

Согласовано:

Директор образовательной организации



Подпись _____ Ф.И.О




Утверждаю

Директор Бугурусланского филиала

ООО «КШП «Подросток»


Подпись _____ Ф.И.О



И.В. Гришина

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 10 – дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2024-2025 учебный год

зимний период

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

День: Понедельник
Неделя: 1

1 Сезон: Зима 2024г-2025г
Возраст: 7-11 лет

№ 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	75	8,87	9,89	7,40	127,91	0,07	0,04	0,48	4,73	0	77,40	7,35	19,99	0,89	107,72	2,69	4,77	35,83
№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
№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:	505	29,87	15,57	81,38	559,03	0,21	0,17	3,28	19,15	0,56	388,27	121,94	112,63	7,53	269,77	33,24	17,98	65,02
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,6	1,1	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,8	0,23	32,8
ТТК № 7	Шницель детский	90	10,63	11,87	8,88	153,49	0,08	0,04	0,57	5,68	0	92,88	8,82	23,98	1,07	129,25	3,23	5,72	42,99
№18****	Пюре из гороха с маслом	160	15,22	4,68	30,28	224,00	0,03	0,10		12,48		244,29	87,41	72,03	5,15	83,20	25,60	9,23	24,54
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:	775	33,59	23,39	109,64	753,63	0,31	0,23	20,01	189,23	3,15	482,12	151,13	150,35	10,22	881,17	55,92	18,98	121,94
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№96****	Бутерброд с джемом или повидлом	37	1,11	3,90	18,80	114,70	0,03	0,03	0,02	0,03	0,20	0,94	5,55	2,79	0,37	173,45	1,66	5,55	0,80
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	ИТОГО:	237	1,21	3,90	31,80	174,70	0,03	0,04	0,32	0,14	0,20	0,94	10,55	2,79	0,77	194,45	1,66	5,55	0,80

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

День: Вторник
Неделя: 1

2 Сезон: Зима 2024г-2025г
Возраст: 7-11 лет

№ 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	0,40	0,07	0,87	6,50			2,50		0,07	12,00	11,50	7,00	0,30				
ТТК № 60	Плов	240	16,32	17,16	47,52	420,00	458,29	0,16	1,44	0,39	0,92	276,21	25,68	56,96	3,72	323,21	46,40	8,85	9,92
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:	530	19,86	17,55	81,07	580,50	458,33	0,17	4,24	0,50	1,43	314,21	50,18	69,56	4,86	374,97	47,80	11,09	10,62
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№ 65****	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92,40	0,05	0,01	6,12	0,02	2,76	39,60	10,80	10,80	0,54				
153****	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133,00	0,09	0,32	6,32	0,03	0,60	132,60	51,00	38,60	41,00				
ТТК № 60	Плов	230	15,64	16,45	45,54	402,50	0,10	0,14	1,38	0,37	0,88	264,70	24,62	54,59	3,57	309,73	44,47	8,48	95,07
№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)	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:	745	28,43	29,57	164,66	805,90	0,62	0,49	33,82	0,54	4,72	492,65	110,17	124,64	46,37	392,36	46,17	11,28	104,62
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№590****	Печенье	72	5,40	7,06	53,56	300,24	0,06				2,52	64,80	20,88	14,40	1,52				
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:	272	5,50	7,06	66,56	360,24	0,06	0,01	0,30	0,11	2,52	64,80	25,88	14,40	1,92	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: 7-11 лет

№ 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)																			
50****	Свекла отварная	30	0,42	1,14	1,11	16,50	0,01		6,36	0,01	0,03	7,20	11,10	3,90	0,18				
407****	Рагу из птицы	240	18,93	19,75	21,81	340,12	0,17	0,15	14,27	0,03	4,26	190,63	34,29	53,49	2,47	886,80	51,60	20,40	187,20
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
	ИТОГО:	505	22,01	21,17	63,34	531,67	0,22	0,15	20,63	1,24	4,65	227,48	61,59	68,19	3,58	1005,32	53,70	22,46	190,94
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 110*	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,80	94,40	0,03	0,05	7,08	120,80	1,88	79,20	39,56	15,77	0,71	363,00	16,60	3,64	27,00
407****	Рагу из птицы	250	19,72	20,58	22,72	354,30	0,18	0,16	14,87	0,04	4,44	198,58	25,72	55,72	2,58	923,75	53,75	21,25	195,00
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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:	780	29,21	29,97	106,24	811,18	0,34	0,25	31,29	194,94	9,72	391,18	119,58	115,99	6,48	1 610,31	81,48	29,02	245,03
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																			
№1 М 11г	Бутерброды с маслом сливочным	27	1,19	9,72	7,35	124,20	0,03			0,07	0,33	25,38	7,97	6,43	0,56	20,20	0,85	1,44	0,59
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:	227	1,29	9,72	20,35	184,20	0,03	0,01	0,30	0,18	0,33	25,38	12,97	6,43	0,96	41,20	0,85	1,44	0,59

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

День: Четверг

4 Сезон: Зима 2024г-2025г

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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 ****	Флоды свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04		14,00	63,00	0,28	15,40	22,40	12,60	3,08	350,00	2,80	0,43	9,80
260****	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	0,12	1,32	27,20	0,20	140,40	126,60	30,60	0,56	157,33	49,33	4,09	30,67
№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:	580	12,56	16,34	82,96	533,00	0,19	0,12	15,72	90,22	0,92	290,80	279,00	78,80	5,08	538,09	53,53	6,76	41,17
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№136****	Солянка из птицы	200	5,98	8,86	2,44	113,80	0,05		2,54	0,05	0,50	155,60	23,60	18,20	0,86				
№172**	Рыба тушенная с овощами в томатном соусе	90	8,55	4,63	4,05	91,93	0,06		22,50	0,01	2,70	130,50	22,50	25,08	0,52				
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03		18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00
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	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:	750	24,62	25,43	82,94	671,82	0,31	0,07	31,40	91,47	6,20	420,07	86,79	88,38	4,46	274,87	30,59	2,98	29,33
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№588****	Вафли	50	1,41	1,67	38,67	175,00	0,02				0,38	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	1,51	1,67	51,67	235,00	0,02	0,01	0,30	0,11	0,38	18,00	13,00	5,00	1,16	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

5 Сезон: Зима 2024г-2025г

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	90	10,20	7,79	8,57	144,00	0,01	0,13	1,73	51,98	0,38	67,50	25,50	12,00	0,75	218,25	28,13	20,82	114,75
225**	Рис припущенный	170	4,02	6,86	36,72	224,57	0,03		0	0,05	0,31	77,69	5,44	24,65	0,58	5,66	23,80	7,87	29,47
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 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:	500	17,36	14,97	77,97	522,57	0,08	0,14	2,03	52,14	1,13	171,19	10,99	42,25	2,17	275,67	53,33	30,93	144,92
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№ 9****	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,03		3,06	0,00	2,82	22,20	17,40	15,00	0,66				
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	105	11,90	9,09	10,00	168,00	0,01	0,15	2,02	60,64	0,45	78,75	29,75	14,00	0,88	254,63	32,82	24,29	133,88
225**	Рис припущенный	170	4,02	6,86	36,72	224,57	0,03		0	0,05	0,31	77,69	5,44	24,65	0,58	5,66	23,80	7,87	29,47
№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:	800	22,50	26,59	107,88	762,72	0,21	0,21	19,86	174,09	5,87	293,69	106,49	96,35	4,86	694,41	74,68	36,09	194,89
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№589****	Пряники	77	4,56	3,63	57,75	281,82	0,07				0,07	38,50	8,47	6,93	0,62				
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:	277	4,66	3,63	70,75	341,82	0,07	0,01	0,30	0,11	0,07	38,50	13,47	6,93	1,02	21,00	0,00	0,00	0,00

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

День: Понедельник
Неделя: 2

6 Сезон: Зима 2024г-2025г
Возраст: 7-11 лет

№ 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	12,42	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)	150	4,50	6,75	20,96	171,00	0,26	0,08		13,96	0,49	164,38	15,00	15,04	2,96	126,00	41,31	1,77	9,00
№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:	500	20,67	19,58	73,34	582,79	0,42	0,17	4,30	22,44	1,50	365,54	46,25	43,74	5,52	442,79	61,40	5,46	67,25
ОБЕД (в том числе с ОВЗ)																			
№55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
№ 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)	150	4,50	6,75	20,96	171,00	0,26	0,08		13,96	0,49	164,38	15,00	15,04	2,96	126,00	41,31	1,77	9,00
№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	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:	770	25,10	28,72	89,02	747,26	0,51	0,24	13,94	196,74	5,00	456,14	75,15	79,24	7,43	850,81	79,76	7,07	107,30
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
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 приготовляемых блюд

День: Вторник

7 Сезон: Зима 2024г-2025г

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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	10	2,32	2,95		36,40		0,03	0,07	26,00	0,05	59,00	90,00	5,00	0,09	8,80		1,45	
ТТК № 68	Гуляш	95	13,21	8,08	3,80	125,40	0,06	0,11	1,02	24,23	0,51	150,77	14,57	23,47	2,09	306,38	16,63	0,31	59,38
№510	Каша вязкая перловая	170	3,40	6,63	24,14	171,70	0,14	0,11	1,05	16,32	4,66	180,63	104,84	26,22	0,77	187,00	19,27	3,00	13,60
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:	525	22,83	18,06	65,54	511,00	0,26	0,26	2,44	66,66	1,11	422,90	224,41	61,69	3,90	561,63	37,65	7,56	73,86
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№119****	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	197,00	5,10	0,20	13,00
№136****	Солянка из птицы	200	5,98	8,86	2,44	113,80	0,05		2,54	0,05	0,50	155,60	23,60	18,20	0,86				
ТТК № 68	Гуляш	90	12,51	7,20	3,60	118,80	0,05	0,10	0,96	22,95	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25
№510	Каша вязкая перловая	150	3,90	5,85	21,30	151,50	0,12	0,09	0,92	14,40	4,11	159,38	98,67	23,13	0,68	165,00	17,00	2,64	12,00
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	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:	760	27,29	26,77	71,54	637,90	0,32	0,23	9,46	162,51	7,70	559,51	183,97	99,86	6,44	769,52	39,86	6,46	88,98
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№590****	Печенье	36	2,70	3,53	26,78	150,12	0,03				1,26	32,40	10,44	7,20	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:		2,80	3,53	39,78	210,12	0,03	0,01	0,30	0,11	1,26	32,40	15,44	7,20	1,16	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

8 Сезон: Зима 2024г-2025г
Возраст: 7-11 лет

№ 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)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01		1,50		0,03	7,20	6,90	4,20	0,18				
407****	Рагу из птицы	230	18,15	18,93	20,91	325,95	0,17	0,15	13,68	0,03	4,09	182,69	32,87	51,27	2,37	849,85	49,45	19,55	179,40
№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
	ИТОГО:	500	21,50	19,29	56,41	485,47	0,26	0,16	17,98	0,41	4,57	219,43	54,02	65,67	3,28	910,61	50,85	21,81	180,80
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 1.1	Салат «Свежесть»	60	0,95	5,68	5,88	78,40			12,78				22,80	11,40	0,54				
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
407****	Рагу из птицы	230	18,15	18,93	20,91	325,95	0,17	0,15	13,68	0,03	4,09	182,69	32,87	51,27	2,37	849,85	49,45	19,55	179,40
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	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)	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:	755	25,15	29,27	85,49	708,28	0,29	0,51	39,60	130,29	6,34	299,89	151,85	111,39	6,87	1 713,80	65,04	58,67	132,39
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№1 М 11г	Бутерброды с маслом	27	1,19	9,72	7,35	124,20	0,03			0,07	0,33	25,38	7,97	6,43	0,56	20,20	0,85	1,44	0,59
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:	227	1,29	9,72	20,35	184,20	0,03	0,01	0,30	0,18	0,33	25,38	12,97	6,43	0,96	41,20	0,85	1,44	0,59

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

День: Четверг

9 Сезон: Зима 2024г-2025г

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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	45	4,72	4,31	8,00	97,37	0,03	0,03	0,12	0,06	0,45	90,00	118,13	10,13	0,45	36,69	1,07	3,90	0,53
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	210	6,60	12,42	23,52	239,40	0,07	0,17	1,50	27,72	0,30	177,87	137,55	39,06	0,59	177,80	53,21	6,52	40,61
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	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:	500	14,84	17,09	66,66	502,52	0,15	0,21	1,92	27,89	1,25	297,12	269,68	55,49	1,94	270,10	55,86	12,94	41,93
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66,00	0,06		7,32		1,38	33,60	8,40	12,60	0,48				
№139*	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80
№ 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	150	3,55	6,06	32,40	198,15	0,03		0	0,05	0,28	68,55	4,80	21,75	0,05	5,00	21,00	6,95	26,01
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:	790	25,37	19,89	128,43	800,19	0,42	0,17	16,39	114,59	5,49	436,05	142,16	121,29	5,95	751,53	104,89	34,39	291,93
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№588****	Вафли	50	1,41	1,67	38,67	175,00	0,02				0,38	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	1,51	1,67	51,67	235,00	0,02	0,01	0,30	0,11	0,38	18,00	13,00	5,00	1,16	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

10 Сезон: Зима 2024г-2025г

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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	90	11,27	11,36	12,18	197,48	0,05		0,44	0,01	0,54	90,90	111,17	25,49	1,53				
№516*	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,10	0,04		19,63	1,06	58,96	13,97	22,08	1,23	57,60	22,40	0,07	12,80
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	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:	500	20,77	18,32	87,38	610,18	0,21	0,05	0,74	19,75	2,15	182,36	140,14	54,57	3,71	117,05	24,15	2,87	13,68
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№ 2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№ 134****	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,04	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20
№ 469	Фрикадельки из говядины	95	11,90	12,00	12,86	208,46	0,06		0,47	0,01	0,57	95,95	117,35	26,91	1,62				
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03		18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00
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	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:	755	23,05	28,89	112,55	809,58	0,31	0,13	20,64	365,67	6,59	277,28	201,60	111,73	5,60	673,87	49,59	3,82	59,93
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№589****	Пряники	45	2,66	2,12	33,75	164,70	0,04				0,04	22,50	4,95	4,05	0,36				
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01			4,50		0,36	23,33			
	ИТОГО:	225	2,75	2,12	45,45	218,70	0,04	0,01	0,27	0,01	0,04	22,50	9,45	4,05	0,72	23,33	0,00	0,00	0,00