

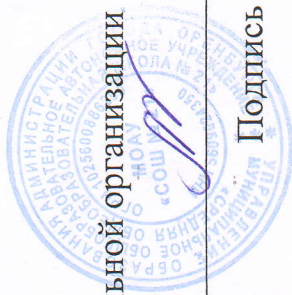
Согласовано:

Директор образовательной организации

*Смирнова Л.И.*

Ф.И.О

Подпись



Утверждаю

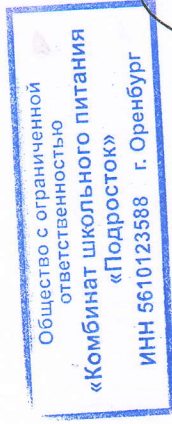
И.О. Генерального директора

ООО «КШП «Подросток»

Ю.И. Некрасов

Ф.И.О

Подпись



*Некрасов Ю.И.*

**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»**

**Примерное 12 – дневное меню**

**для организации питания учащихся 7-11 лет**

**образовательных организаций**

**2022-2023 учебный год**

**осенний период**

21

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

День: Понедельник  
Неделя: I  
I Сезон: Осень 2022г  
Возраст 7-11 лет

№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы					
			Белки		Жиры	Углев.	В1		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор				
			4	5																	6	8	9	10
<b>ЗАВТРАК</b>																								
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	16,80	0,04	0,02	17,50	93,10	0,49	18,20	9,80	14,00	0,63	203,00	1,40	0,28	14,00					
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	70	11,52	8,56	9,46	160,97	0,06	0,06	4,40	4,40	0,35	129,50	27,30	18,20	1,96	160,53	12,13	12,88	71,87					
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,50	6,15	24,90	178,50	0,12	0,03	4,50	14,17	4,11	159,38	47,60	25,12	1,06	7,10	30,00	23,35	0,22					
№ 502 М	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00			0,40	21,00								
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61					
<b>ИТОГО:</b>		<b>525</b>	<b>19,55</b>	<b>15,13</b>	<b>67,24</b>	<b>498,52</b>	<b>0,26</b>	<b>0,12</b>	<b>22,30</b>	<b>111,78</b>	<b>5,34</b>	<b>329,83</b>	<b>96,70</b>	<b>62,22</b>	<b>4,44</b>	<b>418,55</b>	<b>44,76</b>	<b>38,47</b>	<b>86,70</b>					
<b>ОБЕД</b>																								
55 Диег	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00					
№ 148 *	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96,00	0,02	0,02	0,30	95,08	2,00	23,80	7,20	3,60	0,32	44,68	0,76	0,04	8,64					
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,60	8,78	183,00	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60					
418****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,03	0,09	11,70	11,70		229,02	81,95	76,83	4,83	78,00	24,00	8,65	23,01					
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	115,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53					
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20					
<b>ИТОГО:</b>		<b>780</b>	<b>28,27</b>	<b>25,15</b>	<b>113,05</b>	<b>786,55</b>	<b>0,18</b>	<b>0,19</b>	<b>5,82</b>	<b>184,65</b>	<b>5,41</b>	<b>410,62</b>	<b>153,45</b>	<b>125,03</b>	<b>8,39</b>	<b>576,15</b>	<b>45,94</b>	<b>23,30</b>	<b>116,11</b>					
<b>ОБЕД 2</b>																								
55 Диег	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	70	1,10	4,57	5,60	67,38	0,03	0,01	5,88	85,05	3,22	28,00	16,10	12,60	0,56	149,33	9,22	0,16	14,00					
№ 148 *	Суп-лапша домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,03	0,02	0,38	118,85	2,50	29,75	9,00	4,50	0,40	55,85	0,95	0,05	10,80					
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	90	14,81	11,01	12,17	206,96	0,08	0,07	5,66	5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40					
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	170	5,10	6,97	28,22	202,30	0,14	0,03	5,10	16,06	4,66	180,63	53,95	28,47	1,20	8,05	34,00	26,46	0,25					
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	115,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53					
№ 110 СБР	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20					
<b>ИТОГО:</b>		<b>840</b>	<b>28,27</b>	<b>28,95</b>	<b>119,85</b>	<b>836,44</b>	<b>0,36</b>	<b>0,16</b>	<b>11,36</b>	<b>226,82</b>	<b>11,16</b>	<b>478,68</b>	<b>139,85</b>	<b>93,17</b>	<b>6,72</b>	<b>607,50</b>	<b>62,65</b>	<b>46,66</b>	<b>128,31</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																								
№ 564****	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02		15,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17					
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	12,96	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24						
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70					
<b>ИТОГО:</b>		<b>340</b>	<b>9,41</b>	<b>11,44</b>	<b>49,59</b>	<b>341,27</b>	<b>0,15</b>	<b>12,98</b>	<b>13,34</b>	<b>65,46</b>	<b>0,80</b>	<b>203,27</b>	<b>241,10</b>	<b>40,10</b>	<b>3,02</b>	<b>327,52</b>	<b>29,70</b>	<b>6,20</b>	<b>16,87</b>					
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 645</b>	<b>57,23</b>	<b>51,72</b>	<b>229,88</b>	<b>1 626,34</b>	<b>0,59</b>	<b>13,29</b>	<b>41,46</b>	<b>361,89</b>	<b>11,55</b>	<b>943,72</b>	<b>491,25</b>	<b>227,35</b>	<b>15,85</b>	<b>1 322,22</b>	<b>120,40</b>	<b>67,97</b>	<b>219,68</b>					

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник 2 Сезон: Осень 2022г  
Неделя: 7-11 лет Возраст:

№ реч.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Фтор			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		Калий	Иод	Селен
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	69	0,55	0,07	1,73	9,66	0,02	0,02	6,90	6,90	0,07	28,98	15,87	9,66	0,41	96,60	2,07	0,21	11,73
ТТК № 9	Плов из филе птицы	185	14,06	14,52	35,87	335,31	0,02	0,07	1,05	135,98	4,75	117,20	29,05	27,29	1,15	354,55	37,00	25,44	157,25
№ 294 **	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>504</b>	<b>18,48</b>	<b>15,00</b>	<b>77,51</b>	<b>524,09</b>	<b>0,14</b>	<b>0,10</b>	<b>10,75</b>	<b>143,26</b>	<b>5,38</b>	<b>182,22</b>	<b>61,17</b>	<b>48,55</b>	<b>2,40</b>	<b>519,60</b>	<b>40,82</b>	<b>28,47</b>	<b>170,56</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50
520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01	2,45				1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>25,03</b>	<b>25,06</b>	<b>99,41</b>	<b>727,60</b>	<b>0,36</b>	<b>0,55</b>	<b>19,76</b>	<b>248,75</b>	<b>4,48</b>	<b>294,05</b>	<b>124,49</b>	<b>89,95</b>	<b>4,62</b>	<b>1 487,67</b>	<b>72,99</b>	<b>7,61</b>	<b>145,80</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	64	1,22	5,66	7,08	84,15	0,04	0,01	6,46	77,76	1,79	29,44	10,24	11,52	0,45	136,53	8,42	0,15	12,80
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00
ТТК № 9	Плов из филе птицы	210	15,96	16,49	40,72	380,63	0,02	0,08	1,20	154,35	5,40	133,04	32,97	30,98	1,30	402,47	42,00	28,88	178,50
№ 293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,01		2,00				7,00		1,40				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>804</b>	<b>26,69</b>	<b>28,15</b>	<b>97,53</b>	<b>762,18</b>	<b>0,22</b>	<b>0,53</b>	<b>19,96</b>	<b>393,36</b>	<b>10,03</b>	<b>304,68</b>	<b>106,71</b>	<b>93,20</b>	<b>6,35</b>	<b>954,11</b>	<b>73,60</b>	<b>33,88</b>	<b>231,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>11,60</b>	<b>9,21</b>	<b>45,18</b>	<b>309,19</b>	<b>0,16</b>	<b>0,42</b>	<b>1,53</b>	<b>125,60</b>		<b>226,68</b>	<b>251,68</b>	<b>36,33</b>	<b>0,87</b>	<b>342,00</b>	<b>25,20</b>	<b>23,80</b>	<b>31,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 554</b>	<b>55,11</b>	<b>49,27</b>	<b>222,10</b>	<b>1 560,88</b>	<b>0,66</b>	<b>1,07</b>	<b>32,04</b>	<b>517,01</b>	<b>9,86</b>	<b>702,95</b>	<b>437,34</b>	<b>174,83</b>	<b>7,89</b>	<b>2 349,27</b>	<b>139,01</b>	<b>59,88</b>	<b>347,64</b>

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

День: Вторник 2 Сезон: Осень 2022г  
Неделя: 1 Неделя: 7-11 лет

№ реп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	69	0,55	0,07	1,73	9,66	0,02	0,02	6,90	6,90	0,07	28,98	15,87	9,66	0,41	96,60	2,07	0,21	11,73	
ТТК № 9	Плов из филе птицы	185	14,06	14,52	35,87	335,31	0,02	0,07	1,05	135,98	4,75	117,20	29,05	27,29	1,15	354,55	37,00	25,44	157,25	
№ 294 **	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>504</b>	<b>18,48</b>	<b>15,00</b>	<b>77,51</b>	<b>524,09</b>	<b>0,14</b>	<b>0,10</b>	<b>10,75</b>	<b>143,26</b>	<b>5,38</b>	<b>182,22</b>	<b>61,17</b>	<b>48,55</b>	<b>2,40</b>	<b>519,60</b>	<b>40,82</b>	<b>28,47</b>	<b>170,56</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00	
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00	
ТТК № 11	Котлеты клас-снье	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50	
№ 241 **	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87	
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>25,08</b>	<b>24,32</b>	<b>100,81</b>	<b>724,56</b>	<b>0,36</b>	<b>0,55</b>	<b>19,76</b>	<b>248,15</b>	<b>4,48</b>	<b>294,05</b>	<b>124,49</b>	<b>89,95</b>	<b>4,62</b>	<b>1 487,67</b>	<b>72,99</b>	<b>7,61</b>	<b>145,80</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																				
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	64	1,22	5,66	7,08	84,15	0,04	0,01	6,46	77,76	1,79	29,44	10,24	11,52	0,45	136,53	8,42	0,15	12,80	
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,30	0,41	30,00	
ТТК № 9	Плов из филе птицы	210	15,96	16,49	40,72	380,63	0,02	0,08	1,20	154,35	5,40	133,04	32,97	30,98	1,30	402,47	42,00	28,88	178,50	
№ 293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,01		2,00				7,00		1,40					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70	
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>804</b>	<b>26,69</b>	<b>28,15</b>	<b>97,53</b>	<b>762,18</b>	<b>0,22</b>	<b>0,53</b>	<b>19,96</b>	<b>393,36</b>	<b>10,03</b>	<b>304,68</b>	<b>106,71</b>	<b>93,20</b>	<b>6,35</b>	<b>954,11</b>	<b>73,60</b>	<b>33,88</b>	<b>231,60</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
541****	Вагрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00	
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>11,60</b>	<b>9,21</b>	<b>45,18</b>	<b>309,19</b>	<b>0,16</b>	<b>0,42</b>	<b>1,53</b>	<b>125,60</b>		<b>226,68</b>	<b>251,68</b>	<b>36,33</b>	<b>0,87</b>	<b>342,00</b>	<b>25,20</b>	<b>23,80</b>	<b>31,28</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 554</b>	<b>55,16</b>	<b>48,53</b>	<b>223,50</b>	<b>1 557,84</b>	<b>0,66</b>	<b>1,07</b>	<b>32,04</b>	<b>517,01</b>	<b>9,86</b>	<b>702,95</b>	<b>437,34</b>	<b>174,83</b>	<b>7,89</b>	<b>2 349,27</b>	<b>139,01</b>	<b>59,88</b>	<b>347,64</b>	



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

День: Четверг 4 Сезон: Осень 2022г  
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

№ рсч.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы							
			Белки		Жиры		Углев.			B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
<b>ЗАВТРАК</b>																									
ТТК №49	Курица в соусе с томатом	73	8,27	8,21	9,29	116,80	0,01	0,10	1,40	42,16	0,31	54,75	20,68	9,73	0,61	177,03	22,81	16,88	93,08						
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08	16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80							
№ 502 М	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00		0,40	21,00										
13г																									
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>17,57</b>	<b>16,71</b>	<b>73,71</b>	<b>499,50</b>	<b>0,36</b>	<b>0,19</b>	<b>1,70</b>	<b>59,02</b>	<b>1,44</b>	<b>284,49</b>	<b>53,68</b>	<b>134,76</b>	<b>5,52</b>	<b>387,68</b>	<b>74,12</b>	<b>22,08</b>	<b>104,76</b>						
<b>ОБЕД</b>																									
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00						
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20						
ТТК № 12	Быфитекс "Нежность"	90	12,24	8,73	11,11	197,73	0,06	0,14	8,73	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44						
№ 541 *	Рагу овощное (3-й вариант)	150	3,45	7,65	16,05	145,50	0,09	0,08	11,48	309,00	2,93	78,75	51,00	29,25	1,05	429,00	27,00	0,56	41,00						
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00									
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61						
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>765</b>	<b>23,19</b>	<b>26,43</b>	<b>102,03</b>	<b>765,63</b>	<b>0,36</b>	<b>0,32</b>	<b>40,94</b>	<b>689,75</b>	<b>8,82</b>	<b>422,89</b>	<b>192,14</b>	<b>138,47</b>	<b>7,43</b>	<b>1 339,22</b>	<b>73,69</b>	<b>8,51</b>	<b>143,45</b>						
<b>ОБЕД 2</b>																									
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00						
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20						
ТТК №49	Курица в соусе с томатом	90	10,20	10,13	11,45	144,00	0,01	0,13	1,73	51,98	0,38	67,50	25,50	12,00	0,75	218,25	28,13	20,82	114,75						
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07	13,96	13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00						
№ 502 М	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00									
13г																									
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61						
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>22,07</b>	<b>26,99</b>	<b>93,48</b>	<b>692,66</b>	<b>0,44</b>	<b>0,31</b>	<b>21,54</b>	<b>411,85</b>	<b>4,57</b>	<b>387,28</b>	<b>105,59</b>	<b>162,90</b>	<b>7,76</b>	<b>972,17</b>	<b>98,28</b>	<b>27,51</b>	<b>171,96</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>																									
№772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,30	137,50	0,08	0,04		15,95	0,72	31,67	12,59	7,90	0,77	25,00	0,71	2,36	9,28						
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15						
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>330</b>	<b>9,49</b>	<b>7,69</b>	<b>43,46</b>	<b>285,77</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>11,26</b>	<b>92,45</b>	<b>0,92</b>	<b>204,68</b>	<b>244,60</b>	<b>42,10</b>	<b>3,15</b>	<b>492,80</b>	<b>18,91</b>	<b>5,90</b>	<b>17,43</b>						
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 598</b>	<b>50,25</b>	<b>50,83</b>	<b>219,20</b>	<b>1 550,90</b>	<b>0,90</b>	<b>0,77</b>	<b>53,90</b>	<b>841,22</b>	<b>11,18</b>	<b>912,06</b>	<b>490,42</b>	<b>315,33</b>	<b>16,10</b>	<b>2 219,70</b>	<b>166,72</b>	<b>36,49</b>	<b>265,64</b>						

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

День: Пятница 5 Сезон: Осень 2022г  
Неделя: I Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	32	0,35	0,06	1,22	7,68	0,02	0,01	8,00	42,56	0,22	8,32	4,48	6,40	0,29	92,80	0,64	0,13	6,40
ТТК № 48	Ежики с овощами	65	7,66	7,44	7,44	121,33	6,50	0,04	1,71	209,24		75,11	14,30	18,06	1,08	170,44	19,72	0,80	34,67
№ 520*	Картофельное пюре	160	3,36	7,25	23,36	174,40	0,14	0,12	5,74	25,39	0,20	93,95	42,56	29,65	1,07	665,60	30,40	0,85	48,93
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>507</b>	<b>15,17</b>	<b>15,15</b>	<b>81,62</b>	<b>514,99</b>	<b>6,72</b>	<b>0,18</b>	<b>20,35</b>	<b>278,45</b>	<b>0,97</b>	<b>209,88</b>	<b>90,34</b>	<b>80,11</b>	<b>3,39</b>	<b>1 020,29</b>	<b>52,91</b>	<b>4,66</b>	<b>94,28</b>

**ОБЕД**

ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60
ТТК № 60	Плов	180	14,93	17,10	40,86	376,20	0,08	0,11	1,08	0,29	0,68	207,15	19,26	42,72	2,79	242,40	34,80	6,63	74,40
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80		0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04					47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03											
	<b>ИТОГО:</b>	<b>705</b>	<b>22,12</b>	<b>26,89</b>	<b>101,94</b>	<b>740,93</b>	<b>0,24</b>	<b>0,19</b>	<b>23,70</b>	<b>185,39</b>	<b>5,73</b>	<b>339,30</b>	<b>91,96</b>	<b>92,32</b>	<b>5,87</b>	<b>734,32</b>	<b>59,89</b>	<b>10,60</b>	<b>114,81</b>

**ОБЕД 2**

ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60
ТТК № 48	Ежики с овощами	100	11,78	11,44	11,44	186,67	0,04	0,07	2,63	321,91		115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>23,16</b>	<b>28,19</b>	<b>102,88</b>	<b>749,23</b>	<b>10,31</b>	<b>0,27</b>	<b>32,73</b>	<b>532,07</b>	<b>5,29</b>	<b>354,84</b>	<b>143,90</b>	<b>127,58</b>	<b>6,19</b>	<b>1 437,98</b>	<b>84,81</b>	<b>6,91</b>	<b>145,50</b>

**ПОЛДНИК**

№ 579****	Корж молочный	60	7,58	7,30	39,30	239,00	0,05	0,05		0,06	0,60	37,00	15,00	6,00					
518 ****	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>360</b>	<b>8,98</b>	<b>7,90</b>	<b>49,30</b>	<b>378,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>14,00</b>	<b>52,06</b>	<b>0,80</b>	<b>48,00</b>	<b>45,00</b>	<b>15,00</b>	<b>5,00</b>	<b>341,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>7,13</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 572</b>	<b>46,27</b>	<b>49,94</b>	<b>232,86</b>	<b>1 633,92</b>	<b>7,06</b>	<b>0,42</b>	<b>58,05</b>	<b>515,90</b>	<b>7,50</b>	<b>597,18</b>	<b>227,30</b>	<b>187,43</b>	<b>14,26</b>	<b>2 095,61</b>	<b>115,60</b>	<b>15,66</b>	<b>216,22</b>

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

День: Суббота 6 Сезон: Осень 2022г  
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

№ рен.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
№ 366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,40		0,03	0,07	26,00	0,05	59,00	90,00	5,00	0,09	8,80				
ттк № 63	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	21,70	226,20	0,08	0,12	1,32	27,20	0,20	140,40	126,60	30,60	0,56	157,33	49,33	4,09	30,67	
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Виташка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10	
566****	Булочка молочная	100	9,60	2,20	46,00	255,00	0,14	0,04	0,20	6,76	1,20	94,00	60,00	18,00	1,00	95,84	48,34	4,34	18,34	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>17,18</b>	<b>16,81</b>	<b>86,10</b>	<b>591,60</b>	<b>0,52</b>	<b>0,19</b>	<b>21,59</b>	<b>60,08</b>	<b>1,65</b>	<b>293,40</b>	<b>286,60</b>	<b>59,00</b>	<b>1,65</b>	<b>264,37</b>	<b>97,69</b>	<b>9,90</b>	<b>52,11</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
№ 17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36	
№ 147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00	
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	90	14,81	11,01	12,17	206,96	0,08	0,07		5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40	
№ 235 **	Капуста тушеная	150	3,93	5,40	20,17	130,74	0,07	0,06	51,16	125,00	0,30	71,50	86,20	32,00	1,36	431,00	26,00	0,50	25,00	
ТТКС№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57		11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>25,79</b>	<b>25,86</b>	<b>98,83</b>	<b>718,75</b>	<b>0,36</b>	<b>0,23</b>	<b>70,21</b>	<b>258,69</b>	<b>5,16</b>	<b>380,30</b>	<b>173,50</b>	<b>108,49</b>	<b>7,64</b>	<b>1 342,67</b>	<b>86,97</b>	<b>20,62</b>	<b>176,09</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																				
№ 17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36	
№ 147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00	
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	90	14,81	11,01	12,17	206,96	0,08	0,07		5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40	
№ 235 **	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00	
ТТКС№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57		11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	26	1,72	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02				41,08	9,10	12,22	1,01	63,44	0,83	1,43	6,24	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>836</b>	<b>26,65</b>	<b>26,95</b>	<b>103,20</b>	<b>746,71</b>	<b>0,37</b>	<b>0,24</b>	<b>80,44</b>	<b>283,69</b>	<b>5,22</b>	<b>396,18</b>	<b>191,09</b>	<b>115,36</b>	<b>7,94</b>	<b>1 431,31</b>	<b>92,20</b>	<b>20,77</b>	<b>181,33</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
	<b>ИТОГО:</b>																			
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 315</b>	<b>42,97</b>	<b>42,67</b>	<b>184,93</b>	<b>1 310,35</b>	<b>0,88</b>	<b>0,42</b>	<b>91,80</b>	<b>318,77</b>	<b>6,81</b>	<b>673,70</b>	<b>460,10</b>	<b>167,49</b>	<b>9,29</b>	<b>1 607,04</b>	<b>184,66</b>	<b>30,52</b>	<b>228,20</b>	







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

День: Среда 9 Сезон: Осень 2022г  
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рсц.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

**ЗАВТРАК**

№ 461 *	Тертфели (1-й вариант)	83	10,21	10,30	10,35	193,11	0,05	0,06	1,25	6,72	0,37	137,04	12,45	14,19	1,42	206,12	15,22	0,72	47,03
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57		11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	18,20	86,95	0,04				0,41	24,05	7,40	5,18	0,41	28,45	1,30	2,07	0,65
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,42</b>	<b>18,70</b>	<b>78,57</b>	<b>578,06</b>	<b>0,38</b>	<b>0,14</b>	<b>9,05</b>	<b>24,04</b>	<b>1,36</b>	<b>358,33</b>	<b>49,25</b>	<b>142,74</b>	<b>6,99</b>	<b>415,97</b>	<b>66,28</b>	<b>5,24</b>	<b>60,28</b>

**ОБЕД**

№ 2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№ 147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69
418****	Поре из гороха с маслом	157	14,27	9,70	28,39	256,00	0,03	0,09		11,70		229,02	81,95	76,83	4,83	78,00	24,00	8,65	23,01
ттк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80			14,20	2,00	2,00	0,40	21,40			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>747</b>	<b>28,35</b>	<b>22,54</b>	<b>95,84</b>	<b>702,34</b>	<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>18,72</b>	<b>363,39</b>	<b>6,42</b>	<b>477,76</b>	<b>182,35</b>	<b>140,83</b>	<b>8,43</b>	<b>866,17</b>	<b>100,79</b>	<b>27,75</b>	<b>241,65</b>

**ОБЕД 2**

№ 2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№ 147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80
№ 461 *	Тертфели (1-й вариант)	110	13,53	13,65	13,71	255,93	0,06	0,09	1,65	8,91	0,49	181,62	16,50	18,81	1,88	273,17	20,17	0,95	62,33
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	155	4,65	6,98	23,10	176,70	0,25	0,07		14,43	0,50	169,85	15,50	101,64	3,41	130,20	42,68	2,07	9,30
ттк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80			14,20	2,00	2,00	0,40	21,40			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40
	<b>ИТОГО:</b>	<b>795</b>	<b>25,97</b>	<b>29,67</b>	<b>109,75</b>	<b>839,67</b>	<b>0,52</b>	<b>0,27</b>	<b>20,29</b>	<b>362,94</b>	<b>5,24</b>	<b>497,72</b>	<b>95,65</b>	<b>173,80</b>	<b>8,75</b>	<b>1 107,49</b>	<b>91,90</b>	<b>7,29</b>	<b>124,44</b>

**ПОЛДНИК**

№ 542****	Пирожки печенье из слобного теста с повидлом	50	3,00	2,67	30,50	158,33	0,03		0,08	0,03	0,42	26,67	9,17	5,00	0,58				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	14,40	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,20</b>	<b>8,07</b>	<b>49,90</b>	<b>311,33</b>	<b>0,14</b>	<b>14,40</b>	<b>12,68</b>	<b>45,07</b>	<b>0,62</b>	<b>217,67</b>	<b>265,17</b>	<b>42,00</b>	<b>2,98</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 597</b>	<b>55,97</b>	<b>49,31</b>	<b>224,31</b>	<b>1 591,73</b>	<b>0,75</b>	<b>14,79</b>	<b>40,45</b>	<b>432,50</b>	<b>8,40</b>	<b>1 053,76</b>	<b>496,77</b>	<b>325,57</b>	<b>18,40</b>	<b>1 543,74</b>	<b>169,07</b>	<b>36,89</b>	<b>308,93</b>

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

День: Четверг  
Неделя: 2

10 Сезон: Осень 2022г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	В1		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			

№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	72	0,58	0,07	1,80	10,08	0,02	0,02	7,20	7,20	0,07	30,24	16,56	10,08	0,43	100,80	2,16	0,22	12,24
ТТК № 60	Плов	200	16,59	19,00	45,40	418,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200		25,00		94,08	0,01	0,01	4,90	1,26		19,00	19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	<b>ИТОГО:</b>	<b>502</b>	<b>19,45</b>	<b>19,31</b>	<b>86,96</b>	<b>592,66</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>13,30</b>	<b>8,78</b>	<b>1,16</b>	<b>279,91</b>	<b>62,96</b>	<b>80,75</b>	<b>4,26</b>	<b>446,20</b>	<b>42,28</b>	<b>9,35</b>	<b>98,84</b>

**ЗАВТРАК**

ТТК № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	90	14,81	11,01	12,17	206,96	0,08	0,07		5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,50	6,15	24,90	178,50	0,12	0,03	4,50	14,17	4,11	159,38	47,60	25,12	1,06	7,10	30,00	23,35	0,22
№ ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	115,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>24,87</b>	<b>26,75</b>	<b>101,42</b>	<b>728,28</b>	<b>0,36</b>	<b>0,16</b>	<b>25,40</b>	<b>206,13</b>	<b>8,54</b>	<b>466,98</b>	<b>142,10</b>	<b>104,82</b>	<b>6,54</b>	<b>739,68</b>	<b>70,71</b>	<b>42,59</b>	<b>133,50</b>

**ОБЕД**

№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	0,03	10,00	10,00	0,10	42,00	23,00	14,00	0,60	140,00	3,00	0,30	17,00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 60	Плов	200	16,59	19,00	45,40	418,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Виташка"	200		18,40		74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>820</b>	<b>24,16</b>	<b>24,63</b>	<b>103,96</b>	<b>737,30</b>	<b>0,57</b>	<b>0,22</b>	<b>49,68</b>	<b>150,69</b>	<b>3,88</b>	<b>393,07</b>	<b>106,90</b>	<b>108,82</b>	<b>6,11</b>	<b>818,69</b>	<b>62,80</b>	<b>11,85</b>	<b>136,42</b>

**ПОЛДНИК**

№ 579****	Корж молочный	57	7,20	6,94	37,34	227,05	0,05	0,05		0,06	0,57	35,15	14,25	5,70					
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,03	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>357</b>	<b>8,60</b>	<b>7,54</b>	<b>47,34</b>	<b>366,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>14,00</b>	<b>52,06</b>	<b>0,77</b>	<b>46,15</b>	<b>44,25</b>	<b>14,70</b>	<b>5,00</b>	<b>341,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>7,13</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 599</b>	<b>52,92</b>	<b>53,60</b>	<b>235,72</b>	<b>1 686,99</b>	<b>0,60</b>	<b>0,36</b>	<b>52,70</b>	<b>266,97</b>	<b>10,47</b>	<b>793,04</b>	<b>249,31</b>	<b>200,27</b>	<b>15,80</b>	<b>1 526,88</b>	<b>115,79</b>	<b>52,34</b>	<b>239,47</b>

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

День: Пятница 11 Сезон: Осень 2022г  
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рсч.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы					
			Белки		Жиры		Углев.			B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
<b>ЗАВТРАК</b>																									
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	0,01	10,00	53,20	0,28	10,40	5,60	8,00	0,36	116,00	0,80	0,16	8,00						
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	75	10,25	8,33	8,58	165,83	0,04	0,03	0,60	241,67	0,38	81,00	15,75	12,00	1,13	195,83	0,93	40,00	22,75						
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87						
№ 294 **	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00	0,02	0,70							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,16	18,78	319,05	1,36	212,27	76,50	58,70	3,28	1 000,44	31,81	43,50	78,11						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>17,33</b>	<b>15,58</b>	<b>69,45</b>	<b>506,30</b>	<b>0,28</b>	<b>0,16</b>	<b>18,78</b>	<b>319,05</b>	<b>1,36</b>	<b>212,27</b>	<b>76,50</b>	<b>58,70</b>	<b>3,28</b>	<b>1 000,44</b>	<b>31,81</b>	<b>43,50</b>	<b>78,11</b>						
<b>ОБЕД</b>																									
ТТК № 67	Салат из б/к капусты с огурцами	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	0,02	16,68	121,60	2,70	19,20	26,40	10,20	0,36	164,00	9,80	0,16	8,40						
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80						
ТТК № 72	Каша перловая с мясом,овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66						
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00									
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44						
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>22,58</b>	<b>28,09</b>	<b>100,17</b>	<b>788,89</b>	<b>0,63</b>	<b>0,22</b>	<b>23,35</b>	<b>521,80</b>	<b>4,83</b>	<b>462,42</b>	<b>147,13</b>	<b>115,14</b>	<b>6,44</b>	<b>823,45</b>	<b>30,15</b>	<b>23,01</b>	<b>71,30</b>						
<b>ОБЕД 2</b>																									
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	16,80	0,04	0,02	17,50	93,10	0,49	18,20	9,80	14,00	0,63	203,00	1,40	0,28	14,00						
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00						
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	90	12,30	10,00	10,30	199,00	0,05	0,04	0,72	290,00	0,45	97,20	18,90	14,40	1,35	235,00	1,11	48,00	27,30						
№ 520*	Картофельное пюре	170	3,57	7,71	24,82	185,30	0,15	0,12	6,10	26,97	0,22	99,82	45,22	31,51	1,13	707,20	32,30	0,91	51,99						
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00									
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53						
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>835</b>	<b>26,62</b>	<b>23,66</b>	<b>105,25</b>	<b>765,39</b>	<b>0,58</b>	<b>0,27</b>	<b>31,35</b>	<b>546,57</b>	<b>3,38</b>	<b>405,93</b>	<b>176,25</b>	<b>143,19</b>	<b>7,47</b>	<b>1 757,27</b>	<b>56,66</b>	<b>54,75</b>	<b>135,82</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>																									
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00						
№ 272 **	Ряженка, кефир,варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>11,60</b>	<b>9,21</b>	<b>45,18</b>	<b>309,19</b>	<b>0,16</b>	<b>0,42</b>	<b>1,53</b>	<b>125,60</b>		<b>226,68</b>	<b>251,68</b>	<b>36,33</b>	<b>0,87</b>	<b>342,00</b>	<b>25,20</b>	<b>23,80</b>	<b>31,28</b>						
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 520</b>	<b>51,51</b>	<b>52,88</b>	<b>214,80</b>	<b>1 604,38</b>	<b>1,07</b>	<b>0,80</b>	<b>43,66</b>	<b>966,45</b>	<b>6,19</b>	<b>901,37</b>	<b>475,31</b>	<b>210,17</b>	<b>10,59</b>	<b>2 165,89</b>	<b>87,16</b>	<b>90,31</b>	<b>180,69</b>						

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

День: Суббота  
Неделя: 2

12 Сезон: Осень 2022г  
Возраст 7-11 лет

№ респ.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.	В1	В2	С		А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						

ЗАВТРАК

№ 366**	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54		43,68		0,04	0,08	31,20	0,06	70,80	108,00	6,00	0,11	10,56			
тгк № 62	Каша рисовая вязкая	200	6,28	7,30	22,40	208,00	0,06	0,16	1,42	26,40	0,28	169,40	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67		1,74
№ 502 М	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
13г																			
№ 563****	Булочка ванильная	90	7,05	7,20	32,85	297,00	0,09	0,03		28,65	1,05	55,50	13,50	9,00	0,75	75,75	49,50	4,73	16,50
	<b>ИТОГО:</b>	<b>502</b>	<b>16,21</b>	<b>18,04</b>	<b>68,25</b>	<b>608,68</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>1,80</b>	<b>86,36</b>	<b>1,39</b>	<b>295,70</b>	<b>257,50</b>	<b>52,20</b>	<b>1,82</b>	<b>276,64</b>	<b>100,17</b>	<b>12,68</b>	<b>55,17</b>

ОБЕД

№ 17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36
№99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80
тгк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 *****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>24,50</b>	<b>28,75</b>	<b>96,92</b>	<b>787,40</b>	<b>0,55</b>	<b>0,23</b>	<b>14,64</b>	<b>125,47</b>	<b>43,52</b>	<b>526,66</b>	<b>217,09</b>	<b>192,47</b>	<b>8,57</b>	<b>768,25</b>	<b>131,53</b>	<b>6,60</b>	<b>74,42</b>

ОБЕД 2

№ 17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36
№99 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	170	17,42	13,39	17,10	238,15	0,15	0,14	7,88	23,23	0,51	197,03	21,27	36,63	3,07	697,00	38,53	0,34	83,87
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79
№ 110 *****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0,08	0,04				71,10	15,75	21,15	1,76	109,80	1,44	2,48	10,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>26,02</b>	<b>25,34</b>	<b>100,69</b>	<b>743,80</b>	<b>0,39</b>	<b>0,25</b>	<b>25,58</b>	<b>153,39</b>	<b>53,19</b>	<b>382,46</b>	<b>113,67</b>	<b>106,63</b>	<b>7,51</b>	<b>1 395,11</b>	<b>118,74</b>	<b>5,91</b>	<b>133,45</b>

ПОЛДНИК

	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 307</b>	<b>40,71</b>	<b>46,79</b>	<b>165,17</b>	<b>1 396,08</b>	<b>0,70</b>	<b>0,47</b>	<b>16,44</b>	<b>211,83</b>	<b>44,91</b>	<b>822,36</b>	<b>474,59</b>	<b>244,67</b>	<b>10,39</b>	<b>1 044,89</b>	<b>231,70</b>	<b>19,28</b>	<b>129,59</b>