

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательной организации



Ф.И.О. Подпись

УТВЕРЖДАЮ:

**ВрИО Генерального директора
ООО «КШП» Подросток
Д.А.Чернов**

Ф.И.О.



Подпись

**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»
Примерное 12 - дневное меню
для организации питания учащихся 12 -18 лет
общеобразовательных организаций
2024-2025 учебный год**

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

День :Понедельник 1 сезон: Осень
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
ЗАВТРАК																			
ТТК№1.03	Гуляш	110	9,47	23,03	3,96	261,03	0,363	0,088	2,2	8,45	0,59	121	13,2	20,9	1,43	242	4,75	0,33	49,99
516*	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,3	0,09	0,026		18,65	1	56	13,26	20,98	1,16		21,08	0,11	12,16
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	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
ОБЕД																			
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
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
Ттк№1.119	ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0			8,9	0	0,027				
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06				0,66	12	42,9	8,4	0,69	46,12	2,04	3,36	1,05
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	Итого за обед:	820	29,07	33,63	110,69	857,53	0,234	0,427	34,39	161,25	5,36	168,4	139,37	114,37	5,947	406,07	23,5	5,42	38,25
ПОЛДНИК																			
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(кураг	200	0,3	0	20,1	81	0		0,8	0	0	6	10	3	0,6				
Ттк№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	400	7,7	11,5	74,11	455,9	0,19	0,084	10,8	31,9	1,64	80,34	51,18	27,8	4,34	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за день:	1770	56,76	76,36	273,32	2032,88	0,967	0,635	50,19	220,63	9,15	439,28	255,76	195,65	13,717	766,52	52,49	13,39	120,53

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 3 сезон: Осень
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
ЗАВТРАК																			
Ттк №4.1	Салат из белокачанной капусты с моркови	90	1,26	4,55	7,75	77,27	0,036		25,02		4,06	23,04	39,6	15,3	0,54				

ТТК№1.60	Плов	210	14,28	15,01	40,88	367,5	0,093	0,13	1,26	0,35	0,79	241,67	22,47	49,83	3,25	282,81	40,59	7,73	86,79
ТТК58	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
ОБЕД																			
11м 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				
ТТК№10	Шницель сытный	100	15,77	9,32	12,55	197,24	0,1	0,1	0,09	15,11	0,4	94,3	37,1	18,56	1,14	200	14,66	15,44	101,65
510*	Каша вязкая пшеничная	180	5,4	7,38	29,78	214,2	0,144	0,034	4,5	14,15	4,1	159,37	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,21
280**	сушеных(изюм)	180	0,3	0	20,4	82,78	0,018	0,027	5,04	63	0,099	5,54	25,2	1,15	256,5	256,5			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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	550,84	47,05	42,68	107,53
ПОЛДНИК																			
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 приготавливаемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Осень

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
ЗАВТРАК																			
Ттк.№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
ОБЕД																			
7****	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04		3,2		4,7	49	24	33	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

469*	Фрикадельки в соусе	90	11,27	11,36	12,18	197,48	0,05		0,44	0,012	0,54	90,9	111,17	25,49	1,53				
510*	Каша вязкая (гречневая)	150	4,5	6,75	22,35	171	0,21	0,15		19,2	0,45	164,35	15	120	4,2	219	22,26	3,48	15,97
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	Итого за обед:	870	25,29	35,29	116,95	893,89	0,494	0,214	23,33	174,462	10,29	453,68	276,67	253,87	9,87	683,65	43,72	8,2	49,79
ПОЛДНИК																			
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№33	Лимонный напиток	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	2,8	0	0	0	14,2	2	0,4	21,4	0	0	0
539/593****	Пирожки печеные из слоеного 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:	400	5,68	5,35	62,27	327,42	0,15	0,094	12,8	31,9	1,37	74,33	45,2	22,67	4,1	71,4	1,41	4,71	18,56
	Итого за день:	1820	49,17	60,59	255,89	1782,66	0,935	0,375	45,22	285,582	12,51	763,13	443,27	349,81	17,92	1045,52	67,23	20,27	131,05

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Четверг 4

сезон: Осень

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ реп.	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
ЗАВТРАК																			
Тгк №1.04	Фрикадельки в соусе	100	9,09	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
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:	560	20,72	17,94	102,21	658,31	0,248	0,037	3,29	20,023	2,316	175,49	182,73	63,4	3,856	76,14	24,27	3,5	14,55
ОБЕД																			
60****	салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02		6		2,3	33	31	18	1,6				
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,23	0,07	5,81	121,5	0,21	87,18	38,07	35,3	2,03	478	20	2,5	36
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	9,35	4,55	7,76	113	0,03	0,066	0,088	13,43	2,6	151,04	50	22	1	16,87	54,16	18,33	188,54
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
Тгк№1.119	ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0			8,9	0	0,027				
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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:	890	29,29	25,59	119,24	825,97	0,494	1,063	25,668	505,73	9,18	423,12	232,17	131,5	7,637	1121,32	109,27	25,95	281,81
ПОЛДНИК																			
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0

631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
Ттк.№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	400	7,6	11,5	89,81	516,9	0,21	0,084	14,3	33,1	1,84	90,34	63,18	38,8	4,84	141,6	2,28	4,81	21,69
	Итого за день:	1850	57,61	55,03	311,26	2001,18	0,952	1,184	43,258	558,853	13,336	688,95	478,08	233,7	16,333	1339,06	135,82	34,26	318,05

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 5

сезон:Осень

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
ЗАВТРАК																			
2****	Салат «Витаминный»	100	1,1	10,1	10,6	138	0,03	0,03	15,4	403,3	4,6	29	30	18	0,9	266,6	16,5	0,242	18,3
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 ,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:	590	23,72	20,47	81,45	605,34	0,284	0,214	26	434,67	5,95	310,57	108,75	76,92	6	1276,74	70,68	4,062	132,74
ОБЕД																			
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	Биточки клас-сные	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
	Итого за обед:	900	42,39	26,26	130,5	925,05	0,373	0,606	23,81	212,51	7,26	564,25	272,93	206,48	11,28	942,48	71,69	18,61	124,93
ПОЛДНИК																			
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
590****	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0	0,005	1,75	45	14,5	10	1,05				
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
	Итого за полдник:	350	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,4	35,005	1,95	236,01	270,51	47	3,45	242	18	3,6	1,28
	Итого за день:	1840	75,86	58,41	267,13	1898,41	0,807	1,06	61,21	682,185	15,16	1110,83	652,19	330,4	20,73	2461,22	160,37	26,272	258,95

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :суббота 6

сезон:Осень

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы				Калий	Йод	Селен	Фтор
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
90****	Бутерброд с сыром (1й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03		0,1	0,08	0,4	132	185	13	0,4				
268****	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,5	286,75	0,08		1,92	0,067	0,22	189,75	179,25	39,5	0,55				
ТТК №1.01	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36		4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055				0,6	11	35,75	7,7	0,6	42,29	1,92	3,08	0,95
	Итого за завтрак:	550	17,94	20,75	93,54	633,8	0,165	0	2,5	0,507	1,22	336,95	412,6	62,2	2,05	90,89	2,12	3,08	0,95
ОБЕД																			
Ттк№1.1	Салат «Свежесть»	100	1,58	9,46	9,8	130,66			21,3				38	19	0,9				
90М16г	фрикадельками	275	9,29	3,29	16,09	130,94	0,15	0,085	11,41	110	2,99	161,06	19,15	42,89	1,17	494,5	41,65	16,46	206,25
364****	Азу	200	16,31	17,47	20,8	305,84	0,15	0,04	8,86		0,61	185,84	29,53	50,46	3,38	820	45,22	0,4	98,66
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	845	32,5	30,86	113,89	863,14	0,406	0,143	45,87	111,2	4,35	404,5	148,18	142,75	7,88	1493,35	90,13	20,86	313,71
ПОЛДНИК																			
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
272**	Варенец	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
	Итого за полдник:	400	12	9,62	54,98	356,18	0,193	0,42	11,4	125,6	1,03	237,68	267,68	45,33	3,07	342	25,2	23,8	31,28
	Итого за день:	1795	62,44	61,23	262,41	1853,12	0,764	0,563	59,77	237,307	6,6	979,13	828,46	250,28	13	1926,24	117,45	47,74	345,94

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :Понедельник 7

сезон: Осень

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы				Калий	Йод	Селен	Фтор
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК№68	Гуляш	110	15,29	7,15	4,4	145,2	0,061	0,122	1,173	28,05	0,59	174,57	16,87	27,17	2,42	354,75	19,25	0,35	68,75
510*	Каша вязкая (гречневая)	180	5,4	8,1	26,82	205,2	0,28	0,18		23,04	0,57	197,24	18	144	5,08	262,8	26,75	4,2	19,19
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7

108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06				0,65	12	39	8,4	0,65	46,14	2,08	3,36	1,05
	Итого за завтрак:	550	25,32	15,74	76,04	553,02	0,441	0,312	3,973	51,47	1,82	387,35	80,12	184,17	8,44	693,69	48,08	7,93	89,69
ОБЕД																			
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	0,066	0,088	13,43	2,6	151,04	50	22	1	16,87	54,16	18,33	188,54
429****	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	0	6,12	0,054	0,18	102,6	46,8	34,2	1,26		0	0	0
Ттк.№1.119	ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0			8,9	0	0,027				
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	900	24,24	25,81	115,6	794,7	0,389	0,102	33,978	13,495	4,55	382,52	210,41	117,56	6,367	152,92	57,19	23,33	199,01
ПОЛДНИК																			
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
Ттк.№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	400	7,6	11,5	89,81	516,9	0,21	0,084	14,3	33,1	1,84	90,34	63,18	38,8	4,84	141,6	2,28	4,81	21,69
	Итого за день:	1850	57,16	53,05	281,45	1864,62	1,04	0,498	52,251	98,065	8,21	860,21	353,71	340,53	19,647	988,21	107,55	36,07	310,39

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 8

сезон: Осень

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
ЗАВТРАК																			
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
	Итого за завтрак:	550	15,18	17,5	90,18	611,86	0,17	0,063	8,24	23,06	1,896	123,49	80,4	43,15	3,626	163,54	33,39	12,96	69,67
ОБЕД																			
11м 11д	Салат «Степной»	100	4,76	11,4	9,6	154			15,38				13	18,33	0,88				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,08	6,32	10,63	107,82	0,06	0,037	18,47	140,25	2,37	47,5	34	22,25	0,8	303	18,75	0,27	25,75
ТТК№60	Плов	200	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75	230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	82,66
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87

110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	820	26,12	32,66	119,12	879,31	0,265	0,177	36,27	155,58	5,35	363,79	157,4	136,47	7,13	709,59	59,8	11,53	114,08
ПОЛДНИК																			
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
ТТК№2.96	Чай с молоком	180	3,87	3,69	19,93	128,09	0	0	0,55	0		0	52,75	6,94	0,22	0	0	0	0
539/593****	Пирожки печеные из сдобного теста с фарш	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9	1,17	63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	380	9,55	9,04	59,8	365,91	0,15	0,084	10,55	31,9	1,37	74,33	83,75	27,61	3,92	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за день:	1750	50,85	59,2	269,1	1857,08	0,585	0,324	55,06	210,54	8,616	561,61	321,55	207,23	14,676	923,13	94,6	29,2	202,31

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 9

сезон: Осень

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
ЗАВТРАК																			
Ттк №48	Ежики с овощами	100	11,78	11,28	11,44	186,67	10	0,067	2,63	321,91	0,33	115,55	22	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33
541*	Рагу овощное (3 вариант)	190	4,37	9,69	20,33	184,3	0,114	0,1	14,53	434,88	3,7	99,75	64,6	37,05	1,33	543,4	34,2	0,707	51,92
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	29,51	141	0,06				0,65	12	39	8,4	0,65	46,14	2,08	3,36	1,05
	Итого за завтрак:	550	20,81	21,45	76,28	571,97	10,174	0,167	17,16	756,79	4,68	230,3	136,6	74,23	3,95	872,76	66,61	5,297	106,3
ОБЕД																			
60****	салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02		6		2,3	33	31	18	1,6				
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,23	0,07	5,81	121,5	0,21	87,18	38,07	35,3	2,03	478	20	2,5	36
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	0,86
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	900	31,91	31,75	121,32	910,94	0,57	0,132	19,21	136,04	7,76	425,69	172,41	112,4	7,89	602,34	52,38	29,76	42,57
ПОЛДНИК																			
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:	1850	64,92	61,44	254	1832,57	10,937	14,879	48,97	983,47	13,47	893,66	576,68	231,96	14,91	1586,7	126,19	58,857	178,87

№ 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
ЗАВТРАК																			
Тк №4.1	Салат из белокачанной 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
	Итого за завтрак:	550	18,9	19,75	87,81	613,35	0,179	0,122	29	0,33	5,8	268,76	108,9	72,46	4,54	328,79	40,4	10,16	83,52
ОБЕД																			
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	6,36	11,6	8,78	183	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60	24,8	9,6	0,72	137,6	10,4	11,04	61,6
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,26	34,06	252	0,037	0,1		14,04		274,82	98,33	92,19	5,79	93,6	28,8	10,37	27,6
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	Итого за обед:	920	34,27	28,59	132,83	941,59	0,313	0,167	14,27	32,822	5,66	522,5	238,63	180,42	10,44	392,85	41,9	25,86	97,26
Полдник																			
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
590****	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0	0,005	1,75	45	14,5	10	1,05				
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
	Итого за полдник:	350	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,4	35,005	1,95	236,01	270,51	47	3,45	242	18	3,6	1,28
	Итого за день:	1820	30,63	31,79	153,19	1035,67	0,383	0,389	40,4	35,335	7,75	552,17	389,91	133,56	9,16	643,99	59,36	15,41	92

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :суббота 12

сезон:Осень

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
ЗАВТРАК																			
90****	Бутерброд с сыром (1й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03		0,1	0,08	0,4	132	185	13	0,4				
268****	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,5	286,75	0,08		1,92	0,067	0,22	189,75	179,25	39,5	0,55				
ттк№1.09	Лимонный чай	200	0,163	0,018	29,52	141	0	0		0		3	6,25	2,34	0,29	2,8			

108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055				0,6	11	35,75	7,7	0,6	42,29	1,92	3,08	0,95	
	Итого за завтрак:	550	17,963	20,728	106,98	710	0,165	0	2,02	0,147	1,22	335,75	406,25	62,54	1,84	45,09	1,92	3,08	0,95	
ОБЕД																				
55 Днет	Винегрет овощной (2 вариант)	100	1,57	6,53	8	96,25	0,03	0,016	8,4	121,5	4,6	40	23	18	0,8	213,33	13,16	0,23	20	
90M16г	фрикадельками	275	9,29	3,29	16,09	130,94	0,15	0,085	11,41	110	2,99	161,06	19,15	42,89	1,17	494,5	41,65	16,46	206,25	
363****	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227	0,04	0,13	0,7	25,55	2,6	157	11	22	2,2	478	28,88	0,55	27,77	
241**	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,55	0,072		30,6	0,054	1,26	99	109,8	43,2	1,8					
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,045				79	17,5	23,5	1,95	122	1,6	2,75	12	
	Итого за обед:	955	37,2	35,49	131,75	996,74	0,452	0,276	55,41	258,304	12,2	562,06	234,95	170,59	9,57	1437,88	87,91	22,89	270,02	
ПОЛДНИК																				
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0	
272**	Варенец	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28	
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30	
	Итого:	400	12	9,62	54,98	356,18	0,193	0,42	11,4	125,6	1,03	237,68	267,68	45,33	3,07	342	25,2	23,8	31,28	
	Итого за день:	1905	67,163	65,838	293,71	2062,92	0,81	0,696	68,83	384,051	14,45	1135,49	908,88	278,46	14,48	1824,97	115,03	49,77	302,25	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 5

сезон:Осень

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	
ЗАВТРАК																				
498*	Котлеты рубленые из птицы	90	16,74	12,15	16,38	243,9							16,09	17,58	1,41	1,26				
427****	Картофель отварной в молоке	200	6,2	8,4	25	200	0,21		25,4	0,02	3	150	82	44	1,6					
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	27,6	21,03	85,9	644,9	0,27	0	25,4	0,02	3,66	165	148,09	70,98	3,97	68,4	2,1	3,36	1,04
ОБЕД																			
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	Биточки клас-сные	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
	Итого за обед:	900	42,39	26,26	130,5	925,05	0,373	0,606	23,81	212,51	7,26	564,25	272,93	206,48	11,28	942,48	71,69	18,61	124,93
ПОЛДНИК																			
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
590****	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0	0,005	1,75	45	14,5	10	1,05				
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
	Итого за полдник:	350	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,4	35,005	1,95	236,01	270,51	47	3,45	242	18	3,6	1,28
	Итого за день:	1800	79,74	58,97	271,58	1937,97	0,793	0,846	60,61	247,535	12,87	965,26	691,53	324,46	18,7	1252,88	91,79	25,57	127,25