

СОГЛАСОВАНО:
Директор образовательной организации
Медведев Сергей
Векселевский Н. И.
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: Осень

Неселя : 1
 возраст : 7-11лет

№ рсч.	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины										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																										
ТТКС№1.03м	Углиш	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	1,68	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							
214**	Рис 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							
ТТКС№1.119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0			8,9	0	0,027			2,04	3,36	1,05						
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 (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:	720	27,28	30,35	99,8	776,43	0,176	0,338	27,45	129	3,96	119,6	123,37	96,01	4,997	324,32	19,08	4,79	29,85							
ОБЕД (2 смена)																										
ТТКС№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							
ТТКС№1.03м	Углиш	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						
ТТКС№1.119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,35	0	29,02	116,18		0		0					0,027			1,05	1,68	0,52						
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 (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	5,82								
	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																										
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(суурат)	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	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	50	1,41	4,71	18,56						
	Итого за день:	1520	52	71,29	235,74	1813,68	0,862	0,547	33,25	189,35	7,37	391,93	197,96	166,59	10,997	669,39	48,47	11,64	112,42							

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 сезон: Осень
 День : Вторник 2

Веселя : 1
 возраст : 7-11 лет

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углер.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
ЗАВТРАК																										
ТТКС№1.59	Мигбол 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	21	0	0	0							
493****	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	3	11	1	0,3	21	0	1,92	3,08	0,97							
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,066	0	0,605	35,75	11	7,7	0,605	42,29	1,92	241,96	17,92	6,28	50,3							
	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	0,024	1,92	2,82	29,4	14,4	19,8	0,36	242,4	15	0,22	20,6								
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,05	0,03	14,78	1,9	38	27,2	17,8	0,64	242,4	15	0,22	20,6								
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	219	22,26	3,48	15,97								
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	50	0	1,75	2,8	0,88							
ТТКС№1.116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50	0	1,26	2,2	9,6							
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	97,6	1,26	2,2	9,6							
110****	Хлеб столовый (гржанно-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036	0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	97,6	1,26	2,2	9,6							
	Итого за обед:	790	25,1	30,114	114,59	837,63	0,496	0,216	18,36	146,412	7,94	462,08	241,27	240,92	9,86	647,45	40,29	8,7	47,05							
ОБЕД (2 смены)																										
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	0,024	1,92	2,82	29,4	14,4	19,8	0,36	242,4	15	0,22	20,6								
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,05	0,03	14,78	1,9	38	27,2	17,8	0,64	242,4	15	0,22	20,6								
ТТКС№1.59	Мигбол с овощами	100	11,69	10,81	8,22	182,6	0,06	0,066	2,63	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	0							
ТТКС№1.116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50	0	1,26	2,2	1,31							
108****	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,075	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82	57,67	2,62	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																										
ТТКС№33	Лимонный напиток	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	2,8	0	0	14,2	2	0,4	21,4	0	0	0	0							
539/693****	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	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	45,76	51,644	236,25	1607,54	0,879	0,363	28,88	196,142	9,88	747,67	352,97	316,86	15,147	960,81	59,62	19,69	115,91							

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

Неделя : 1
 День : Среда 3
 сезон: Осень
 возраст : 7-11 лет

№ рецеп.	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							
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 белокачанной 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	345	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							
ТК №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	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							
ОБЕД																										
Пм1дд	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											
ТК№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 **ж	Компот из яблок 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	1,36	2,24	0,7							
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	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 белокачанной 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											
ТК№2.60	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 сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87																				
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	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:	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	30							
	Итого за полдник:	300	11,8	7,84	46,6	302,66	0,163	14,58	2,6	0,83	226,67	251,67	36,33	0,87	111,6	7,2	23,8	30	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							

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
сезон: Осень
День : Четверг 4**

Неделя : 1
возраст : 7-11 лет

№ рецеп.	Прием 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ЗАВТРАК																										
Тгс №104	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							
	Итого за завтрак:	500	17,63	15,27	86,84	559,84	0,241	0,036	3,24	20,011	2,14	185,89	141,36	59,16	3,57	68,45	23,93	2,937	14,38							
ОБЕД																										
60****	салат из свежих овощей 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							
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	90	9,56	6,44	6,38	87,89	0,057	0,057	0,32	0,016	0,81	129,6	28,35	18,63	0,49	118,97	43,87	14,85	152,72							
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							
Тгс №1.119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0	0,44	8	8,9	0	0,027											
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04					62,4	14	18,8	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7							
110****	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				8	26	5,6	0,44	97,6	1,28	2,2	9,6							
	Итого за обед:	760	26,71	22,69	104,61	694,16	0,449	0,176	20,05	406,216	5,73	368,29	177,31	111,52	6,147	1058,73	89,55	21,85	232,82							
ОБЕД (2 смена)																										
60****	салат из свежих овощей 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							
Тгс №1.104	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							
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,24	6,14	35,24	220,5	0,087	0,025	18,4	18,4	0,98	55,27	13,08	20,7	1,14			20,8	12							
512****	Компот из яблоков или яблоч. 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 (ржанно-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:	760	24,78	22,86	112,43	761,62	0,41	0,112	9,486	115,609	3,4	308,61	199,814	106,53	7,34	478,67	38,81	5,44	48,52							
ПОЛДНИК																										
631*	Компот из свежих яблоков	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							
Тгс №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	7,2	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:	1560	51,54	49,06	271,46	1723,9	0,87	0,296	27,59	459,327	9,51	633,52	365,85	200,28	12,357	1268,78	115,76	29,597	268,89							

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

Неделя : 1
 возраст :7-11лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	Итого		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор							
ЗАВТРАК																											
2****	Салат «Витаминный»	70	0,77	7,07	7,42	96,6	0,021	0,021	10,78	282,31	3,22	20,3	21	12,6	0,63	186,62	11,55	0,17	12,81								
ТТК 1.02	Жаркое с курицей	180	14,06	7,74	20,61	208,04	0,152	0,14	8,3	24,55	0,54	208,62	22,5	38,76	3,24	738	40,76	0,36	88,75								
493****	Чай с сахаром (варенье, медом (с сахаром))	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	3	11	1	0,3	21												
108****	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,39	24,59	117,5	0,05	0			0,53	10	32,5	7	0,53	38,44	1,73	2,79	0,86								
	Итого за завтрак:	500	18,72	15,2	67,62	482,14	0,223	0,161	19,08	306,86	4,29	241,92	87	59,36	4,7	984,06	54,04	3,32	102,42								
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 №1	Выпечка класс-снье	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								
413****	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				23,01								
ТТК№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 (жвано-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)																											
2****	Салат «Витаминный»	70	0,77	7,07	7,42	96,6	0,021	0,021	10,78	282,31	3,22	20,3	21	12,6	0,63	186,62	11,55	0,17	12,81								
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 (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:	760	23,71	20,63	97,27	672,16	0,325	0,538	36,45	445,04	6,386	354,02	129,38	104,2	8,158	1359,14	76,77	5,366	144,7								
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								
500****	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****	Плюды 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:	1550	62,424	45,44	215,42	1520,63	0,651	0,889	47,081	512,563	11,09	911,5	556,6	270,57	17,15	2016,22	130,68	22,42	211,58								

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ НИКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"
Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд**

День : Понедельник 7
сезон: Осень

№ рецеп.	Примерное меню, наименование блюда	возраст: 7-11 лет					Витамины										Минералы									
		Масса порции	Пищевые вещества (г)	Углева.	энергетическая ценность	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№1.03м	Упаши	100	8,61	20,94	3,6	237,3	0,33	0,08	2	7,68	0,54	110	12	19	1,3	220	4,32	0,3	45,45							
510*	Каши вязкая(гречневая)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	0,23	0,16	20,48	0,48	175,31	16	128	4,49	233,6	23,75	3,72	17,04	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	0,02	0,96							
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	7,12	64,15							
	Итого за завтрак:	515	17,66	28,59	69,81	610,57	0,655	0,25	4,8	28,54	1,635	299,85	70	159,3	6,685	525,89	30									
ОБЕД																										
ТТК№20	Салат «Радуга»	70	0,72	6,19	7,34	88,04	0		15,73		0	22,96	12,21	0,9												
146****	Суп картофельный с клецками	200	1,94	2,89	10,74	84,36	0,06	0	4,24	0,009	0,97	45,18	20,33	14,49	0,55	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 яблочного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0		8,9	0	0,027					0,87							
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	9,6	9,6							
110****	Хлеб столовый (жарено-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036	25,39	0,07	2,48	332,68	166,04	99,63	5,127	255,02	46,9	19,85	163,19							
	Итого за обед:	780	23,03	23	105,13	692,76	0,374	0,036	25,39	0,07	2,48	332,68	166,04	99,63	5,127	255,02	46,9	19,85	163,19							
ОБЕД (2 смены)																										
ТТК№20	Салат «Радуга»	70	0,72	6,19	7,34	88,04	0		15,73		0	22,96	12,21	0,9												
146****	Суп картофельный с клецками	210	2,037	3,035	11,28	88,58	0,063	0	4,45	0,009	1,02	47,44	21,35	15,21	0,58	0	0	0	0							
ТТК№1.03м	Гуляши	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							
510*	Каши вязкая(гречневая)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	0,23	0,16	20,48	0,48	175,31	16	128	4,49	233,6	23,75	3,72	17,04	0,7							
ТТК№1.119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	9,6	9,6							
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	9,6	9,6							
110****	Хлеб столовый (жарено-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036	22,58	29,709	2,59	425,15	123,61	202,62	9,557	625,96	31,61	8,52	81,88							
	Итого за обед:	820	24,787	42,355	106,18	914,75	0,805	0,292	22,58	29,709	2,59	425,15	123,61	202,62	9,557	625,96	31,61	8,52	81,88							
ПОЛДНИК																										
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	7,2	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:	1595	47,89	62,69	254,95	1773,23	1,209	0,37	34,49	61,71	5,755	711,87	283,22	288,73	14,452	922,51	79,18	31,78	249,03							

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
сезон: Осень
День : Вторник 8
Неделя : 2
возраст : 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	клетчатка	пектин	лигнаны		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*	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	0,44	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	0,04	8,27	24,61	1,86	130,64	77,03	44	3,65	168,35	35,37	13,39	132,31										
	Итого за завтрак:	520	15,4	18,89	91,61	619,7	0,168	0,066																					
ОБЕД																													
11w1d	Салат "Стелной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024	0,04	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	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 ступченном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87					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	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	24,89	150,84	6,58	259,6	219,63	86,88	5,09	611,17	54,03	16,786	175,47										
	Итого за обед:	830	24,97	34,63	121,88	921,28	0,314	0,15																					
ПОЛДНИК																													
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 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	16,56											
	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 приготавливаемых блюд
 День : Среда 9
 сезон: Осень

Неделя : 2
 возраст : 7-11лет

№ рецепта	Пример пищи, 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	Фосф							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ЗАВТРАК																										
Тгк №48	Ежикки 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							
541*	Рагу овощное (3 вариант)	180	4,14	9,18	19,26	174,6	0,108	0,095	13,77	412	3,51	94,5	61,2	35,1	1,26	514,8	32,4	0,67	49,19							
493****	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0	3	11	1	1	0,3	21		2,8	0,87							
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05			0,55	10	32,5	7	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87							
	Итого за завтрак:	500	16,28	17,48	66,87	482,77	7,158	0,141	15,61	637,33	4,29	188,39	120,1	62,54	3,28	757,81	55,38	4,33	87,39							
ОБЕД																										
60****	салат из свежих овощей 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	382,4	16	2	28,8							
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		30	23,34	0,21							
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	0,02	0,7							
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04		2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7							
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 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	382,4	16	2	28,8							
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	Ежикки 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	0,4	23,4	7,2	5,04	0,4	27,68	1,25	2,02	0,63							
108****	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,6	0,043	0,03				55,3	12,25	16,45	1,37	85,4	1,12	1,93	8,4							
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							
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	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	55,08	51,2	215,12	1543,03	7,791	14,844	34,2	839,722	11,76	798,02	618,84	208,1	10,82	1368,46	110,62	56,83	152,6							

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сезон: Осень
День : Четверг 10**

Несеза : 2
возраст : 7-11лет

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины																			
			Белки	Жиры	Углеб. пищевые		В1	В2	С	А	Е	Р	Минералы					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 (поручам)	15	3,47	4,42	0	54,6																				
ТТК №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											
ТТК №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	0						
ТТК №1.01	Фруктовый чай с абрикосом	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	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							
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	0,32	24							
ТТК №68	Гуляш	90	12,51	5,85	3,6	118,8	0,049	0,1	0,96	22,95	0,49	142,93	13,81	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25							
510*	Каша вязкая перловая	165	3,3	6,43	23,43	166,65				0			9,88	0	0,03											
ТТК №1.19	Кашель из концентрата яблочного или яблочного	200	1,35	0	29,02	116,18	0,04				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	0,072	0,036				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					14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6							
	Итого за обед:	795	24,96	23,14	103,31	723,23	0,215	0,456	11,12	151,95	5,67	285,13	105,69	87,47	5,33	648,01	34,83	5,06	90,55							
ОБЕД (2 приема)																										
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	24							
ТТК №68	Гуляш	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																				
284**	Компот из яблок с лимонном	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	5,3	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					14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6							
	Итого за обед:	825	27,12	24,92	103,61	754,32	0,332	0,477	31,33	157,17	6,02	317,77	113,52	98,46	6,99	718,75	38,52	5,42	106,23							
ПОЛДНИК																										
ТТК №1.16	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03		1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50										
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										
	Итого за полдник:	300	7,56	11,1	72,1	441,69	0,19	0,084	1,22	46,9	3,12	107,87	74,68	47,83	2,56	100										
	Итого за день:	1595	48,6	51,79	252,33	1677,92	0,545	0,66	14,345	226,467	9,675	680,35	439,07	181,5	9,95	980,84	86,38	15,8	140,38							

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

Неделя : 2
 возраст : 7-11лет

№ рецепта	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							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ЗАВТРАК																										
Трх №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							
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	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																										
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											
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№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****	Перец из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0,031	0,09	11,7	11,7	1,68	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	0,55	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			0,55	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 смены)																										
Трх №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	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	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 ступленном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87					0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88							
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55	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			0,55	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**	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:	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							