

Согласовано:

Директор образовательной организации



Подпись

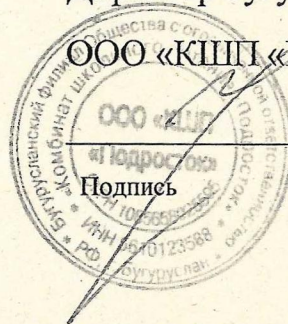
Ф.И.О



Утверждаю

Директор Бугурусланского филиала

ООО «КШП «Подросток»



И.В. Гришина

Ф.И.О

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 12-18 лет

общеобразовательных организаций

2024-2025 учебный год

весенний период

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

День: Понедельник

1 Сезон: Весна 2025г

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																			
ГТК № 7	Шницель детский	100	9,45	10,55	7,89	136,43	0,07	0,04	0,51	5,05	0	82,56	7,84	21,32	0,95	114,89	2,87	5,08	38,22
№ 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
№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	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	19,32	19,96	77,60	543,55	0,49	0,14	3,31	24,04	1,20	337,76	44,09	164,07	6,19	351,34	59,69	10,57	51,80
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№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
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
ГТК № 7	Шницель детский	100	9,45	10,55	7,89	136,43	0,07	0,04	0,51	5,05	0	82,56	7,84	21,32	0,95	114,89	2,87	5,08	38,22
№ 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
ГТК№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 (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	895	23,76	28,67	112,16	778,53	0,60	0,23	24,96	265,87	6,95	453,45	92,99	205,69	9,42	1 122,74	88,99	11,66	119,63
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№96****	Бутерброд с джемом или повидлом	32	0,96	3,37	16,32	99,20	0,03	0,03	0,02	0,03	0,17	0,81	4,80	2,41	0,32	150,01	1,44	4,80	0,70
ГТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	ИТОГО:	232	1,06	3,37	29,32	159,20	0,03	0,04	0,32	0,14	0,17	0,81	9,80	2,41	0,72	171,01	1,44	4,80	0,70

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

День: Среда

3 Сезон: Весна 2025г

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	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 (в том числе ОВЗ)																			
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00		0,20	11,00	16,00	9,00	2,20				
260****	Каша "Дружба"	250	6,65	14,58	31,33	282,75	0,10	0,15	1,65	34,00	0,25	175,50	158,25	38,25	0,70	196,66	61,66	5,11	38,34
№498****	Какао со сгущенным молоком	200	3,70	3,8	24,50	147,00	0,03		0,4	0,02	0,1	109	122,00	30	1,00				
№ 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:	600	21,12	23,59	79,08	593,10	0,20	0,27	2,45	40,98	1,28	385,20	418,74	66,34	1,98	358,02	68,82	13,88	49,65
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00
№139*	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	203,00	478,00	20,00	2,50	36,00
№172**	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	110	10,45	5,67	4,95	112,37	0,08		27,50	0,03	3,30	159,50	27,50	30,66	0,64				
№520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	24,82	196,20	0,17	0,14	6,47	28,57	0,24	105,71	47,88	33,37	1,21	748,80	34,20	0,97	55,05
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	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:	900	25,90	28,04	102,65	781,22	0,60	0,25	55,98	272,17	8,68	459,29	164,36	140,97	208,35	1 566,60	69,57	7,08	120,58
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№588****	Вафли	35	0,98	1,17	27,07	122,50	0,02				0,26	12,60	5,60	3,50	0,54				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	ИТОГО:	235	1,08	1,17	40,07	182,50	0,02	0,01	0,30	0,11	0,26	12,60	10,60	3,50	0,94	21,00	0,00	0,00	0,00

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

День: Вторник

2 Сезон: Весна 2025г

Неделя: I

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																				
№107****	Овощи натуральные (огурцы соленые)	50	0,38	0,08	0,88	6,50			25,00		0,08	12,00	11,50	7,00	0,30					
ГТК № 60	Плов	250	17,00	17,88	49,50	437,50	0,11	0,15	1,50	0,40	0,95	287,71	26,75	59,34	3,88	336,66	48,34	9,21	103,34	
ГТК № 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	0,88	
	ИТОГО:	550	21,28	18,36	87,98	621,50	0,17	0,16	26,80	0,51	1,58	332,21	53,25	73,34	5,13	396,11	50,09	12,01	104,22	
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																				
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33	
153****	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,12	0,40	7,90	0,04	0,75	165,75	63,75	48,25	51,25					
ГТК № 60	Плов	250	17,00	17,88	49,50	437,50	0,11	0,15	1,50	0,40	0,95	287,71	26,75	59,34	3,88	336,66	48,34	9,21	103,34	
№ 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 (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:	860	32,79	30,81	123,11	914,55	0,35	0,64	23,50	110,22	4,63	552,36	125,00	141,89	57,33	704,93	66,35	12,93	137,50	
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																				
№590****	Печенье	55	4,13	5,40	40,92	229,35	0,05				1,93	49,50	15,95	11,00	1,17					
ГТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00				
	ИТОГО:	255	4,23	5,40	53,92	289,35	0,05	0,01	0,30	0,11	1,93	49,50	20,95	11,00	1,57	21,00	0,00	0,00	0,00	

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ"**
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Четверг
Неделя: 1

4 Сезон: Весна 2025г
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																			
№106****	Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	0,02	5,00	39,90	0,21	7,80	4,20	6,00	0,27	38,67	0,60	1,20	6,00
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	110	12,46	9,53	10,47	176,00	0,01	0,15	2,11	63,53	0,46	82,50	31,16	14,66	0,92	266,76	34,39	25,44	140,26
№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
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	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	22,23	17,29	86,59	601,80	0,18	0,22	7,41	125,62	2,30	182,62	64,07	51,10	3,41	421,99	60,99	28,95	161,36
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№ 9****	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,05		5,10	0,00	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10				
№ 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 № 83	Куриное филе тушеное в соусе	125	14,16	10,83	11,90	200,00	0,02	0,17	2,40	72,19	0,53	93,75	35,41	16,66	1,04	303,13	39,08	28,91	159,38
№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
№ТТК № 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	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 (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:	920	27,75	33,90	119,80	900,95	0,33	0,28	25,98	235,72	9,19	321,62	140,82	113,65	6,42	862,65	86,09	32,96	210,47
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№588****	Вафли	50	1,40	1,66	38,66	175,00	0,02				0,36	18,00	8,00	5,00	0,76				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	ИТОГО:	250	1,50	1,66	51,66	235,00	0,02	0,01	0,30	0,11	0,36	18,00	13,00	5,00	1,16	21,00	0,00	0,00	0,00

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

День: Пятница
Неделя: 1

4 Сезон: Весна 2025г
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 (в том числе ОВЗ)																			
№590****	Печенье	60	4,51	5,89	44,64	250,20	0,06				2,11	54,00	17,40	12,00	1,28				
ТТК1.02	Блины	248	19,75	19,10	79,07	567,42	0,18	0,15	22,03	659,20	5,62	151,19	97,91	56,15	2,03	823,67	51,83	1,07	78,70
440****	Соус молочный сладкий	70	1,82	4,45	11,00	91,35	0,02	0,08	0,51				63,07		0,11				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	ИТОГО:	578	26,18	29,44	147,71	968,97	0,26	0,24	22,84	659,31	7,73	205,19	183,38	68,15	3,82	844,67	51,83	1,07	78,70
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№ 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
№ 110*	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	435,75	20,75	4,55	33,75
407****	Рагу из птицы	230	18,30	18,92	20,90	325,94	0,15	0,13	13,66	26,54	0,21	98,22	32,86	51,26	2,36	632,97	30,74	0,78	49,66
№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	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 (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:	845	4,64	33,97	81,63	744,11	0,34	0,27	30,31	187,02	7,46	303,91	124,06	107,57	5,59	1 328,84	90,88	9,22	107,52
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№1 М 11г	Бутерброды с маслом	25	1,10	9,00	6,81	115,00	0,03			0,07	0,31	23,50	7,39	5,95	0,51	18,70	0,79	1,33	0,55
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	ИТОГО:	225	1,20	9,00	19,81	175,00	0,03	0,01	0,30	0,18	0,31	23,50	12,39	5,95	0,91	39,70	0,79	1,33	0,55

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

День: Суббота

6 Сезон: Весна 2025г

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																				
№106****	Овощи натуральные свежие	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,04	0,04	8,34	66,50	0,35	13,00	7,00	10,00	0,45	64,45	18,00	2,00	10,00	
ТТК № 141	Плов из филе птицы	250	17,33	19,45	37,56	437,78	0,03	0,09	1,50	163,33	5,72	140,78	26,75	59,33	3,88	425,89	44,45	30,56	188,89	
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	0,88
	ИТОГО:	550	17,39	19,05	75,25	627,28	0,58	0,20	21,43	95,70	1,54	324,30	251,50	74,80	2,30	309,62	98,85	39,27	40,93	
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																				
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	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	
№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	
ТТК № 6	Котлета аппетитная (2 вариант)	100	14,66	12,84	15,46	249,14	0,07	0,16	9,70	22,17	0,6	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60	
№ 235 **	Капуста 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	
№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 (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03					55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40
	ИТОГО:	905	25,58	33,45	111,17	798,88	0,42	0,24	94,57	395,01	7,18	357,80	173,14	134,44	7,58	1 585,60	77,47	11,84	147,99	
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																				
№1 М 11г	Бутерброды с маслом сливочным	35	1,54	12,60	9,52	161,00	0,03			0,08	0,42	32,90	10,33	8,32	0,70	26,17	1,09	1,86	0,76	
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00				
	ИТОГО:	235	1,64	12,60	22,52	221,00	0,03	0,01	0,30	0,19	0,42	32,90	15,33	8,32	1,10	47,17	1,09	1,86	0,76	

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

День: Понедельник

7 Сезон: Весна 2025г

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	120	10,84	10,93	9,65	193,81	0,04	0,05	0,55	4,12	0,44	70,91	35,79	10,91	0,88	154,91	13,09	12,55	67,64
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	190	5,70	8,55	28,30	216,60	0,31	0,09		17,68	0,61	208,21	19,00	124,60	4,18	159,60	52,32	2,54	11,40
ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	ИТОГО:	560	20,34	19,88	85,75	620,71	0,41	0,14	0,55	23,00	1,60	318,52	73,99	148,41	6,15	444,56	68,03	17,99	83,05
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33
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 № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	120	10,84	10,93	9,65	193,81	0,04	0,05	0,55	4,12	0,44	70,91	35,79	10,91	0,88	154,91	13,09	12,55	67,64
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,09		16,75	0,58	197,25	18,00	118,04	3,96	151,20	49,57	2,41	10,80
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	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:	910	25,29	31,01	91,18	772,09	0,51	0,27	20,70	255,06	5,15	407,31	103,04	180,00	7,94	921,13	92,92	19,84	136,00
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№96****	Бутерброд с джемом или	32	0,96	3,37	16,32	99,20	0,03	0,03	0,02	0,03	0,17	0,81	4,80	2,41	0,32	150,01	1,44	4,80	0,70
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	ИТОГО:	232	1,06	3,37	29,32	159,20	0,03	0,04	0,32	0,14	0,17	0,81	9,80	2,41	0,72	171,01	1,44	4,80	0,70

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ"**
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Вторник

8 Сезон: Весна 2025г

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																			
№366**	Сыр порциями	20	4,64	5,90		72,80		0,06	0,14	52,00	0,10	118,00	180,00	10,00	0,18	17,60			2,90
ТТК № 68	Гуляш	110	13,64	9,35	3,74	145,20	0,06	0,12	1,18	28,05	0,58	174,57	16,86	30,14	2,42	354,75	19,25	0,35	62,50
№510	Каша вязкая перловая	180	3,60	7,02	25,56	181,80	0,15	0,11	1,11	17,28	4,94	191,26	118,41	27,76	0,82	198,00	20,40	3,17	14,40
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	0,88
	ИТОГО:	560	25,78	22,67	66,90	577,30	0,27	0,30	2,73	97,44	6,17	516,33	330,27	74,90	4,37	629,80	41,40	9,22	77,78
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
60****	Салат из свеклы с яблоками	100	1,20	5,40	14,64	99,00	0,02	0,07	6,00	0,00	2,30	33,00	31,00	18,00	1,60				
№136****	Солянка из птицы	250	7,48	11,08	3,05	142,25	0,07		3,18	0,07	0,63	194,50	29,50	22,75	1,08				
ТТК № 68	Гуляш	110	13,64	9,35	3,74	145,20	0,06	0,12	1,18	28,05	0,58	174,57	16,86	30,14	2,42	354,75	19,25	0,35	62,50
№510	Каша вязкая перловая	180	3,60	7,02	25,56	181,80	0,15	0,11	1,11	17,28	4,94	191,26	118,41	27,76	0,82	198,00	20,40	3,17	14,40
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	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:	900	30,28	33,45	84,95	753,05	0,38	0,34	11,77	45,51	8,78	660,23	217,27	116,95	7,82	670,02	41,66	6,85	84,63
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№590****	Печенье	55	4,13	5,40	40,92	229,35	0,05				1,93	49,50	15,95	11,00	1,17				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	ИТОГО:	255	4,23	5,40	53,92	289,35	0,05	0,01	0,30	0,11	1,93	49,50	20,95	11,00	1,57	21,00	0,00	0,00	0,00

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

День: Среда 9 Сезон: Весна 2025г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	75	7,87	7,17	13,31	162,28	0,05	0,05	0,19	0,08	0,75	150,00	196,88	16,88	0,75	61,14	1,78	6,49	0,88
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	250	7,85	14,78	28,00	285,00	0,07	0,20	1,77	33,00	0,36	211,75	163,80	46,50	0,70	1,78	63,33	7,76	48,33
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	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:	560	18,48	22,23	71,53	589,53	0,16	0,26	2,26	33,19	1,50	384,50	372,68	68,28	2,24	110,84	66,34	16,21	49,82
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№55 Диег	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
№139*	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
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	120	11,23	5,46	9,33	135,60	0,04	0,08	0,11	16,13	3,13	181,25	60,00	26,40	1,20	176,25	65,00	22,00	226,25
225**	Рис припущенный	180	4,26	7,27	38,88	237,78	0,04		0	0,06	0,33	82,26	5,76	26,10	0,62	6,00	25,20	8,34	31,21
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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:	910	27,01	25,13	133,29	871,18	0,45	0,20	18,62	260,39	8,80	473,59	165,34	138,10	7,25	1 061,45	126,25	36,50	324,32
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№588****	Вафли	35	0,98	1,17	27,07	122,50	0,02				0,26	12,60	5,60	3,50	0,54				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	ИТОГО:	235	1,08	1,17	40,07	182,50	0,02	0,01	0,30	0,11	0,26	12,60	10,60	3,50	0,94	21,00	0,00	0,00	0,00

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ"**
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Четверг 10 Сезон: Весна 2025г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																			
№ 461 *	Тефтели (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*	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,13	0,05		24,54	1,33	73,69	17,46	27,60	1,54	72,00	28,00	0,08	16,00
№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	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	23,17	21,02	99,38	705,79	0,29	0,14	4,30	33,02	2,33	274,84	48,71	56,30	4,09	388,78	48,08	3,77	74,25
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
ТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00
№ 134****	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,30	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 *	Тефтели (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*	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
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,3		20,00	0,12	0,2		11,40	5,35	1,20	2,40	0,02	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 (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	26,83	34,04	129,73	967,74	0,68	0,22	37,44	281,80	9,18	410,28	108,06	109,49	7,56	1 043,88	79,47	5,46	19,59
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№590****	Печенье	55	4,13	5,40	40,92	229,35	0,05				1,93	49,50	15,95	11,00	1,17				
ТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	ИТОГО:	255	4,23	5,40	53,92	289,35	0,05	0,01	0,30	0,11	1,93	49,50	20,95	11,00	1,57	21,00	0,00	0,00	0,00

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

День: Пятница 11 Сезон: Весна 2025г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																			
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	80	0,32	3,20	7,84	37,60	0,03		8,00	36,00	0,16	8,80	12,80	7,20	1,76	200,00	1,60	0,25	5,60
Тгк № 1.66	Оладьи с пылу с жару	210	11,37	16,72	16,72	86,55	563,07	0,23		1,54	0,04		164,92	22,74		1,65			
440****	Соус молочный сладкий	70	1,82	4,45	11,00	91,35	0,02	0,08	0,51				63,07		0,11				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	ИТОГО:	560	13,61	24,37	48,56	275,50	563,12	0,32	8,81	37,65	0,20	8,80	245,79	29,94	2,27	222,65	1,60	0,25	5,60
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№ 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
№ 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
Тгк 1.02	Жаркое с курицей	250	19,90	20,46	22,73	354,29	17,05	0,15	14,86	28,86	0,23	106,77	35,73	55,73	2,57	688,02	33,42	0,86	53,98
№ 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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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
	ИТОГО:	855	26,43	36,11	73,95	728,66	17,24	0,62	32,96	199,59	7,47	255,31	109,23	115,58	5,87	1 218,84	92,97	111,42	106,81
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№ 1 М 11г	Бутерброды с маслом	25	1,10	9,00	6,81	115,00	0,03			0,07	0,31	23,50	7,39	5,95	0,51	18,70	0,79	1,33	0,55
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	ИТОГО:	225	1,20	9,00	19,81	175,00	0,03	0,01	0,30	0,18	0,31	23,50	12,39	5,95	0,91	39,70	0,79	1,33	0,55

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

День: Суббота 12 Сезон: Весна 2025г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																			
№107****	Овощи натуральные (огурцы соленые)	45	0,35	0,08	0,80	5,85			22,50		0,08	10,80	10,35	6,30	0,27				
ТТК № 6	Котлета аппетитная (2 вариант)	90	13,20	8,82	13,92	224,23	0,07	0,15	8,73	19,96	0,54	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44
225**	Рис припущенный	180	4,26	7,27	38,88	237,78	0,04		0	0,06	0,33	82,26	5,76	26,10	0,62	6,00	25,20	8,34	31,21
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	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	20,95	102,77	86,28	621,86	0,15	0,16	31,53	20,13	1,39	271,16	62,41	65,00	3,98	323,26	44,60	14,12	87,35
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	32,80	17,45	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33
№99 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50
№469*	Фрикадельки в соусе	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 вязка (перловая)	200	4,00	7,80	28,40	202,00	0,16	0,12	1,23	19,20	5,48	212,05	131,56	30,84	0,91	220,00	22,67	3,52	16,00
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200	0,00	0,00	25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	303,00	43,5	8,29	93,00
№ 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 (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:	900	27,08	28,83	110,21	853,40	0,59	0,27	25,02	254,49	53,34	551,97	218,06	203,52	8,79	1 021,52	136,19	7,17	96,67
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№1 М 11г	Бутерброды с маслом сливочным	35	1,54	12,60	9,52	161,00	0,03			0,08	0,42	32,90	10,33	8,32	0,70	26,17	1,09	1,86	0,76
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	ИТОГО:	235	1,64	12,60	22,52	221,00	0,03	0,01	0,30	0,19	0,42	32,90	15,33	8,32	1,10	47,17	1,09	1,86	0,76