

СОГЛАСОВАНО:  
Директор образовательной организации

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.



\_\_\_\_\_  
Подпись

УТВЕРЖДАЮ:  
БФ ООО «КШП» Подросток  
Директор  
А.В. Минсеев  
Ф.И.О. \_\_\_\_\_



**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»  
Примерное 12 - дневное меню  
для организации питания учащихся 12 -18 лет  
общеобразовательных организаций  
2023-2024 учебный год**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Понедельник I

сезон: Весна

Неделя : I

возраст : 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК№1.038	Гуляш	110	9,47	23,03	3,96	261,03	0,363	0,088	2,2	8,45	0,59	121	13,2	20,9	1,43	242	4,75	0,33	49,99
516*	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,3	0,09	0,026		18,65	1	56	13,26	20,98	1,16		21,08	0,11	12,16
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	Итого за завтрак:	550	19,99	31,23	88,52	719,45	0,543	0,124	5	27,48	2,15	190,54	65,21	53,48	3,43	310,45	27,58	3,26	63,72
<b>ОБЕД</b>																			
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,08		12,2		2,3	56	14	21	0,8				
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4	53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	30
469*	Фрикадельки в соусе	100	12,52	12,62	13,53	219,42	0,95		0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6				
224**	Рис отварной	180	4,24	7,25	38,88	237,78	0,023	0,036		22,07	0,32	82,26	5,76	26,1	0,61	53,64	25,2	8,32	31,2
Ттк№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0			8,9	0	0,027				
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52
110****	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	Итого за обед:	870	25,97	30,87	127,54	891,57	0,277	0,463	22,6	183,33	5,95	359,16	89,66	104,7	5,737	436,66	47,71	12,06	68,92
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13
Ттк№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	400	9,4	11,7	59,81	410,9	0,21	0,084	14	38,9	1,64	74,34	55,18	24,8	6,54	141	2,21	4,81	18,69
	Итого за день:	1820	55,36	73,8	275,87	2021,92	1,03	0,671	41,6	249,71	9,74	624,04	210,05	182,98	15,707	888,11	77,5	20,13	151,33

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ВИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность pripravляемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТГК№1.59	Митбол с овощами	100	9,55	11,11	11,44	185,55	0,06	0,067	2,63	22,22	0	111,82	22	27,77	1,66	223,33	20	4	61,66
429****	Картофельное пюре	190	3,99	8,36	20,71	174,8	0,171	0	6,46	57	0,19	108,3	49,4	36,1	1,33		0	0	0
493****	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3		21		
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06				0,66	12	39	8,4	0,66	46,14	2,1	3,36	1,04
	Итого за завтрак:	550	18,2	19,95	76,67	561,35	0,291	0,067	9,09	79,22	0,85	235,12	121,4	73,27	3,95	290,47	22,1	7,36	62,7
<b>ОБЕД</b>																			
7****	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04		3,2		4,7	49	24	32	0,6				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,08	6,32	10,63	107,82	0,06	0,037	18,47	140,25	2,37	47,5	34	22,25	0,8	303	18,75	0,27	25,75
214**	Рагу из птицы	200	17,58	22,39	20,8	352,66	0	0	11,89	0	0	0	28,57	44,57	2,06	0	0	0	0
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,55	7,2
	Итого за обед:	830	27,1	39,57	103,22	878,07	0,234	0,064	34,78	155,25	9,3	198,43	179,07	152,95	6,2	464,65	21,46	4,72	33,82
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
ГТК№2.96	Чай с молоком	180	3,87	3,69	19,93	128,09	0	0	0,55	0		0	52,75	6,94	0,22	0	0	0	0
539/593****	Пирожки печенье из слоистого теста с фарш	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9	1,17	63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	380	9,55	9,04	59,8	365,91	0,15	0,084	10,55	31,9	1,37	74,65	83,75	27,61	3,92	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за день:	1760	54,85	68,56	239,69	1805,33	0,675	0,215	54,42	266,37	11,52	507,89	384,22	253,83	14,07	805,12	44,97	16,79	115,08

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ЮДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 3

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст : 12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы			Калий	Йод	Селен	Фтор	
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний					Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТК №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	90	1,26	4,55	7,75	77,27	0,036		25,02			4,06	23,04	39,6	15,3	0,54			
ТТК№1.60	Плов	210	14,28	15,01	40,88	367,5	0,093	0,13	1,26	0,35	0,79	241,67	22,47	49,83	3,25	282,81	40,59	7,73	86,79
ТТКС8	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2	0	35	115			0	1,2		6,9	9,2	5,9	0,54	91,6	0,87	0,1	3,13
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	Итого за завтрак:	550	19,54	19,96	108,23	677,27	0,179	0,13	26,28	1,55	5,4	281,61	103,77	78,03	4,88	412,86	43,21	10,63	90,79
<b>ОБЕД</b>																			
Нм 11д	Салат «Степной»	100	4,76	11,4	9,6	154			15,38					13	18,33	0,88			
156****	Суп «лапша домашняя»	250	2,55	5,57	13,9	111	0,032		0,37	0,012	2,5	29,75	9	4,5	0,4				
ТТКС№10	Шницель сытный	100	15,77	9,32	12,55	197,24	0,1	0,1	0,09	15,11	0,4	94,3	37,1	18,56	1,14	200	14,66	15,44	101,65
510*	Каша вязкая пшеничная	180	5,4	7,38	29,78	214,2	0,144	0,034	4,5	14,15	4,1	159,37	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,21
280**	Компот из яблок или ягод сушеных(изюм)	150	0,3	0	20,4	82,78	0,018	0,027	5,04	63	0,099	5,54	25,2	1,15	256,5	256,5			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	880	33,9	34,31	117,63	912,92	0,38	0,179	25,38	92,272	7,649	330,56	171,39	84,04	261,3	580,84	47,05	42,68	107,53
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04		180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
	Итого за полдник:	400	12,2	8,24	56,4	349,66	0,193	14,58	12,6	90,64	1,03	237,67	267,67	45,33	3,07	111,6	7,2	23,8	30
	Итого за день:	1830	65,64	62,51	282,26	1939,85	0,752	14,889	64,26	184,462	14,079	849,84	542,83	207,4	269,25	1075,3	97,46	77,11	228,32

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 4

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст : 12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Тек №1.04	Фрикадельки в соусе	100	9,69	9,25	10,39	161,69	0,055	0	0,49	0,013	0,6	101	123,52	28,32	1,69	0	0	0	0
516*	Макаронные изделия отварные	200	7	8,2	47	294	0,093	0,027		19,63	1,056	58,95	13,96	22,08	1,226		22,19	0,12	12,8
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
109***	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06				0,65	12	39	8,4	0,65	46,14	2,08	3,36	1,05
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>20,72</b>	<b>17,94</b>	<b>102,21</b>	<b>658,31</b>	<b>0,248</b>	<b>0,037</b>	<b>3,29</b>	<b>20,023</b>	<b>2,316</b>	<b>175,49</b>	<b>182,73</b>	<b>63,4</b>	<b>3,856</b>	<b>76,14</b>	<b>24,27</b>	<b>3,5</b>	<b>14,55</b>
<b>ОБЕД</b>																			
60****	салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02		6		2,3	33	31	18	1,6				
139**	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,23	0,07	5,81	121,5	0,21	87,18	58,07	35,3	2,03	478	20	2,5	36
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	9,35	4,55	7,76	113	0,03	0,066	0,083	13,43	2,6	151,05	50	22	1	16,87	54,16	18,33	188,54
541*	Рагу овощное (3 вариант)	180	4,14	9,18	19,26	174,6	0,11	0,9	13,77	370,8	3,52	94,5	61,2	35,1	1,26	514,8	32,4	0,67	49,2
	Кисель из концентрата плодово-ягодного или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0			8,9	0	0,027				
Тек №1.119	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (пшени-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>29,29</b>	<b>25,59</b>	<b>119,24</b>	<b>825,97</b>	<b>0,494</b>	<b>1,063</b>	<b>25,668</b>	<b>505,73</b>	<b>9,18</b>	<b>423,12</b>	<b>232,17</b>	<b>131,5</b>	<b>7,637</b>	<b>1121,32</b>	<b>109,27</b>	<b>25,95</b>	<b>281,81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112****	Фрукты свежие (об.люк)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	51	0,8	0,1	0,13
Тек №1.1	Булочка «Дорожная»	160	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,2	1,54	50	1,41	4,71	18,56
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>9,4</b>	<b>11,7</b>	<b>59,81</b>	<b>410,9</b>	<b>0,21</b>	<b>0,084</b>	<b>14</b>	<b>38,9</b>	<b>1,64</b>	<b>74,34</b>	<b>55,18</b>	<b>24,8</b>	<b>6,54</b>	<b>141</b>	<b>2,21</b>	<b>4,81</b>	<b>18,69</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1850</b>	<b>59,41</b>	<b>55,23</b>	<b>281,26</b>	<b>1895,18</b>	<b>0,952</b>	<b>1,184</b>	<b>42,958</b>	<b>564,653</b>	<b>13,136</b>	<b>672,95</b>	<b>470,08</b>	<b>219,7</b>	<b>18,033</b>	<b>1338,46</b>	<b>135,75</b>	<b>34,26</b>	<b>315,05</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 5

сезон:Весна

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК№14	Салат «Калеidosкоп»	60	0,91	4,24	5,29	63,03	0,02	0,02	12,78	242	2,76	18,6	22,8	11,4	0,55	160	9,9	0,014	11
ТТК 1,02	Жаркое с курицей	230	17,96	9,89	26,33	266,34	0,194	0,184	10,6	31,37	0,69	266,57	28,75	49,52	4,14	943	52,08	0,46	113,4
493****	Чай с сахаром ,варен.ем, медом (с сахаро	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3		21		
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06				0,66	12	39	8,4	0,66	46,14	2,1	3,36	1,04
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>23,53</b>	<b>14,61</b>	<b>76,14</b>	<b>530,37</b>	<b>0,274</b>	<b>0,204</b>	<b>23,38</b>	<b>273,37</b>	<b>4,11</b>	<b>300,17</b>	<b>101,55</b>	<b>70,32</b>	<b>5,65</b>	<b>1170,14</b>	<b>64,08</b>	<b>3,834</b>	<b>125,44</b>
<b>ОБЕД</b>																			
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,08		12,2		2,3	56	14	21	0,8				
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4	53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	30
Ттк №11	Виточки клас-ные	100	15,86	9,96	13,1	200,56	0,1	0,088	0,09	22,22	0,33	94,3	37,1	18,56	1,14	424,88	20	3,93	61,66
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,26	34,06	252	0,037	0,1		14,04		274,82	98,33	92,19	5,79	93,6	28,8	10,37	27,6
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	<b>Итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>42,39</b>	<b>26,26</b>	<b>130,5</b>	<b>925,05</b>	<b>0,373</b>	<b>0,606</b>	<b>23,81</b>	<b>212,51</b>	<b>7,26</b>	<b>564,25</b>	<b>272,93</b>	<b>206,48</b>	<b>11,28</b>	<b>942,48</b>	<b>71,69</b>	<b>18,61</b>	<b>124,93</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
590****	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0	0,005	1,75	45	34,5	10	1,05				
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>9,75</b>	<b>11,68</b>	<b>55,18</b>	<b>368,02</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>11,4</b>	<b>35,005</b>	<b>1,95</b>	<b>236,01</b>	<b>270,51</b>	<b>47</b>	<b>3,45</b>	<b>242</b>	<b>18</b>	<b>3,6</b>	<b>1,28</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1800</b>	<b>75,67</b>	<b>52,55</b>	<b>261,82</b>	<b>1823,44</b>	<b>0,797</b>	<b>1,05</b>	<b>58,59</b>	<b>520,885</b>	<b>13,32</b>	<b>1100,43</b>	<b>644,99</b>	<b>323,8</b>	<b>20,38</b>	<b>2354,62</b>	<b>153,77</b>	<b>26,044</b>	<b>251,65</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота 6

сезон: Весна

Цели: 1

возраст: 12 и старше

№ рецепта	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.	В1		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
																				4
<b>ЗАВТРАК</b>																				
90*	Бутерброд с сыром (1й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03		0,1	0,03	0,4	132	185	13	0,4					
268*	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,5	286,75	0,08		1,92	0,067	0,22	189,75	179,25	39,5	0,55					
ГТК №1-108*	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36		4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0	
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055				0,6	11	35,75	7,7	0,6	42,29	1,92	3,08	0,95	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,94</b>	<b>20,75</b>	<b>93,54</b>	<b>633,8</b>	<b>0,165</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,507</b>	<b>1,22</b>	<b>336,95</b>	<b>412,6</b>	<b>62,2</b>	<b>2,05</b>	<b>90,89</b>	<b>2,12</b>	<b>3,08</b>	<b>0,95</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
ГТК №1-90*	Салат «Свежесть» (суп картофеля с грибами и фрикадельками)	100	1,58	9,46	9,8	130,66				21,3			38	19	0,9					
364*	Азу	200	16,31	17,47	20,8	305,84	0,15	0,085	11,41	110	2,99	161,06	19,15	42,89	1,17	494,5	41,65	16,46	206,25	
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,33	
168*	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87	
110*	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>845</b>	<b>32,5</b>	<b>30,86</b>	<b>113,89</b>	<b>863,14</b>	<b>0,406</b>	<b>0,143</b>	<b>45,87</b>	<b>111,2</b>	<b>4,35</b>	<b>404,5</b>	<b>148,18</b>	<b>142,75</b>	<b>7,88</b>	<b>1493,35</b>	<b>90,13</b>	<b>20,86</b>	<b>313,71</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
112*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0	
272*	Варениц	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,29	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	742	18	3,6	1,28	
541*	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,88	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>12</b>	<b>9,62</b>	<b>54,98</b>	<b>356,18</b>	<b>0,193</b>	<b>0,42</b>	<b>11,4</b>	<b>125,6</b>	<b>1,03</b>	<b>237,68</b>	<b>267,68</b>	<b>45,33</b>	<b>3,07</b>	<b>342</b>	<b>25,2</b>	<b>23,8</b>	<b>31,28</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1795</b>	<b>62,44</b>	<b>61,23</b>	<b>262,41</b>	<b>1853,12</b>	<b>0,764</b>	<b>0,563</b>	<b>59,77</b>	<b>237,307</b>	<b>6,6</b>	<b>979,13</b>	<b>828,46</b>	<b>250,28</b>	<b>13</b>	<b>1926,24</b>	<b>117,48</b>	<b>47,74</b>	<b>345,94</b>	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День : Понедельник 7

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК№68	Гуляш	110	15,29	7,15	4,4	145,2	0,061	0,122	1,173	23,05	0,59	174,57	16,87	27,17	2,42	354,75	19,25	0,35	68,75
510**	Каша вязкая( гречневая)	180	5,4	8,1	26,82	205,2	0,28	0,18		23,04	0,57	197,24	18	144	5,08	262,8	26,75	4,2	19,29
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108**	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06				0,65	12	39	8,4	0,65	46,14	2,08	3,36	1,05
	Итого за завтрак:	550	25,32	15,74	76,04	553,02	0,441	0,312	3,973	51,47	1,82	387,35	80,32	184,17	8,44	693,69	48,08	7,93	89,69
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК№20	Салат «Радуга»	100	1,03	8,85	10,48	125,77	0		22,47		0	0	32,8	17,45	1,28				
146***	Суп картофельный с клецками	250	2,42	3,61	13,42	95,86	0,075	0	5,3	0,011	1,22	56,48	25,41	18,11	0,69	0	0	0	0
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	9,35	4,55	7,76	113	0,03	0,056	0,088	13,43	2,6	151,04	50	22	1	16,87	54,16	18,33	188,54
429***	Картофельные пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	0	6,12	0,054	0,18	102,6	46,8	34,2	1,26		0	0	0
Тек№1.119	Кисель из концентрата плодового или из одного	180	1,22	0	26,12	164,57		0		0			8,9	0	0,027				
108**	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110**	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,5
	Итого за обед:	900	24,24	25,81	115,6	794,7	0,389	0,102	33,978	15,495	4,55	382,52	210,41	117,56	6,367	182,92	57,19	23,33	199,01
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112***	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,18
Тек№1.1	Булочка «Даровская»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	400	9,4	11,7	59,81	410,9	0,21	0,084	14	38,9	1,64	74,34	55,18	24,8	6,54	141	2,21	4,81	18,69
	Итого за день:	1850	58,96	53,25	251,45	1758,62	1,04	0,498	51,951	103,565	8,01	844,21	345,71	326,53	21,347	987,61	107,48	36,07	307,39



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 8

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минералы										
			Белки	Жиры	Углеб.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	100	5,78	10,54	7,98	166,36	0,027	0,036	0,44	3,43	0,29	54,54	22,54	8,73	0,65	125,09	9,45	10,04	56	
516*	Макаронные изделия отварные	200	5,6	6,56	34,4	235,2	0,093	0,027		19,63	1,056	58,95	13,96	22,08	1,226		22,19	0,12	12,8	
ТТК№24	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0	0	11,4	5,34	1,2	0					
108***	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>15,18</b>	<b>17,5</b>	<b>90,18</b>	<b>611,86</b>	<b>0,17</b>	<b>0,063</b>	<b>8,24</b>	<b>23,06</b>	<b>1,896</b>	<b>123,49</b>	<b>80,4</b>	<b>43,15</b>	<b>3,626</b>	<b>163,54</b>	<b>33,39</b>	<b>12,96</b>	<b>69,67</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
Шм 111	Салат «Степной»	100	4,76	11,4	9,6	154			15,38				13	18,33	0,88					
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,08	6,32	10,63	107,82	0,06	0,037	18,47	140,25	2,37	47,5	34	22,25	0,8	303	18,75	0,27	25,75	
ТТК№60	Плов	200	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75	230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	82,65	
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50				
108***	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87	
110***	Хлеб столовый (режано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>26,12</b>	<b>32,66</b>	<b>119,12</b>	<b>879,31</b>	<b>0,265</b>	<b>0,177</b>	<b>36,27</b>	<b>155,58</b>	<b>5,35</b>	<b>363,79</b>	<b>157,4</b>	<b>136,47</b>	<b>7,13</b>	<b>709,59</b>	<b>59,8</b>	<b>11,53</b>	<b>114,08</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
112***	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0	
ТТК№2.96	Чай с молоком	180	3,57	3,69	19,93	128,09	0	0	0,55	0	0	52,75	6,94	0,22	0	0	0	0	0	
539/593***	Пирожки печеные из слоеного теста с фар	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9	1,17	63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>380</b>	<b>9,65</b>	<b>9,04</b>	<b>59,8</b>	<b>365,91</b>	<b>0,15</b>	<b>0,084</b>	<b>10,55</b>	<b>31,9</b>	<b>1,37</b>	<b>74,33</b>	<b>83,75</b>	<b>27,61</b>	<b>3,92</b>	<b>50</b>	<b>1,41</b>	<b>4,71</b>	<b>18,56</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1750</b>	<b>50,85</b>	<b>59,2</b>	<b>269,1</b>	<b>1857,08</b>	<b>0,585</b>	<b>0,324</b>	<b>55,06</b>	<b>210,54</b>	<b>8,616</b>	<b>561,61</b>	<b>321,55</b>	<b>207,23</b>	<b>14,676</b>	<b>923,13</b>	<b>94,6</b>	<b>29,2</b>	<b>202,31</b>	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 9

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	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 №48	Ежики с овощами	100	11,78	11,28	11,44	186,67													
429***	Картофельное пюре	190	3,99	8,36	20,71	174,8	0,171	0	6,46	0,057	0,19	108,3	22	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33
ТТК №1.01	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36			49,4	36,1	1,33		0	0	0
108***	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06				0,65	12	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0
	Итого за завтрак:	550	20,47	20,16	77,74	567,27	10,231	0,067	9,57	322,327	1,17	240,65	123	74,28	4,15	356,96	32,61	4,59	54,38
<b>ОБЕД</b>																			
60***	салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02		6		2,3	33							
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,23	0,07	5,81	121,5	0,21	87,18	38,07	35,3	2,03	478	20	2,5	35
469*	Фрикадельки в соусе	100	12,52	12,62	13,53	219,42	0,05		0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6				
510*	Каша вязкая пшеничная	180	5,4	7,38	29,78	214,2	0,144	0,034	4,5	14,15	4,1	159,37	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,21
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108***	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,15
110***	Хлеб столовый (радио-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	900	31,91	31,75	121,32	910,94	0,57	0,132	19,21	136,04	7,76	425,60	172,41	112,4	7,89	602,34	52,38	29,76	42,57
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112***	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
515***	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04		180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0
541***	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,028	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,35	0,67	160	7,2	20,2	30
	Итого за полдник:	400	12,2	8,24	56,4	349,66	0,193	14,58	12,6	90,64	1,03	237,67	267,67	45,33	3,07	111,6	7,2	23,8	30
	Итого за день:	1850	64,58	60,15	255,46	1827,87	10,994	14,779	41,38	549,007	9,96	903,41	563,08	232,01	15,11	1070,9	92,19	58,15	126,95

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

Неделя : 2  
 возраст :12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
366**	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8			0,12	0,032	0,08	140	140	6,6	0,16				
Тек.№1.06	Бутерброды с джемом или повидлом (2вар)	50	1,85	1,16	27,92	129,35	0,025		0,125	0,037	0,25	15	7,5	3,75	0,5				
Тек.№1.63	Каша «Дружба»	250	9,95	14,57	19,62	227,5	0,08	0,12	1,32	27,2	0,2	140,4	123,6	30,6	0,56	157,33	49,33	4,09	30,67
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52
	Итого за завтрак:	550	14,15	15,98	77,61	483,97	0,175	0,13	4,245	27,617	0,79	178,44	146,35	43,15	1,68	210,4	50,38	5,79	31,89
<b>ОБЕД</b>																			
7****	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04		3,2		4,7	49	24	33	0,6				
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4	53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	30
Тек.№68	Гуляш	110	15,29	7,15	4,4	145,2	0,059	0,121	1,27	28,05	0,58	174,57	16,87	27,17	2,42	354,75	19,25	0,36	68,75
510*	Каша вязкая перловая	180	3,6	7,01	25,56	131,8													
Тек.№1.119	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1,35	0	29,02	116,18		0		0		9,88	0	0,03					
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	33,45	1,74	2,8	0,95
110****	Хлеб створый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	800	13	22,78	105,73	678,68	0,166	0,418	13,5	161,25	7,64	143,6	107,88	75,7	3,15	374	22,88	4,31	35,66
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112****	Фрукты свежие (яблока)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
203**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,9	36	0,02		4	7		14		2,8		91	0,8	0,1	0,13
Тек.№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	400	9,4	11,7	59,81	410,9	0,21	0,084	14	38,9	1,64	74,34	55,18	24,8	6,54	141	2,21	4,81	18,69
	Итого за день:	1750	36,58	50,43	243,15	1578,55	0,551	0,632	31,745	227,767	10,07	398,38	309,41	143,65	11,37	725,4	75,47	14,91	86,24

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 11

сезон:Весна

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	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>																			
ТТв №4.1	Салат из бездрожжевой капусты с морковью	100	1,4	5,05	8,61	85,85	0,04		27,8		4,51	25,6	44	17	0,6				
ТТК№60	Плов	200	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75	230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	82,66
493****	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>19,75</b>	<b>87,81</b>	<b>613,35</b>	<b>0,179</b>	<b>0,122</b>	<b>29</b>	<b>0,33</b>	<b>5,8</b>	<b>268,76</b>	<b>108,9</b>	<b>72,46</b>	<b>4,54</b>	<b>328,79</b>	<b>40,4</b>	<b>10,16</b>	<b>83,52</b>
<b>ОБЕД</b>																			
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,08		12,2		2,3	56	14	21	0,8				
156****	Суп - лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,032		0,37	0,012	2,5	29,75	9	4,5	0,4				
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,26	11,6	8,78	183	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60	24,8	9,6	0,72	137,6	10,4	11,04	61,6
418****	Шюре из гороха с маслом	180	17,12	5,26	34,06	252	0,037	0,1		14,04		274,82	98,33	92,19	5,79	93,6	28,8	10,37	27,6
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86
110****	Хлеб столовый (расано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,56	1,65	7,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>34,27</b>	<b>28,59</b>	<b>132,83</b>	<b>941,59</b>	<b>0,313</b>	<b>0,167</b>	<b>14,27</b>	<b>32,822</b>	<b>5,66</b>	<b>522,5</b>	<b>238,63</b>	<b>180,42</b>	<b>10,44</b>	<b>392,85</b>	<b>41,9</b>	<b>25,86</b>	<b>97,20</b>
<b>Полдник</b>																			
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
590****	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0	0,005	1,75	45	14,5	10	1,05				
112****	Чай со свежими яблоками	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,7	15	16	0	2,2	0	0	0	0
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>9,75</b>	<b>11,68</b>	<b>55,18</b>	<b>368,02</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>11,4</b>	<b>35,005</b>	<b>1,95</b>	<b>236,01</b>	<b>270,51</b>	<b>47</b>	<b>3,45</b>	<b>242</b>	<b>18</b>	<b>3,6</b>	<b>1,28</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1820</b>	<b>30,63</b>	<b>31,79</b>	<b>153,19</b>	<b>1035,67</b>	<b>0,383</b>	<b>0,389</b>	<b>40,4</b>	<b>35,338</b>	<b>7,75</b>	<b>552,176</b>	<b>389,91</b>	<b>133,56</b>	<b>9,16</b>	<b>643,99</b>	<b>59,36</b>	<b>15,41</b>	<b>92</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : суббота 12

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
90 <sup>ккал</sup>	Бутерброд с сыром (1й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03		0,1	0,08	0,4	132	185	13	0,4				
268 <sup>ккал</sup>	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,5	286,75	0,08		1,92	0,057	0,22	189,75	179,25	39,5	0,55				
108 <sup>ккал</sup>	Лимонный чай	200	0,163	0,018	29,52	141	0	0		0		3	6,25	2,34	0,29	2,8			
108 <sup>ккал</sup>	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055				0,6	11	35,75	7,7	0,6	42,29	1,92	3,08	0,95
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,963</b>	<b>20,728</b>	<b>106,98</b>	<b>710</b>	<b>0,165</b>	<b>0</b>	<b>2,02</b>	<b>0,147</b>	<b>1,22</b>	<b>335,75</b>	<b>406,25</b>	<b>62,54</b>	<b>1,84</b>	<b>45,09</b>	<b>1,92</b>	<b>3,08</b>	<b>0,95</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 <sup>ккал</sup>	Винегрет овощной (2 вариант)	100	1,57	6,53	8	96,25	0,03	0,016	3,4	121,5	4,6	40	23	18	0,3	213,33	13,16	0,23	20
90 <sup>ккал</sup>	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275	9,29	3,29	16,09	130,94	0,15	0,085	11,41	110	2,99	161,06	19,15	42,89	1,17	454,5	41,65	16,46	295,25
363 <sup>ккал</sup>	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227	0,04	0,13	0,7	25,55	2,6	157	11	22	2,2	478	28,88	0,55	27,77
241 <sup>ккал</sup>	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,55	0,072		30,5	0,054	1,26	59	109,8	43,2	1,8				
631 <sup>ккал</sup>	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,97	0,1	3,13
108 <sup>ккал</sup>	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110 <sup>ккал</sup>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,045				79	17,5	23,5	1,55	122	1,6	2,75	12
	<b>Итого за обед:</b>	<b>955</b>	<b>37,2</b>	<b>38,49</b>	<b>131,75</b>	<b>996,74</b>	<b>0,452</b>	<b>0,276</b>	<b>55,41</b>	<b>258,304</b>	<b>17,2</b>	<b>562,06</b>	<b>234,95</b>	<b>170,59</b>	<b>9,57</b>	<b>1437,88</b>	<b>87,91</b>	<b>22,89</b>	<b>270,02</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112 <sup>ккал</sup>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
272 <sup>ккал</sup>	Варениц	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
541 <sup>ккал</sup>	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12</b>	<b>9,62</b>	<b>54,98</b>	<b>356,18</b>	<b>0,193</b>	<b>0,42</b>	<b>11,4</b>	<b>125,6</b>	<b>1,03</b>	<b>237,68</b>	<b>267,68</b>	<b>45,33</b>	<b>3,07</b>	<b>342</b>	<b>25,2</b>	<b>23,8</b>	<b>31,28</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1905</b>	<b>67,163</b>	<b>65,838</b>	<b>293,71</b>	<b>2062,92</b>	<b>0,81</b>	<b>0,696</b>	<b>68,83</b>	<b>384,051</b>	<b>14,45</b>	<b>1135,49</b>	<b>908,88</b>	<b>278,46</b>	<b>14,48</b>	<b>1824,97</b>	<b>115,03</b>	<b>49,77</b>	<b>302,25</b>