

Согласовано:

Директор образовательной организации

Ф.И.О.

Подпись

Утверждаю

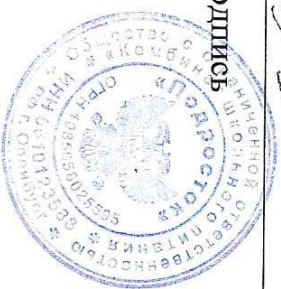
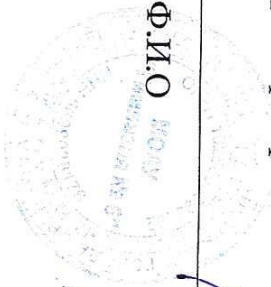
Врио генерального директора

ООО «Комбинат школьного питания «Подоросток»

Д.А. Чернов

Ф.И.О.

Подпись



## ООО «Комбинат школьного питания «Подоросток»

### Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2024-2025 учебный год

осенний период

Дата: Понедельник 1 Сезон: Осень 2024г  
 Рецепт: 1 Возраст: 7-11 лет

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

№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.	Вод.		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**** (свежий)	Овоши натуральные(помидоры)	43	0,47	0,09	1,63	10,32	0,03	0,01	10,75	58,05	0,30	11,18	6,02	8,60	0,39	60,20	1,29	0,13	7,31						
	Пшеница дотески	56	6,61	7,38	5,52	95,50	0,05	0,03	0,35	3,53		57,79	5,49	14,92	0,67	80,43	2,01	3,56	26,75						
	№516* Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02	0,02	0,02	1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80			14,40						
	№108**** Чай с лимонком	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	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>509</b>	<b>15,73</b>	<b>15,10</b>	<b>79,52</b>	<b>502,54</b>	<b>0,22</b>	<b>0,07</b>	<b>13,90</b>	<b>61,96</b>	<b>1,83</b>	<b>136,61</b>	<b>39,47</b>	<b>42,64</b>	<b>2,70</b>	<b>238,50</b>	<b>4,33</b>	<b>5,39</b>	<b>49,69</b>						
55 Диегт	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						
	ТТК №134 Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60			62,18	24,36	25,12	0,96	540,80			62,00						
	ТТК №84 Фрикадельки куринные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50							
	№510* Каша вязкая (гречневая)	170	5,10	7,65	25,33	193,80	0,27	0,08		15,82	0,54	186,29	17,00	111,47	3,74	142,80	46,81	2,27	10,20						
№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						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>22,86</b>	<b>26,35</b>	<b>105,55</b>	<b>829,03</b>	<b>0,51</b>	<b>0,22</b>	<b>15,14</b>	<b>93,69</b>	<b>4,14</b>	<b>417,77</b>	<b>115,66</b>	<b>182,99</b>	<b>8,13</b>	<b>1149,16</b>	<b>69,94</b>	<b>17,90</b>	<b>95,23</b>						
55 Диегт	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						
	ТТК №134 Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60			62,18	24,36	25,12	0,96	540,80			62,00						
	ТТК №84 Фрикадельки куринные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50							
	№510* Каша вязкая (гречневая)	170	5,10	7,65	25,33	193,80	0,27	0,08		15,82	0,54	186,29	17,00	111,47	3,74	142,80	46,81	2,27	10,20						
№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						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>820</b>	<b>23,52</b>	<b>26,47</b>	<b>108,95</b>	<b>847,13</b>	<b>0,53</b>	<b>0,23</b>	<b>15,14</b>	<b>93,69</b>	<b>4,14</b>	<b>433,57</b>	<b>119,16</b>	<b>187,69</b>	<b>8,52</b>	<b>872,76</b>	<b>70,26</b>	<b>18,45</b>	<b>97,63</b>						
№590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,60	2,60	0,04	1,40	36,00	11,60	8,00	0,84										
	№515**** Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,03	11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70						
	№112**** Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	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						
		<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,24</b>	<b>9,36</b>	<b>50,14</b>	<b>324,50</b>	<b>0,14</b>	<b>0,60</b>	<b>13,60</b>	<b>49,54</b>	<b>1,62</b>	<b>228,10</b>	<b>269,20</b>	<b>45,90</b>	<b>3,46</b>	<b>286,60</b>	<b>2,20</b>	<b>3,93</b>	<b>7,70</b>					
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 669</b>	<b>47,83</b>	<b>50,81</b>	<b>235,21</b>	<b>1 656,07</b>	<b>0,87</b>	<b>0,89</b>	<b>42,64</b>	<b>205,19</b>	<b>7,59</b>	<b>782,48</b>	<b>424,33</b>	<b>271,53</b>	<b>14,29</b>	<b>1 694,26</b>	<b>76,49</b>	<b>27,22</b>	<b>152,62</b>						

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

День: Вторник 2 Сезон: Осень 2024г  
Неделя: 1 Выходит: 7-11 лет

№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.	Клетчатка		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 (супоры)	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	Свежие овощи	200	13,60	15,30	39,60	350,00	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 № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00	0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00										
№ 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>500</b>	<b>17,90</b>	<b>15,75</b>	<b>78,45</b>	<b>534,50</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>6,50</b>	<b>5,43</b>	<b>1,36</b>	<b>283,67</b>	<b>47,90</b>	<b>61,47</b>	<b>4,35</b>	<b>398,78</b>	<b>41,92</b>	<b>10,32</b>	<b>92,05</b>						
<b>ОБЕД</b>																									
№22****	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	0,02	9,90	72,61	3,00	14,40	7,80	10,80	0,48	159,25	11,38	0,23	11,00						
№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						
№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						
ТТК № 146	Пюре из картофеля с маслом	150	11,00	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88						
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02	0,20	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	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						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>27,36</b>	<b>23,54</b>	<b>115,12</b>	<b>799,50</b>	<b>0,63</b>	<b>0,52</b>	<b>22,52</b>	<b>214,96</b>	<b>7,96</b>	<b>528,10</b>	<b>206,95</b>	<b>166,87</b>	<b>10,28</b>	<b>823,11</b>	<b>97,64</b>	<b>27,94</b>	<b>235,00</b>						
<b>ОБЕД 2</b>																									
№22****	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	0,02	9,90	72,61	3,00	14,40	7,80	10,80	0,48	159,25	11,38	0,23	11,00						
№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 № 60	Пюре	200	13,60	14,30	39,60	350,00	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 № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02	0,20	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	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						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>21,54</b>	<b>25,22</b>	<b>119,30</b>	<b>800,40</b>	<b>0,27</b>	<b>0,50</b>	<b>23,64</b>	<b>203,13</b>	<b>6,32</b>	<b>392,17</b>	<b>100,80</b>	<b>117,71</b>	<b>7,64</b>	<b>877,94</b>	<b>70,00</b>	<b>12,47</b>	<b>131,10</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>																									
№89****	Пельмени	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40										
№ 272 ***	Ражонка, кефир, вареники	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>8,39</b>	<b>8,49</b>	<b>54,66</b>	<b>331,27</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>1,40</b>	<b>198,01</b>	<b>237,51</b>	<b>38,70</b>	<b>2,78</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>						
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 610</b>	<b>53,65</b>	<b>47,78</b>	<b>248,23</b>	<b>1 665,27</b>	<b>0,94</b>	<b>0,89</b>	<b>40,28</b>	<b>296,89</b>	<b>10,72</b>	<b>1 009,78</b>	<b>492,36</b>	<b>267,04</b>	<b>17,41</b>	<b>1 689,69</b>	<b>157,76</b>	<b>41,80</b>	<b>335,20</b>						

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

Дата: Среда 3 Сезон: Осень 2024г  
Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ 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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>ЗАВТРАК</b>																					
ТТК № 82	Бутерброд горячий	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	Каша "Дружба"	200	5,26	11,74	21,70	226,20	0,08	0,10	1,32	0,08	0,20	140,40	101,28	30,60	0,56	125,86	39,46	3,27	24,54		
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		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	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>16,28</b>	<b>20,27</b>	<b>66,23</b>	<b>537,48</b>	<b>0,17</b>	<b>0,21</b>	<b>2,11</b>	<b>7,06</b>	<b>1,23</b>	<b>343,53</b>	<b>349,64</b>	<b>58,26</b>	<b>1,84</b>	<b>286,99</b>	<b>46,67</b>	<b>11,89</b>	<b>35,88</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		
№ 76 12г	Расолюшки 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 № 11	Котлеты клее-сые	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		
№ 235 **	Каша из гречихи	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		
ТТК № 119	Кисель из концентрата	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10		
№ 108 ****	Шолохово или шолохово	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 (ржанно-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>760</b>	<b>26,69</b>	<b>23,88</b>	<b>105,83</b>	<b>733,54</b>	<b>0,35</b>	<b>0,24</b>	<b>63,33</b>	<b>324,35</b>	<b>4,61</b>	<b>308,43</b>	<b>167,85</b>	<b>98,53</b>	<b>5,19</b>	<b>1 424,67</b>	<b>71,01</b>	<b>8,28</b>	<b>131,53</b>		
<b>ОБЕД 2</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		
№ 76 12г	Расолюшки 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 № 11	Котлеты клее-сые	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		
№ 235 **	Каша из гречихи	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		
ТТК № 119	Кисель из концентрата	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10		
№ 108 ****	Шолохово или шолохово	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		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанно-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>760</b>	<b>26,69</b>	<b>23,88</b>	<b>105,83</b>	<b>733,54</b>	<b>0,35</b>	<b>0,24</b>	<b>63,33</b>	<b>324,35</b>	<b>4,61</b>	<b>308,43</b>	<b>167,85</b>	<b>98,53</b>	<b>5,19</b>	<b>1 424,67</b>	<b>71,01</b>	<b>8,28</b>	<b>131,53</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																					
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60						
№ 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		3,60			
№ 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>340</b>	<b>7,32</b>	<b>6,72</b>	<b>50,32</b>	<b>293,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>0,48</b>	<b>205,40</b>	<b>262,40</b>	<b>41,00</b>	<b>3,00</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 600</b>	<b>50,29</b>	<b>50,87</b>	<b>222,38</b>	<b>1 564,02</b>	<b>0,64</b>	<b>1,05</b>	<b>78,04</b>	<b>376,45</b>	<b>6,32</b>	<b>857,18</b>	<b>779,89</b>	<b>197,79</b>	<b>10,03</b>	<b>1 973,26</b>	<b>119,68</b>	<b>24,07</b>	<b>174,41</b>		

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

Денис Четверт 4 Сезон: Осень 2024г  
Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ 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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
№106****	Овоши натуральные(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	Куриное филе тушеное в соусе	80	9,06	6,92	7,62	128,00	0,01	0,11	1,54	46,20	0,34	60,00	22,66	10,66	0,66	194,00	25,00	18,50	102,00		
№ 510 *	Капша вяжкая (преченая)	170	5,10	7,65	25,33	193,80	0,27	0,08	15,82	15,82	0,54	186,29	17,00	111,47	3,74	142,80	46,81	2,27	10,20		
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	6,25	4,60	0,29	30,00	0,02	0,70	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		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>515</b>	<b>17,55</b>	<b>14,95</b>	<b>68,89</b>	<b>483,42</b>	<b>0,38</b>	<b>0,21</b>	<b>10,59</b>	<b>96,15</b>	<b>1,51</b>	<b>282,33</b>	<b>57,41</b>	<b>137,33</b>	<b>5,36</b>	<b>432,56</b>	<b>73,96</b>	<b>23,11</b>	<b>117,85</b>		
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	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		
ТТК № 17	Суп "Куриный"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20		
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	90	12,24	7,83	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		
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00		
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	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	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	0,33		
№ 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		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>26,30</b>	<b>25,66</b>	<b>115,49</b>	<b>837,84</b>	<b>0,30</b>	<b>0,24</b>	<b>31,23</b>	<b>287,95</b>	<b>7,16</b>	<b>352,10</b>	<b>147,39</b>	<b>109,53</b>	<b>6,46</b>	<b>851,97</b>	<b>40,01</b>	<b>7,97</b>	<b>104,77</b>		
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	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		
ТТК № 17	Суп "Куриный"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20		
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	90	10,20	7,79	8,57	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 *	Капша вяжкая (преченая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07			0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00		
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	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	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	0,33		
№ 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		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>23,51</b>	<b>26,22</b>	<b>100,05</b>	<b>734,61</b>	<b>0,43</b>	<b>0,28</b>	<b>24,23</b>	<b>303,94</b>	<b>6,53</b>	<b>394,70</b>	<b>141,50</b>	<b>184,29</b>	<b>7,41</b>	<b>876,72</b>	<b>91,44</b>	<b>27,25</b>	<b>161,08</b>		
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84	217,80	16,20	3,24	1,15		
№ 272 **	Ряженка кефир вареная	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50	0,20	162,01	216,01	25,20	0,18	13,00	2,00	0,30	13,00		
№112****	Плоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>320</b>	<b>8,94</b>	<b>9,86</b>	<b>45,22</b>	<b>311,07</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>61,26</b>	<b>67,50</b>	<b>1,60</b>	<b>221,01</b>	<b>261,61</b>	<b>46,20</b>	<b>1,32</b>	<b>340,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>14,15</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 595</b>	<b>52,79</b>	<b>50,47</b>	<b>229,60</b>	<b>1 632,53</b>	<b>0,82</b>	<b>0,67</b>	<b>103,08</b>	<b>421,60</b>	<b>10,27</b>	<b>855,44</b>	<b>466,41</b>	<b>293,06</b>	<b>13,14</b>	<b>1 625,33</b>	<b>132,17</b>	<b>34,62</b>	<b>236,77</b>		

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

День: Пятница  
Неделя: 1

5 Сезон: Осень 2024г  
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			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
№106**** (свежие)	Овощи натуральные (отрубы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	0,01	3,00	3,00	0,03	12,60	6,90	4,20	0,18	42,00	0,90	0,09	5,10			
	Брашна с овсянкой	70	8,24	7,89	8,01	130,67	7,00	0,05	1,84	225,34	0,19	80,89	15,40	19,44	1,17	183,56	21,23	0,86	37,33			
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	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			
	Чай с сахаром	200	0,10	0,10	15,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11		0,55	5,00	5,00	0,40	21,00						
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06						10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88			
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>15,53</b>	<b>15,07</b>	<b>70,26</b>	<b>475,87</b>	<b>7,20</b>	<b>0,18</b>	<b>10,52</b>	<b>252,25</b>	<b>0,77</b>	<b>214,07</b>	<b>77,20</b>	<b>58,44</b>	<b>3,30</b>	<b>909,01</b>	<b>52,38</b>	<b>4,55</b>	<b>89,18</b>			
<b>ОБЕД 2</b>																						
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			
	Пи из свежей капусты с кабачками	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			
	Брашна с овсянкой	95	11,19	10,71	10,87	177,33	9,50	0,06	2,50	305,82	0,19	109,78	20,90	26,39	1,58	249,11	28,82	1,17	50,67			
	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			
	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					6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53				
№110****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				4,740	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20			
<b>ИТОГО:</b>		<b>740</b>	<b>21,77</b>	<b>26,58</b>	<b>102,18</b>	<b>737,98</b>	<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>23,94</b>	<b>185,45</b>	<b>5,83</b>	<b>382,09</b>	<b>95,24</b>	<b>101,12</b>	<b>6,43</b>	<b>784,53</b>	<b>67,45</b>	<b>11,80</b>	<b>131,27</b>			
<b>УЖИН 2</b>																						
№589****	Пельмени	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04					1,20	25,00	4,50	0,40							
	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			3,60			
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	43,00	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>9,15</b>	<b>7,75</b>	<b>56,90</b>	<b>336,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>1,40</b>	<b>216,00</b>	<b>261,50</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>			
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 590</b>	<b>46,45</b>	<b>49,40</b>	<b>229,34</b>	<b>1 549,85</b>	<b>7,60</b>	<b>0,99</b>	<b>47,06</b>	<b>482,74</b>	<b>8,00</b>	<b>812,16</b>	<b>433,94</b>	<b>201,06</b>	<b>12,53</b>	<b>1 954,94</b>	<b>121,83</b>	<b>20,25</b>	<b>227,45</b>			

Дата: Понедельник 7 Сезон: Осень 2024г  
 Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

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

№ 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		
1	2	3	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	125,09	9,45	10,04	56,00		
№516*	Макaronные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,06	0,02			1,06	39,65	13,96	9,17	0,91	57,60			12,80		
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80		
№ 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>510</b>	<b>16,22</b>	<b>15,32</b>	<b>93,00</b>	<b>590,42</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>8,24</b>	<b>4,00</b>	<b>1,90</b>	<b>126,70</b>	<b>53,55</b>	<b>30,24</b>	<b>3,31</b>	<b>251,34</b>	<b>11,40</b>	<b>12,89</b>	<b>71,48</b>		
55 Днет	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		
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20		
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*	Макaronные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03			18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06		
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26						0,40	19,00	0,40	0,08		
№ 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 (ржанко-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>760</b>	<b>23,89</b>	<b>23,34</b>	<b>93,34</b>	<b>673,35</b>	<b>0,32</b>	<b>0,21</b>	<b>20,00</b>	<b>212,68</b>	<b>8,64</b>	<b>425,31</b>	<b>119,30</b>	<b>108,85</b>	<b>5,90</b>	<b>796,82</b>	<b>66,26</b>	<b>28,13</b>	<b>100,80</b>		
55 Днет	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		
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20		
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*	Макaronные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03			18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06		
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26						0,40	19,00	0,40	0,08		
№ 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 (ржанко-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>20,98</b>	<b>24,69</b>	<b>109,37</b>	<b>757,90</b>	<b>0,27</b>	<b>0,15</b>	<b>15,02</b>	<b>197,73</b>	<b>5,36</b>	<b>238,37</b>	<b>95,79</b>	<b>91,80</b>	<b>4,73</b>	<b>691,07</b>	<b>51,91</b>	<b>15,59</b>	<b>117,93</b>		
588****	Валли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01														
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		0,28	14,40	6,40	4,00	0,60					
№112****	Плоды свежие (яблonya)	100	0,90	8,10	8,10	43,00	0,04		60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,50	13,00		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>340</b>	<b>7,82</b>	<b>6,52</b>	<b>48,62</b>	<b>289,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,60</b>	<b>62,60</b>	<b>36,04</b>	<b>0,48</b>	<b>217,40</b>	<b>280,40</b>	<b>45,00</b>	<b>1,10</b>	<b>134,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>13,00</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 610</b>	<b>47,93</b>	<b>45,18</b>	<b>234,86</b>	<b>1 552,77</b>	<b>0,60</b>	<b>0,87</b>	<b>90,84</b>	<b>252,72</b>	<b>11,02</b>	<b>769,41</b>	<b>453,25</b>	<b>184,09</b>	<b>10,31</b>	<b>1 182,76</b>	<b>79,66</b>	<b>44,92</b>	<b>185,28</b>		

Дата: Вторник 8 Сезон: Осень 2024г  
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

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

№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.	Вод.		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 № 82	Бутерброд 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	57,98	1,54	5,62	0,76				
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	22,40	228,00	0,06	0,16	1,42	26,40	0,28	169,40	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67	6,21	38,67				
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00				
№ 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				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>17,54</b>	<b>19,95</b>	<b>70,96</b>	<b>551,96</b>	<b>0,16</b>	<b>0,27</b>	<b>2,19</b>	<b>33,37</b>	<b>1,37</b>	<b>368,85</b>	<b>368,24</b>	<b>65,14</b>	<b>1,90</b>	<b>334,07</b>	<b>58,11</b>	<b>14,95</b>	<b>50,13</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 куриные	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	6,75	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 № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,24	14,76	70,50	0,03		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	1,68	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	1,65		7,20				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>24,49</b>	<b>25,13</b>	<b>109,61</b>	<b>765,70</b>	<b>0,39</b>	<b>0,55</b>	<b>24,06</b>	<b>246,90</b>	<b>4,68</b>	<b>325,85</b>	<b>148,99</b>	<b>108,65</b>	<b>6,01</b>	<b>1 551,67</b>	<b>73,68</b>	<b>8,24</b>	<b>148,23</b>				
<b>ОБЕД 2</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 куриные	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	6,75	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 № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,24	14,76	70,50	0,03		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	1,68	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	1,65		7,20				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>24,49</b>	<b>22,88</b>	<b>109,61</b>	<b>765,70</b>	<b>0,39</b>	<b>0,55</b>	<b>24,06</b>	<b>246,90</b>	<b>4,68</b>	<b>325,85</b>	<b>148,99</b>	<b>108,65</b>	<b>6,01</b>	<b>1 551,67</b>	<b>73,68</b>	<b>8,24</b>	<b>148,23</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																							
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84	217,80	16,20	3,24	1,15				
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенца	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	250,00	2,00	0,50	7,00				
№ 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	467,80	18,20	3,54	8,15				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>320</b>	<b>8,44</b>	<b>10,06</b>	<b>46,92</b>	<b>315,07</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>1,60</b>	<b>209,01</b>	<b>243,61</b>	<b>42,20</b>	<b>3,22</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 585</b>	<b>50,47</b>	<b>55,14</b>	<b>227,49</b>	<b>1 632,73</b>	<b>0,68</b>	<b>1,04</b>	<b>37,51</b>	<b>356,77</b>	<b>7,65</b>	<b>903,71</b>	<b>760,84</b>	<b>215,99</b>	<b>11,13</b>	<b>2 353,54</b>	<b>149,99</b>	<b>26,73</b>	<b>206,51</b>				



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

Дата: Среда 9 Сезон: Осень 2024г  
Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ 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								
№ 461 *	Трфлеги (1-й вариант)	90	11,07	10,00	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,50	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00								
№ 510 *	Капша вязкая (гречневая)	200	6,00	9,00	29,80	228,00	0,32	0,09		18,61	0,64	219,16	20,00	131,15	4,40	168,00	55,07	2,67	12,00								
№1ТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20	6,90	9,20	5,90	0,54	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	2,24	0,70								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>20,11</b>	<b>19,32</b>	<b>83,90</b>	<b>624,20</b>	<b>0,41</b>	<b>0,16</b>	<b>1,35</b>	<b>27,10</b>	<b>1,48</b>	<b>400,66</b>	<b>50,70</b>	<b>158,04</b>	<b>6,92</b>	<b>513,86</b>	<b>73,84</b>	<b>5,79</b>	<b>66,83</b>								
№ 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								
№ 76 12г	Расолюлык 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								
№ 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	133,19	48,75	16,50	169,69								
1ТК № 146	Пюре из гороха с мясом	150	11,00	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08	2,80	0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88								
1ТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01				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 (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								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>26,02</b>	<b>23,38</b>	<b>102,41</b>	<b>742,90</b>	<b>0,62</b>	<b>0,25</b>	<b>18,15</b>	<b>358,15</b>	<b>7,43</b>	<b>507,96</b>	<b>197,41</b>	<b>148,45</b>	<b>8,96</b>	<b>827,17</b>	<b>94,82</b>	<b>27,07</b>	<b>233,50</b>								
№ 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								
№ 76 12г	Расолюлык 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								
№ 461 *	Трфлеги (1-й вариант)	90	11,07	10,00	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,50	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00								
№ 510 *	Капша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07	0,07	13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00								
1ТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01				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 (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								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>22,17</b>	<b>27,51</b>	<b>100,56</b>	<b>774,20</b>	<b>0,46</b>	<b>0,25</b>	<b>19,42</b>	<b>367,25</b>	<b>5,91</b>	<b>454,83</b>	<b>98,36</b>	<b>165,57</b>	<b>8,06</b>	<b>962,17</b>	<b>86,31</b>	<b>7,01</b>	<b>106,93</b>								
№ 589****	Пшеника	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40												
№ 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		3,60									
№ 112 ****	Пшеника свежая (белая)	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>9,15</b>	<b>7,75</b>	<b>56,90</b>	<b>336,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>1,40</b>	<b>216,00</b>	<b>261,50</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>								
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 640</b>	<b>55,28</b>	<b>50,45</b>	<b>243,21</b>	<b>1 703,10</b>	<b>1,18</b>	<b>1,01</b>	<b>32,10</b>	<b>430,29</b>	<b>10,31</b>	<b>1 124,62</b>	<b>509,61</b>	<b>347,99</b>	<b>18,68</b>	<b>1 602,63</b>	<b>170,66</b>	<b>36,76</b>	<b>307,33</b>								

Дата: Четверг 10 Сезон: Осень 2024г  
Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

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

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины																		
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
№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 свежей пшеницы	200	13,87	15,56	30,04	350,22	0,02	0,07	1,20	130,67	4,57	112,62	21,40	47,47	3,10	340,71	35,56	24,44	151,11						
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00	0,01	0,30	0,11				5,00		0,40	21,00									
№ 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>500</b>	<b>18,32</b>	<b>16,06</b>	<b>69,54</b>	<b>539,72</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>14,00</b>	<b>198,28</b>	<b>5,47</b>	<b>158,12</b>	<b>43,40</b>	<b>64,47</b>	<b>4,50</b>	<b>470,16</b>	<b>38,81</b>	<b>27,39</b>	<b>160,49</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						
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с капустой	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	Пшеница, летский	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						
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00						
ТТК № 116	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 (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						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>22,52</b>	<b>28,55</b>	<b>104,39</b>	<b>740,18</b>	<b>0,32</b>	<b>0,15</b>	<b>19,57</b>	<b>138,33</b>	<b>7,60</b>	<b>299,28</b>	<b>125,91</b>	<b>108,52</b>	<b>5,38</b>	<b>649,93</b>	<b>42,56</b>	<b>9,43</b>	<b>92,67</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						
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с капустой	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 № 141	Плов из свежей пшеницы	220	15,25	17,11	33,05	385,24	0,02	0,08	1,32	143,73	5,03	123,88	23,54	52,21	3,41	374,78	39,11	26,89	166,22						
ТТК № 116	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 (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						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>21,89</b>	<b>27,65</b>	<b>93,32</b>	<b>751,43</b>	<b>0,20</b>	<b>0,16</b>	<b>20,32</b>	<b>276,39</b>	<b>11,64</b>	<b>293,11</b>	<b>127,54</b>	<b>128,14</b>	<b>6,87</b>	<b>841,45</b>	<b>78,44</b>	<b>30,60</b>	<b>203,97</b>						
588****	Вафлин	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60										
272**	Ряженка,кефир, вареная	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>320</b>	<b>6,56</b>	<b>7,46</b>	<b>48,08</b>	<b>288,27</b>	<b>0,11</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>0,48</b>	<b>187,41</b>	<b>238,41</b>	<b>38,20</b>	<b>2,98</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>						
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 580</b>	<b>47,40</b>	<b>52,07</b>	<b>222,01</b>	<b>1 568,17</b>	<b>0,54</b>	<b>0,47</b>	<b>44,83</b>	<b>413,11</b>	<b>13,55</b>	<b>644,81</b>	<b>407,72</b>	<b>211,19</b>	<b>12,86</b>	<b>1 587,89</b>	<b>99,57</b>	<b>40,36</b>	<b>261,31</b>						

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

№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	ЗНАЧЕНИЯ													
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
ТТК № 82	Бутерброд торжественный	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 пшеничная вязкая	200	8,02	8,90	24,00	250,00	0,19	0,14	1,36	40,93	0,24	209,80	138,00	55,40	1,46	222,67	49,33	33,07	21,33	
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			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				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70	
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>17,88</b>	<b>15,43</b>	<b>77,98</b>	<b>575,68</b>	<b>0,27</b>	<b>0,18</b>	<b>9,32</b>	<b>41,57</b>	<b>1,33</b>	<b>365,80</b>	<b>323,67</b>	<b>80,97</b>	<b>3,75</b>	<b>336,61</b>	<b>52,47</b>	<b>40,98</b>	<b>24,59</b>	
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	0,03	8,46	64,40	1,56	19,20	10,20	9,60	0,36	132,00	9,30	0,22	14,00	
№69 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	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 *	Капша 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 № 119	Кисель из концентрата	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45					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)	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>26,02</b>	<b>25,75</b>	<b>104,48</b>	<b>797,00</b>	<b>0,55</b>	<b>0,24</b>	<b>17,30</b>	<b>186,86</b>	<b>42,38</b>	<b>526,06</b>	<b>203,29</b>	<b>192,27</b>	<b>8,33</b>	<b>852,85</b>	<b>119,01</b>	<b>6,68</b>	<b>82,16</b>	
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	0,03	8,46	64,40	1,56	19,20	10,20	9,60	0,36	132,00	9,30	0,22	14,00	
№69 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	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 *	Капша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00	
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57					0,33	19,50	6,00	4,20	0,53	
№ 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>775</b>	<b>23,72</b>	<b>24,40</b>	<b>93,77</b>	<b>731,84</b>	<b>0,50</b>	<b>0,22</b>	<b>25,10</b>	<b>182,19</b>	<b>42,28</b>	<b>493,19</b>	<b>206,33</b>	<b>177,94</b>	<b>8,77</b>	<b>805,85</b>	<b>110,45</b>	<b>6,31</b>	<b>79,06</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1310</b>	<b>43,90</b>	<b>41,18</b>	<b>182,46</b>	<b>1372,68</b>	<b>0,82</b>	<b>0,42</b>	<b>26,62</b>	<b>228,43</b>	<b>43,71</b>	<b>891,86</b>	<b>526,96</b>	<b>273,24</b>	<b>12,08</b>	<b>1189,46</b>	<b>171,48</b>	<b>47,66</b>	<b>106,75</b>	