296	Чай с молоком	200	4,3	4,1	22,14	142,32	0	0	0,61	0																
539/593****	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084	31,9	1,17	63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56								
	Итого за полдник:	300	9,58	9,05	52,21	333,14	0,12	0,084	0,61	31,9	1,17	63,33	73,61	19,38	1,75	50	1,41	4,71	18,56							
	Итого за день:	1545	48,32	53,55	257,48	1738,44	0,585	0,336	35,19	195,22	10,53	579,05	397,65	192,03	12,43	909,59	90,93	29,69	258,31							

ОБЪЕКТСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 "КОМБИНАТ ПИКОЛДИКО ПИТАНИЯ "ПОДОСТОК"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Сезон: Весна
 День: Среда 9

Порция: 2

возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Примерный, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеб.	Щелоч.	Клетчатка		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
ЗАВТРАК																												
ТТК №48	Яичница с овощами	70	8,24	7,9	8,01	130,67	7	0,046	1,84	225,33	0,23	80,89	15,4	19,44	1,17	183,56	21,23	0,86	37,33									
429****	Картофельное пюре	180	3,77	7,92	19,61	165,6	0,162	0	6,12	0,054	0,175	102,6	46,8	34,2	1,25	48,6	0,2	0	0									
ТТК №101	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36		4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0									
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87									
	Итого за завтрак:	500	15,95	16,26	68,3	478,57	7,212	0,046	8,44	225,744	0,955	197,69	107,3	62,64	3,47	270,61	23,18	3,66	38,2									
ОБЕД																												
60****	салат из свежих овощей	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38	19,8	18,6	10,8	0,96													
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,4	16	2	28,8									
469*	Фрикадельки в соусе	90	11,27	11,36	12,18	197,48	0,05		0,44	0,012	0,54	90,9	111,17	25,49	1,53	7,09	30	0,02	0,7									
510*	Каша вязкая пшеничная	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,114	0,035	4,5	14,16	4,1	159,38	47,59	25,1	1,05	30,76	1,4	2,24	0,7									
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30												
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7									
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8									
	Итого за обед:	760	27	25,88	101,65	757,6	0,47	0,123	15,99	111,752	6,64	382,96	247,07	109,23	6,67	499,05	48,04	28,7	35,21									
ОБЕД (2 смены)																												
60****	салат из свежих овощей	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38	19,8	18,6	10,8	0,96													
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,4	16	2	28,8									
ТТК №48	Ежик с овощами	90	10,6	10,15	10,3	168	9	0,06	2,37	289,72	0,3	104	19,8	25	1,5	236	27,3	1,11	48									
429****	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0	5,1	0,045	0,15	85,5	39	28,5	1,05		0	0	0									
ТТК №33	Лимонный напиток	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	2,8	0	0	0	14,2	2	0,4	21,4	0	0	0									
108****	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,6	0,043				0,4	23,4	7,2	5,04	0,4	27,68	1,26	2,02	0,63									
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,9	63,35	0,06	0,03				55,3	12,25	16,45	1,37	85,4	1,12	1,95	8,4									
	Итого за обед:	771	25,6	25,26	101,44	733,35	9,428	0,16	18,52	386,965	2,4	357,74	141,51	116,03	7,3	752,88	45,68	7,06	85,83									
ПОЛДНИК																												
515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04		180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0									
541****	Вагрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18	90,6		0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30									
	Итого за полдник:	300	11,8	7,84	46,6	302,66	0,163	14,58	2,6	90,64	0,83	226,67	251,67	36,33	0,87	111,6	7,2	23,8	30									
	Итого за день:	1560	54,75	49,98	216,55	1538,83	7,845	14,749	27,03	428,136	8,425	807,32	606,04	208,2	11,01	881,26	78,42	56,16	103,41									

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ПИКОЛЫБОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг 10

сезон: Весна

Неделя: 2

возраст: 7-11 лет

№ рецепта	И름 рецепта, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 (порционный)	27	6,26	7,96	0	98,28																				
Тгр.№1.06	Бутерброды с джемом или повидлом (2вариант)	50	1,85	1,16	27,92	129,35	0,025		0,125	0,037	0,25	15	7,5	3,75	0,5											
Тгр.№1.63	Каша «Дружба»	200	7,96	11,66	15,7	182	0,08	0,12	1,32	27,2	0,2	140,4	126,6	30,6	0,56	157,33	49,33	4,09	30,67							
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7							
108****	Хлеб пшеничный	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0,023				0,253	14,95	4,6	3,22	0,253	17,68	0,8	1,28	0,4							
	Итого за завтрак:	500	17,9	20,97	70,25	525,3	0,168	0,13	4,405	27,655	0,813	362,89	333,95	51,08	1,819	205,01	50,13	5,39	31,77							
ОБЕД																										
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36											
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	2,4							
Тгр.№68	Уезиш	100	13,9	6,5	4	132	0,054	0,11	1,067	25,5	0,54	158,81	15,34	24,7	2,2	322,5	17,5	0,322	62,5							
510*	Каша вязкая перловая	165	3,3	6,43	23,43	166,65																				
Тгр.№1.19	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0	29,02	116,18		0		0	0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7							
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04					62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6							
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036																		
	Итого за обед:	805	26,35	23,79	103,71	736,43	0,22	0,466	11,227	154,5	5,72	301,01	107,22	89,94	5,55	680,26	36,58	5,092	96,8							
ОБЕД (2 смена)																										
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36											
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,032	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,32	2,4							
Тгр.№68	Уезиш	110	15,29	7,15	4,4	145,2	0,059	0,121	1,17	28,05	0,59	174,57	16,87	27,17	2,42	354,75	19,25	0,36	68,75							
510*	Каша вязкая перловая	170	3,4	6,62	24,14	171,7																				
614****	Кисель с витаминами «Кисель» детский Выпоз	200			24	95	0,3		20	0,12	0,2		10	5,4	0,49	2,4	0,02	0,02	3,1							
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045				0,49	9	29,25	6,3	0,49	34,6	1,57	2,52	0,78							
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6							
	Итого за обед:	825	26,87	24,67	102,26	745,25	0,532	0,477	31,33	157,17	6,02	317,77	112,12	98,51	5,79	718,75	38,52	5,42	106,23							
ПОЛДНИК																										
293**	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13							
Тгр.№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56							
	Итого за полдник:	300	9	11,3	50,01	363,9	0,18	0,084	4	38,9	1,44	63,34	39,18	15,8	4,34	141	2,21	4,81	18,69							
	Итого за день:	1605	53,24	56,06	223,97	1625,63	0,568	0,68	19,632	221,055	7,973	727,24	480,35	156,82	11,709	1026,27	88,92	15,292	147,26							

КОМПАНИЯ С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 "КОМБИНАТ ПИЩЕВОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовленного блюда
 День: Пятница 11
 сезон: Весна

Неделя: 2
 возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Примерный наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеб.	клетчатка		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
ЗАВТРАК																											
ТТК №4.1	Каша из безглютенной крупы с морковью	70	0,98	3,54	6,03	60,1	0,028		19,46		3,16	17,92	30,8	11,9	0,42												
ТТК №60	Пюре	190	12,92	13,58	37,62	332,5	0,024	0,116	1,14	0,31	0,71	218,65	20,33	45,07	2,93	255,86	36,72	6,98	78,53								
493****	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	3	3	11	1	0,3	21											
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88								
	Итого за завтрак:	510	17,8	17,52	83,25	570,1	0,172	0,116	20,6	0,31	4,42	272,07	72,13	64,97	4,2	315,31	38,47	9,78	79,41								
ОБЕД (2 приема)																											
72****	Каша картофельная	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32		1,38	33,6	8,4	12,6	0,48												
156****	Суп-лапша домашняя	200	2,94	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32												
ТТК №75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,029	0,037	0,47	3,76	0,31	60	24,8	9,6	0,72	137,59	10,4	11,03	118,01								
418****	Мороз из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0,031	0,09	11,7	1,7		229,02	81,95	76,83	4,83	78	24	8,65	23,01								
ТТК №1.16	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50											
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88								
110****	Хлеб столовый (пшенично-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6								
	Итого за обед:	810	30,81	24,57	122,42	851,49	0,298	0,163	9,31	30,47	5,92	485,85	195,85	160,46	9,48	401,64	37,43	24,68	151,5								
ОБЕД (2 приема)																											
ТТК №4.1	Каша из безглютенной крупы с морковью	60	0,84	3,04	5,17	51,52	0,028		19,46		3,16	17,92	30,8	11,9	0,42												
156****	Суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32												
ТТК №60	Пюре	200	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75	230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	82,66								
285**	Кофейный напиток на ступенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87																					
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88								
110****	Хлеб столовый (пшенично-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6								
	Итого за обед:	750	24,93	25,07	119,74	812,09	0,275	0,158	20,96	0,34	6,46	366,78	83,4	88,76	5,95	405,39	41,69	12,36	93,14								
ПОЛДНИК																											
272**	Ягодка	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,5		162,01	216,01	25,2	0,18	217,8	16,2	3,24	1,15								
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0	0,003	1,05	27	8,7	6	0,63												
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0								
	Итого за полдник:	310	7,69	9,08	39,48	273,37	0,124	0,22	11,26	31,503	1,25	200,01	240,71	40,2	3,01	217,8	16,2	3,24	1,15								
	Итого за день:	1630	56,3	51,17	245,15	1694,96	0,594	0,499	41,17	62,283	11,59	957,93	508,69	265,63	16,69	934,75	92,1	37,7	232,06								

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ПИКОЛДНОГО ЛИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"
Примерное меню и пищевая ценность при отоваривании блюда
День: суббота 12
сезон: Весна

Неделя : 2
возраст : 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	клетчатка		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
ЗАВТРАК																											
90****	Булочка с сыром (1й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03		0,1	0,08	0,4	132	185	13	0,4												
268****	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,06		1,53	0,05	0,17	151,8	143,4	31,6	0,43												
ТТ-№1,09	Лимонный чай	200	0,163	0,018	29,52	141	0	0		0		3	6,25	2,34	0,29	2,8											
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055			0,605	11	35,75	7,7	0,605	42,29	1,93	3,08	0,96									
	Итого за завтрак:	500	16,583	18,578	98,88	652,65	0,145	0	1,63	0,13	1,175	297,8	370,4	54,64	1,725	45,09	1,93	3,08	0,96								
ОБЕД																											
55/Дiet	Внедрет овощей (2 вариант) (уп картофеля с рыбой)	60	0,94	3,92	4,8	57,75	0,02	0,01	5,04	72,9	2,76	24	13,8	10,8	0,48	128	7,9	0,14	12								
90N16r	Фрикадельки	220	7,43	2,63	12,87	104,75	0,12	0,068	9,13	88	2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165								
363****	Мясо тушеное	90	13,68	15,66	2,07	204,3	0,036	0,12	0,63	23	2,34	141,3	9,9	19,8	1,98	431	26	0,5	25								
241****	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,06		25,5	0,045	1,05	82,5	91,5	36	1,5												
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13								
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7								
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6								
	Итого за обед:	800	31,13	29,07	112,12	835,66	0,368	0,234	44,6	185,145	9,18	463,05	192,52	139,31	8	1174,56	70,75	18,35	215,43								
УЖИН (2 смена)																											
55/Дiet	Внедрет овощей (2 вариант) (уп картофеля с рыбой)	60	0,94	3,92	4,8	57,75	0,02	0,01	5,04	72,9	2,76	24	13,8	10,8	0,48	128	7,9	0,14	12								
90N16r	Фрикадельки	220	7,43	2,63	12,87	104,75	0,12	0,068	9,13	88	2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165								
363****	Мясо тушеное	90	13,68	15,66	2,07	204,3	0,036	0,12	0,63	23	2,34	141,3	9,9	19,8	1,98	431	26	0,5	25								
241****	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,06		25,5	0,045	1,05	82,5	91,5	36	1,5												
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13								
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7								
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6								
	Итого за ужин:	800	31,13	29,07	112,12	835,66	0,368	0,234	44,6	185,145	9,18	463,05	192,52	139,31	8	1174,56	70,75	18,35	215,43								
ПОЛДНИК																											
272**	Раженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28								
541****	Вагрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30								
	Итого:	300	11,6	9,22	45,18	309,18	0,163	0,42	1,4	125,6	0,83	226,68	251,68	36,33	0,87	342	25,2	23,8	31,28								
	Итого за день:	1600	59,313	56,868	256,18	1797,49	0,676	0,654	47,63	310,875	11,185	987,53	814,6	230,28	10,595	1561,65	97,88	45,23	247,67								