

Согласовано:

Директор образовательной организации

Ф.И.О



Утверждаю

Врио генерального директора

ООО «КШП «Подросток»

Ю.И. Некрасов

Ф.И.О



Подпись

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 12-18 лет

общеобразовательных организаций

2023-2024 учебный год

осенне-зимний период

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

День: Понедельник 1 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Неделя: 1 Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ТТК № 7	Пшеница десертная	80	9,45	10,54	7,89	136,43	0,07	0,04	0,50	5,04	1,45	82,56	7,84	21,32	0,95	114,90	2,87	5,08	38,21							
ТТК № 79	Макаронные изделия отварные Чай с лимоном	220	7,70	9,02	51,70	323,40	0,13	0,04	26,99	2,80	0,01	81,06	19,20	30,36	1,69	79,20	30,80	0,09	17,60							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00	0,02	0,70									
	Итого:	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							
		550	21,02	19,97	99,50	638,95	0,30	0,09	3,30	32,41	2,01	199,66	43,29	63,28	3,48	262,55	35,42	7,99	57,39							
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00							
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00			77,73	30,45	31,40	1,20	300,00										
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									
№ 510 *	Каша вязкая (Гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80							
№ 110 ****	Хлеб пшеничный	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	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0,08	0,04				71,10	15,75	21,15	1,76	109,80	1,44	2,48	10,80							
	Итого:	930	25,63	30,65	121,17	957,51	0,62	0,26	20,90	143,22	6,08	487,22	138,20	210,78	9,56	1418,54	78,62	19,23	107,52							
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00							
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00			77,73	30,45	31,40	1,20	300,00										
ТТК № 7	Пшеница десертная	100	1,81	13,18	9,86	170,54	0,09	0,05	0,63	6,30	1,19	103,20	9,80	26,65	1,19	143,62	3,59	6,35	47,76							
№ 516 *	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04		22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40							
№ 110 ****	Хлеб пшеничный	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							
№ 110 СБР	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40							
Передм. 2013	Итого:	905	27,37	32,93	131,81	979,94	0,47	0,22	21,03	151,08	6,23	375,45	108,41	128,84	6,92	929,51	45,35	10,92	94,39							
№ 564****	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02				15,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50							
№ 515 ****	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	100,70	0,08	0,57	2,47	0,04		171,00	228,00	26,60	0,19	11,02			3,42							
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70							
	Итого:	350	9,70	11,69	50,07	346,57	0,16	0,59	13,47	65,46	0,80	212,27	253,10	41,50	3,03	328,10	29,70	6,38	16,87							
	ВСЕГО:	1 830	56,35	62,31	270,74	1 943,03	1,08	0,94	37,67	241,09	8,89	899,15	434,59	315,56	16,07	2 009,19	143,74	33,60	181,78							

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

День: Вторник
Неделя: 1
2 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Возраст 12 лет и старше

№ рецеп.	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 № 110	Овоши натуральные (сольеные/отсухлы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01		2,50			0,05	12,00	11,50	7,00	0,30										
ТТК № 60	Плов	250	17,00	19,13	49,50	437,50	0,11	0,15	1,50	0,40	0,95	287,71	26,75	59,34	3,88	336,66	48,34	9,21	103,34							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10			60,00	0,01	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							
	ИТОГО:	550	21,30	19,58	87,95	621,50	0,18	0,16	4,30	0,57	1,55	332,21	53,25	73,34	5,13	396,11	50,09	12,01	104,22							
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00							
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54							
418****	Пюре из гороха	180	17,12	5,27	34,07	252,00	0,37	0,08		0,03	0,05	274,83	98,34	92,20	5,80	98,34	21,07	7,60	20,20							
№105****	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40		0,01		0,03	0,05	0,95	0,60	0,01	0,30	0,10	0,87	0,10	0,03							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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							
	ИТОГО:	865	32,67	28,04	113,91	840,27	0,58	0,56	24,89	297,45	8,68	601,32	231,44	192,70	10,74	860,27	110,82	28,36	262,43							
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00							
ТТК № 60	Плов	250	17,00	19,13	49,50	437,50	0,11	0,15	1,50	0,40	0,95	287,71	26,75	59,34	3,88	336,66	48,34	9,21	103,34							
№ 614****	Кисель с витаминами "Кисель детский Выгошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60							
	ИТОГО:	880	26,37	33,78	122,65	903,27	0,65	0,60	42,00	283,27	7,09	515,91	113,25	149,44	8,38	967,50	84,70	14,31	166,74							
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00							
№ 272**	Резанка, кефир, варенца	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28							
№ 112****	Плоды свежие (блоки)	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							
	ИТОГО:	400	12,00	9,61	54,98	356,19	0,19	0,42	11,53	170,60	0,20	237,68	267,68	45,33	3,07	592,00	27,20	24,10	38,28							
	ВСЕГО:	1 835	67,29	57,47	263,64	1 854,16	0,99	1,16	40,72	468,56	10,43	1 202,81	559,37	320,77	19,72	1 897,18	188,75	65,57	409,73							

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

День: Среда
Неделя: 1
3 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г-
Возраст 12 лет и старше

№ рецеп.	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 № 82	Бутерброд горячий	75	7,87	7,16	13,31	162,28	0,05	0,05	0,19	0,08	0,75	150,00	196,88	16,88	0,75	61,13	1,78	6,49	0,87				
ТТК № 63	Каша "Дружба"	250	9,95	14,63	36,13	282,75	0,10	0,15	1,65	34,00	0,25	175,50	158,25	38,25	0,70	196,66	61,66	5,11	38,34				
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90	0,28	43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44				
	ИТОГО:	530	21,12	23,59	79,08	593,10	0,20	0,27	2,45	40,98	1,28	385,20	418,74	66,34	1,98	358,02	68,82	13,88	49,65				
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33				
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25				
ТТК № 11	Котлеты классические	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67				
№ 145 М	Картофель, тушеный с луком	180	3,77	12,70	25,33	234,00	0,18	0,14	21,59	14,40	0,24	101,63	39,84	34,40	1,46	828,00	37,44	1,80	61,44				
17г	ТТК № 25	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26					0,40	53,00	0,40	0,08	3,40				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53				
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00				
	ИТОГО:	885	26,71	36,62	113,77	890,92	0,49	0,35	56,59	570,88	5,69	359,88	169,94	131,27	6,57	2 074,71	96,94	9,90	186,62				
№ 775 *	Булочка розничная	50	3,59	4,25	30,34	174,17	0,07	0,04	0,10	25,00	0,60	37,00	30,00	9,00	0,50	25,00	0,71	2,36	9,28				
№ 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	3,60	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	250,00	2,00	0,30	7,00				
	ИТОГО:	350	9,79	9,65	49,74	327,17	0,18	0,64	12,70	70,04	0,80	228,00	286,00	46,00	2,90	286,60	2,71	6,26	16,28				
	ВСЕГО:	1 770	56,73	69,64	239,01	1 789,44	0,83	1,24	71,74	681,90	7,88	940,08	867,93	233,26	10,58	2 666,02	168,02	29,22	246,72				

День: Четверг
Неделя: 1

4 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г.
Возраст: 12 лет и старше

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

№ рецеп.	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 № 83	Куринное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50		
№ 510 *	Каша 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	12,00		
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00	2,00	0,02	0,70		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88		
	ИТОГО:	550	21,20	18,06	79,23	567,12	0,43	0,24	4,72	76,74	1,62	330,20	64,58	156,08	6,07	478,95	88,07	28,62	141,08		
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	0,03	27,80	202,67	4,50	32,00	44,00	17,00	0,60	273,33	16,33	0,27	14,00		
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50		
ТТК № 12	Вифитекс "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	0,07	0,16	9,70	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60		
№516*	Макaronные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04		22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40		
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,16	27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	0,22	13,00	4,00	32,03	1,02	50,00					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02								0,22	15,38	0,70	1,12	0,35		
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80		
	ИТОГО:	870	28,69	32,86	121,92	941,57	0,37	0,29	44,47	388,67	9,35	396,70	167,96	132,82	7,10	1 025,06	75,62	7,67	121,65		
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	0,03	27,80	202,67	4,50	32,00	44,00	17,00	0,60	273,33	16,33	0,27	14,00		
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50		
ТТК № 83	Куринное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50		
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08	16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80	10,80		
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00	2,00	0,02	0,70		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	43	3,27	0,34	21,16	101,05	0,05				0,47	27,95	8,60	6,02	0,47	33,07	1,51	2,41	0,75		
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60		
	ИТОГО:	913	28,10	33,96	109,16	860,55	0,56	0,34	38,27	404,30	7,18	439,18	129,93	194,53	8,31	1 105,45	112,68	31,61	189,85		
№772*	Булочка с маком	80	6,48	2,00	42,08	220,00	0,13	0,06	25,52	1,15	50,67	20,14	12,64	1,23	40,00	1,13	3,77	14,85	14,85		
№ 272 **	Раженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00	0,20	180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28		
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00		
	ИТОГО:	380	12,48	8,78	60,06	379,52	0,24	0,30	11,40	105,52	1,35	241,68	276,15	49,64	3,63	532,00	21,13	7,67	23,13		
	ВСЕГО:	1 800	62,37	59,70	261,21	1 888,21	1,04	0,83	60,59	570,93	12,32	968,58	508,69	338,54	16,80	2 036,01	184,82	43,96	285,86		

День: Пятница
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Возраст: 12 лет и старше

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

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины																			
			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 № 48	Ежикни с овощами	120	14,13	13,53	13,73	224,00	12,00	0,08	3,16	386,29	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00							
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11		105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04							
№ 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							
	ИТОГО:	550	21,81	22,03	79,61	597,70	12,22	0,22	9,92	414,96	0,78	276,87	89,28	73,69	4,15	1 122,92	72,35	5,24	119,92							
ТТК № 13	Салат "Элоровье"	100	1,92	8,78	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картошкой	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75							
ТТК № 60	Плов	220	17,16	15,73	43,56	385,00	0,10	0,13	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,22	3,41	296,26	42,54	8,11	90,94							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40							
	ИТОГО:	840	26,00	30,06	124,66	875,90	0,32	0,21	32,50	263,30	8,41	434,74	121,79	127,82	7,87	1 016,51	77,67	12,60	148,83							
ТТК № 13	Салат "Элоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картошкой	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75							
ТТК № 48	Ежикни с овощами	100	11,78	11,28	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91	115,56	22,00	21,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33								
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,16	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60							
	ИТОГО:	920	25,87	33,57	127,90	918,07	10,41	0,29	40,27	613,42	7,96	420,46	172,88	141,19	7,68	1 755,00	100,34	7,79	167,73							
№ 579****	Корж молочный	70	8,84	8,52	45,85	278,83	0,06	0,06	4,00	7,00	0,70	43,17	17,50	7,00	2,80	91,00	0,80	0,10	0,13							
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02					14,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00								
№ 112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00							
	ИТОГО:	370	10,24	9,12	55,85	417,83	0,11	0,06	14,00	52,07	0,90	54,17	47,50	16,00	5,00	341,00	2,80	0,40	7,13							
	ВСЕГО:	1 760	58,05	61,21	260,12	1 891,43	12,65	0,49	56,42	730,33	10,09	765,78	258,57	217,51	17,02	2 480,43	152,82	18,24	275,88							

Ден: Суббота
 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
 Возраст 12 лет и старше

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

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
ЗАВТРАК																								
№ 366**	Сыр (поплиями)	11	2,55	3,25		40,04		0,03	0,08	28,60	0,06	64,90	99,00	5,50	0,10	9,68		1,60						
ТТК №69	Каша пшеничная вязкая	250	10,03	11,13	30,00	261,25	0,24	0,18	1,70	51,16	0,30	262,25	172,50	69,25	1,83	278,34	61,66	41,34	26,66					
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Выгошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10					
№ 563*****	Булочка ванильная	70	5,48	5,60	25,55	231,00	0,07	0,02		22,28	0,82	43,17	10,50	7,00	0,58	58,92	38,50	3,68	12,83					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35					
	ИТОГО:	551	19,58	20,14	83,79	653,29	0,63	0,23	21,78	102,16	1,60	383,32	296,00	89,95	2,73	364,72	100,88	47,76	42,94					
ОБЕД																								
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67					
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00					
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37	0,14	0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80					
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70					
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60					
	ИТОГО:	860	25,87	30,66	123,27	924,46	0,62	0,24	24,87	662,10	5,62	524,88	123,73	117,58	8,36	1 168,70	36,45	25,89	106,57					
ОБЕД 2																								
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67					
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00					
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	250	16,40	21,64	40,83	477,13	0,40	0,15	1,00	360,00		341,50	33,78	36,78	2,73	183,52	3,34	22,59	34,57					
№ 614****	Кисель с витаминами "Кисель детский Выгошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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					
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,05				79,00	17,50	23,50	1,95	122,00	1,60	2,75	12,00					
	ИТОГО:	900	28,60	32,59	130,06	985,43	0,99	0,26	37,15	690,45	5,93	574,50	130,53	126,68	7,88	1 187,67	37,21	28,78	113,22					
ПОЛДНИК																								
	ИТОГО:																							
	ВСЕГО:	1 411	45,45	50,80	207,06	1 877,75	1,25	0,47	46,65	764,26	7,22	908,20	419,73	207,53	11,09	1 533,42	137,33	73,65	149,51					

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

День: Понедельник 7 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Неделя: 2 Возраст 12 лет и старше

№ рецеп.	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 I в	105	7,16	8,78	8,44	154,02	0,03	0,04	0,46	3,60	0,31	57,27	23,67	9,16	0,69	131,35	9,93	10,54	58,80		
№516*	Макаронные изделия отварные	205	7,18	8,41	48,18	301,35	0,08	0,03			1,35	50,80	17,89	11,75	1,16	73,80			16,40		
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57		7,04	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		
	ИТОГО:	560	18,14	17,59	103,98	663,91	0,17	0,07	8,26	4,17	2,21	140,57	58,60	33,25	3,60	273,80	11,88	13,39	77,88		
55 Diet	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00		
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50		
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе I в	110	7,50	9,20	8,84	161,35	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60		
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04			1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40		
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57		7,04	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		
№ 110 ****	Хлеб стоговый (ржанопшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0,08	0,04				71,10	15,75	21,15	1,76	109,80	1,44	2,48	10,80		
	ИТОГО:	935	25,93	30,33	134,95	936,47	0,38	0,18	22,43	274,67	7,86	310,17	107,05	102,68	7,01	871,93	64,91	17,85	135,98		
№564***	Вулочка Домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02			0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17		
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24			
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02		7,00	31,50	0,14	7,70	11,20	6,30	1,54	175,00	1,40	0,21	4,90		
	ИТОГО:	300	9,25	11,28	45,67	322,47	0,14	0,56	9,34	47,46	0,72	198,87	234,70	36,50	2,14	227,52	28,90	6,08	14,07		
	ВСЕГО:	1 770	57,73	56,36	262,96	1 813,59	0,71	0,89	43,12	343,64	14,63	858,85	440,50	202,74	13,01	1 504,78	123,28	53,74	214,91		

День: Вторник 8 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ЗАВТРАК																										
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 № 62	Капша рисовая вязкая	245	7,69	14,48	27,44	279,30	0,07	0,20	1,74	32,34	0,34	207,52	160,48	45,57	0,69	207,43	62,07	7,61	47,37							
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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61							
ИТОГО:		550	19,09	23,05	74,43	602,33	0,17	0,31	2,53	39,32	1,43	413,72	409,84	73,93	2,03	372,41	69,46	16,51	58,79							
ОБЕД																										
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00							
ТТК № 11	Котлеты класс-сыре	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67							
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40							
ИТОГО:		905	28,93	32,10	128,47	922,61	0,49	0,66	31,25	334,73	6,47	396,30	177,73	132,28	7,15	1 881,53	91,25	9,80	178,94							
ОБЕД 2																										
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00							
ТТК № 11	Котлеты класс-сыре	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67							
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80							
ИТОГО:		880	27,18	31,84	118,45	871,96	0,46	0,65	31,25	334,73	6,36	366,10	170,48	123,83	6,45	1 837,24	90,42	8,41	175,17							
ПОЛДНИК																										
№772*	Булочка с маком	90	7,29	2,25	47,34	247,50	0,14	0,07		28,71	1,30	57,01	22,66	14,22	1,39	45,00	1,27	4,24	16,70							
№ 272 **	Ряженка кефир варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28							
№112****	Плоды свежие (апельсин)	60	0,54	0,12	4,86	25,80	0,02		36,00	21,60	0,12	13,80	20,40	7,80	0,18	73,80	1,20	0,18	7,80							
ИТОГО:		350	13,43	8,75	60,38	385,82	0,24	0,31	37,40	85,31	1,42	250,82	283,07	50,02	1,77	360,80	20,47	8,02	25,78							
ВСЕГО:		1 805	61,45	63,90	263,28	1 910,76	0,90	1,28	71,18	459,36	9,32	1 060,84	870,64	256,23	10,95	2 614,74	181,18	34,33	263,51							

День: Среда
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
 Возраст: 12 лет и старше

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК																					
№ 461 *	Тэфтели (1-й вариант)	100	12,30	11,11	12,47	222,67	0,06	0,08	1,50	8,10	0,44	165,11	15,00	17,10	1,71	248,33	18,33	0,87	56,67		
№ 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	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		
	ИТОГО:	550	22,10	20,51	90,07	670,97	0,44	0,17	1,50	27,91	1,63	423,67	54,20	161,15	7,20	546,38	76,02	6,44	72,68		
ОБЕД																					
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33		
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25		
№ 397 *	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54		
418****	Пюре из гороха	180	12,12	5,27	34,42	252,00	0,37	0,08		0,03		274,83	98,34	92,20	5,80	98,34	21,07	7,60	20,20		
№ 105 ****	Мясно сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,01	0,01		0,03	0,05	0,95	0,60	0,01	0,30	0,30	0,01	0,01	0,03		
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60			2,80				14,20	2,00	0,40	21,40					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
	ИТОГО:	895	28,96	29,77	116,78	875,55	0,61	0,28	25,83	546,83	10,00	594,67	236,09	178,40	10,58	1 048,61	114,50	30,46	270,08		
ОБЕД 2																					
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33		
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25		
№ 461 *	Тэфтели (1-й вариант)	100	12,30	12,41	12,47	232,67	0,06	0,08	1,50	8,10	0,44	165,11	15,00	17,10	1,71	248,33	18,33	0,87	56,67		
№ 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 № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60			2,80				14,20	2,00	0,40	21,40					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01			0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61		
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40		
	ИТОГО:	900	25,87	36,43	118,00	931,82	0,58	0,29	27,24	558,18	8,43	541,35	122,90	202,38	9,70	1 218,67	107,49	8,35	130,06		
ПОЛДНИК																					
№ 542****	Пирожки печенье из сдобного теста с доширом	70	4,20	3,73	42,70	221,67	0,05		0,12	0,04	0,58	37,33	12,83	7,00	0,82						
№ 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					
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02		8,00	36,00	0,16	8,80	12,80	7,20	1,76	200,00	1,60	0,24	5,60		
	ИТОГО:	350	10,32	9,05	60,14	365,27	0,15	0,60	10,72	36,08	0,74	226,13	265,63	42,20	2,78	211,60	1,60	3,84	5,60		
	ВСЕГО:	1 795	61,38	59,33	266,99	1 911,79	1,20	1,05	38,05	610,82	12,37	1 244,47	555,92	381,75	20,56	1 806,59	192,12	40,74	348,36		

Ден: Четверг
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
 Возраст: 12 лет и старше

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

№ рецеп.	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		
№ 75 ****	Салат картофельный с соевыми оладушками и зелеными	100	1,80	6,20	8,90	99,00	0,07	0,02	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,17	0,23	20,00		
№ 142 ****	Пицца из свежей капусты с кавтоблеком	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75		
№ 516*	Макаронные изделия отварные	100	11,81	13,18	9,86	170,54	-0,09	0,05	0,63	6,30		103,20	9,80	26,65	1,19	143,62	3,59	6,35	47,76		
№ 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	7,59	43,48	271,95	0,07	0,02	1,22	15,00	1,22	45,84	16,14	10,61	1,05	66,60	32,03	50,00	14,80		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04	1,22	15,00	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00		
	Итого:	900	27,09	32,44	126,09	877,53	0,41	0,15	30,43	283,05	8,52	352,57	142,19	126,89	6,18	868,31	37,71	10,47	115,01		
№ 75 ****	Салат картофельный с соевыми оладушками и зелеными	100	1,80	6,20	8,90	99,00	0,07	0,02	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,17	0,23	20,00		
№ 142 ****	Пицца из свежей капусты с кавтоблеком	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75		
№ 141	Пилов из филе птицы	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		
№ 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	7,59	43,48	271,95	0,07	0,02	1,22	15,00	1,22	45,84	16,14	10,61	1,05	66,60	32,03	50,00	14,80		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,05			0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79		
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0,08	0,04				71,10	15,75	21,15	1,76	109,80	1,44	2,48	10,80		
	Итого:	860	25,75	29,06	115,06	868,23	0,31	0,18	31,12	420,48	12,39	362,26	147,79	151,94	8,19	1 085,52	74,05	32,39	223,56		
№ 579****	Корж молочный	70	8,84	8,52	45,85	278,83	0,06	0,06				43,17	17,50	7,00							
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13		
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00		
	Итого:	370	10,24	9,12	55,85	417,83	0,11	0,06	14,00	52,07	0,90	54,17	47,50	16,00	5,00	341,00	2,80	0,40	7,13		
	ВСЕГО:	1 820	58,96	61,45	257,95	1 917,14	0,61	0,31	48,73	498,56	15,73	592,02	242,95	216,22	16,31	1 694,65	86,70	44,23	311,91		

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

Дети: Пятница 11 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
Неделя: 2 Возраст 12 лет и старше

№ п.п.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ТТК № 59	Мясные шарпки с овощами	120	15,07	12,00	13,73	265,33	0,07	0,05	0,96	386,67	0,60	129,60	25,20	19,20	1,80	313,33	1,48	64,00	36,40							
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26							
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08	0,01	0,01	4,90	1,26		19,00	19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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							
	ИТОГО:	550	24,27	19,78	93,21	691,11	0,27	0,10	11,26	404,93	6,08	333,36	111,32	75,34	4,02	413,30	39,63	94,90	40,94							
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00							
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	220	14,43	19,04	35,93	419,87	0,35	0,13	0,88	316,80	300,52	29,73	29,73	32,37	2,40	161,50	2,94	19,88	30,42							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
	ИТОГО:	835	26,62	33,80	126,29	963,54	0,78	0,24	21,19	561,00	3,90	559,85	127,31	134,67	8,39	1 084,55	39,16	26,32	97,36							
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00							
ТТК № 59	Мясные шарпки с овощами	115	14,44	11,50	13,16	254,28	0,06	0,05	0,92	370,56	0,58	124,20	24,15	18,40	1,73	300,28	1,42	61,33	34,88							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35							
	ИТОГО:	885	30,23	33,40	122,62	958,80	0,60	0,19	26,63	631,76	9,24	549,24	172,35	144,04	8,43	1 155,91	72,79	94,40	99,42							
541 ****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00							
№ 272 **	Ряженка, кефир, вареный	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28							
№ 112 ****	Плоды свежие (блоки)	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							
	ИТОГО:	400	12,00	9,61	54,98	356,19	0,19	0,42	11,53	170,60	0,20	237,68	267,68	45,33	3,07	592,00	27,20	24,10	38,28							
	ВСЕГО:	1 785	62,89	63,19	274,48	2 010,84	1,24	0,76	43,98	1 136,53	10,18	1 150,89	506,31	255,34	15,48	2 049,85	105,99	145,32	176,58							

День: Суббота
 Неделя: 2
 12 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г
 Возраст: 12 лет и старше

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

№ 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							
ТТК № 82	Бутерброд горючий	75	7,87	7,16	13,31	162,28	0,05	0,05	0,19	0,08	0,75	150,00	196,88	16,88	0,75	61,13	1,78	6,49	0,87							
ТТК №69	Каша пшеничная вязкая	240	10,46	15,43	29,35	358,80	0,23	0,17	1,63	49,12	0,29	251,76	165,60	66,48	1,75	267,20	59,20	39,68	25,60							
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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61							
	ИТОГО:	550	20,99	22,87	82,64	694,37	0,32	0,22	9,62	49,77	1,43	424,51	376,52	93,60	4,09	365,45	62,41	48,18	28,88							
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1 221,67	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	16,67	0,15	36,67							
№99 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50							
№469*	Фрикадельки в соусе	100	12,52	9,52	13,54	219,43	0,10	0,05	0,50	4,25	0,47	193,62	123,53	28,32	1,70	108,67	13,75	0,44	24,89							
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80							
ТТК № 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							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,05				79,00	17,50	23,50	1,95	122,00	1,60	2,75	12,00							
	ИТОГО:	930	27,51	33,81	121,07	942,92	0,65	0,28	23,80	1 366,74	55,58	588,64	239,92	227,94	11,24	1 039,62	137,53	8,90	112,54							
	ИТОГО:																									
	ВСЕГО:	1 450	47,77	56,38	197,47	1 605,85	0,92	0,49	25,62	1 418,39	56,85	979,70	602,15	307,05	13,49	1 398,74	199,24	55,39	138,85							