

УТВЕРЖДАЮ:  
ВрИО Генерального директора  
ООО «КШП» 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 приготовляемых блюд

День :Понедельник 1

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рец.	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
366**	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6			0,09	0,024	0,06	105	105	4,95	0,12				
ТТК№1.03	Гуляш	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		21,08	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>23,47</b>	<b>35,65</b>	<b>88,52</b>	<b>774,05</b>	<b>0,543</b>	<b>0,124</b>	<b>5,09</b>	<b>27,504</b>	<b>2,21</b>	<b>295,54</b>	<b>170,21</b>	<b>58,43</b>	<b>3,55</b>	<b>310,45</b>	<b>27,58</b>	<b>3,26</b>	<b>63,72</b>
<b>ОБЕД</b>																			
69****	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08		11,7		3	64	19	23	0,9				
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
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)	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>840</b>	<b>28,15</b>	<b>21,54</b>	<b>111,4</b>	<b>748,64</b>	<b>0,403</b>	<b>0,587</b>	<b>31,22</b>	<b>188,53</b>	<b>6,66</b>	<b>408,2</b>	<b>141,7</b>	<b>114,87</b>	<b>7,587</b>	<b>1226,07</b>	<b>68,79</b>	<b>5,82</b>	<b>136,87</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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(кураг	200	0,3	0	20,1	81	0		0,8	0	0	6	10	3	0,6				
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>7,7</b>	<b>11,5</b>	<b>74,11</b>	<b>455,9</b>	<b>0,19</b>	<b>0,084</b>	<b>10,8</b>	<b>31,9</b>	<b>1,64</b>	<b>80,34</b>	<b>51,18</b>	<b>27,8</b>	<b>4,34</b>	<b>50</b>	<b>1,41</b>	<b>4,71</b>	<b>18,56</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1805</b>	<b>59,32</b>	<b>68,69</b>	<b>274,03</b>	<b>1978,59</b>	<b>1,136</b>	<b>0,795</b>	<b>47,11</b>	<b>247,934</b>	<b>10,51</b>	<b>784,08</b>	<b>363,09</b>	<b>201,1</b>	<b>15,477</b>	<b>1586,52</b>	<b>97,78</b>	<b>13,79</b>	<b>219,15</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рец.	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	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Ттк №4.1	Салат из белокачанной 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	
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	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,54</b>	<b>19,96</b>	<b>108,23</b>	<b>677,27</b>	<b>0,179</b>	<b>0,13</b>	<b>26,28</b>	<b>1,55</b>	<b>5,4</b>	<b>281,61</b>	<b>103,77</b>	<b>78,03</b>	<b>4,88</b>	<b>412,86</b>	<b>43,21</b>	<b>10,63</b>	<b>90,79</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
11м 1д	Салат «Степной»	100	4,76	11,4	9,6	154			15,38				13	18,33	0,88					
Ттк.№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	250	5,73	7,5	12,67	141,25	0,032		0,375	0,012	2,5	29,75	9	4,5	0,4					
ТТК№10	Шницель 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	
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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>37,08</b>	<b>36,24</b>	<b>116,4</b>	<b>943,17</b>	<b>0,38</b>	<b>0,179</b>	<b>25,385</b>	<b>92,272</b>	<b>7,649</b>	<b>330,56</b>	<b>171,39</b>	<b>84,04</b>	<b>261,3</b>	<b>550,84</b>	<b>47,05</b>	<b>42,68</b>	<b>107,53</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
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****	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	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>12,2</b>	<b>8,24</b>	<b>56,4</b>	<b>349,66</b>	<b>0,193</b>	<b>14,58</b>	<b>12,6</b>	<b>90,64</b>	<b>1,03</b>	<b>237,67</b>	<b>267,67</b>	<b>45,33</b>	<b>3,07</b>	<b>111,6</b>	<b>7,2</b>	<b>23,8</b>	<b>30</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1830</b>	<b>68,82</b>	<b>64,44</b>	<b>281,03</b>	<b>1970,1</b>	<b>0,752</b>	<b>14,889</b>	<b>64,265</b>	<b>184,462</b>	<b>14,079</b>	<b>849,84</b>	<b>542,83</b>	<b>207,4</b>	<b>269,25</b>	<b>1075,3</b>	<b>97,46</b>	<b>77,11</b>	<b>228,32</b>	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 3

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Тгк.№1.59	Митбол с овощами	120	11,46	13,33	13,72	222,66	0,072	0,08	3,156	26,66	0	134,18	26,4	33,32	1,99	267,99	24	4,8	73,99
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
ТТКС8	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2	0	35	115			0	1,2		6,9	9,2	5,9	0,54	91,6	0,87	0,1	3,13
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>20,11</b>	<b>22,17</b>	<b>78,95</b>	<b>598,46</b>	<b>0,303</b>	<b>0,08</b>	<b>9,616</b>	<b>83,66</b>	<b>0,85</b>	<b>257,48</b>	<b>125,8</b>	<b>78,82</b>	<b>4,28</b>	<b>335,13</b>	<b>26,1</b>	<b>8,16</b>	<b>75,03</b>
<b>ОБЕД</b>																			
76****	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04		8,4		4,6	40	24	18	0,8	23			
63**	Щи 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
451*	Котлеты, биточки, шницели	100	15,9	14,4	16	261	0,05		0	0,013	0,6	101	18,36	29,5	3				
510*	Каша рассыпчатая( гречневая)	180	5,4	8,1	26,82	205,2	0,252	0,18		23,04	0,54	197,21	18	144	5,04	262,8	26,71	4,17	19,16
280**	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)	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>910</b>	<b>31,02</b>	<b>40,38</b>	<b>122,94</b>	<b>989,61</b>	<b>0,536</b>	<b>0,244</b>	<b>28,09</b>	<b>178,303</b>	<b>10,34</b>	<b>487,64</b>	<b>186,86</b>	<b>266,88</b>	<b>12,38</b>	<b>750,45</b>	<b>48,17</b>	<b>8,89</b>	<b>52,98</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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
ТТК№33	Лимонный напиток	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	2,8	0	0	0	14,2	2	0,4	21,4	0	0	0
539/593****	Пирожки печеные из слобного 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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>5,68</b>	<b>5,35</b>	<b>62,27</b>	<b>327,42</b>	<b>0,15</b>	<b>0,094</b>	<b>12,8</b>	<b>31,9</b>	<b>1,37</b>	<b>74,33</b>	<b>45,2</b>	<b>22,67</b>	<b>4,1</b>	<b>71,4</b>	<b>1,41</b>	<b>4,71</b>	<b>18,56</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1880</b>	<b>56,81</b>	<b>67,9</b>	<b>264,16</b>	<b>1915,49</b>	<b>0,989</b>	<b>0,418</b>	<b>50,506</b>	<b>293,863</b>	<b>12,56</b>	<b>819,45</b>	<b>357,86</b>	<b>368,37</b>	<b>20,76</b>	<b>1156,98</b>	<b>75,68</b>	<b>21,76</b>	<b>146,57</b>

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 4

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рец.	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
366**	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6			0,09	0,024	0,06	105	105	4,95	0,12				
Ттк №1.04	Фрикадельки в соусе	120	10,9	11,1	12,46	194,02	0,066	0	0,58	0,015	0,72	121,2	148,22	33,98	2,02	0	0	0	0
516*	Макаронные изделия отварные	200	7	8,2	47	294	0,093	0,027		19,63	1,056	58,95	13,96	22,08	1,226		22,19	0,12	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	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:	595	26,01	24,21	104,28	745,24	0,259	0,037	3,47	20,049	2,496	300,69	312,43	74,01	4,306	76,14	24,27	3,5	14,55
<b>ОБЕД</b>																			
60****	салат из свеклы 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
Ттк №11	Биточки клас-сные	100	15,86	9,96	13,1	200,56	0,1	0,088	0,088	22,22	0,33	94,3	37,1	18,56	1,14	424,88	20	3,93	61,66
541*	Рагу овощное (3 вариант)	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
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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	Итого за обед:	910	34,88	31	118,56	889,96	0,564	1,085	26,468	514,52	6,91	372,38	220,37	131,06	8,35	1529,33	75,11	11,55	154,93
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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 «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	7,6	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:	1905	68,49	66,71	312,65	2152,1	1,033	1,206	44,238	567,669	11,246	763,41	595,98	243,87	17,496	1747,07	101,66	19,86	191,17

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День :Пятница 5

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рец.	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
<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				
ТТК 1.02	Блинички « С пылу с жару»	248	19,74	19,09	79,06	567,41	0,171	0,15	22,02	659,19	5,61	151,18	97,9	56,14	2,02	823,66	51,82	1,06	78,69
449****	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			
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>568</b>	<b>22,2</b>	<b>28,58</b>	<b>109,6</b>	<b>784,76</b>	<b>0,214</b>	<b>0,231</b>	<b>24,13</b>	<b>659,19</b>	<b>7,95</b>	<b>178,68</b>	<b>183,97</b>	<b>73,64</b>	<b>2,725</b>	<b>844,66</b>	<b>51,82</b>	<b>1,06</b>	<b>78,69</b>
<b>ОБЕД</b>																			
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,083		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
Ттк №7	Шницель детский	100	16,45	12,22	13,52	229,95	0,05		0,48	0,013	0,6	101	39	26	2,8				
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,27	34,07	252	0,037	0,108		14,04		274,82	98,34	92,19	5,8	6,96	28,8	10,38	27,61
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)	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>910</b>	<b>43,64</b>	<b>28,65</b>	<b>134,33</b>	<b>972,54</b>	<b>0,344</b>	<b>0,535</b>	<b>24,2</b>	<b>190,303</b>	<b>7,53</b>	<b>586,75</b>	<b>278,34</b>	<b>218,62</b>	<b>13,34</b>	<b>455,36</b>	<b>52,01</b>	<b>15,24</b>	<b>65,68</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
272**	Ряженка	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****	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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>9,75</b>	<b>11,68</b>	<b>55,18</b>	<b>368,02</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>11,4</b>	<b>35,005</b>	<b>1,95</b>	<b>236,01</b>	<b>270,51</b>	<b>47</b>	<b>3,45</b>	<b>242</b>	<b>18</b>	<b>3,6</b>	<b>1,28</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1828</b>	<b>75,59</b>	<b>68,91</b>	<b>299,11</b>	<b>2125,32</b>	<b>0,708</b>	<b>1,006</b>	<b>59,73</b>	<b>884,498</b>	<b>17,43</b>	<b>1001,44</b>	<b>732,82</b>	<b>339,26</b>	<b>19,515</b>	<b>1542,02</b>	<b>121,83</b>	<b>19,9</b>	<b>145,65</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : суббота 6

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст : 12 и старше

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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				
гтк.№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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,963</b>	<b>20,728</b>	<b>106,98</b>	<b>710</b>	<b>0,165</b>	<b>0</b>	<b>2,02</b>	<b>0,147</b>	<b>1,22</b>	<b>335,75</b>	<b>406,25</b>	<b>62,54</b>	<b>1,84</b>	<b>45,09</b>	<b>1,92</b>	<b>3,08</b>	<b>0,95</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диег	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
90М16г	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 (ржано-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	12
	<b>Итого за обед:</b>	<b>955</b>	<b>37,2</b>	<b>35,49</b>	<b>131,75</b>	<b>996,74</b>	<b>0,452</b>	<b>0,276</b>	<b>55,41</b>	<b>258,304</b>	<b>12,2</b>	<b>562,06</b>	<b>234,95</b>	<b>170,59</b>	<b>9,57</b>	<b>1437,88</b>	<b>87,91</b>	<b>22,89</b>	<b>270,02</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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**	Варенец	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
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12</b>	<b>9,62</b>	<b>54,98</b>	<b>356,18</b>	<b>0,193</b>	<b>0,42</b>	<b>11,4</b>	<b>125,6</b>	<b>1,03</b>	<b>237,68</b>	<b>267,68</b>	<b>45,33</b>	<b>3,07</b>	<b>342</b>	<b>25,2</b>	<b>23,8</b>	<b>31,28</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1905</b>	<b>67,163</b>	<b>65,838</b>	<b>293,71</b>	<b>2062,92</b>	<b>0,81</b>	<b>0,696</b>	<b>68,83</b>	<b>384,051</b>	<b>14,45</b>	<b>1135,49</b>	<b>908,88</b>	<b>278,46</b>	<b>14,48</b>	<b>1824,97</b>	<b>115,03</b>	<b>49,77</b>	<b>302,25</b>

## 2неделя

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День :Понедельник 7

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ рец.	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,94	0	36,4			0,06	0,016	0,04	70	70	3,3	0,08				
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>27,64</b>	<b>18,68</b>	<b>76,04</b>	<b>589,42</b>	<b>0,441</b>	<b>0,312</b>	<b>4,033</b>	<b>51,486</b>	<b>1,86</b>	<b>457,35</b>	<b>150,12</b>	<b>187,47</b>	<b>8,52</b>	<b>693,69</b>	<b>48,08</b>	<b>7,93</b>	<b>89,69</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК№20	Салат «Радуга»	100	1,03	8,85	10,48	125,77	0		22,47		0	0	32,8	17,45	1,28				
Ттк.№1.17	Суп «Кудрявый»	250	3,78	6,27	13,15	124,27	0,075	0	5,75	0,011	1,21	56,47	10,75	16,75	0,6	0	0	0	0
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
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	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>25,6</b>	<b>28,47</b>	<b>115,33</b>	<b>823,11</b>	<b>0,389</b>	<b>0,102</b>	<b>34,428</b>	<b>13,495</b>	<b>4,54</b>	<b>382,51</b>	<b>195,75</b>	<b>116,2</b>	<b>6,277</b>	<b>152,92</b>	<b>57,19</b>	<b>23,33</b>	<b>199,01</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>7,6</b>	<b>11,5</b>	<b>89,81</b>	<b>516,9</b>	<b>0,21</b>	<b>0,084</b>	<b>14,3</b>	<b>33,1</b>	<b>1,84</b>	<b>90,34</b>	<b>63,18</b>	<b>38,8</b>	<b>4,84</b>	<b>141,6</b>	<b>2,28</b>	<b>4,81</b>	<b>21,69</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1860</b>	<b>60,84</b>	<b>58,65</b>	<b>281,18</b>	<b>1929,43</b>	<b>1,04</b>	<b>0,498</b>	<b>52,761</b>	<b>98,081</b>	<b>8,24</b>	<b>930,2</b>	<b>409,05</b>	<b>342,47</b>	<b>19,637</b>	<b>988,21</b>	<b>107,55</b>	<b>36,07</b>	<b>310,39</b>



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 8

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рец.	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	120	6,93	12,65	9,57	199,63	0,031	0,04	0,51	4,1	0,33	65,45	27,05	10,47	0,78	150,09	11,34	12,03	128,73
516*	Макаронные изделия отварные	200	5,6	6,56	34,4	235,2	0,093	0,027		19,63	1,056	58,95	13,96	22,08	1,226		22,19	0,12	12,8
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	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:	570	16,33	19,61	91,77	645,13	0,174	0,067	8,31	23,73	1,936	134,4	84,91	44,89	3,756	188,54	35,28	14,95	142,4
<b>ОБЕД</b>																			
11м 11д	Салат «Степной»	100	4,76	11,4	9,6	154			15,38				13	18,33	0,88				
63**	Щи 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
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:	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
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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 сдобного теста с фарш	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:	1770	52	61,31	270,69	1890,35	0,589	0,328	55,13	211,21	8,656	572,52	326,06	208,97	14,806	948,13	96,49	31,19	275,04

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 9

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ рец.	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
366**	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8			0,12	0,032	0,08	140	140	6,6	0,16				
Ттк №1.06	Бутерброды с джемом или повидлом (2вар)	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»	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
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	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
<b>ОБЕД</b>																			
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,083		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
ТТК №1.03м	Гуляш	110	10,06	26,18	4,33	293,21	0,363	0,088	0,33	8,44	0,58	121	13,2	20,9	1,43	242	4,74	0,33	49,98
510*	Каша вязкая перловая	180	3,6	7,01	25,56	181,8													
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	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:	910	22,76	44,48	110,69	937,78	0,872	0,506	42,83	169,81	6,02	271,6	112,6	89,95	5,95	618,4	27,64	4,66	88,74
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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:	1860	49,18	68,73	245,47	1779,59	1,2	15,206	57,355	288,047	7,83	688,37	532,97	175,83	10,91	959	85,42	34,23	149,93

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Четверг 10

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ рец.	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
<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№166	Оладьи домашние	210	19,6	17,72	64,15	471,32	0,174		1,85		6,85	151,65	154	33,07	1,48				
449****	Соус молочный сладкий	70	1,82	4,45	11	91,35	0,023	0,081	0,51						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:	555	22,33	29,73	96,96	721,67	0,227	0,081	4,76	0	10,36	191,4	183	58,82	2,335	21	0	0	0
<b>ОБЕД</b>																			
60****	салат из свеклы 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
Тгк №48	Ежики 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
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
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				0,54	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:	880	29,78	30,94	114,16	850,75	10,516	0,182	25,6	506,464	3,659	385,47	202,57	132,83	264,38	1083,97	52,71	7,63	94,99
<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
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:	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:	1835	31,25	41,47	193,57	1274,77	0,473	0,183	19,06	33,1	12,2	313,34	253,18	107,02	7,955	211,4	2,92	5,91	26,49

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 11

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рец.	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Ттк №4.1	Салат из белокачанной капусты с моркови	100	1,4	5,05	8,61	85,85	0,04		27,8		4,51	25,6	44	17	0,6				
ТТК№60	Плов	220	14,96	15,73	43,56	385	0,097	0,134	1,32	0,363	0,825	253,1	23,54	52,2	3,41	296,27	42,52	8,09	90,92
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				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>20,23</b>	<b>21,19</b>	<b>92,08</b>	<b>649,97</b>	<b>0,227</b>	<b>0,144</b>	<b>31,92</b>	<b>0,743</b>	<b>5,885</b>	<b>292,24</b>	<b>106,29</b>	<b>80,8</b>	<b>4,84</b>	<b>364,72</b>	<b>44,26</b>	<b>10,91</b>	<b>92,48</b>
<b>ОБЕД</b>																			
Дели №25.20	Салат «Зимний»	100	1,93	12,77	12	170,5	0,05		14,42		1,38	33,6	18,63	18	0,85				
Ттк№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	250	5,73	7,5	12,67	141,25	0,032		0,375	0,012	2,5	29,75	9	4,5	0,4				
ТТК№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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>37,48</b>	<b>37,89</b>	<b>130,2</b>	<b>1032,34</b>	<b>0,283</b>	<b>0,167</b>	<b>16,495</b>	<b>32,822</b>	<b>4,74</b>	<b>500,1</b>	<b>243,26</b>	<b>177,42</b>	<b>10,49</b>	<b>392,85</b>	<b>41,9</b>	<b>25,86</b>	<b>97,26</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
272**	Ряженка	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****	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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>9,75</b>	<b>11,68</b>	<b>55,18</b>	<b>368,02</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>11,4</b>	<b>35,005</b>	<b>1,95</b>	<b>236,01</b>	<b>270,51</b>	<b>47</b>	<b>3,45</b>	<b>242</b>	<b>18</b>	<b>3,6</b>	<b>1,28</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1840</b>	<b>67,46</b>	<b>70,76</b>	<b>277,46</b>	<b>2050,33</b>	<b>0,66</b>	<b>0,551</b>	<b>59,815</b>	<b>68,57</b>	<b>12,575</b>	<b>1028,35</b>	<b>620,06</b>	<b>305,22</b>	<b>18,78</b>	<b>999,57</b>	<b>104,16</b>	<b>40,37</b>	<b>191,02</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День :суббота 12

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	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>																			
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
<b>ОБЕД</b>																			
Ттк№1.1	Салат «Свежесть»	100	1,58	9,46	9,8	130,66			21,3				38	19	0,9				
90М16г	Суп картофельный с рыбными 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
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 (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:	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
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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**	Варенец	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

Ттк №4.1	Салат из белокачанной капусты с моркови	100	1,4	5,05	8,61	85,85	0,04		27,8		4,51	25,6	44	17	0,6				
ТТК№60	Плов	220	14,96	15,73	43,56	385	0,097	0,134	1,32	0,363	0,825	253,1	23,54	52,2	3,41	296,27	42,52	8,09	90,92
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				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86
	Итого за завтрак:	570	20,23	21,19	92,08	649,97	0,227	0,144	31,92	0,743	5,885	292,24	106,29	80,8	4,84	364,72	44,26	10,91	92,48
ОБЕД																			
Дели №25.20	Салат «Зимний»	100	1,93	12,77	12	170,5	0,05		14,42		1,38	33,6	18,63	18	0,85				
Ттк№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	250	5,73	7,5	12,67	141,25	0,032		0,375	0,012	2,5	29,75	9	4,5	0,4				
ТТК№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	37,48	37,89	130,2	1032,34	0,283	0,167	16,495	32,822	4,74	500,1	243,26	177,42	10,49	392,85	41,9	25,86	97,26