

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательной организации

*М.А.У. С.С.С.С.С.*

*Е.А.С.С.С.С.С. С.С.С.С.С.*

Ф.И.О.

Подпись

УТВЕРЖДАЮ:

ВрИО Генерального директора

ООО «КШП» Подросток

Д.А.Чернов

Ф.И.О.

Подпись

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 10 - дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2024-2025 учебный год

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :Понедельник 1

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы				Калий	Йод	Селен	Фтор
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК№1.03м	Гуляш	110	10,07	26,18	4,34	293,22	0,363	0,088	0,33	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	1,68	0,52
	Итого за завтрак:	500	18,02	32,99	72,01	660,54	0,526	0,125	3,13	28,45	1,97	202,9 9	39,41	51,78	3,26	295,07	27,98	2,14	64,01
<b>ОБЕД</b>																			
69****	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	0,05		7,02		1,8	38,4	11,4	13,8	0,54				
128****	Борщи 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 1.02	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
Ттк№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0	29,02	116,18		0		0			9,8	0	0,027				
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06				0,66	12	42,9	8,4	0,69	46,12	2,04	3,36	1,05
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	26	17,58	102,23	667,14	0,345	0,498	24,48	156,28	4,98	356,2	123,7	95,71	6,597	1144,3 2	64,37	5,19	128,47
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																			
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****	Борщи 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№1.03м	Гуляш	120	10,98	28,56	4,71	319,8	0,396	0,096	0,36	10,05	0,64	132	14,4	22,8	1,56	264	5,65	0,36	54,43
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		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	1,68	0,52
110****	Хлеб столовый (ржано-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	25,31	46,74	107,92	953,43	0,648	0,462	16,76	157,46 4	7,56	338,3	93,34	93,95	5,637	572,59	44,63	3,74	96,47
<b>ПОЛДНИК</b>																			
293**	Соки овощные,фруктовые и ягодные	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	7,3	11,1	64,31	408,9	0,16	0,084	0,8	31,9	1,44	69,34	35,18	18,8	2,14	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за день:	1540	51,32	61,67	238,55	1736,58	1,031	0,707	28,41	216,63	8,39	628,5 3	198,29	166,29	11,997	1489,3 9	93,76	12,04	211,04

512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0	20,1	81	0		0,8	0	0	6	10	3	0,6				
---------	---	-----	-----	---	------	----	---	--	-----	---	---	---	----	---	-----	--	--	--	--

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы							
			Белк и	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**

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				
ТТК№1.60	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 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	0,06				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	557,4	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
<b>ОБЕД</b>																			
Пм1д	Салат "Стенной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53				
Тк№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	200	4,59	6	10,14	113	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32				
ТТК№10	Шницель сытный	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 плодов или ягод 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			
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 (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	1,93	8,4
	Итого за обед:	755	31,8	28,12	104,2	801,55	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
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																			
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				
Тк№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	200	4,59	6	10,14	113	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 сгущеном 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 (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:	730	26,06	26,41	110,44	794,69	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
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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	60,76	52,81	233,15	1661,61	0,703	14,87 2	42,77 1	182,07	14,97 9	849,3 3	483,76	179,54	266,38	1000,7 9	89,62	74,63	206,08
----------------	------	-------	-------	--------	---------	-------	------------	------------	--------	------------	------------	--------	--------	--------	-------------	-------	-------	--------

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 3

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы								
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Тгк№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	
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21				
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,066				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	222,2 6	82,5	62,27	3,387	241,96	17,92	6,28	50,3	
<b>ОБЕД</b>																				
55 Диет	Винегрет овощной (2 вариант)	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	
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	
451*	Котлеты, биточки, шницели	90	14,31	12,96	14,4	234,9	0,05		0	0,012	0,54	90,9	16,53	26,55	2,7					
510*	Каша рассыпчатая( гречневая)	150	4,5	6,75	22,35	171	0,21	0,15		19,2	0,45	164,3 5	15	120	4,2	219	22,26	3,48	15,97	
Тгк№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				
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 (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:	790	28,42	29,574	116,15	853,6	0,492	0,226	21,04	219,31 2	7,88	456,6 8	146,03	232,98	11,15	775,45	48,19	8,84	59,05	
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																				
55 Диет	Винегрет овощной (2 вариант)	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	
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	
Тгк№1.59	Митбол с овощами	100	11,69	10,81	8,22	182,6	0,06	0,066	2,63	22,22	0	111,8 2	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	
Тгк№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				
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	23,9	27,43	103,76	763,85	0,379	0,106	29,11	222,36 8	7,32	324,5 5	202,85	129,31	5,74	701,41	45,52	8,56	95,57	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
Тгк№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	
539/593****	Пирожки печеные из слобного 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	5,28	4,95	52,47	280,42	0,12	0,094	2,8	31,9	1,17	63,33	29,2	13,67	1,9	71,4	1,41	4,71	18,56	
	Итого за день:	1590	49,08	51,104	237,81	1623,51	0,875	0,373	31,56	269,04 2	9,82	742,2 7	257,73	308,92	16,437	1088,8 1	67,52	19,83	127,91	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

**"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 4

сезон:Зима

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы				Калий	Йод	Селен	Фтор
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Тгк №1.04	Фрикадельки в соусе	90	8,18	8,32	9,35	145,52	0,049	0	0,44	0,011	0,54	90,9	111,16	25,48	1,52	0	0	0	0
516*	Макаронные изделия отварные	160	5,58	6,54	37,58	235,2	0,092	0,026		19,62	1,04	58,95	13,95	22,08	1,21		22,18	0,117	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	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>17,63</b>	<b>15,27</b>	<b>86,84</b>	<b>559,84</b>	<b>0,241</b>	<b>0,036</b>	<b>3,24</b>	<b>20,011</b>	<b>2,14</b>	<b>185,89</b>	<b>141,36</b>	<b>59,16</b>	<b>3,57</b>	<b>68,45</b>	<b>23,93</b>	<b>2,937</b>	<b>14,38</b>
<b>ОБЕД</b>																			
60****	салат из свеклы с яблоками	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
Тгк №11	Биточки клас-сные	105	16,65	10,46	13,75	210,59	0,105	0,09	0	23,33	0,35	99,01	38,95	19,5	1,2	446,13	21	4,24	64,74
541*	Рагу овощное (3 вариант)	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
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0	20,1	81	0		0,8	0	0	6	10	3	0,6				
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>795</b>	<b>32,88</b>	<b>26,71</b>	<b>105,96</b>	<b>793,29</b>	<b>0,497</b>	<b>0,266</b>	<b>20,53</b>	<b>429,53</b>	<b>5,27</b>	<b>343,7</b>	<b>189,01</b>	<b>115,19</b>	<b>7,43</b>	<b>1385,89</b>	<b>66,68</b>	<b>11,24</b>	<b>144,84</b>
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																			
60****	салат из свеклы с яблоками	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
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	111,17	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
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0	20,1	81	0		0,8	0	0	6	10	3	0,6				
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	1,68	0,52
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>24,78</b>	<b>22,86</b>	<b>112,43</b>	<b>761,62</b>	<b>0,41</b>	<b>0,112</b>	<b>9,486</b>	<b>115,609</b>	<b>3,4</b>	<b>308,61</b>	<b>199,81</b>	<b>106,53</b>	<b>7,34</b>	<b>478,67</b>	<b>38,81</b>	<b>5,44</b>	<b>48,52</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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
Тгк№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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>7,32</b>	<b>11,1</b>	<b>80,01</b>	<b>469,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,084</b>	<b>4,3</b>	<b>33,1</b>	<b>1,64</b>	<b>79,34</b>	<b>47,18</b>	<b>29,8</b>	<b>2,64</b>	<b>141,6</b>	<b>2,28</b>	<b>4,81</b>	<b>21,69</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1595</b>	<b>57,83</b>	<b>53,08</b>	<b>272,81</b>	<b>1823,03</b>	<b>0,918</b>	<b>0,386</b>	<b>28,07</b>	<b>482,641</b>	<b>9,05</b>	<b>608,93</b>	<b>377,55</b>	<b>204,15</b>	<b>13,64</b>	<b>1595,94</b>	<b>92,89</b>	<b>18,987</b>	<b>180,91</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 5

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
7****	Салат из моркови	50	0,54	5,04	4,54	66	0,02		1,6		2,34	24,5	12	16,5	0,3				
ТГК 1,02	Блинчики	186	14,81	14,32	59,3	425,56	0,129	0,113	16,52	494,4	4,21	113,39	73,43	42,11	1,52	617,75	38,87	0,8	59,02
440****	Соус молочный сладкий	70	1,82	4,45	11	91,35	0,023	0,081	0,51				63,07		0,105				
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21			
	Итого за завтрак:	506	17,27	23,81	89,84	642,91	0,172	0,194	18,63	494,4	6,55	140,89	159,5	59,61	2,225	638,75	38,87	0,8	59,02
<b>ОБЕД</b>																			
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				
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
Тгк №7	Шницель детский	90	14,81	11	12,17	206,96	0,05		0,44	0,012	0,54	90,9	35,1	23,4	2,52				
418****	Пюре 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
Тгк№1.116	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	0,027	0	1,098	13,5	1,51	40,07	44,55	28,82	0,91	45			
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 (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:	770	38,83	24,574	120,41	861,53	0,34	0,156	23,638	137,412	5,88	526,49	221,2	185,25	11,49	501,45	42,03	13,87	54,09
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																			
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
Тгк №7	Шницель детский	90	14,81	11	12,17	206,96	0,05		0,44	0,012	0,54	90,9	35,1	23,4	2,52				
418****	Пюре 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
Тгк№1.116	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	0,027	0	1,098	13,5	1,51	40,07	44,55	28,82	0,91	45			
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:	755	37,6	27,11	116,53	861,08	0,257	0,12	18,238	137,412	7,59	442,39	251,95	177,15	10,08	423,07	41,62	13,07	44,92
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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:	1586	63,79	57,464	249,73	1777,81	0,636	0,57	53,528	663,315	13,68	867,39	621,41	285,06	16,725	1358	97,1	17,91	114,26

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Понедельник 6

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК№1.03м	Гуляш	100	9,15	23,8	3,94	266,56	0,33	0,08	0,3	7,68	0,53	110	12	19	1,3	220	4,31	0,3	45,44
510*	Каша вязкая( гречневая)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	0,23	0,16		20,48	0,48	175,3 1	16	128	4,49	233,6	23,75	3,72	17,04
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	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:	515	18,2	31,45	70,15	639,83	0,655	0,25	3,1	28,54	1,625	299,8 5	70	159,3	6,685	525,89	29,99	7,12	64,14
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК№20	Салат «Радуга»	60	0,61	5,3	6,3	75,46	0		13,48		0	0	26,78	10,46	0,77				
Ттк№1.17	Суп «Кудрявый»	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,06	0	4,6	0,009	0,97	45,18	8,6	13,4	0,48	0	0	0	0
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	90	9,56	6,44	6,38	87,89	0,057		0,32	0,016	0,81	129,6	28,35	18,63	0,49	118,97	43,87	14,85	152,72
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№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0			8,9	0	0,027				
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)	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:	770	24,01	24,24	103,87	695,24	0,374	0,036	23,5	0,07	2,48	332,6 8	158,13	96,79	4,927	255,02	46,9	19,85	163,19
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																			
ТТК№20	Салат «Радуга»	60	0,61	5,3	6,3	75,46	0		13,48		0	0	26,78	10,46	0,77				
Ттк№1.17	Суп «Кудрявый»	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,06	0	4,6	0,009	0,97	45,18	8,6	13,4	0,48	0	0	0	0
ТТК№1.03м	Гуляш	100	9,15	23,8	3,94	266,56	0,33	0,08	0,3	7,68	0,53	110	12	19	1,3	220	4,31	0,3	45,44
510*	Каша вязкая( гречневая)	150	4,5	6,75	22,35	171	0,21	0,15		19,2	0,45	445,6	15	120	4,2	219	22,26	3,48	15,97
Ттк№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		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	0,44	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:	770	24,19	41,67	102,51	883,41	0,712	0,266	18,38	26,889	2,39	671,1 8	111,28	187,26	8,777	567,36	29,25	8,22	71,71
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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
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	7,32	11,1	80,01	469,9	0,18	0,084	4,3	33,1	1,64	79,34	47,18	29,8	2,64	141,6	2,28	4,81	21,69
	Итого за день:	1585	49,53	66,79	254,03	1804,97	1,209	0,37	30,9	61,71	5,745	711,8 7	275,31	285,89	14,252	922,51	79,17	31,78	249,02

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

День : Вторник 7

сезон:Зима

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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*	Макаронные 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	11,4	5,34	1,2	0			
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
	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
<b>ОБЕД</b>																			
11м1д	Салат "Стенной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53				
63**	Щи 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№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			
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:	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
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																			
11м1д	Салат "Стенной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53				
63**	Щи 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	10,47	0,78	150,1	11,34	12,03	128,74
516*	Макаронные 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 сгущеном 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	0,44	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:	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
<b>ПОЛДНИК</b>																			
ТТК№2.96	Чай с молоком	200	4,3	4,1	22,14	142,32	0	0	0,61	0		0	58,61	7,71	0,25	0	0	0	0
539/593****	Пирожки печеные из слобного 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

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 8

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :7-11лет



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углв.		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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
366**	Сыр (порциями)	15	3,47	4,42	0	54,6			0,08	0,02	0,05	105	105	4,95	0,12				
Гтк №1.06	Бутерброды с джемом или повидлом (Вариант)	50	1,85	1,16	27,92	129,35	0,025		0,125	0,037	0,25	15	7,5	3,75	0,5				
Гтк №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
ГТК №1.01	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	35	2,66	0,27	17,22	82,25	0,035				0,385	22,75	7	4,9	0,38	26,9	1,21	1,94	0,6
	Итого за завтрак:	500	16,1	17,55	76,92	513	0,14	0,12	2,005	27,617	0,885	287,35	258,7	46,2	2,06	232,83	50,74	6,03	31,27
<b>ОБЕД</b>																			
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
ГТК №1.03м	Гуляш	100	9,15	23,8	3,94	266,56	0,33	0,08	0,3	7,68	0,53	110	12	19	1,3	220	4,31	0,3	45,44
510*	Каша вязкая перловая	165	3,3	6,43	23,43	166,65													
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,3		20	0,12	0,2		11,4	5,35	1,2	2,4	0,02	0,02	3,1
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:	805	20,98	38,52	102,56	845,68	0,822	0,436	35,86	136,8	4,47	256,4	99,4	82,39	5,94	580,16	23,41	5,09	82,84
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																			
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	0,032	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,32	24
ГТК №1.03м	Гуляш	110	10,07	26,18	4,34	293,22	0,363	0,088	0,33	8,45	0,59	121	13,2	20,9	1,43	242	4,75	0,33	49,99
510*	Каша вязкая перловая	170	3,4	6,62	24,14	171,7													
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,3		20	0,12	0,2		11,4	5,35	1,2	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	22,38	41,13	106,13	889,14	0,862	0,444	35,89	137,57	4,58	268,4	103,85	84,99	6,12	606	24,02	5,39	87,47
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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:	1605	48,86	63,91	226,08	1661,34	1,125	15,136	40,465	255,057	6,185	770,42	609,77	164,92	8,87	924,59	81,35	34,92	144,11

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 9

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Ттк №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				
ТТК№60	Плов	190	12,92	13,58	37,62	332,5	0,084	0,116	1,14	0,31	0,71	218,65	20,33	45,07	2,93	255,86	36,72	6,98	78,53
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	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	17,77	17,53	83,56	571,72	0,212	0,126	23,4	0,69	4,43	272,61	67,38	68,57	4,19	324,31	38,47	9,8	80,11
<b>ОБЕД</b>																			
Дели №25.201г.	Салат «Зимний»	60	1,16	7,66	7,2	102,3	0,05		8,65		1,38	33,6	11,18	11	0,51				
Ттк№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	200	4,59	6	10,14	113	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****	Пюре 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
ТТК №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			
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 (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:	810	33,38	30,53	120,6	911,99	0,298	0,163	10,64	30,47	5,92	485,85	198,63	158,86	9,51	401,64	37,43	24,68	151,5
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																			
Ттк №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				
Ттк№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	200	4,59	6	10,14	113	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32				
ТТК№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
ТТК №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			
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 (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:	750	26,03	24,22	121	818,21	0,305	0,158	22,18	15,34	8,14	411,31	132,9	120,79	6,97	455,39	41,69	12,36	93,14
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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
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	7,32	11,1	80,01	469,9	0,18	0,084	4,3	33,1	1,64	79,34	47,18	29,8	2,64	141,6	2,28	4,81	21,69
	Итого за день:	1620	58,47	59,16	284,17	1953,61	0,69	0,373	38,34	64,26	11,99	837,8	313,19	257,23	16,34	867,55	78,18	39,29	253,3

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 10

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы						
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	--	--	--------------------------------	----------	--	--	--	--	----------	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		Масса порции	Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
<b>ЗАВТРАК</b>																			
7****	Салат из моркови	75	0,81	7,56	6,81	99	0,03		2,4		3,51	36,75	18	24,75	0,45				
Тгк№1.66	Оладьи с пылу с жару	156	12,42	12,42	64,29	418,28	0,17		1,14	0,032	0	122,51	165,46	0	1,22				
440****	Соус молочный сладкий	70	1,82	4,45	11	91,35	0,023	0,081	0,51				63,07		0,105				
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21			
	Итого за завтрак:	501	15,15	24,43	97,1	668,63	0,223	0,081	4,05	0,032	3,51	162,26	257,53	25,75	2,075	21	0	0	0
<b>ОБЕД</b>																			
60****	салат из свеклы с яблоками	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
Тгк №48	Ежики 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
280**	Компот из плодов или ягод 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			
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	25,21	25,11	96,31	708,78	9,419	0,165	20,76	449,965	2,539	324,18	166,06	108,69	262,85	954,46	45,34	6,45	82,3
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																			
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	8,78	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
Тгк №48	Ежики 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
541*	Рагу овощное (3 вариант)	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,09	0,079	11,47	343,33	2,92	78,75	51	29,25	1,05	429	27	0,55	40,99
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21			
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	1,93	8,4
	Итого за обед:	771	26	26,31	95,74	711,25	9,383	0,229	22,09	730,25	5,17	353,99	150,31	115,78	7,2	1181,48	72,68	7,61	126,82
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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****	Плоды 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:	1551	48,05	58,62	232,89	1650,78	9,766	0,466	36,07	481,5	7,299	686,45	664,3	174,64	267,935	1193,26	61,54	9,69	83,45

