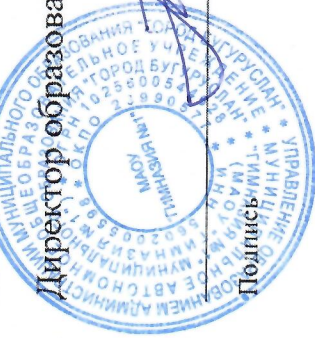


Согласовано:



Директор образовательной организации

*(Handwritten signature)*

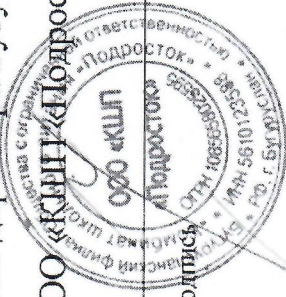
Подпись

Ф.И.О

Утверждаю

Врио директора Бугурусланского филиала

ООО «КНП «Подросток»



И.В. Гришина

Ф.И.О

# ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

## Примерное 10 – дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

образовательных организаций

2024-2025 учебный год

осенний период

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

День: Понедельник 1 Сезон: Осень 2024г  
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

№ 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				
<b>ЗАВТРАК</b>																							
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	0,02	12,50	67,50	0,35	13,00	7,00	10,00	0,45	70,00	1,50	0,15	8,50				
ТТК № 7	Шницель детский	60	7,09	7,91	5,92	102,32	0,05	0,03	0,38	3,78	1,19	61,92	5,88	15,99	0,71	86,17	2,15	3,81	28,66				
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02	0,02	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	0,29	30,00	0,02	0,70	14,40				
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01															
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53				
<b>ИТОГО:</b>		<b>520</b>	<b>16,29</b>	<b>15,64</b>	<b>80,19</b>	<b>511,04</b>	<b>0,22</b>	<b>0,08</b>	<b>15,68</b>	<b>71,66</b>	<b>1,88</b>	<b>142,56</b>	<b>40,84</b>	<b>45,11</b>	<b>2,80</b>	<b>274,04</b>	<b>4,70</b>	<b>5,66</b>	<b>52,79</b>				
<b>ОБЕД</b>																							
55 Дист	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00				
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60			62,18	24,36	25,12	0,96	540,80							
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00				
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	170	5,10	7,65	25,33	193,80	0,27	0,08				15,82	0,54	186,29	17,00	111,47	3,74	142,80	46,81				
№ ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80						6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	10,20				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70				
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-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				
<b>ИТОГО:</b>		<b>820</b>	<b>23,52</b>	<b>26,47</b>	<b>108,95</b>	<b>847,13</b>	<b>0,53</b>	<b>0,23</b>	<b>15,14</b>	<b>93,69</b>	<b>4,14</b>	<b>433,57</b>	<b>119,16</b>	<b>187,69</b>	<b>8,52</b>	<b>1173,56</b>	<b>70,26</b>	<b>18,45</b>	<b>97,63</b>				
<b>ОБЕД 2</b>																							
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	74	0,81	0,15	2,81	17,76	0,04	0,02	18,50	99,90	0,52	19,24	10,36	14,80	0,67	103,60	2,22	0,22	12,58				
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	Шницель детский	90	10,64	11,86	8,88	153,49	0,08	0,05	0,57	5,67	0,92	92,88	8,82	23,99	1,07	129,27	3,23	5,72	42,99				
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02				15,71	10,32	1,02	64,80	0,87	0,10	14,40					
№ ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80						6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	10,20				
№ 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 СБР Пермь 2013	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				
<b>ИТОГО:</b>		<b>874</b>	<b>23,15</b>	<b>23,62</b>	<b>106,17</b>	<b>826,02</b>	<b>0,57</b>	<b>0,25</b>	<b>31,00</b>	<b>120,69</b>	<b>1,85</b>	<b>433,21</b>	<b>119,06</b>	<b>194,92</b>	<b>8,71</b>	<b>892,52</b>	<b>64,25</b>	<b>17,98</b>	<b>96,92</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																							
№ 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	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 ****	Плоды 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				
<b>ИТОГО:</b>		<b>300</b>	<b>9,25</b>	<b>11,28</b>	<b>45,67</b>	<b>322,47</b>	<b>0,14</b>	<b>0,56</b>	<b>9,34</b>	<b>47,46</b>	<b>0,72</b>	<b>198,87</b>	<b>234,70</b>	<b>36,50</b>	<b>2,14</b>	<b>227,52</b>	<b>28,90</b>	<b>6,08</b>	<b>14,07</b>				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 640</b>	<b>49,06</b>	<b>53,39</b>	<b>234,81</b>	<b>1 680,64</b>	<b>0,89</b>	<b>0,87</b>	<b>40,16</b>	<b>212,81</b>	<b>6,74</b>	<b>775,00</b>	<b>394,70</b>	<b>269,30</b>	<b>13,46</b>	<b>1 675,12</b>	<b>103,86</b>	<b>30,19</b>	<b>164,49</b>				

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

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

№ 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	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>																										
№106****	Овощи нарезанные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	0,02	5,00	5,00	0,05	21,00	11,50	7,00	0,30	70,00	1,50	0,15	8,50							
ТТК № 60	Плов	205	13,94	14,66	40,59	358,75	0,09	0,12	1,23	0,33	0,78	235,92	21,94	48,66	3,18	276,06	39,64	7,55	84,74							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00	5,00	0,40	21,00											
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	48	3,65	0,38	23,62	112,80	0,05				0,53	31,20	9,60	6,72	0,53	36,91	1,68	2,69	0,84							
<b>ИТОГО:</b>		<b>503</b>	<b>18,09</b>	<b>15,09</b>	<b>78,46</b>	<b>538,55</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>6,53</b>	<b>5,44</b>	<b>1,36</b>	<b>288,12</b>	<b>48,04</b>	<b>62,38</b>	<b>4,41</b>	<b>403,97</b>	<b>42,82</b>	<b>10,39</b>	<b>94,08</b>							
<b>ОБЕД</b>																										
№22****	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	0,02	9,90	72,61	3,00	14,40	7,80	10,80	0,48	139,25	11,38	0,23	11,00							
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00							
№ 397*	Фаршадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69							
418****	Пюре из гороха	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,31	0,07		0,02	0,05	229,02	81,95	76,83	4,83	81,95	17,56	6,33	16,84							
№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	0,01	0,30	0,03	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	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							
№ 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							
<b>ИТОГО:</b>		<b>750</b>	<b>28,15</b>	<b>23,20</b>	<b>100,18</b>	<b>725,35</b>	<b>0,48</b>	<b>0,50</b>	<b>22,52</b>	<b>214,95</b>	<b>7,73</b>	<b>491,21</b>	<b>197,70</b>	<b>157,02</b>	<b>9,48</b>	<b>771,07</b>	<b>96,46</b>	<b>26,00</b>	<b>231,04</b>							
<b>ОБЕД 2</b>																										
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	0,03	8,46	64,40	1,56	19,20	10,20	9,60	0,36	132,00	9,30	0,22	14,00							
№ 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	205	13,94	14,66	40,59	358,75	0,09	0,12	1,23	0,33	0,78	235,92	21,94	48,66	3,18	276,06	39,64	7,55	84,74							
№ 293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00		5,80	36,00	0,01		2,00			7,00			1,40											
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	46	3,50	0,37	22,63	108,10	0,05				0,51	29,90	9,20	6,44	0,51	35,37	1,61	2,58	0,81							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60							
<b>ИТОГО:</b>		<b>801</b>	<b>24,45</b>	<b>23,77</b>	<b>95,43</b>	<b>708,65</b>	<b>0,28</b>	<b>0,59</b>	<b>21,99</b>	<b>225,98</b>	<b>5,25</b>	<b>401,22</b>	<b>96,84</b>	<b>109,80</b>	<b>8,21</b>	<b>827,78</b>	<b>72,33</b>	<b>12,96</b>	<b>139,15</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>																										
№41****	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, варениц	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								
<b>ИТОГО:</b>		<b>300</b>	<b>11,60</b>	<b>9,21</b>	<b>45,18</b>	<b>309,19</b>	<b>0,16</b>	<b>0,42</b>	<b>1,53</b>	<b>125,60</b>	<b>226,68</b>	<b>251,68</b>	<b>36,33</b>	<b>0,87</b>	<b>342,00</b>	<b>25,20</b>	<b>23,80</b>	<b>31,28</b>								
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 553</b>	<b>57,84</b>	<b>47,50</b>	<b>223,82</b>	<b>1 573,09</b>	<b>0,80</b>	<b>1,07</b>	<b>30,58</b>	<b>345,99</b>	<b>9,09</b>	<b>1 006,01</b>	<b>497,42</b>	<b>255,73</b>	<b>14,76</b>	<b>1 517,04</b>	<b>164,48</b>	<b>60,19</b>	<b>356,40</b>							

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

День: Среда  
Неделя: 1

3 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 7-11 лет

№ 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		
<b>ЗАВТРАК</b>																					
ТТК № 82	Бутерброд горячий	72	7,55	6,88	12,78	155,79	0,05	0,05	0,18	0,08	0,72	144,00	189,00	16,20	0,72	58,69	1,71	6,23	0,84		
ТТК № 63	Капса "Дружба"	200	5,26	11,74	21,70	226,20	0,08	0,10	1,32	0,08	0,20	140,40	101,28	30,60	0,56	125,86	39,46	3,27	24,54		
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,55	0,04				0,36	21,45	6,60	4,62	0,36	25,38	1,16	1,85	0,58		
<b>ИТОГО:</b>		<b>505</b>	<b>16,72</b>	<b>20,48</b>	<b>68,06</b>	<b>548,86</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>2,11</b>	<b>7,06</b>	<b>1,28</b>	<b>349,30</b>	<b>355,49</b>	<b>59,13</b>	<b>1,89</b>	<b>290,93</b>	<b>46,83</b>	<b>12,23</b>	<b>35,96</b>		
<b>ОБЕД</b>																					
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00		
№ 76 12г	Расоляник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20		
ТТК № 11	Котлеты клее-сырные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50		
№ 235 **	Капустя тушеная	150	3,93	5,40	20,17	130,74	0,07	0,06	51,16	125,00	0,30	71,50	86,20	32,00	1,36	431,00	26,00	0,50	25,00		
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,40		29,00	122,00		0,01					1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
<b>ИТОГО:</b>		<b>760</b>	<b>26,69</b>	<b>23,88</b>	<b>105,83</b>	<b>733,54</b>	<b>0,35</b>	<b>0,24</b>	<b>63,33</b>	<b>324,35</b>	<b>4,61</b>	<b>308,43</b>	<b>167,85</b>	<b>98,53</b>	<b>5,19</b>	<b>1 424,67</b>	<b>71,01</b>	<b>8,28</b>	<b>131,53</b>		
<b>УЖИН</b>																					
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00		
№ 76 12г	Расоляник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20		
ТТК № 11	Котлеты клее-сырные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50		
№ 235 **	Капустя тушеная	150	3,93	5,40	20,17	130,74	0,07	0,06	51,16	125,00	0,30	71,50	86,20	32,00	1,36	431,00	26,00	0,50	25,00		
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,40		29,00	122,00		0,01					1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
<b>ИТОГО:</b>		<b>740</b>	<b>25,47</b>	<b>23,60</b>	<b>100,55</b>	<b>702,74</b>	<b>0,31</b>	<b>0,21</b>	<b>63,33</b>	<b>324,35</b>	<b>4,72</b>	<b>267,53</b>	<b>159,35</b>	<b>85,83</b>	<b>4,13</b>	<b>1 339,16</b>	<b>70,40</b>	<b>7,19</b>	<b>124,50</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																					
№ 775 *	Булочка росинская	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	14,40	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60	3,60				
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50		
<b>ИТОГО:</b>		<b>300</b>	<b>9,59</b>	<b>9,45</b>	<b>44,84</b>	<b>303,67</b>	<b>0,17</b>	<b>14,44</b>	<b>7,70</b>	<b>47,54</b>	<b>0,70</b>	<b>222,50</b>	<b>278,00</b>	<b>41,50</b>	<b>1,80</b>	<b>161,60</b>	<b>1,71</b>	<b>6,11</b>	<b>12,78</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 565</b>	<b>53,00</b>	<b>53,81</b>	<b>218,73</b>	<b>1 586,07</b>	<b>0,71</b>	<b>14,90</b>	<b>73,14</b>	<b>378,95</b>	<b>6,59</b>	<b>880,23</b>	<b>801,34</b>	<b>199,16</b>	<b>8,88</b>	<b>1 877,20</b>	<b>119,55</b>	<b>26,62</b>	<b>180,27</b>		

День: Четверг  
Неделя: 1  
4 Сезон: Осень 2024г.  
Возраст 7-11 лет

**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				
<b>ЗАВТРАК</b>																							
№106****	Овоши натуральные(помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	0,01	10,00	54,00	0,28	10,40	5,60	8,00	0,36	56,00	1,20	0,12	6,80				
ТТК № 83	Куринное филе тушеное в соусе	80	9,06	6,92	7,62	128,00	0,01	0,11	1,54	46,20	0,34	60,00	22,66	10,66	0,66	194,00	25,00	18,50	102,00				
№ 510 *	Капша вязкая (гречневая)	175	5,25	7,88	26,08	199,50	0,28	0,08	16,29	0,56	191,77	17,50	114,75	3,85	147,00	48,18	2,33	10,50	0,70				
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	0,02	0,02	0,70				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70				
<b>ИТОГО:</b>																							
		535	17,86	15,21	70,21	492,72	0,39	0,21	14,34	116,87	1,63	291,71	60,01	143,61	5,60	457,76	75,78	23,21	120,70				
<b>ОБЕД</b>																							
№ 17****	Салат из свежих овощей	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36				
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20				
ТТК № 12	Бифитекс "Нежность"	90	12,24	7,83	11,11	197,73	0,06	0,14	8,73	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44				
№510*	Макaronные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00				
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00							
№ 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				
№ 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				
<b>ИТОГО:</b>																							
		740	24,34	25,46	102,61	775,84	0,28	0,23	17,55	141,81	7,05	330,40	126,29	101,03	5,90	733,88	51,86	6,86	103,15				
<b>ОБЕД 2</b>																							
№ 17****	Салат из свежих овощей	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36				
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20				
ТТК № 83	Куринное филе тушеное в соусе	90	10,20	7,79	8,57	144,00	0,01	0,13	1,73	51,98	0,38	67,50	25,50	12,00	0,75	218,25	28,13	20,82	114,75				
№ 510 *	Капша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00				
ТТК № 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			0,70				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70				
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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				
<b>ИТОГО:</b>																							
		785	24,23	26,49	92,93	712,69	0,48	0,30	12,13	173,18	4,97	384,51	89,90	162,91	7,32	815,01	104,79	28,66	166,51				
<b>ПОЛДНИК</b>																							
№772*	Булочка с маком	50	4,05	1,25	26,30	137,50	0,08	0,04		15,95	0,72	31,67	12,59	7,90	0,77	25,00	0,71	2,36	9,28				
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50	0,14	162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15				
№ 112 ****	Плоды свежие (блоки)	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				
<b>ИТОГО:</b>																							
		300	9,37	7,27	40,52	271,67	0,17	0,26	8,26	78,95	0,86	201,38	239,80	39,40	2,49	417,80	18,31	5,81	15,33				
<b>ВСЕГО:</b>																							
		1 575	51,57	47,94	213,34	1 540,23	0,84	0,70	40,15	337,63	9,54	823,49	426,10	284,04	13,99	1 609,44	145,95	35,88	239,18				

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

День: Пятница  
Неделя: 1

5 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
<b>ЗАВТРАК</b>																										
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	0,02	5,00	5,00	0,05	21,00	11,50	7,00	0,30	70,00	1,50	0,15	8,50							
ТТК № 48	Ежики с овощами	70	8,24	7,89	8,01	130,67	7,00	0,05	1,84	225,34		80,89	15,40	19,44	1,17	183,56	21,23	0,86	37,33							
520*	Картофельное пюре	165	3,47	7,48	24,09	179,85	0,14	0,12	5,92	26,18	0,21	96,89	43,89	30,58	1,10	686,40	31,35	0,88	50,46							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00	0,01	0,30	0,11			5,00	5,00	0,40	21,00											
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	47	3,57	0,38	23,12	110,45	0,05				0,52	30,55	9,40	6,58	0,52	36,14	1,65	2,63	0,82							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>532</b>	<b>15,78</b>	<b>15,80</b>	<b>71,47</b>	<b>487,97</b>	<b>7,21</b>	<b>0,20</b>	<b>13,06</b>	<b>256,63</b>	<b>0,78</b>	<b>229,33</b>	<b>85,19</b>	<b>63,60</b>	<b>3,49</b>	<b>997,10</b>	<b>55,73</b>	<b>4,52</b>	<b>97,11</b>							
<b>ОБЕД</b>																										
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00							
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60							
ТТК № 60	Плов	180	14,93	17,10	40,86	376,20	0,08	0,11	1,08	0,29	0,68	207,15	19,26	42,72	2,79	242,40	34,80	6,63	74,40							
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80			14,20	2,00	2,00	0,40	21,40										
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,55	0,04				0,36	21,45	6,60	4,62	0,36	25,38	1,16	1,85	0,58							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>703</b>	<b>21,97</b>	<b>26,87</b>	<b>100,96</b>	<b>756,23</b>	<b>0,24</b>	<b>0,19</b>	<b>23,70</b>	<b>185,39</b>	<b>5,70</b>	<b>338,00</b>	<b>91,56</b>	<b>92,04</b>	<b>5,84</b>	<b>732,78</b>	<b>59,82</b>	<b>10,49</b>	<b>114,78</b>							
<b>ОБЕД 2</b>																										
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00							
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	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	Ежики с овощами	95	11,19	10,71	10,87	177,33	9,50	0,06	2,50	305,82		109,78	20,90	26,39	1,58	249,11	28,82	1,17	50,67							
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87							
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80			14,20	2,00	2,00	0,40	21,40										
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>820</b>	<b>21,93</b>	<b>28,25</b>	<b>96,17</b>	<b>724,86</b>	<b>9,80</b>	<b>0,25</b>	<b>34,20</b>	<b>542,77</b>	<b>5,77</b>	<b>334,86</b>	<b>139,55</b>	<b>106,59</b>	<b>5,68</b>	<b>1417,27</b>	<b>86,17</b>	<b>6,00</b>	<b>140,99</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>																										
№ 579****	Корж молочный	60	7,58	7,30	39,30	239,00	0,05	0,05		0,06	0,60	37,00	15,00	6,00												
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 ****	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>310</b>	<b>8,78</b>	<b>7,70</b>	<b>44,40</b>	<b>354,50</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>9,00</b>	<b>29,56</b>	<b>0,70</b>	<b>42,50</b>	<b>37,00</b>	<b>10,50</b>	<b>3,90</b>	<b>216,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,25</b>	<b>3,63</b>							
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1545</b>	<b>46,53</b>	<b>50,37</b>	<b>216,83</b>	<b>1578,70</b>	<b>7,54</b>	<b>0,44</b>	<b>45,76</b>	<b>471,58</b>	<b>7,18</b>	<b>609,83</b>	<b>213,75</b>	<b>166,14</b>	<b>13,23</b>	<b>1945,88</b>	<b>117,35</b>	<b>15,26</b>	<b>215,52</b>							

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

День: Суббота  
Неделя: 1

6 Сезон: Осень 2024г.  
Возраст 7-11 лет

№ 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							
№ 366***	Сыр (порцелин)	10	2,32	2,95		36,40		0,03	0,07	26,00	0,05	59,00	90,00	5,00	0,09	8,80			1,45							
ТТК №69	Каша пшеничная вязкая	200	8,02	8,90	24,00	209,00	0,19	0,14	1,36	40,93	0,24	209,80	138,00	55,40	1,46	222,67	49,33	33,07	21,33							
№ 614****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витоглака"	180			16,56	66,60	0,27		18,00	0,11	0,18		9,00	4,86		2,16	0,02	0,02	2,79							
№ 563****	Булочка ванильная	90	7,05	7,20	32,85	297,00	0,09	0,03		28,65	1,05	55,50	13,50	9,00	0,75	75,75	49,50	4,73	16,50							
№ 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							
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>18,91</b>	<b>19,21</b>	<b>83,25</b>	<b>656,00</b>	<b>0,57</b>	<b>0,20</b>	<b>19,43</b>	<b>95,69</b>	<b>1,74</b>	<b>337,30</b>	<b>254,50</b>	<b>77,06</b>	<b>2,52</b>	<b>324,76</b>	<b>99,55</b>	<b>40,39</b>	<b>40,97</b>							
<b>ОБЕД</b>																										
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00							
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,22	32,80							
ТТК №72	Каша перловая с мясом, овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66							
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							
<b>ИТОГО:</b>		<b>740</b>	<b>22,40</b>	<b>24,65</b>	<b>110,44</b>	<b>798,94</b>	<b>0,54</b>	<b>0,21</b>	<b>19,94</b>	<b>511,17</b>	<b>3,82</b>	<b>448,00</b>	<b>99,02</b>	<b>96,36</b>	<b>7,16</b>	<b>912,76</b>	<b>28,05</b>	<b>22,99</b>	<b>85,56</b>							
<b>ОБЕД 2</b>																										
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00							
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80							
ТТК №72	Каша перловая с мясом, овощами	225	14,76	19,48	36,75	429,42	0,36	0,14	0,90	324,00		307,35	30,40	33,10	2,46	165,17	3,01	20,33	31,11							
№ 614****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витоглака"	190			17,48	70,30	0,29		19,00	0,11	0,19		9,50	5,13		2,28	0,02	0,02	2,95							
№ 108****	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,60	0,04				0,40	23,40	7,20	5,04	0,40	27,68	1,26	2,02	0,63							
№ 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							
<b>ИТОГО:</b>		<b>746</b>	<b>23,41</b>	<b>26,73</b>	<b>105,14</b>	<b>805,71</b>	<b>0,86</b>	<b>0,22</b>	<b>31,24</b>	<b>546,71</b>	<b>3,97</b>	<b>471,65</b>	<b>97,95</b>	<b>96,92</b>	<b>6,01</b>	<b>887,91</b>	<b>27,91</b>	<b>24,73</b>	<b>88,89</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>																										
<b>ИТОГО:</b>																										
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1240</b>	<b>41,31</b>	<b>43,86</b>	<b>193,69</b>	<b>1454,94</b>	<b>1,11</b>	<b>0,41</b>	<b>39,37</b>	<b>606,86</b>	<b>5,56</b>	<b>785,30</b>	<b>353,52</b>	<b>173,42</b>	<b>9,68</b>	<b>1237,52</b>	<b>127,60</b>	<b>63,38</b>	<b>126,53</b>							

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

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

№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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							

ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	100	6,82	8,36	8,04	146,68	0,03	0,04	0,44	3,43	0,29	54,55	22,55	8,73	0,65	125,09	9,45	10,04	56,00						
№516*	Макаронные изделия отварные	172	6,02	7,05	40,42	252,84	0,07	0,02			1,14	42,62	15,01	9,86	0,97	61,92			13,76						
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	1,80						
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88						
<b>ИТОГО:</b>		<b>522</b>	<b>16,64</b>	<b>15,81</b>	<b>95,82</b>	<b>608,06</b>	<b>0,16</b>	<b>0,06</b>	<b>8,24</b>	<b>4,00</b>	<b>1,98</b>	<b>129,67</b>	<b>54,60</b>	<b>30,93</b>	<b>3,37</b>	<b>255,66</b>	<b>11,40</b>	<b>12,89</b>	<b>72,44</b>						
							<b>ЗАВТРАК</b>																		
							<b>ОБЕД</b>																		

55 Днет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00					
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20					
ТТК № 68	Гуляш	90	11,16	7,65	3,06	118,80	0,05	0,10	0,96	22,95	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25					
№510*	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,50	6,15	24,90	178,50	0,12	0,03	4,50	14,17	4,11	159,38	47,60	25,12	1,06	7,10	30,00	23,35	0,22					
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01				19,00	19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		4,90	1,26	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70					
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60					
<b>ИТОГО:</b>		<b>780</b>	<b>25,31</b>	<b>23,54</b>	<b>101,56</b>	<b>714,95</b>	<b>0,35</b>	<b>0,22</b>	<b>20,00</b>	<b>212,68</b>	<b>8,75</b>	<b>447,61</b>	<b>124,80</b>	<b>114,95</b>	<b>6,40</b>	<b>828,91</b>	<b>66,93</b>	<b>29,24</b>	<b>103,37</b>					
							<b>ОБЕД</b>																	

55 Днет	Винегрет овощной (2-й вариант)	75	1,18	4,90	6,00	72,19	0,03	0,02	6,30	91,13	3,45	30,00	17,25	13,50	0,60	160,00	9,88	0,17	15,00					
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20					
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	110	7,50	9,20	8,84	161,35	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60					
№516*	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,10	0,03	19,63	1,06	58,95	13,96	22,08	1,23	57,60	22,40	0,06	12,80	12,80					
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		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	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					
<b>ИТОГО:</b>		<b>810</b>	<b>21,95</b>	<b>26,32</b>	<b>115,38</b>	<b>798,79</b>	<b>0,30</b>	<b>0,16</b>	<b>16,28</b>	<b>217,19</b>	<b>6,18</b>	<b>251,30</b>	<b>101,11</b>	<b>96,58</b>	<b>4,99</b>	<b>730,52</b>	<b>55,47</b>	<b>15,90</b>	<b>121,81</b>					
							<b>ПОЛДНИК</b>																	
№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	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	3,24					
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	70	0,28	6,86	32,90	32,90	0,02		7,00	31,50	0,14	11,20	6,30	1,54	175,00	1,40	0,21	4,90	4,90					
<b>ИТОГО:</b>		<b>300</b>	<b>9,25</b>	<b>11,28</b>	<b>45,67</b>	<b>322,47</b>	<b>0,14</b>	<b>0,56</b>	<b>9,34</b>	<b>47,46</b>	<b>0,72</b>	<b>198,87</b>	<b>234,70</b>	<b>36,50</b>	<b>2,14</b>	<b>227,52</b>	<b>28,90</b>	<b>6,08</b>	<b>14,07</b>					
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 602</b>	<b>51,20</b>	<b>50,63</b>	<b>243,05</b>	<b>1 645,48</b>	<b>0,65</b>	<b>0,84</b>	<b>37,58</b>	<b>264,14</b>	<b>11,45</b>	<b>776,15</b>	<b>414,10</b>	<b>182,38</b>	<b>11,91</b>	<b>1 312,09</b>	<b>107,23</b>	<b>48,21</b>	<b>189,88</b>					



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

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

№ 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		
<b>ЗАВТРАК</b>																					
ТТК № 82	Бутерброд горячий	67	7,03	6,40	11,89	144,97	0,04	0,04	0,17	0,08	0,67	134,00	175,88	15,08	0,67	54,61	1,59	5,80	0,78		
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	22,40	228,00	0,06	0,16	1,42	26,40	0,28	169,40	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67	6,21	38,67		
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,30	0,04				0,42	24,70	7,60	5,32	0,42	29,22	1,33	2,13	0,67		
<b>ИТОГО:</b>		<b>505</b>	<b>17,60</b>	<b>20,12</b>	<b>70,33</b>	<b>551,59</b>	<b>0,16</b>	<b>0,27</b>	<b>2,20</b>	<b>33,38</b>	<b>1,37</b>	<b>371,55</b>	<b>373,09</b>	<b>65,31</b>	<b>1,90</b>	<b>334,16</b>	<b>58,09</b>	<b>15,02</b>	<b>50,12</b>		
<b>ОБЕД</b>																					
№22****	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	0,02	9,90	72,61	3,00	14,40	7,80	10,80	0,48	159,25	11,38	0,23	11,00		
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00		
ТТК № 11	Котлеты класс-ные	90	14,28	6,22	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50		
520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87		
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		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 (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
<b>ИТОГО:</b>		<b>765</b>	<b>24,33</b>	<b>25,98</b>	<b>107,53</b>	<b>764,56</b>	<b>0,38</b>	<b>0,56</b>	<b>27,90</b>	<b>246,61</b>	<b>6,06</b>	<b>315,90</b>	<b>148,19</b>	<b>109,35</b>	<b>6,13</b>	<b>1586,77</b>	<b>77,34</b>	<b>8,61</b>	<b>147,31</b>		
<b>УВЕЧЕР</b>																					
№22****	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	0,02	9,90	72,61	3,00	14,40	7,80	10,80	0,48	159,25	11,38	0,23	11,00		
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00		
ТТК № 11	Котлеты класс-ные	90	14,28	6,22	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50		
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87		
№ 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 (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
<b>ИТОГО:</b>		<b>760</b>	<b>25,15</b>	<b>23,69</b>	<b>98,27</b>	<b>732,81</b>	<b>0,35</b>	<b>0,57</b>	<b>23,60</b>	<b>247,86</b>	<b>5,80</b>	<b>296,65</b>	<b>126,19</b>	<b>94,65</b>	<b>5,07</b>	<b>1543,32</b>	<b>76,79</b>	<b>8,25</b>	<b>147,20</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																					
№272**	Булочка с маком	50	4,05	1,25	26,30	137,50	0,08	0,04	15,95	0,72	31,67	12,59	7,90	0,77	25,00	0,71	2,36	9,28			
№ 112 ****	Ражаника, кефир, вареники	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			
	Глюди свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50		
<b>ИТОГО:</b>		<b>300</b>	<b>9,85</b>	<b>7,83</b>	<b>39,38</b>	<b>273,52</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>6,40</b>	<b>73,45</b>	<b>0,82</b>	<b>217,18</b>	<b>260,60</b>	<b>40,40</b>	<b>2,07</b>	<b>392,00</b>	<b>19,71</b>	<b>6,11</b>	<b>14,06</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 570</b>	<b>51,78</b>	<b>53,93</b>	<b>217,24</b>	<b>1 589,67</b>	<b>0,72</b>	<b>1,11</b>	<b>36,50</b>	<b>353,44</b>	<b>8,25</b>	<b>904,63</b>	<b>781,88</b>	<b>215,06</b>	<b>10,10</b>	<b>2 312,93</b>	<b>155,14</b>	<b>29,74</b>	<b>211,49</b>		

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

День: Среда  
Неделя: 2

9 Сезон: Осень 2024г-  
Возраст 7-11 лет

№ 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		

№ 461 *	Тэфтели (1-й вариант)	95	1,69	10,56	11,84	221,03	0,05	0,07	1,43	7,70	0,42	156,86	14,25	16,25	1,63	235,92	17,42	0,82	53,83	
	№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	185	5,55	8,33	27,57	210,90	0,30	0,09		17,22	0,59	202,72	18,50	121,31	4,07	155,40	50,94	2,47	11,10
	№ ГТТК № 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	32	2,43	0,26	15,74	75,20	0,04				0,35	20,80	6,40	4,48	0,35	24,61	1,12	1,79	0,56	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>512</b>	<b>19,67</b>	<b>19,15</b>	<b>78,35</b>	<b>599,93</b>	<b>0,39</b>	<b>0,16</b>	<b>1,43</b>	<b>26,12</b>	<b>1,36</b>	<b>387,28</b>	<b>48,35</b>	<b>147,94</b>	<b>6,59</b>	<b>507,53</b>	<b>70,35</b>	<b>5,18</b>	<b>68,62</b>	

№ 2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00	
	№ 76 12г	Рассолыник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20
	№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69
418****	Пюре из гороха	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,31	0,07		0,02		229,02	81,95	76,83	4,83	81,95	17,56	6,33	16,84	
№ 105 ****	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,01	0,01		0,03	0,05	0,95	0,60	2,00	0,40	0,30		0,01	0,03	
ТТК № 33	Длинноный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40				
№ 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	
№ 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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>28,28</b>	<b>23,22</b>	<b>96,55</b>	<b>713,05</b>	<b>0,50</b>	<b>0,24</b>	<b>18,15</b>	<b>358,14</b>	<b>7,37</b>	<b>488,72</b>	<b>192,91</b>	<b>143,05</b>	<b>8,52</b>	<b>798,87</b>	<b>94,33</b>	<b>26,24</b>	<b>231,00</b>	

№ 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		

№ 2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00	
	№ 76 12г	Рассолыник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20
	№ 461 *	Тэфтели (1-й вариант)	90	11,07	10,00	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,50	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00	
№ 293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	32,40	0,01		1,80				6,30		1,26					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	47	3,57	0,38	23,12	110,45	0,05				0,52	30,55	9,40	6,58	0,52	36,14	1,65	2,63	0,82	
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>772</b>	<b>26,25</b>	<b>28,01</b>	<b>96,84</b>	<b>784,10</b>	<b>0,52</b>	<b>0,25</b>	<b>18,42</b>	<b>367,25</b>	<b>6,10</b>	<b>489,58</b>	<b>99,11</b>	<b>173,00</b>	<b>9,70</b>	<b>990,44</b>	<b>87,39</b>	<b>8,79</b>	<b>110,82</b>	

№ 542****	Пирожки печенье из слоистого теста с повидлом	50	3,00	2,67	30,50	158,33	0,03		0,08	0,03	0,42	26,67	9,17	5,00	0,58				
	№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04	180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60
	№ 112 ****	Людлй свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,00</b>	<b>7,87</b>	<b>45,00</b>	<b>287,83</b>	<b>0,13</b>	<b>0,60</b>	<b>7,68</b>	<b>22,57</b>	<b>0,52</b>	<b>212,17</b>	<b>257,17</b>	<b>37,50</b>	<b>1,88</b>	<b>136,60</b>	<b>1,00</b>	<b>3,75</b>	<b>3,50</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 562</b>	<b>56,95</b>	<b>50,24</b>	<b>219,90</b>	<b>1 600,81</b>	<b>1,02</b>	<b>1,00</b>	<b>27,26</b>	<b>406,83</b>	<b>9,25</b>	<b>1 088,17</b>	<b>498,43</b>	<b>328,49</b>	<b>16,99</b>	<b>1 443,00</b>	<b>165,68</b>	<b>35,17</b>	<b>303,12</b>

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

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

№ 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	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>																										
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	61	0,67	0,12	2,32	14,6	0,04	0,02	15,25	82,35	0,43	15,86	8,54	12,20	0,55	85,40	1,83	0,18	10							
ТТК № 9	Плов из филе птицы	190	13,17	14,78	28,54	332,7	0,02	0,07	1,14	124,13	4,34	106,99	20,33	45,09	2,95	323,68	33,78	23,22	143							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00	0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00											
№108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0							
<b>ИТОГО:</b>		<b>501</b>	<b>17,74</b>	<b>15,30</b>	<b>68,46</b>	<b>524,8</b>	<b>0,12</b>	<b>0,10</b>	<b>16,69</b>	<b>206,59</b>	<b>5,32</b>	<b>155,35</b>	<b>43,87</b>	<b>64,29</b>	<b>4,45</b>	<b>468,53</b>	<b>37,36</b>	<b>26,20</b>	<b>154</b>							
<b>ОБЕД</b>																										
№17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9							
№142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20							
ТТК № 7	Шницель детский	90	10,63	11,86	8,87	153,45	0,08	0,05	0,57	5,67		92,88	8,82	23,99	1,07	129,26	3,23	5,72	42							
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12							
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,75	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00										
№108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0							
№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							
<b>ИТОГО:</b>		<b>755</b>	<b>22,19</b>	<b>28,49</b>	<b>102,69</b>	<b>731,13</b>	<b>0,32</b>	<b>0,14</b>	<b>19,57</b>	<b>138,33</b>	<b>7,60</b>	<b>291,38</b>	<b>124,16</b>	<b>106,17</b>	<b>5,19</b>	<b>637,73</b>	<b>42,40</b>	<b>9,16</b>	<b>91</b>							
<b>УВЕНИК</b>																										
№17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9							
№142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	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							
ТТК № 9	Плов из филе птицы	225	15,60	17,50	33,80	394,00	0,02	0,08	1,35	147,00	5,14	126,70	24,08	53,40	3,49	383,30	40,00	27,50	170							
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00										
№108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0							
№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							
<b>ИТОГО:</b>		<b>795</b>	<b>22,59</b>	<b>29,01</b>	<b>95,63</b>	<b>776,79</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>24,05</b>	<b>307,71</b>	<b>12,23</b>	<b>305,43</b>	<b>134,88</b>	<b>133,78</b>	<b>7,11</b>	<b>910,57</b>	<b>83,08</b>	<b>31,26</b>	<b>212</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>																										
№579****	Корж Молочный	60	7,58	7,30	39,30	239,00	0,05	0,05	0,06	0,60		37,00	15,00	6,00												
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								
№112****	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3							
<b>ИТОГО:</b>		<b>310</b>	<b>8,78</b>	<b>7,70</b>	<b>44,40</b>	<b>354,50</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>9,00</b>	<b>29,56</b>	<b>0,70</b>	<b>42,50</b>	<b>37,00</b>	<b>10,50</b>	<b>3,90</b>	<b>216,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,25</b>	<b>3</b>							
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1566</b>	<b>48,71</b>	<b>51,49</b>	<b>215,55</b>	<b>1610,48</b>	<b>0,53</b>	<b>0,29</b>	<b>45,26</b>	<b>374,48</b>	<b>13,62</b>	<b>489,23</b>	<b>205,03</b>	<b>180,96</b>	<b>13,54</b>	<b>1322,26</b>	<b>81,56</b>	<b>35,61</b>	<b>249</b>							

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

День: Пятница 11 Сезон: Осень 2024г  
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
<b>ЗАВТРАК</b>																										
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	75	9,42	7,50	8,58	165,83	0,04	0,03	0,60	241,67	0,38	81,00	15,75	12,00	1,13	195,83	0,93	40,00	22,75							
№ 520*	Картофельное пюре	190	3,99	8,55	27,74	207,10	0,16	0,14	6,81	30,15	0,24	111,57	50,54	35,21	1,27	790,40	36,10	1,01	58,10							
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88							
<b>ИТОГО:</b>		<b>515</b>	<b>18,61</b>	<b>16,45</b>	<b>89,92</b>	<b>612,43</b>	<b>0,26</b>	<b>0,18</b>	<b>7,41</b>	<b>274,27</b>	<b>1,17</b>	<b>225,07</b>	<b>77,29</b>	<b>54,21</b>	<b>3,05</b>	<b>1076,68</b>	<b>39,28</b>	<b>43,83</b>	<b>84,83</b>							
<b>ОБЕД</b>																										
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00							
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80							
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66							
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 (жарено-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02			0,02	39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00							
<b>ИТОГО:</b>		<b>715</b>	<b>22,26</b>	<b>27,38</b>	<b>111,07</b>	<b>822,71</b>	<b>0,62</b>	<b>0,22</b>	<b>23,23</b>	<b>628,20</b>	<b>2,08</b>	<b>437,74</b>	<b>113,91</b>	<b>98,08</b>	<b>6,98</b>	<b>864,49</b>	<b>31,29</b>	<b>23,28</b>	<b>77,12</b>							
<b>ОБЕД 2</b>																										
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00							
№ 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 шарики с овощами	90	11,30	9,00	10,30	199,00	0,05	0,04	0,72	290,00	0,45	97,20	18,90	14,40	1,35	235,00	1,11	48,00	27,30							
№ 520*	Картофельное пюре	168	3,53	7,62	24,53	183,12	0,15	0,12	6,03	26,66	0,21	98,65	44,69	31,14	1,12	698,88	31,92	0,90	51,37							
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	32	2,43	0,26	15,74	75,20	0,04				0,35	20,80	6,40	4,48	0,35	24,61	1,12	1,79	0,56							
<b>ИТОГО:</b>		<b>800</b>	<b>23,57</b>	<b>27,46</b>	<b>108,98</b>	<b>809,53</b>	<b>0,51</b>	<b>0,25</b>	<b>30,34</b>	<b>681,16</b>	<b>2,80</b>	<b>339,63</b>	<b>149,75</b>	<b>109,79</b>	<b>6,72</b>	<b>1687,69</b>	<b>64,92</b>	<b>53,34</b>	<b>129,36</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>																										
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 **	Раженка кефир, варениц	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							
<b>ИТОГО:</b>		<b>300</b>	<b>11,60</b>	<b>9,21</b>	<b>45,18</b>	<b>309,19</b>	<b>0,16</b>	<b>0,42</b>	<b>1,53</b>	<b>125,60</b>		<b>226,68</b>	<b>251,68</b>	<b>36,33</b>	<b>0,87</b>	<b>342,00</b>	<b>25,20</b>	<b>23,80</b>	<b>31,28</b>							
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 530</b>	<b>52,47</b>	<b>53,04</b>	<b>246,17</b>	<b>1 744,33</b>	<b>1,04</b>	<b>0,82</b>	<b>32,17</b>	<b>1 028,07</b>	<b>3,25</b>	<b>889,49</b>	<b>442,88</b>	<b>188,62</b>	<b>10,90</b>	<b>2 283,17</b>	<b>95,77</b>	<b>90,91</b>	<b>193,23</b>							

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

День: Суббота  
Неделя: 2

12 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 7-11 лет

№ 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					
<b>ЗАВТРАК</b>																								
ТТК № 82	Бутерброд горячий	68	7,13	6,49	12,07	147,14	0,04	0,04	0,17	0,08	0,68	136,00	178,50	15,30	0,68	55,43	1,62	5,88	0,79					
ТТК № 69	Каша пшеничная вязкая	200	8,02	8,90	24,00	250,00	0,19	0,14	1,36	40,93	0,24	209,80	138,00	55,40	1,46	222,67	49,33	33,07	21,33					
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	18,20	86,95	0,04				0,41	24,05	7,40	5,18	0,41	28,45	1,30	2,07	0,65					
<b>ИТОГО:</b>		<b>505</b>	<b>17,96</b>	<b>15,69</b>	<b>77,03</b>	<b>575,13</b>	<b>0,27</b>	<b>0,18</b>	<b>9,33</b>	<b>41,58</b>	<b>1,33</b>	<b>369,85</b>	<b>330,94</b>	<b>81,22</b>	<b>3,75</b>	<b>336,75</b>	<b>52,45</b>	<b>41,07</b>	<b>24,57</b>					
<b>ОБЕД</b>																								
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	0,03	8,46	64,40	1,56	19,20	10,20	9,60	0,36	132,00	9,30	0,22	14,00					
№ 99 1г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40					
№ 69*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13					
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08	16,75	16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80					
ТТК № 119	Кисель из концентрата шолового или яблочного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10					
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53					
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20					
<b>ИТОГО:</b>		<b>805</b>	<b>26,02</b>	<b>25,75</b>	<b>104,48</b>	<b>797,00</b>	<b>0,55</b>	<b>0,24</b>	<b>17,30</b>	<b>186,86</b>	<b>42,38</b>	<b>526,06</b>	<b>203,29</b>	<b>192,27</b>	<b>8,33</b>	<b>852,85</b>	<b>119,01</b>	<b>6,68</b>	<b>82,16</b>					
<b>ОБЕД 2</b>																								
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	76	0,68	3,88	2,74	48,64	0,03	0,04	10,72	81,57	1,98	24,32	12,92	12,16	0,46	167,20	11,78	0,28	17,73					
№ 99 1г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40					
№ 69*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13					
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00					
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			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					
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанно-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					
<b>ИТОГО:</b>		<b>801</b>	<b>24,57</b>	<b>25,32</b>	<b>98,51</b>	<b>762,88</b>	<b>0,53</b>	<b>0,23</b>	<b>27,36</b>	<b>199,36</b>	<b>42,76</b>	<b>509,46</b>	<b>211,80</b>	<b>183,55</b>	<b>9,13</b>	<b>857,10</b>	<b>113,27</b>	<b>6,93</b>	<b>84,07</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																								
<b>ИТОГО:</b>																								
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 310</b>	<b>43,98</b>	<b>41,44</b>	<b>181,51</b>	<b>1 372,13</b>	<b>0,82</b>	<b>0,42</b>	<b>26,63</b>	<b>228,44</b>	<b>43,71</b>	<b>895,91</b>	<b>534,23</b>	<b>273,49</b>	<b>12,08</b>	<b>1 189,60</b>	<b>171,46</b>	<b>47,75</b>	<b>106,73</b>					