

Согласовано:

Директор образовательной организации



Ф.И.О

Подпись

Утверждаю

Врио генерального директора

ООО «Комбинат школьного питания «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

осенний период

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

Дент. Понедельник 1 Сезон: Осень 2024г.
Неделя: 1 Выходя: 12 лет и старше

№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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							
№106****	Овощи нарезанные(помидоры свежие)	43	0,47	0,09	1,63	10,32	0,03	0,01	10,75	58,05	0,50	11,18	6,02	8,60	0,39	60,20	1,29	0,13	7,31							
ТТК № 7	Пшеница детская	90	10,63	11,86	8,87	153,49	0,08	0,05	0,57	5,67	92,88	8,82	23,99	1,07	129,26	3,23	5,72	42,98								
№51*	Макaronные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02	1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80	0,29	30,00	0,02	0,70								
ТТК № 79	Чай с лимонком	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	4,60	6,25	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
ИТОГО:		533	20,51	19,66	87,79	584,03	0,26	0,09	14,12	64,10	1,94	178,20	44,80	53,11	3,21	315,02	5,92	8,11	66,09							
ОБЕД 2																										
55 Дист	Выпечет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00							
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00	3,77	77,73	30,45	31,40	1,20	300,00	12,00	11,50	62,00								
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	16,75	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	49,56	2,40	10,80							
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08	1,20	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	0,87	0,10	3,13								
№ТТК №	Фруктовый чай с яблоком	200				92,80					6,90	9,20	5,90	0,54	91,60											
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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							
ИТОГО:		920	24,92	30,55	117,01	936,71	0,60	0,26	20,90	143,22	6,02	476,07	135,45	207,73	9,30	1402,49	78,28	18,67	106,23							
ПОЛДНИК																										
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,08	2,60	0,04	1,40	36,00	11,60	8,00	0,84	11,60		3,60								
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,03	0,60	11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70							
№ 112 ****	Плоды свежис (яблоки)	110	0,44	10,78	51,70	110,00	0,03	0,60	13,60	49,54	1,62	228,10	269,20	45,90	3,46	286,60	2,20	3,93	7,70							
ИТОГО:		350	9,24	9,36	50,14	324,50	0,14	0,60	20,90	143,22	6,02	476,07	135,45	207,73	9,30	1402,49	78,28	18,67	106,23							
ВСЕГО:		1823	54,67	59,57	254,94	1845,24	1,00	0,95	48,62	256,86	9,58	882,37	449,45	306,74	15,97	2004,11	86,40	30,71	180,02							

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДМОСК" "**
Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Вторник
Неделя: 1

2 Сезон: Осень 2024г
Возраст: 12 лет и старше

№ п.п.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав													
			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	
№106****	Овощи нарезанные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	0,02	5,00	5,00	0,05	21,00	11,50	7,00	0,30	70,00	1,50	0,15	8,50	
ТТК № 60	Плов	250	17,00	19,13	49,50	437,50	0,11	0,15	1,50	0,40	0,95	287,71	26,75	59,34	3,88	336,66	48,34	9,21	103,34	
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	13,00	13,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11	0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06													
ИТОГО:		550	21,30	19,58	88,35	622,00	0,19	0,18	6,80	5,51	1,55	341,21	53,25	73,34	5,13	466,11	51,59	12,16	112,72	
ОБЕД 2																				
№22****	Салат на свежих помидорах	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,03	16,50	121,02	5,00	24,00	13,00	18,00	0,80	265,42	18,96	0,38	18,33	
№128****	Борщ с капустой и картошкой	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	
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54	
ТТК № 146	Пюре из картофеля с маслом	180	17,16	10,22	34,12	296,88	0,50	0,10	4,30	0,07	0,07	276,19	99,06	92,20	5,81	98,77	21,07	7,61	20,26	
ТТК № 117	Компот на свежих плодах	200	0,20	19,68	35,80	142,00	0,02	0,02			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04													
№ 110 ****	Хлеб столовый (жарено-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	
ИТОГО:		910	33,22	30,77	125,12	923,28	0,74	0,63	31,19	296,98	10,71	609,43	240,56	196,90	11,91	1 017,78	118,25	31,27	270,56	
ОБЕД 2																				
№ 19****	Салат на свежих помидорах и авокадо	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33	
№ 128****	Борщ с капустой и картошкой	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 № 60	Плов	250	17,00	19,13	49,50	437,50	0,11	0,15	1,50	0,40	0,95	287,71	26,75	59,34	3,88	336,66	48,34	9,21	103,34	
ТТК № 117	Компот на свежих плодах	200	0,20	19,68	35,80	142,00	0,02	0,02			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04													
№ 110 ****	Хлеб столовый (жарено-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	
ИТОГО:		880	25,61	30,03	132,83	904,90	0,32	0,64	30,20	270,18	6,59	477,91	122,25	140,04	8,78	1 063,37	87,89	14,53	170,10	
ПОЛДНИК																				
№589****	Пирожки	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,24	1,40	35,00	1,20	25,00	5,50	4,50	0,40	242,00	18,00	3,60	1,28	
№ 272 ***	Ряженка, кефир, вареники	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	10,00	45,00	0,20	180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	2,00	0,30	7,00	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,03	1,00	11,00	16,00	26,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	8,28	
ИТОГО:		350	8,95	9,13	55,48	342,52	0,15	0,24	11,40	80,00	1,40	216,01	261,51	41,50	2,80	492,00	20,00	3,90	8,28	
ВСЕГО:		1 810	65,47	59,48	268,95	1 887,80	1,08	1,05	49,39	382,49	13,66	1 166,65	555,32	311,74	19,84	1 975,89	189,84	47,33	391,66	

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

Дети: Среды
Неделя: 1

3 Сезон: Осень 2024г
Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
2																										
ТТК № 82	Бутерброд торжачий	70	7,34	6,69	12,43	151,46	0,04	0,04	0,18	0,08	0,70	140,00	183,75	15,75	0,70	57,06	1,66	6,06	0,81							
ТТК № 63	Капша "Дружба"	250	9,95	14,63	36,13	282,75	0,10	0,15	1,65	34,00	0,25	175,50	158,25	38,25	0,70	196,66	61,66	5,11	38,34							
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90	0,33	43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,30	0,03					19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,95	1,68	0,53							
	ИТОГО:	550	20,97	23,16	80,66	594,03	0,19	0,26	2,44	40,98	1,28	378,45	406,61	65,91	1,98	357,99	68,67	13,73	49,68							
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	29,75	0,94	35,25							
ТТК № 11	Котлета говяжье	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67							
№ 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							
ТТК № 119	Кусель из концентрата	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00		0,50	0,02							
№ 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							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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							
	ИТОГО:	910	31,67	30,66	127,23	898,10	0,45	0,28	79,12	426,17	6,42	387,25	205,99	125,27	6,54	1754,53	88,29	10,16	160,32							
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	29,75	0,94	35,25							
ТТК № 11	Котлета говяжье	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67							
№ 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							
ТТК № 119	Кусель из концентрата	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00		0,50	0,02							
№ 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							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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							
	ИТОГО:	910	31,67	30,66	127,23	898,10	0,45	0,28	79,12	426,17	6,42	387,25	205,99	125,27	6,54	1754,53	88,29	10,16	160,32							
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75				3,60							
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			2,00							
№ 112 ****	Плоды свежес (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			0,30							
	ИТОГО:	350	7,60	7,05	58,05	328,00	0,13	0,60	12,60	45,04	0,55	209,00	264,00	42,00	3,15	261,60			2,00							
	ВСЕГО:	1810	60,24	60,87	265,94	1820,13	0,77	1,14	94,16	512,19	8,25	974,70	876,60	233,18	11,67	2373,92			159,16							

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

Дата: Четверг 4 Сезон: Осень 2024г
Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	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							
																				8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
№106****	Овощи нагруппы(помидоры свежие)	25	0,28	0,05	0,95	6,00	0,02	0,01	6,25	33,75	0,18	6,50	3,50	5,00	0,23	35,00	0,75	0,08	4,25							
ТТК № 83	Крупное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	2,13	127,50							
№ 510 *	Каши вязкая (гречневая)	185	5,55	8,33	27,57	210,90	0,30	0,09	17,22	0,59	202,72	18,50	121,31	4,07	155,40	50,94	2,47	11,10								
ТТК № 79	Чай с лимонном	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	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								
ИТОГО:		550	20,27	17,36	73,03	532,52	0,41	0,25	10,97	109,10	1,64	313,76	64,58	149,84	5,86	493,66	84,54	27,94	144,25							
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	0,03	27,80	202,67	4,50	32,00	44,00	17,00	0,60	273,33	16,33	0,27	14,00							
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50							
ТТК № 12	Выпечное "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	0,07	0,16	9,70	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60							
№516*	Макaronные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04	22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40								
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	113,79	94,00	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00										
№ 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 (ржанопшеничный)	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								
ИТОГО:		910	31,53	33,26	138,56	1 024,77	0,42	0,31	44,47	388,67	9,57	441,30	178,96	145,02	8,10	1 089,24	76,96	9,89	126,80							
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	0,03	27,80	202,67	4,50	32,00	44,00	17,00	0,60	273,33	16,33	0,27	14,00							
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50							
ТТК № 83	Крупное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	2,13	127,50							
№ 510 *	Каши вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08	16,75	1,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80							
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	113,79	94,00	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00										
№ 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 (ржанопшеничный)	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								
ИТОГО:		910	28,36	33,93	120,26	905,67	0,54	0,33	36,69	418,92	8,82	478,22	172,58	221,54	9,01	1 123,14	112,57	31,42	189,10							
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,24	1,40	35,00	0,20	180,01	240,01	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00							
№ 272 ***	Ряженца(кефир вареност)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,04	60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	365,00	20,00	3,90	14,28							
№112****	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,24	61,40	71,07	1,95	248,07	288,51	51,00	1,55	365,00	20,00	3,90	14,28							
ИТОГО:		350	10,25	11,48	53,48	364,02	0,16	0,24	116,84	568,78	13,16	1 003,07	532,05	345,86	15,51	1 947,90	181,30	41,73	285,33							
ВСЕГО:		1 810	62,05	62,10	265,07	1 921,31	0,99	0,80	116,84	568,78	13,16	1 003,07	532,05	345,86	15,51	1 947,90	181,30	41,73	285,33							

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

Дата: Понедельник 7 Сезон: Осень 2024г.
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав												Минералы				
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор				
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	100	6,82	8,36	8,04	146,68	0,03	0,04	0,44	3,43	0,29	54,55	22,55	8,73	0,65	123,09	9,45	10,04	56,00				
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,08	0,03	7,80	0,57	1,32	49,56	17,45	11,47	1,13	72,00	0,20	0,05	16,00				
ТТК № 26	Фруктовый	200			22,76	91,04							7,04	5,34	1,20	30,20	1,75	2,80	0,88				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06					32,50	10,00	7,00	0,55	38,45			74,68				
	ИТОГО:	550	17,62	16,96	102,40	649,22	0,17	0,07	8,24	4,00	2,16	136,61	57,04	32,54	3,53	265,74	11,40	12,89	20,00				
55 Дюгер	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00				
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50				
ТТК № 68	Уши	100	12,40	8,50	3,40	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50				
№ 510 *	Капша вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26				
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08			4,90	1,26		19,00	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 (ржанопшеничный)	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				
	ИТОГО:	900	28,18	29,37	109,31	809,11	0,38	0,25	25,52	292,01	11,70	503,61	143,70	128,29	6,88	979,06	82,18	33,72	120,56				
55 Дюгер	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00				
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50				
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	110	7,50	9,20	8,84	161,35	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				
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04		22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40				
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08			4,90	1,26		19,00	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 (ржанопшеничный)	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				
	ИТОГО:	920	24,84	30,19	130,57	906,96	0,35	0,19	19,53	275,36	7,75	295,77	115,26	112,59	5,90	874,84	64,60	17,04	136,20				
558****	Варьи	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02	0,08	2,60	0,04	0,35	18,00	8,00	5,00	0,75	11,60	2,00	3,60	7,00				
№ 513 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,03	0,60	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	3,90	7,00				
№ 112 ****	Плюды свежие (блочки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,13	0,60	12,60	45,04	0,55	209,00	264,00		3,15	261,60	2,00	3,90	7,00				
	ИТОГО:	350	7,60	7,05	58,05	328,00	0,13	0,60	12,60	45,04	0,55	209,00	264,00		3,15	261,60	2,00	3,90	7,00				
	ВСЕГО:	1 800	53,40	53,38	269,76	1 786,33	0,68	0,92	46,36	341,05	14,41	849,22	464,74	202,83	13,56	1 506,40	95,58	50,51	202,24				

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

Дата: Четверг 10 Сезон: Осень 2024г.
Меню: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
				Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
	№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	0,02	12,50	67,50	0,35	13,00	7,00	10,00	0,45	70,00	1,50	0,15	8,50		
	ТТК №141	Плов из филе птицы	250	17,33	19,44	37,56	437,78	0,02	0,09	1,50	163,33	5,71	140,78	26,76	59,33	3,88	425,89	44,44	30,56	188,89		
	ТТК №77	Чай с сахаром	200	0,10	0,40	13,00	60,00	0,01	0,30	0,11	0,11	0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88		
	№108****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,06													
	Итого:		550	21,78	19,94	77,06	627,28	0,11	0,12	14,30	230,94	6,61	186,28	48,76	76,33	5,28	555,34	47,69	33,51	198,27		
	№17****	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60		
	№142****	Пицца из свежей капусты с колбасой	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 №7	Пшеница джески	100	11,81	13,18	9,86	170,54	0,09	0,05	0,63	6,30	1,19	103,20	9,80	26,65	1,19	143,62	3,59	6,35	47,76		
	№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02	1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	64,80	10,32	1,02	64,80		
	ТТК №116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	113,79	27,89	0,03				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
	№108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04													
	№110****	Хлеб столовый (жвано-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		
	Итого:		910	26,80	36,31	123,11	900,33	0,39	0,19	25,33	170,65	10,19	362,03	149,01	128,65	6,53	819,78	62,22	11,32	113,81		
	№17****	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60		
	№142****	Пицца из свежей капусты с колбасой	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 №141	Плов из филе птицы	225	15,60	17,50	33,80	394,00	0,02	0,08	1,35	147,00	5,14	126,70	24,08	53,40	3,49	383,30	40,00	21,50	170,00		
	ТТК №116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	113,79	27,89	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00	10,32	1,02	64,80		
	№108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
	№110****	Хлеб столовый (жвано-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		
	Итого:		855	24,29	33,25	104,75	859,19	0,25	0,20	26,05	311,35	14,14	340,93	147,58	145,08	7,81	994,66	98,63	32,47	221,65		
	588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02	0,24	1,40	35,00	0,20	18,00	8,00	5,00	0,25	242,00	18,00	3,60	1,28		
	272****	Ражонка,кефир,вареное	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00		
	№112****	Шоколад свежий (апельсиновый)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,24	61,40	71,00	0,55	221,01	282,01	46,00	1,25	365,00	20,00	3,90	14,28		
	Итого:		350	7,90	8,23	54,93	330,52	0,14	0,24	101,03	472,59	17,35	769,32	479,78	250,98	13,06	1740,12	129,91	48,73	326,36		
	ВСЕГО:		1810	56,48	64,48	255,10	1858,13	0,64	0,55	101,03	472,59	17,35	769,32	479,78	250,98	13,06	1740,12	129,91	48,73	326,36		

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

Денг: Пятница 11 Сезон: Осень 2024г
Возраст: 12 лет и старше
Передл: 2

№ пер.	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							
ТТК № 59	Мягкие шарик с овощами	120	15,07	12,00	13,73	265,33	0,07	0,05	0,96	386,67	0,60	129,60	25,20	19,20	1,80	313,33	1,48	64,00	36,40							
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	6,46	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04	3,40							
ТТК № 23	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	0,88							
№ 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	1,75	2,80	0,88							
ИТОГО:		550	22,65	20,50	89,61	673,11	0,29	0,19	12,32	416,49	1,38	267,80	102,08	78,56	3,95	1153,58	37,83	67,84	95,72							
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33							
№ 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 № 72	Каша перловая с мясом, овощами	220	14,43	19,04	35,93	419,87	0,35	0,13	0,88	316,80	0,20	300,52	29,73	32,37	2,40	161,50	2,94	19,88	30,42							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	35,80	142,00	0,02		4,30	1,20		16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13							
№ 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	1,40	2,24	0,70							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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	1,28	2,20	0,60							
ИТОГО:		850	26,84	33,96	131,82	988,79	0,75	0,27	33,46	842,50	3,15	525,90	144,61	123,52	8,82	1125,46	42,99	27,01	98,18							
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33							
№ 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	Мягкие шарик с овощами	120	15,07	12,00	13,73	265,33	0,07	0,05	0,96	386,67	0,60	129,60	25,20	19,20	1,80	313,33	1,48	64,00	36,40							
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	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	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	1,05	1,68	0,53							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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	0,96	1,65	0,53							
ИТОГО:		910	29,84	34,82	127,58	988,85	0,60	0,31	40,00	940,93	3,87	438,38	182,46	137,61	8,92	1994,00	75,06	70,98	156,63							
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,04	0,01	0,04	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05	11,60	2,00	0,50	7,00							
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04	0,20	180,00	240,00	28,00	0,20	250,00	2,00	0,50	7,00							
№ 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	0,50	7,00							
ИТОГО:		350	9,95	10,30	56,60	361,50	0,15	0,60	12,60	45,05	1,95	236,00	270,50	47,00	3,45	261,60	2,00	3,90	7,00							
ВСЕГО:		1750	59,44	64,76	278,03	2023,40	1,19	1,06	58,38	1304,04	6,48	1029,70	517,19	249,08	16,22	2540,64	82,82	98,75	200,90							

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

Деп.: Сувбога 12 Сезон: Осен. 2024г
Неделя: 2 Вояраст 12 лет и старше

№ реп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										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							
ТТК № 82	Булгур/булдо горячий	65	6,82	6,21	11,54	140,64	0,04	0,04	0,16	0,07	0,65	130,00	170,63	14,63	0,65	52,98	1,54	5,62	0,76							
ТТК №69	Каша пшеница вязкая	250	10,03	11,13	30,00	312,50	0,24	0,18	1,70	51,16	0,30	262,25	172,50	69,25	1,83	278,34	61,34	41,34	26,66							
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57	0,44	26,00	7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04					8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
Итого:		555	19,89	17,66	83,98	638,18	0,32	0,22	9,66	51,80	1,39	418,25	338,17	94,82	4,12	392,28	64,80	49,25	29,92							
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33							
№69 1г	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							
№6469*	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	16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80							
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
№ 110 ****	Хлеб столовый (жвано-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							
Итого:		915	28,12	28,99	116,07	883,25	0,61	0,28	25,02	254,49	53,39	571,02	222,56	208,92	9,23	1 069,76	136,68	8,09	99,16							
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33							
№69 1г	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							
№6469*	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	16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80							
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04		0,04					8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,20	9,60							
№ 110 ****	Хлеб столовый (жвано-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							
Итого:		915	26,72	28,99	109,63	852,29	0,61	0,27	32,82	252,61	53,39	571,02	228,60	214,26	10,33	1 027,96	136,38	8,03	97,86							
ВСЕГО:		1 470	48,01	46,65	200,05	1 521,43	0,93	0,50	34,68	306,29	54,78	989,27	580,73	303,74	13,35	1 442,04	201,48	57,25	129,08							