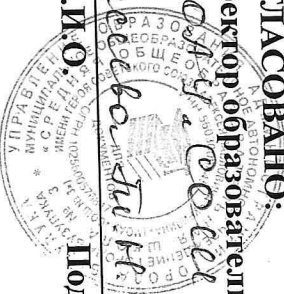


СОГЛАСОВАНО:
Директор образовательной организации

Михайлов С.В.

С.В. Михайлов

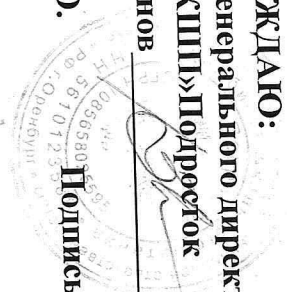
Ф.И.О. Подпись



УТВЕРЖДАЮ:

ВРИО Генерального директора
ООО «КНПБ» Подросток
Д.А. Чернов

Ф.И.О. Подпись



ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 - дневное меню

для организации питания учащихся 12 -18 лет

общеобразовательных организаций

2024-2025 учебный год

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Понедельник 1

сезон: Осень

Неделя: 1

возраст: 12 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. 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																										
ТТКС№1.03	Учаш	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	190	6,65	7,79	44,65	279,3	0,09	0,026		18,65	1	56	13,26	20,98	1,16	242	4,75	0,11	12,16							
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	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87							
	Итого за завтрак:	550	19,99	31,23	88,52	719,45	0,543	0,124	5	27,48	2,15	190,54	65,21	53,48	3,43	310,45	27,58	3,26	63,72							
ОБЕД																										
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,08		12,2		2,3	56	14	21	0,8											
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4	53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	30							
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							
ТТКС№1.19	Кисель из концентрата плодового или яблочного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0			8,9	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)	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:	820	29,07	33,63	110,69	857,53	0,234	0,427	34,39	161,25	5,36	168,4	139,37	114,37	5,947	406,07	23,5	5,42	38,25							
ПОЛДНИК																										
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							
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(кура)	200	0,3	0	20,1	81	0		0,8	0	0	6	10	3	0,6											
ТТКС№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:	400	7,7	11,5	74,11	455,9	0,19	0,084	10,8	31,9	1,64	80,34	51,18	27,8	4,34	50	1,41	4,71	18,56							
	Итого за день:	1770	56,76	76,36	273,32	2032,88	0,967	0,635	50,19	220,63	9,15	439,28	255,76	195,65	13,717	766,52	52,49	13,39	120,53							

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

День : Вторник 2

сезон: Осень

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетич. ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углева.	(г)		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
ЗАВТРАК																											
Т.к.№1.59	Митбол с овсянами	100	9,55	11,11	11,44	185,55	0,06	0,067	2,63	22,22	0	111,82	22	27,77	1,66	223,33	20	4	61,66								
429****	Картофельное пюре	190	3,99	8,36	20,71	174,8	0,171	0	6,46	57	0,19	108,3	49,4	36,1	1,33		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	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06	0,067	9,09	79,22	0,85	235,12	121,4	73,27	3,95	290,47	22,1	7,36	62,7								
	Итого за завтрак:	550	18,2	19,95	76,67	561,35	0,291	0,067	9,09	79,22	0,85	235,12	121,4	73,27	3,95	290,47	22,1	7,36	62,7								
ОБЕД																											
7****	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04		3,2		4,7	49	24	33	0,6												
63**	Пиц на свежей калупы с картофелем	250	2,08	6,32	10,63	107,82	0,06	0,037	18,47	140,25	2,37	47,5	34	22,25	0,8	303	18,75	0,27	25,75								
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												
510*	Каша вязкая(гречневая)	150	4,5	6,75	22,35	171	0,21	0,15		19,2	0,45	164,35	15	120	4,2	219	22,26	3,48	15,97								
283**	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	0,05	0,027			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	0,0214			47,4	10,5	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2								
	Итого за обед:	870	25,29	35,29	116,95	893,89	0,494	0,214	23,33	174,462	10,29	453,68	276,67	253,87	9,87	683,65	43,72	8,2	49,79								
ПОЛДНИК																											
112****	Пицлы свежие (бюлок)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0								
ТТКС№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 печенье из слоеного теста с фар	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:	400	5,68	5,35	62,27	327,42	0,15	0,094	12,8	31,9	1,37	74,33	45,2	22,67	4,1	71,4	1,41	4,71	18,56								
	Итого за день:	1820	49,17	60,59	255,89	1782,66	0,935	0,375	45,22	285,582	12,51	763,13	443,27	349,81	17,92	1045,52	67,23	20,27	131,05								

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
День : Среда 3
сезон: Осень

Неделя : 1
возраст :12 и старше

№ п/п	Привес пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. 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																										
ТК №4.1	Салат из белокочанной капусты с моркови	90	1,26	4,55	7,75	77,27	0,036		25,02		4,06	23,04	39,6	15,3	0,54											
ТТК№1.60	Плов	210	14,28	15,01	40,88	367,5	0,093	0,13	1,26	0,35	0,79	241,67	22,47	49,83	3,25	282,81	40,59	7,73	86,79							
ТТКС8	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2	0	35	115		0	0	1,2		6,9	9,2	5,9	0,54	91,6	0,87	0,1	3,13							
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:	550	19,54	19,96	108,23	677,27	0,179	0,13	26,28	1,55	5,4	281,61	103,77	78,03	4,88	412,86	43,21	10,63	90,79							
ОБЕД																										
11м. Пд	Салат «Степной»	100	4,76	11,4	9,6	154			15,38				13	18,33	0,88											
156****	Суп -ляшка домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,032		0,37	0,012	2,5	29,75	9	4,5	0,4											
ТТКС№10	Шиншель сытный	100	15,77	9,32	12,55	197,24	0,1	0,1	0,09	15,11	0,4	94,3	37,1	18,56	1,14	200	14,66	15,44	101,65							
510*	Каша вязкая пшеничная	180	5,4	7,38	29,78	214,2	0,144	0,034	4,5	14,15	4,1	159,37	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	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)	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:	880	33,9	34,31	117,63	912,92	0,38	0,179	25,38	92,272	7,649	330,56	171,39	84,04	261,3	550,84	47,05	42,68	107,53							
ПОЛДНИК																										
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							
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****	Вагпушки 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:	400	12,2	8,24	56,4	349,66	0,193	14,58	12,6	90,64	1,03	237,67	267,67	45,33	3,07	111,6	7,2	23,8	30							
	Итого за день:	1830	65,64	62,51	282,26	1939,85	0,752	14,889	64,26	184,462	14,079	849,84	542,83	207,4	269,25	1075,3	97,46	77,11	228,32							

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
сезон: Осень
День: Четверг 4

Неделя: 1
возраст: 12 и старше

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витаминны										Минералы									
			Белки	Жиры	Углева.		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																										
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							
516*	Макаронные изделия отварные	200	7	8,2	47	294	0,093	0,027	5,81	121,5	0,21	87,18	38,07	35,3	2,03	478	20	2,5	36							
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	22,19	0,12	12,8							
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06	0,9	13,77	370,8	3,52	94,5	61,2	35,1	1,26	514,8	32,4	0,67	49,2							
	Итого за завтрак:	560	20,72	17,94	102,21	658,31	0,248	0,037	3,29	20,023	2,316	175,49	182,73	63,4	3,856	76,14	24,27	3,5	14,55							
ОБЕД																										
60****	салат из свежкль с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02		6		2,3	33	31	18	1,6											
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,23	0,07	5,81	121,5	0,21	87,18	38,07	35,3	2,03	478	20	2,5	36							
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	9,35	4,55	7,76	113	0,03	0,066	0,088	13,43	2,6	151,04	50	22	1	16,87	54,16	18,33	188,54							
541*	Рагу овощное (3 варианта)	180	4,14	9,18	19,26	174,6	0,11	0,9	13,77	370,8	3,52	94,5	61,2	35,1	1,26	514,8	32,4	0,67	49,2							
Тгк№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 (жвано-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:	890	29,29	25,59	119,24	825,97	0,494	1,063	25,668	505,73	9,18	423,12	232,17	131,5	7,637	1121,32	109,27	25,95	281,81							
ПОЛДНИК																										
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							
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	63,94	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56							
	Итого за полдник:	400	7,6	11,5	89,81	516,9	0,21	0,084	14,3	33,1	1,84	90,34	63,18	38,8	4,84	141,6	2,28	4,81	21,69							
	Итого за день:	1850	57,61	55,03	311,26	2001,18	0,952	1,184	43,258	558,853	13,336	688,95	478,08	233,7	16,333	1339,06	135,82	34,26	318,05							

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

День : Пятница 5

сезон:Осень

Неделя : 1

Возраст :12 и старше

№ п/п	Присм пищи, 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ЗАВТРАК																										
2****	Салат «Витаминный»	100	1,1	10,1	10,6	138	0,03	0,03	15,4	403,3	4,6	29	30	18	0,9	266,6	16,5	0,242	18,3							
ТТК 1.02	Жаркое с курицей	230	17,96	9,89	26,33	266,34	0,194	0,184	10,6	31,37	0,69	266,57	28,75	49,52	4,14	943	52,08	0,46	113,4							
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаро	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21										
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06				0,66	12	39	8,4	0,66	46,14	2,1	3,36	1,04							
	Итого за завтрак:	590	23,72	20,47	81,45	605,34	0,284	0,214	26	434,67	5,95	310,57	108,75	76,92	6	1276,74	70,68	4,062	132,74							
ОБЕД																										
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,08		12,2		2,3	56	14	21	0,8											
128****	Борщ с капустой и картофелем	230	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4	53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	30							
Ттк №11	Выпечка клее-сырне	100	15,86	9,96	13,1	200,56	0,1	0,088	0,09	22,22	0,33	94,3	37,1	18,56	1,14	424,88	20	3,93	61,66							
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,26	34,06	252	0,037	0,1		14,04		274,82	98,33	92,19	5,79	93,6	28,8	10,37	27,6							
283**	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	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87							
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:	900	42,39	26,26	130,5	925,05	0,373	0,606	23,81	212,51	7,26	564,25	272,93	206,48	11,28	942,48	71,69	18,61	124,93							
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							
590****	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0	0,005	1,75	45	14,5	10	1,05											
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:	350	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,4	35,005	1,95	236,01	270,51	47	3,45	242	18	3,6	1,28							
	Итого за день:	1840	75,86	58,41	267,13	1898,41	0,807	1,06	61,21	682,185	15,16	1110,83	652,19	330,4	20,73	2461,22	160,37	26,272	258,95							

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 "КОМБИНАТ ПИКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота 6

сезон: Осень

Итого за 1

возраст :12 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетич. ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	кислота		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****	Бутерброд 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	250	6,92	10,77	40,5	286,75	0,08		1,92	0,067	0,22	189,75	179,25	39,5	0,55												
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	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055				0,6	11	35,75	7,7	0,6	42,29	1,92	3,08	0,95								
	Итого за завтрак:	550	17,94	20,75	93,54	633,8	0,165	0	2,5	0,507	1,22	336,95	412,6	62,2	2,05	90,89	2,12	3,08	0,95								
ОБЕД																											
ТТК№1.1	Салат «Свежест»	100	1,58	9,46	9,8	130,66			21,3				38	19	0,9												
90M16r	Суп картофельный с рыбой и грибами	275	9,29	3,29	16,09	130,94	0,15	0,085	11,41	110	2,99	161,06	19,15	42,89	1,17	494,5	41,65	16,46	206,25								
364****	Азу	200	16,31	17,47	20,8	305,84	0,15	0,04	8,86		0,61	185,84	29,53	50,46	3,38	820	45,22	0,4	98,66								
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	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 (ржанно-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:	845	32,5	30,86	113,89	863,14	0,406	0,143	45,87	111,2	4,35	404,5	148,18	142,75	7,88	1493,35	90,13	20,86	313,71								
ПОЛДИНК																											
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								
272**	Вареница	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****	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:	400	12	9,62	54,98	356,18	0,193	0,42	11,4	125,6	1,03	237,68	267,68	45,33	3,07	342	25,2	23,8	31,28								
	Итого за день:	1795	62,44	61,23	262,41	1853,12	0,764	0,563	59,77	237,307	6,6	979,13	828,46	250,28	13	1926,24	117,45	47,74	345,94								

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 День: Понедельник 7
 сезон: Осень

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ЗАВТРАК																										
ТТК№68	Гуляш	110	15,29	7,15	4,4	145,2	0,061	0,122	1,173	28,05	0,59	174,57	16,87	27,17	2,42	354,75	19,25	0,35	68,75							
510*	Каша вязкая (гречневая)	180	5,4	8,1	26,82	205,2	0,28	0,18		23,04	0,57	197,24	18	144	5,08	262,8	26,75	4,2	19,19							
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	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06				0,65	12	39	8,4	0,65	46,14	2,08	3,36	1,05							
	Итого за завтрак:	550	25,32	15,74	76,04	553,02	0,441	0,312	3,973	51,47	1,82	387,35	80,12	184,17	8,44	693,69	48,08	7,93	89,69							
ОБЕД																										
ТТК№20	Салат «Радуга»	100	1,03	8,85	10,48	125,77	0		22,47		0	0	32,8	17,45	1,28											
146****	Суп картофельный с клецками	250	2,42	3,61	13,42	95,86	0,075	0	5,3	0,011	1,22	56,48	25,41	18,11	0,69	0	0	0	0							
175**	Финляндский рыбные (с соусом)	100	9,35	4,55	7,76	113	0,03	0,066	0,088	13,43	2,6	151,04	50	22	1	16,87	54,16	18,33	188,54							
429****	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	0	6,12	0,054	0,18	102,6	46,8	34,2	1,26		0	0	0							
ТТК№1,119	Кнись из концентрата плодового или яблочного	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 (жвано-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:	900	24,24	25,81	115,6	794,7	0,389	0,102	33,978	13,495	4,55	382,52	210,41	117,56	6,367	152,92	57,19	23,33	199,01							
ПОЛДНИК																										
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							
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 «Дорожанка»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,94	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56							
	Итого за полдник:	400	7,6	11,5	89,81	516,9	0,21	0,084	14,3	33,1	1,84	90,34	63,18	38,8	4,84	141,6	2,28	4,81	21,69							
	Итого за день:	1850	57,16	53,05	281,45	1864,62	1,04	0,498	52,251	98,065	8,21	860,21	353,71	340,53	19,647	988,21	107,55	36,07	310,39							

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
День : Вторник 8
сезон: Осень

Неделя : 2
возраст : 12 и старше

№ рел.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетич. 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	100	5,78	10,54	7,98	166,36	0,027	0,036	0,44	3,43	0,29	54,54	22,54	8,73	0,65	125,09	9,75	10,04	56							
516*	Макаронные изделия отварные	200	5,6	6,56	34,4	235,2	0,093	0,027	0,44	19,63	1,056	58,95	13,96	22,08	1,226	0	22,19	0,12	12,8							
ТТК№24	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0	0,55	0	11,4	5,34	1,2	0	0	0	0							
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87								
	Итого за завтрак:	550	15,18	17,5	90,18	611,86	0,17	0,063	8,24	23,06	1,896	123,49	80,4	43,15	3,626	163,54	33,39	12,96	69,67							
ОБЕД																										
№ 1д	Салат «Степной»	100	4,76	11,4	9,6	154			15,38				13	18,33	0,88											
63**	Ци из свежей капусты с картофелем	250	2,08	6,32	10,63	107,82	0,06	0,037	18,47	140,25	2,37	47,5	34	22,25	0,8	303	18,75	0,27	25,75							
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							
233**	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	0,05				10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87								
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:	820	26,12	32,66	119,12	879,31	0,265	0,177	36,27	155,58	5,35	363,79	157,4	136,47	7,13	709,59	59,8	11,53	114,08							
ПОЛДНИК																										
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							
ТТК№2,96	Чай с молоком	180	3,87	3,69	19,93	128,09	0	0	0,55	0		0	52,75	6,94	0,22	0	0	0	0							
539/593****	Пирожки печеные из слоеного теста с фар	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:	380	9,55	9,04	59,8	365,91	0,15	0,084	10,55	31,9	1,37	74,33	83,75	27,61	3,92	50	1,41	4,71	18,56							
	Итого за день:	1750	50,85	59,2	269,1	1857,08	0,585	0,324	55,06	210,54	8,616	561,61	321,55	207,23	14,676	923,13	94,6	29,2	202,31							

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

День : Среда 9

сезон: Осень

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рел.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор							
ЗАВТРАК																										
Тгк №48	Ежикси с овощами	100	11,78	11,28	11,44	186,67	10	0,067	2,63	321,91	0,33	115,55	22	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33							
541*	Рагу овощное (3 вариант)	190	4,37	9,69	20,33	184,3	0,114	0,1	14,53	434,88	3,7	99,75	64,6	37,05	1,33	543,4	34,2	0,707	51,92							
493****	Чай с сахаром, варенье, медом (с сахаро	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0,65	12	39	8,4	0,65	46,14	2,08	3,36	1,05							
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06																			
	Итого за завтрак:	550	20,81	21,45	76,28	571,97	10,174	0,167	17,16	756,79	4,68	230,3	136,6	74,23	3,95	872,76	66,61	5,297	106,3							
ОБЕД																										
60****	салат из свежих овощей	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02		6		2,3	33	31	18	1,6											
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,23	0,07	5,81	121,5	0,21	87,18	38,07	35,3	2,03	478	20	2,5	36							
469*	Фрикадельки в соусе	100	12,52	12,62	13,53	219,42	0,05		0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6											
510*	Каша вязкая пшеничная	180	5,4	7,38	29,78	214,2	0,144	0,034	4,5	14,15	4,1	159,37	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,21							
294**	Чай с лимонном	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	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86							
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:	900	31,91	31,75	121,32	910,94	0,57	0,132	19,21	136,04	7,76	425,69	172,41	112,4	7,89	602,34	52,38	29,76	42,57							
ПОЛДНИК																										
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							
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:	400	12,2	8,24	56,4	349,66	0,193	14,58	12,6	90,64	1,03	237,67	267,67	45,33	3,07	111,6	7,2	23,8	30							
	Итого за день:	1850	64,92	61,44	254	1832,57	10,937	14,879	48,97	983,47	13,47	893,66	576,68	231,96	14,91	1586,7	126,19	58,857	178,87							

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Четверг 10

сезон: Осень

Неделя: 2

возраст: 12 и старше

№ п/п	Пример пищи, 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							
ЗАВТРАК																										
366**	Сыр (попуриван)	20	4,64	5,9	0	72,8																				
Тгк №1.06	Бутерброды с джемом или повидлом (Звар	50	1,85	1,16	27,92	129,35	0,025		0,12	0,032	0,08	140	140	6,6	0,16											
Тгк №1.63	Каша «Дружба»	250	9,95	14,57	19,62	227,5	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							
Тгк №1.01	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36	0,2	4,2	12,6	2	0,5	48,6										
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							
	Итого за завтрак:	550	14,22	16,01	78,38	492,15	0,135	0,12	1,925	27,597	0,78	179,1	152,7	40,55	1,89	229	50,58	5,77	31,19							
ОБЕД																										
7****	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04		3,2		4,7	49	24	33	0,6											
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4	53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	30							
Тгк №68	Гуляши	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	180	3,6	7,01	25,56	181,8																				
Тгк №1.119	Кисель из концентрата плодового или	200	1,35	0	29,02	116,18		0		0					0,03											
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86							
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018					7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8							
	Итого за обед:	800	13	22,75	105,73	678,88	0,166	0,418	13,5	161,25	7,64	143,6	107,88	75,7	3,15	374	22,88	4,31	35,66							
ПОЛДНИК																										
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							
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										
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							
	Итого за полдник:	400	7,96	11,5	81,9	488,69	0,22	0,084	11,22	46,9	3,32	118,87	90,68	56,83	4,76	100	1,41	4,71	18,56							
	Итого за день:	1750	35,18	50,26	266,01	1659,52	0,521	0,622	26,645	235,747	11,74	441,57	351,26	173,08	9,8	703	74,87	14,79	85,41							

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
День : Пятница 11
сезон:Осень

Неделя : 2
возраст :12 и старше

№ рюк.	Приемы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетиче-ская ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	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																											
ТТ*№4.1	Салат из белокачанной капусты с морков	100	1,4	5,05	8,61	85,85	0,04		27,8																		
ТТ№60	Пров	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								
493****	Чай с сахаром, даренским, медом (с сахаро	200	0,1	0	15	60	0	0		0																	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	11	1	0,3	21											
	Итого за завтрак:	550	18,9	19,75	87,81	613,35	0,179	0,122	29	0,33	5,8	268,76	108,9	72,46	4,54	328,79	40,4	10,16	83,52								
ОБЕД																											
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,08		12,2		2,3	56	14	21	0,8												
156****	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,032		0,37	0,012	2,5	29,75	9	4,5	0,4												
ТТКС№75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60	24,8	9,6	0,72	137,6	10,4	11,04	61,6								
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,26	34,06	252	0,037	0,1		14,04		274,82	98,33	92,19	5,79	93,6	28,8	10,37	27,6								
283****	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	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86								
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:	920	34,27	28,59	132,83	941,59	0,313	0,167	14,27	32,822	5,66	522,5	238,63	180,42	10,44	392,85	41,9	25,86	97,26								
ПОЛДНИК																											
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35																	
590****	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0	0,005	1,75	45	14,5	10	1,05	242	18	3,6	1,28								
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:	350	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,4	35,005	1,95	236,01	270,51	47	3,45	242	18	3,6	1,28								
	Итого за день:	1820	30,63	31,79	153,19	1035,67	0,383	0,389	40,4	35,335	7,75	552,17	389,91	133,56	9,16	643,99	59,36	15,41	92								

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ НИКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: суббота 12

сезон: Осень

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетич. 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																										
90****	Бутерброд 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	250	6,92	10,77	40,5	286,75	0,08		1,92	0,067	0,22	189,75	179,25	39,5	0,55											
ТТС№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				0,6	11	35,75	7,7	0,6	42,29	1,92	3,08	0,95							
	Итого за завтрак:	550	17,963	20,728	106,98	710	0,165	0	2,02	0,147	1,22	335,75	406,25	62,54	1,84	45,09	1,92	3,08	0,95							
ОБЕД																										
55.Днет	Винегрет овощной (2 вариант)	100	1,57	6,53	8	96,25	0,03	0,016	8,4	121,5	4,6	40	23	18	0,8	213,33	13,16	0,23	20							
90M16г	Суп картофельный с рыбой и фрикадельками	275	9,29	3,29	16,09	130,94	0,15	0,085	11,41	110	2,99	161,06	19,15	42,89	1,17	494,5	41,65	16,46	206,25							
363****	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227	0,04	0,13	0,7	25,55	2,6	157	11	22	2,2	478	28,88	0,55	27,77							
241**	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,55	0,072		30,6	0,054	1,26	99	109,8	43,2	1,8											
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	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 (жкано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,045				79	17,5	23,5	1,95	122	1,6	2,75	1,2							
	Итого за обед:	955	37,2	35,49	131,75	996,74	0,452	0,276	55,41	258,304	12,2	562,06	234,95	170,59	9,57	1437,88	87,91	22,89	270,02							
ПОЛДНИК																										
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							
272**	Варени	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****	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:	400	12	9,62	54,98	356,18	0,133	0,42	11,4	125,6	1,03	237,68	267,68	45,33	3,07	342	25,2	23,8	31,28							
	Итого за день:	1905	67,163	65,838	293,71	2062,92	0,81	0,696	68,83	384,051	14,45	1135,49	908,88	278,46	14,48	1824,97	115,03	49,77	302,25							