


Согласовано:

Директор образовательной организации




Гришина И.В.

Подпись _____ Ф.И.О

Утверждаю

Директор Бугурусланского филиала

ООО «КШП «Подросток»



Гришина И.В.

Подпись _____ 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

зимний период

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

День: Понедельник
Неделя: 1

1 Сезон: Зима 2024г-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)																			
ТТК № 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
№18****	Пюре из гороха с маслом	200	19,03	5,85	37,85	280,00	0,04	0,13		15,60		305,37	109,27	90,04	6,44	104,00	32,00	11,54	30,68
№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	32,35	16,81	85,65	595,55	0,21	0,18	3,31	21,03	0,56	423,97	133,36	122,96	8,23	287,34	36,62	19,44	70,48
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	0,12	0,07	8,25	122	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21	0,29	41
ТТК № 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
№18****	Пюре из гороха с маслом	180	17,13	5,27	34,07	252,00	0,04	0,12		14,04		274,83	98,34	81,04	5,80	93,60	28,80	10,39	27,61
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 (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	35,49	25,84	119,41	825,33	0,36	0,28	24,96	263,16	4,99	531,04	173,33	168,70	11,26	1 065,14	68,23	19,65	136,44
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№96****	Бутерброд с джемом или повидлом	30	0,90	3,15	15,30	93,00	0,02	0,02	0,01	0,02	0,15	0,75	4,50	2,25	0,30	140,63	1,34	4,50	0,65
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
	ИТОГО:	230	0,90	3,15	38,50	185,80	0,02	0,02	7,81	0,59	0,15	0,75	15,90	7,59	1,50	170,83	1,54	4,55	0,65

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

День: Вторник

2 Сезон: Зима 2024г-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)																				
№107****	Овощи натуральные (огурцы солёные)	60	0,48	0,09	1,05	7,80			3,00		0,09	14,40	13,80	8,40	0,36					
ТТК № 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	
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	21,38	18,37	88,15	622,80	0,17	0,16	4,80	0,51	1,59	334,61	55,55	74,74	5,19	396,11	50,09	12,01	104,22	
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																				
№ 65****	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,10	11,40	9,80	154,00	0,09	0,02	10,20	0,04	4,60	66,00	18,00	18,00	0,90					
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					
ТТК № 60	Плов	260	17,68	18,60	51,48	455,00	0,12	0,16	1,56	0,42	0,99	299,22	27,82	61,72	4,04	350,13	50,28	9,58	107,48	
№614****	Кисель с витаминами «Кисель детский Витошка»	200			18,40	74,00	0,3		20,00	0,12	0,2		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,20	73,50	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,45	
№ 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:	870	33,89	37,79	179,43	962,30	0,71	0,61	39,66	0,62	6,82	594,62	135,07	150,97	57,64	444,96	52,14	12,65	118,23	
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																				
№590****	Печенье	56	4,20	5,49	41,66	233,52	0,05				1,96	58,50	16,24	11,20	1,18					
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:	256	4,30	5,49	54,66	293,52	0,05	0,01	0,30	0,11	1,96	58,50	21,24	11,20	1,58	21,00	0,00	0,00	0,00	

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

День: Среда
Неделя: 1

3 Сезон: Зима 2024г-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)																			
50****	Свекла отварная	40	0,56	1,52	1,48	22,00	0,02		8,48	0,02	0,04	9,60	14,80	5,20	0,24				
407****	Рагу из птицы	270	21,30	22,22	24,54	382,64	0,20	0,17	16,06	0,04	4,80	214,46	38,58	60,18	2,78	997,65	61,43	22,95	210,60
ГТК № 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	25,66	24,14	73,82	614,94	0,28	0,17	24,54	1,26	5,35	263,46	72,58	78,28	4,11	1 127,70	64,05	25,85	214,61
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
ГТК № 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
№ 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	255	20,12	21,00	23,18	361,39	0,19	0,17	15,17	0,04	4,53	202,56	26,24	56,84	2,64	942,23	54,83	21,68	198,90
ГТК № 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 (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:	870	4,64	34,34	110,80	878,24	0,37	0,27	36,72	273,74	12,07	427,71	138,19	127,55	6,98	1 783,03	91,80	30,17	263,59
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
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:	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 приготавливаемых блюд

День: Четверг
Неделя: 1

4 Сезон: Зима 2024г-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)																			
№1 М 11г	Бутерброды с маслом	30	1,32	10,80	8,16	138,00	0,03			0,08	0,36	28,20	8,86	7,15	0,60	22,44	0,94	1,60	0,66
№112 ****	Плоды свежие (яблоки)	180	0,72	0,72	17,64	84,61	0,05		18,00	81,00	0,36	19,80	28,80	16,20	3,96	450,00	3,60	0,55	12,60
ГТК №63	Каша "Дружба"	250	9,95	14,63	36,13	282,75	0,10	0,15	1,65	34,00	0,25	175,50	158,25	38,25	0,70	196,66	61,66	5,11	38,34
№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	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:	670	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)																			
ГТК №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
№136****	Солянка из птицы	250	19,98	11,08	3,05	142,25	0,07		3,18	0,07	0,63	194,50	29,50	22,75	1,08				
№172**	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	100	9,50	5,15	4,50	102,15	0,07		25,00	0,02	3,00	145,00	25,00	27,87	0,58				
№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
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	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	42,42	33,10	101,33	837,04	0,41	0,09	38,58	143,78	8,01	521,97	108,71	112,46	5,70	399,25	40,55	3,91	42,21
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75				
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:	250	1,50	1,65	51,65	235,00	0,02	0,01	0,30	0,11	0,35	18,00	13,00	5,00	1,15	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
Неделя: 1

5 Сезон: Зима 2024г-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)																			
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
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	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:	555	22,32	18,50	88,38	615,28	0,12	0,18	2,70	72,36	1,41	208,51	56,17	49,76	2,61	368,58	66,03	40,05	191,47
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	120	13,59	10,39	11,42	192,00	0,02	0,16	2,30	69,31	0,51	90,00	33,99	15,99	1,00	291,01	37,51	27,75	153,01
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 №	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	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)	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	25,52	33,39	118,36	877,88	0,26	0,23	25,88	210,82	8,36	337,06	130,45	114,94	5,67	795,57	84,69	40,35	221,00
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№589****	Пряники	80	4,73	3,77	60,00	292,80	0,07				0,07	40,00	8,80	7,20	0,64				
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:	280	4,83	3,77	73,00	352,80	0,07	0,01	0,30	0,11	0,07	40,00	13,80	7,20	1,04	21,00	0,00	0,00	0,00

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

День: Суббота
Неделя: 1

6 Сезон: Зима 2024г-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 ОБЗ)																			
ТТК № 68	Гуляш	110	13,64	9,35	3,74	145,20	0,06	0,13	1,18	28,05	0,59	174,57	16,87	27,17	2,42	354,75	19,25	0,36	68,75
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,13	0,05		24,54	1,33	73,70	17,47	27,60	1,54	72,00	28,00	0,09	16,00
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:	550	17,39	19,05	75,25	593,20	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 ОБЗ)																			
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
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
ТТК № 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 ОБЗ																			
№96****	Бутерброд с джемом или повидлом	25	5,75	2,63	12,75	77,50	0,02	0,02	0,01	0,02	0,13	0,63	3,75	1,88	0,25	117,19	1,12	3,75	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:	225	5,85	2,63	25,75	137,50	0,02	0,03	0,31	0,13	0,13	0,63	8,75	1,88	0,65	138,19	1,12	3,75	0,54

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

День: Понедельник
Неделя: 2

7 Сезон: Зима 2024г-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)																			
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	120	14,76	14,91	14,97	279,21	0,08	0,10	1,80	9,72	0,54	198,15	18,00	20,52	2,07	298,01	22,01	1,05	68,01
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	200	6,00	9,00	27,95	228,00	0,35	0,11		18,62	0,66	219,18	20,00	20,06	3,95	168,00	55,08	2,36	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:	570	24,63	24,32	82,83	686,33	0,53	0,22	4,60	28,72	1,76	453,37	54,25	52,18	6,86	534,46	78,84	6,23	81,59
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
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
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	100	12,30	12,42	12,47	232,67	0,06	0,08	1,50	8,10	0,45	165,12	15,00	17,10	1,72	248,34	18,34	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
№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)	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	27,39	33,94	100,71	844,82	0,57	0,26	18,45	273,48	7,17	513,05	89,50	192,78	8,87	1016,89	95,83	8,03	122,40
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№377**	Бутерброд с сыром 2 вариант	35	4,97	8,01	7,56	122,20	0,03	0,04	0,09	47,20	0,13	76,60	148,96	14,58	0,73	0,11	0,95	3,46	0,47
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	5,07	8,01	20,56	182,20	0,03	0,05	0,39	47,31	0,13	76,60	153,96	14,58	1,13	21,11	0,95	3,46	0,47

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

День: Вторник
Неделя: 2

8 Сезон: Зима 2024г-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)																			
№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	120	16,69	10,21	4,80	158,40	0,08	0,14	1,29	30,61	0,65	190,45	18,41	29,65	2,64	387,01	21,01	0,40	75,01
№510	Каша вязкая перловая	180	3,60	7,02	25,56	181,80	0,15	0,12	1,12	17,28	4,94	191,26	111,01	27,77	0,82	198,00	20,41	3,18	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:	570	28,83	23,53	67,96	590,50	0,29	0,33	2,85	100,00	1,30	532,21	324,42	74,42	4,59	662,06	43,17	9,28	90,29
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№119****	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,04		7,90	208,34	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,34	8,50	0,34	21,67
№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	120	16,69	10,21	4,80	158,40	0,08	0,14	1,29	30,61	0,65	190,45	18,41	29,65	2,64	387,01	21,01	0,40	75,01
№510	Каша вязкая перловая	180	3,60	7,02	25,56	181,80	0,15	0,12	1,12	17,28	4,94	191,26	111,01	27,77	0,82	198,00	20,41	3,18	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:	910	34,53	36,01	81,77	782,25	0,42	0,30	12,67	256,41	10,35	701,11	224,42	128,47	8,14	1030,62	51,93	7,25	118,81
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№590****	Печенье	75	5,63	7,35	55,80	312,75	0,06				2,63	67,50	21,75	15,00	1,58				
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:	275	5,73	7,35	68,80	372,75	0,06	0,01	0,30	0,11	2,63	67,50	26,75	15,00	1,98	21,00	0,00	0,00	0,00

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

День: Среда
Неделя: 2

9 Сезон: Зима 2024г-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)																				
№590****	Печенье	60	4,50	5,89	44,64	250,20	0,06					2,10	62,68	17,40	12,00	1,27				
№107****	Овощи натуральные (огурцы соленые)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,02		2,50			4,22	12,00	11,50	7,00	0,30				
407****	Рагу из птицы	250	19,73	20,59	22,73	354,31	0,19	0,17	15,48	0,04	4,45	198,59	25,73	55,73	2,59	923,76	53,76	21,26	195,00	
№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	24,00	21,05	63,49	539,93	0,31	0,18	20,78	0,42	9,23	246,63	53,48	74,33	3,73	992,21	55,51	24,08	196,58	
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																				
ТТК № 1.1	Салат «Свежесть»	100	1,59	9,47	9,80	130,67			21,30				38,00	19,00	0,90					
№ 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	
407****	Рагу из птицы	250	19,73	20,59	22,73	354,31	0,19	0,17	15,48	0,04	4,45	198,59	25,73	55,73	2,59	923,76	53,76	21,26	195,00	
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			23,52	94,08		0,01	4,90	1,26			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 (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:	870	28,17	35,74	96,58	822,36	0,32	0,61	51,98	162,55	7,29	324,99	135,73	139,73	6,70	1 367,47	77,02	25,64	236,30	
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																				
№377**	Бутерброд с сыром 2 вариант	35	4,97	8,01	7,56	122,20	0,03	0,04	0,09	47,20	0,13	76,60	148,96	14,58	0,73	0,11	0,95	3,46	0,47	
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	5,07	8,01	20,56	182,20	0,03	0,05	0,39	47,31	0,13	76,60	153,96	14,58	1,13	21,11	0,95	3,46	0,47	

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

День: Четверг
Неделя: 2

10 Сезон: Зима 2024г-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)																			
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	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:	575	19,62	22,35	78,91	624,78	0,18	0,26	2,26	33,19	1,66	394,25	375,68	70,38	2,40	122,37	66,86	17,05	50,09
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№72****	Салат картофельный	100	1,90	5,40	13,40	110,00	0,10		12,20		2,30	56,00	14,00	21,00	35,80				
№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
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	120	11,26	5,51	9,39	135,64	0,05	0,08	0,12	16,14	3,13	181,26	60,00	26,40	1,20	176,26	65,01	22,01	226,26
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	27,37	24,05	138,75	884,97	0,52	0,18	22,43	138,90	6,50	489,60	156,34	141,10	243,22	848,13	113,09	340,61	304,33
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75				
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	1,65	51,65	235,00	0,02	0,01	0,30	0,11	0,35	18,00	13,00	5,00	1,15	21,00	0,00	0,00	0,00

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

День: Пятница
Неделя: 2

11 Сезон: Зима 2024г-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)																			
№ 469	Фрикадельки из говядины	125	15,66	15,78	16,92	274,28	0,07		0,62	0,02	0,75	126,25	154,41	35,41	2,13				
№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	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:	555	25,86	23,56	96,82	716,38	0,24	0,05	0,92	22,21	2,49	225,07	185,12	67,25	4,46	124,25	26,95	2,87	15,28
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№ 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
№ 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
№ 469	Фрикадельки из говядины	105	13,15	13,26	14,21	230,40	0,06		0,52	0,02	0,63	106,05	129,70	29,74	1,79				
№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 № 25	Чай апельсиновый	200			23,52	94,08		0,01	4,90	1,26			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 (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	27,62	36,67	136,76	996,68	0,39	0,17	28,36	556,69	9,28	346,72	239,36	137,18	7,05	907,18	65,21	5,23	13,21
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№589****	Пряники	80	4,73	3,77	60,00	292,80	0,07				0,07	40,00	8,80	7,20	0,64				
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:	280	4,83	3,77	73,00	352,80	0,07	0,01	0,30	0,11	0,07	40,00	13,80	7,20	1,04	21,00	0,00	0,00	0,00

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

День: Суббота
Неделя: 2

12 Сезон: Зима 2024г-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)																				
№107****	Овощи натуральные (огурцы солёные)	50	0,40	0,07	0,87	6,50			2,50		0,07	12,00	11,50	7,00	0,30					
ТТК № 48	Ёжики с овощами	100	11,79	11,28	11,46	186,66	10,00	0,07	2,63	321,91		115,56	22,00	27,79	1,67	262,22	30,34	1,23	53,34	
№520*	Картофельное пюре	170	3,57	7,65	24,82	185,30	0,16	0,13	6,11	26,98	0,22	99,83	45,22	31,51	1,14	707,20	32,30	0,91	51,99	
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:	570	19,66	94,15	74,75	555,96	10,22	0,21	11,54	349,00	0,84	259,89	93,72	73,30	4,06	1028,87	64,39	4,94	106,21	
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 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 № 119	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	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	