

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

День: Понедельник 1 Сезон: Осень, 2022г.
Неделя: 1 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	Кальци и	Магний	Железо	Кальци	Иод	Селен	Фтор			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			

ТТК №49	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	12,72	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	
№ 502 М	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00		0,40	21,00				
13г																			
№ 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	21,23	20,65	80,12	565,50	0,39	0,24	2,22	76,47	1,61	326,66	63,33	62,22	6,18	469,95	88,07	28,60	140,38

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
№ 148 *	Суп-паша домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,03	0,02	0,38	118,85	2,50	29,75	9,00	4,50	0,40	55,85	0,95	0,05	10,80
410****	Фрикадельки из кур	110	6,36	11,60	8,78	183,00	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
418****	Пюре из гороха с маслом	180	16,36	5,04	32,55	240,76	0,03	0,10	13,41	1,20		262,57	93,96	88,09	5,54	89,43	27,52	9,92	26,38
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	115,00					6,90	9,20	5,90	5,90	0,54	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 (франко-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:		900	31,55	29,57	123,19	879,81	0,21	0,21	9,26	258,73	7,75	466,12	176,46	144,39	9,50	684,08	54,92	24,67	129,64

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
№ 148 *	Суп-паша домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,03	0,02	0,38	118,85	2,50	29,75	9,00	4,50	0,40	55,85	0,95	0,05	10,80
ТТК №49	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	12,72	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	
№ 502 М	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00		0,40	21,00				
13г																			
№ 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	Хлеб столовый (франко-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
Пермь 2013																			
ИТОГО:		895	25,84	32,32	101,86	778,00	0,46	0,30	11,00	314,96	8,49	267,39	100,83	172,86	7,95	784,00	97,12	29,42	176,91

		ПОЛДНИК																		
№ 564****	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02	2,34	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	12,96	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44	2,20	0,33	7,70	
№ 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:		340	9,41	11,44	49,59	341,27	0,15	12,98	13,34	65,46	0,80	205,27	241,10	40,10	3,02	327,52	29,70	6,30	16,87	
ВСЕГО:		1 790	62,19	61,66	252,90	1 786,58	0,75	13,43	24,82	400,66	10,16	996,05	480,89	246,71	18,70	1 481,55	172,69	59,47	286,89	

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

День: Вторник 2 Сезон: Осень 2022г
Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальци и	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			
ЗАВТРАК																						
3	11г	Десерт	Булочка с сыром	50	4,20	8,30	14,83	157,00	0,04	0,05	0,11	59,00	0,16	95,75	154,00	9,45	0,50	40,76	1,19	4,32	0,06	
Тек № 62			Каша рисовая вязкая	260	8,17	9,49	29,12	269,69	0,08	0,21	1,84	34,32	0,37	220,22	170,30	48,36	0,73	220,12	65,87	8,07	50,27	
499****			Какао со ступенным молоком	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,01	0,20	0,01	0,00	71,00	62,00	23,00	1,00	0,31	0,02	0,70		
№ 108			Хлеб пшеничный	40	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	18,37	20,39	90,95	662,19	0,20	0,27	2,15	93,33	1,08	419,47	396,30	87,81	2,78	299,64	68,81	15,21	51,91	
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 клас-ские	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	8,16	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	
№ 503****			Кисель из концентрата плодового или ягодного	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	
****			Хлеб столовый (ржанко-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	
№ 110****			ИТОГО:	880	28,38	31,90	111,65	851,96	0,44	0,66	26,95	335,98	6,16	156,80	149,48	109,83	5,45	1797,64	90,05	8,33	175,14	
ОБЕД 2																						
ТТК № 16			Салат "Солнечный"	100	1,87	8,85	10,82	130,37	0,08	0,02	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,32	13,17	0,22	20,00	
№ 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 *			Тфтели (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	
№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	
№ 502 М			Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00			0,40	21,00			14,40	
13г			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	
****			Хлеб столовый (ржанко-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
№ 110****			ИТОГО:	900	27,69	34,44	125,06	956,69	0,43	0,24	19,54	281,79	7,59	139,72	100,66	121,54	7,37	1070,16	79,81	5,99	134,22	
ПОЛДНИК																						
541****			Ватрушка 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, 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		
****			ИТОГО:	300	11,60	9,21	45,18	309,19	0,16	0,42	1,53	125,60	226,68	231,68	36,33	0,87	342,00	25,20	23,80	31,28		
ВСЕГО:																						
				1730	58,35	61,50	247,78	1823,34	0,80	1,35	30,63	554,91	7,24	802,95	797,46	233,97	9,10	429,25	184,06	47,34	258,33	

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

День: Среда
Неделя: 1
3 Сезон: Осень 2022г.
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	Кальци и	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							
ЗАВТРАК																										
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	16,80	0,04	0,02	17,50	93,10	0,49	18,20	9,80	14,00	0,63	203,00	1,40	0,28	14,00							
№397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69							
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 №25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08	0,01	0,01	4,90	1,26		19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40	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:		590	20,77	12,80	85,53	526,28	0,29	0,22	28,94	135,01	3,61	274,14	131,68	93,16	3,68	1175,44	86,50	20,62	243,01							
ОБЕД																										
№4****	Салат из б.к.капусты с суп.картофельный с боровыми	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							
№8112г	Суп.картофельный с боровыми	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 №6	Котлета шпикетная (2 вариант)	100	14,66	9,80	15,46	249,14	0,07	0,16	9,70	22,17	0,60	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60							
№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							
№294**	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							
ИТОГО:		870	31,16	32,88	118,67	940,11	0,53	0,31	46,11	368,80	6,95	264,86	149,04	117,34	7,24	1171,89	82,93	9,03	127,40							
УБОД																										
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							
№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							
№397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	106	9,92	4,83	8,23	119,78	0,04	0,07	0,09	14,24	2,76	160,11	53,00	23,32	1,06	155,69	57,41	19,43	199,86							
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							
280**	Котлет из смеси сухофруктов (курица)	200	0,33		22,66	91,98	0,02	0,03	4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13							
№108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
№110****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
ИТОГО:		906	21,84	27,37	105,32	765,03	0,41	0,33	51,80	587,25	8,31	195,10	208,18	130,08	7,06	1669,05	130,09	24,74	310,01							
ЮДИЦНИК																										
№775*	Булочка россійская	50	3,39	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****	Голова свежая (яблоко)	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	14,44	12,70	70,04	0,80	228,00	286,00	46,00	2,90	286,60	2,71	6,26	16,28							
ВСЕГО:		1810	61,72	55,33	253,94	1793,56	1,00	14,97	87,75	573,85	11,36	767,00	566,72	256,50	13,82	1496,94	172,14	35,91	386,69							

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

День: Четверг 4 Сезон: Осень 2022г.
Неделя: 1 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	Кальций	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							

№106****	Овошки натуральные (отруцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,01	0,01	5,00	5,00	0,05	21,00	11,50	0,75	0,30	70,00	1,50	0,15	8,50
498*	Копилеты рубленые из птицы	90	16,74	12,15	16,38	243,90	0,08	0,09	1,21	0,08	0,62	126,81	16,08	17,59	1,41	241,59	18,26	19,62	100,16
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04	22,08	1,19	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40
№502 М	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		13,00	60,00	0,01		0,30	0,11		5,00			0,40	21,00			
13г																			
№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

	ИТОГО:	560	30,58	19,90	92,61	669,50	0,24	0,15	6,51	27,27	2,30	219,13	56,29	48,78	3,93	428,15	46,36	22,08	123,76

Завтрак																			
Обед																			
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	Рисосольник 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 №7	Шницель детский из мяса птицы	100	16,45	12,23	13,52	229,95	0,09	0,08	6,29	0,50	185,00	39,00	26,00	2,80	229,33	17,33	18,40	102,67	
№510*	Каша вязкая (пшеница)	180	3,60	7,02	25,56	181,80	0,14	0,11	1,10	17,28	4,93	191,26	118,40	27,76	0,82	198,00	20,40	3,17	14,40
№502 М	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		13,00	60,00	0,01		0,30	0,11		5,00			0,40	21,00			
13г																			
№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:	865	25,95	33,50	96,38	800,52	0,40	0,29	31,41	556,68	10,54	399,01	228,65	102,01	6,67	1160,00	76,21	24,56	171,26

Обед 2																			
№17****	Салат из свежих овощей	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60
№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
498*	Котлеты рубленые из птицы	100	18,60	13,50	18,20	271,00	0,09	0,09	13,44	0,09	0,69	140,90	17,87	19,54	1,57	268,43	20,29	21,80	111,29
№510*	Каша вязкая (пшеница)	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 №58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	115,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	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)	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:	890	30,75	36,57	119,19	922,25	0,41	0,25	135,24	150,89	59,73	488,24	153,54	107,63	6,16	978,92	150,37	53,82	163,51

Полдник																			
№772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	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, варенца	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50	162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15	
№112****	Пищевые 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:	330	9,49	7,69	43,46	285,77	0,18	0,26	11,26	92,45	0,92	204,68	244,60	42,10	3,15	492,80	18,91	5,90	17,43
	ВСЕГО:	1755	66,02	61,09	232,45	1755,79	0,82	0,70	49,18	676,40	13,76	822,82	529,54	192,89	13,75	1683,56	141,48	52,54	312,45

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

День: Пятница 5 Сезон: Осень 2022г.
Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		

ЗАВТРАК

№590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03			0,00	1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				
ТТК № 48	Бужени с овощами	90	10,60	10,30	10,30	168,00	9,00	0,06	2,37	289,72		104,00	19,80	25,00	1,50	236,00	27,30	1,11	48,00
418****	Шоуре из гороха с маслом	170	14,27	4,39	28,39	210,00	0,03	0,09	11,70			229,02	81,95	76,83	4,83	78,00	24,00	8,65	23,01
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	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	35,67	19,01	116,25	755,10	9,12	0,15	10,17	301,99	1,95	365,52	134,75	122,17	8,92	382,65	53,25	12,61	73,69

ОБЕД

ТТК № 13	Салат "Здоровье"	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 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 № 60	Плов	200	16,59	19,00	45,40	418,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67
№ 294 **	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	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)	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:	810	24,64	33,22	102,61	810,42	0,32	0,20	30,88	262,45	8,14	295,96	100,40	108,97	6,36	903,58	72,61	11,23	135,73

ОБЕД 2

****	Салат из капусты белокачанной	100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,03	0,05	25,60	202,67	4,50	43,00	56,00	21,00	0,80	273,33	16,33	0,27	14,00
№11*	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00	0,03	0,06	8,85	151,00	2,35	99,00	49,45	19,71	0,88	453,75	20,75	4,55	33,75
ТТК № 48	Ежени с овощами	100	11,78	11,44	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91		115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,33	53,33
418****	Пюре из гороха с маслом	180	16,36	5,04	32,55	240,76	0,03	0,10	13,41		262,57	93,96	88,09	5,54	89,43	27,52	9,92	26,38	
№ 502 М 13г	Чай с сахаром,варенье,медом (варенье)	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			26,38
№ 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)	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:	890	38,53	31,46	108,01	868,93	10,18	0,31	37,38	689,10	7,24	582,38	242,16	173,23	10,66	1187,65	96,96	19,31	134,07

ПОЛДНИК

№ 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)	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:	360	8,98	7,90	49,30	378,00	0,10	0,05	14,00	52,06	0,80	48,00	45,00	15,00	5,00	311,00	2,80	0,40	7,13
	ВСЕГО:	1 720	69,29	60,13	268,16	1 943,52	9,54	0,40	55,05	616,50	10,89	709,48	280,15	246,14	20,28	1 283,03	128,66	24,24	216,55

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

День: Суббота
Неделя: 1
6 Сезон: Осень 2022г
Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	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	
ЗАВТРАК																				
№107****	Овощи нагретые соевые (отурпы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01		2,50			0,05	12,00	11,50	7,00	0,30				
ТТК№9	Плов из филе птицы	250	22,88	18,64	48,48	453,13	0,03	0,10	1,42	173,85	6,42	158,38	39,25	36,88	1,55	479,13	50,00	30,25	212,50	
№ 502 М 13г	Чай с сахаром, варенье, медом	200	0,10		13,00	60,00	0,01	0,30	0,11				5,00		0,40	21,00				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88	
Итого:		550	27,18	19,09	86,93	637,13	0,10	0,11	4,22	173,96	7,02	202,88	65,75	62,22	2,80	538,58	51,75	33,05	213,38	
ОБЕД																				
№ 17****	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60	
138*	Суп картофельный с рисовой	250	2,00	2,40	14,64	90,40	0,03	0,03	0,63	94,40	1,88	33,20	6,00	12,20	0,28	201,00	15,20	2,84	16,60	
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	100	16,45	12,23	13,52	229,95	0,09	0,08		6,29	0,50	185,00	39,00	26,00	2,80	229,33	17,33	18,40	102,67	
№ 235 **	Капустя тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00	
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	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:		895	28,51	31,85	104,98	808,59	0,32	0,25	74,82	260,36	7,63	407,15	195,34	113,94	7,97	1207,85	103,32	25,76	174,48	
ОБЕД 2																				
№ 22****	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,03	0,03	16,50	0,00	5,00	24,00	27,00	18,00	0,80	265,42	18,97	0,38	18,33	
№ 147****	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 № 7	Шницель детский из мяса птицы	100	16,45	12,23	13,52	229,95	0,09	0,08		6,29	0,50	185,00	39,00	26,00	2,80	229,33	17,33	18,40	102,67	
№ 235 **	Капустя тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00	
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:		910	30,55	32,56	116,53	867,34	0,42	0,28	93,94	278,86	7,68	417,50	218,09	136,14	9,38	1683,51	91,38	24,16	204,10	
ПОЛДНИК																				
Итого:		1445	55,69	50,94	191,91	1445,72	0,42	0,36	79,04	434,32	14,65	610,03	261,09	176,16	10,77	1746,43	155,07	58,81	1,80	

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

День: Понедельник 7 Сезон: Осень 2022г.
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальци и	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																										
3 11г Дети	Бутерброд с сыром	40	3,36	6,64	11,86	125,60	0,032	0,04	0,09	47,20	0,13	76,60	123,20	7,56	0,39	32,61	0,95	3,46	0,47							
410****	Фрикадельки из кур	90	12,84	11,16	6,84	178,77	0,05	0,06	0,72	5,66	0,48	90,00	37,20	14,40	1,08	15,60	16,56	16,56	92,40							
№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								
№ 502 М	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00			0,40	21,00										
13г																										
№ 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							
ИТОГО:		550	23,64	25,50	81,82	722,97	0,23	0,15	1,11	75,05	2,24	258,92	189,11	52,40	3,69	164,77	44,11	22,33	107,97							
ОБЕД																										
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							
№ 147****	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 № 68	Углыш	100	13,90	8,00	4,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50							
№415 ****	Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78	0,02	0,04	22,08	0,32	82,26	5,76	26,10	0,61	33,64	25,20	8,33	31,20								
№ 502 М	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00		0,40	21,00											
13г																										
№ 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 (ражано-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:		870	25,36	25,04	99,35	720,53	0,28	0,26	18,02	291,19	7,05	389,06	75,34	105,00	5,96	1187,65	78,21	11,39	159,85							
ОБЕД 2																										
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							
138*	Суп картофельный с крупной рисовой	250	2,00	2,40	14,64	90,40	0,02	0,03	0,60	94,40	1,88	33,20	6,00	12,20	0,28	200,60	15,20	2,84	16,60							
410****	Фрикадельки из кур	100	14,22	12,40	7,60	198,62	0,06	0,08	0,80	6,29	0,53	100,00	41,33	16,00	1,20	229,33	17,33	18,40	102,67							
№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								
№ 294 **	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	0,70								
№ 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 (ражано-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:		900	29,23	29,40	117,73	859,79	0,36	0,21	12,60	244,65	8,65	316,46	110,79	95,34	5,56	842,02	73,26	25,45	162,27							
ПОЛДНИК																										
№ 564****	Булочка дошакия	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	12,96	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24								
№ 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:		340	9,41	11,44	49,59	341,27	0,15	12,98	13,34	65,46	0,80	203,27	241,10	40,10	3,02	327,52	29,70	6,20	16,87							
ВСЕГО:		1 760	60,41	61,98	230,76	1 784,77	0,66	13,39	32,47	431,70	10,09	851,25	505,55	197,50	12,67	1 679,94	152,02	39,92	284,69							

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

День: Вторник 8 Сезон: Осень 2022г
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							
ЗАВТРАК																										
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	150	0,64	0,60	15,79	75,72	0,04	0,15	16,11	72,50	0,32	17,72	25,78	14,50	3,54	402,78	3,22	0,49	11,28							
260****	Каши "Дружба"	250	9,95	10,66	36,13	227,50	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							
№ 502 М 13г	Кисель с витаминами "Кисель детский Витоплика"	200	0,10		13,00	60,00	0,01	0,30	0,11				5,00		0,40	21,00										
№ 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							
ИТОГО:		645	14,11	11,62	87,06	468,97	0,19	0,16	18,06	106,61	1,07	222,47	198,03	62,22	5,14	655,05	66,46	8,12	50,41							
ОБЕД																										
№ 2****	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							
ТТК № 17	Суп "Курлявый"	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							
№ 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							
118****	Пюре из гороха с маслом	188	17,09	11,62	34,00	306,55	0,04	0,11		14,01	0,01	274,24	98,13	92,00	5,78	93,40	28,74	10,36	27,55							
№ 294**	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	0,70							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
№ 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:		888	35,00	33,04	102,39	850,15	0,28	0,27	24,04	557,91	8,74	549,17	208,13	166,95	9,68	886,57	113,85	32,92	266,95							
УЖИН																										
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	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							
№ 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 № 11	Котлеты куриные	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							
№ 415 ****	Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78	0,02	0,04		22,08	0,32	82,26	5,76	26,10	0,61	53,64	25,20	8,33	31,20							
ТТК № 4	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	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 (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:		905	32,93	31,44	132,24	946,25	0,49	0,24	22,10	287,87	6,03	380,39	134,84	123,71	7,45	1307,87	81,10	19,21	158,66							
ПОЛДНИК																										
№ 772*	Взюлочка с мяком	60	4,86	1,86	31,56	165,00	0,10	0,05		19,14	0,86	38,00	15,11	9,48	0,92	30,00	0,85	2,83	11,14							
№ 272 **	Ряженка 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 (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00							
ИТОГО:		360	11,36	8,44	47,84	320,52	0,22	0,29	61,40	90,14	1,06	241,01	289,12	50,48	1,42	395,00	20,85	6,73	25,42							
ВСЕГО:		1 893	60,47	53,10	237,29	1 639,64	0,69	0,72	103,50	754,66	10,87	1012,65	695,28	279,65	16,24	1 936,62	201,16	47,77	342,78							

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

День: Среда 9 Сезон: Осень 2022г.
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ 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							
№106****	Овощи нагрываемые (огурцы свежие)	45	0,36	0,05	1,13	6,30	0,02	0,02	4,50	4,50	0,05	18,90	10,35	6,30	0,27	63,00	1,35	0,14	7,65							
ТТК № 10	Шпинель «Сытный»	90	14,19	8,40	11,30	177,52	0,09	0,04	0,09	0,04	0,36	84,87	33,39	16,72	1,03	180,67	11,70	11,83	79,59							
№ 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							
№ 502 М	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		13,00	60,00	0,01	0,30	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00										
№108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							

ИТОГО:		555	25,47	16,93	71,39	534,02	0,31	0,20	11,35	33,21	1,08	235,47	104,62	61,98	3,34	1044,23	48,65	15,17	142,98							
ЗАВТРАК																										
ТТК № 67	Салат из б/к капусты с огурцами	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							
№ 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	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							
№ 283 **	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	0,53							

№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
ИТОГО:		810	25,03	33,28	111,43	891,04	0,70	0,25	35,63	627,17	6,72	503,81	175,10	132,05	7,33	1044,42	41,01	24,17	85,39							
ОБЕД																										
№ 2****	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							
№ 147****	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 № 10	Шпинель «Сытный»	100	15,77	9,33	12,56	197,24	0,10	0,04	0,09	0,04	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	200,74	13,00	13,14	88,43							
№ 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 № 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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							

№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
ИТОГО:		900	28,37	31,12	123,15	885,12	0,50	0,30	35,10	555,19	7,05	365,90	167,73	132,63	6,20	1886,17	87,46	18,61	214,10							
ПОЛДНИК																										
541****	Вагರುшки с творожными 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, йогурт	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							
ИТОГО:		300	11,60	9,21	45,18	309,19	0,16	0,42	1,53	125,60		226,68	251,68	36,33	0,87	342,00	25,20	23,80	31,28							
ИТОГО:		1 665	62,10	59,42	116,57	1 734,25	1,17	0,87	48,51	785,98	7,80	965,96	531,40	230,36	11,54	2 430,65	114,86	63,14	259,65							

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

День: Четверг 10 Сезон: Осень 2022г
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	Кальци и	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																										
№106****	Овошки натуральные (помидоры свежие)	45	0,50	0,09	1,71	10,80	0,03	0,02	11,25	59,85	0,32	11,70	6,30	9,00	0,45	130,50	0,90	0,18	9,00							
№461 *	Творожки (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 *	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							
№294 **	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	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01			0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79							
	ИТОГО:	570	25,69	20,97	78,45	616,04	0,47	0,19	15,55	85,08	1,85	406,84	54,55	155,03	6,91	594,64	70,37	5,99	77,96							
ОБЕД																										
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							
№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 №7	Шницель детский из мяса птицы	100	16,45	12,23	13,52	229,95	0,09	0,08		6,29	0,50	185,00	39,00	26,00	2,80	229,33	17,33	18,40	102,67							
№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							
№502 М	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00										
№108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
№110 ****	Хлеб столовый (ржанно-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	29,16	33,79	96,56	824,22	0,45	0,20	34,38	285,15	11,24	560,86	168,12	123,99	7,68	817,05	86,93	49,70	154,01							
ОБЕД 2																										
№17****	Салат из свежих овощей	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60							
№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							
№461 *	Творожки (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 *	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							
№502 М	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00										
№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							
№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							
	ИТОГО:	895	24,97	36,25	92,36	831,42	0,51	0,64	17,10	195,31	8,31	267,39	108,00	193,43	9,33	937,40	127,78	7,55	120,88							
ПОЛДНИК																										
№542****	Пирожки печеные из слоеного 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	14,40	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60								
№112 ****	Пирожки свежие (яблочки)	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	9,20	8,07	49,90	311,33	0,14	14,40	12,68	45,07	0,62	217,67	265,17	42,00	2,98	261,60	2,00	3,90	7,00							
	ВСЕГО:	1 800	64,05	62,83	224,91	1 751,59	1,06	14,79	62,61	415,30	13,71	1185,37	487,84	323,02	17,57	1 703,29	159,30	59,59	238,97							

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

День: Пятница 11 Сезон: Осень 2022г.
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	Кальци и	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		

ЗАВТРАК																			
№107****	Овощи натуральные соевые (огурцы)	60	0,48	0,04	1,02	7,80	0,015		3,00			0,06	14,40	13,80	8,40	0,36			
ТТК № 60	Плов	250	20,74	23,75	56,75	522,50	0,11	0,15	1,50	0,40	0,95	287,70	26,75	59,34	3,88	336,66	48,34	9,22	103,34
№ 502 М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	ИТОГО:	550	24,36	24,11	90,45	684,30	0,17	0,16	4,80	0,51	1,45	328,10	53,55	73,34	5,08	388,42	49,74	11,46	104,04
ОБЕД																			
19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,03	0,03	14,10	0,00	2,67	32,00	17,00	16,00	0,70	133,33	37,17	0,27	15,60
№11*	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00	0,03	0,06	8,85	151,00	2,35	99,00	49,45	19,71	0,88	453,75	20,75	4,55	33,75
ТТК № 11	Котлеты из говядины	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	8,16	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
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	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 (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:	890	30,11	27,57	112,94	825,57	0,40	0,35	29,50	204,23	5,98	172,60	168,93	105,94	5,52	1909,04	114,63	13,06	176,89
ОБЕД																			
ТТК № 14	Салат "Калифорния"	100	1,52	7,08	8,82	105,06	0,04	0,03	21,30	403,33	4,60	31,00	38,00	19,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33
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 № 60	Плов	250	20,74	23,75	56,75	522,50	0,11	0,15	1,50	0,40	0,95	287,70	26,75	59,34	3,88	336,66	48,34	9,22	103,34
№ 614****	Чай с сахаром, вареньем, медом	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 (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:	870	31,07	37,79	127,00	974,14	0,60	0,25	48,55	530,60	7,39	361,10	104,00	120,19	6,99	987,44	79,97	14,56	159,17
ПОЛДНИК																			
№ 579****	Корж молочный	57	7,20	6,94	37,34	227,05	0,05	0,05		0,06	0,57	35,15	14,25	5,70					
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)	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:	357	8,60	7,54	47,34	366,05	0,10	0,05	14,00	52,06	0,77	46,15	44,25	14,70	5,00	341,00	2,80	0,40	7,13
	ВСЕГО:	1 797	63,07	59,22	250,73	1 875,92	0,67	0,56	48,30	256,80	8,20	546,85	266,73	193,98	15,60	2 638,46	167,17	24,92	288,06

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

День: Суббота 12 Сезон: Осень 2022г.
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		
ЗАВТРАК																					
ПТК №48	Ежики с овощами	105	12,37	12,01	12,01	196,00	10,50	0,07	2,76	338,00	4,50	121,34	23,10	29,17	1,75	275,33	31,85	1,29	55,99		
ТТК №62	Рис припущенный	200	6,98	8,11	24,89	231,11	0,07	0,18	1,58	29,33	0,31	188,22	145,56	41,33	0,62	188,14	56,30	6,90	42,97		
№502 М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00					
№108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04					0,44	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
ИТОГО:		550	22,49	20,44	69,58	581,11	10,61	0,26	4,64	367,44	0,75	355,56	181,66	76,10	3,21	515,23	89,55	10,43	99,66		
ОБЕД																					
№17****	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60		
№69 Нг	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 №33	Димонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40					
№108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06					0,55	32,50	10,00	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	26,65	33,59	112,11	901,38	0,62	0,27	18,70	153,60	55,38	292,94	232,58	207,90	9,45	931,42	157,54	8,41	87,27		
ОБЕД 2																					
№17****	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60		
№69 Нг	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		
№394 94г	Жаркое по-домашнему	210	21,51	16,54	21,13	318,90	0,19	0,18	9,73	28,70	0,63	243,39	26,27	45,24	3,79	861,00	47,60	0,42	105,60		
№631 *	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	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:		860	31,10	32,63	109,68	866,15	0,46	0,32	29,43	162,50	55,16	370,89	128,62	123,49	8,67	1627,15	143,02	6,64	160,71		
ПОЛДНИК																					
ИТОГО:		ВСЕГО:	1 470	49,14	54,03	181,69	1482,49	11,23	0,53	23,34	521,04	56,13	628,50	414,24	284,00	12,66	1 446,65	247,09	18,84	186,93	