

Согласовано:

Директор образовательной организации



Подпись



Ф.И.О

Утверждаю

Директор Бугурусланского филиала

ООО «КЦШ «Подросток»



Подпись

И.В. Гришина

Ф.И.О

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 10 – дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 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
Неделя: 1

1 Сезон: Весна 2025г
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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	80	9,46	10,55	7,89	136,43	0,08	0,04	0,51	5,05	0	82,56	7,84	21,32	0,95	114,90	2,87	5,09	38,22
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	175	5,25	7,89	26,09	199,50	0,28	0,33		16,29	0,56	191,76	17,50	114,75	7,85	117,00	3,27	4,37	10,00
№294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,00	0,04	0,01	2,00	0,08	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,00	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	18,58	18,85	73,89	515,05	0,46	0,38	3,31	21,72	1,12	310,36	41,59	147,67	5,64	330,35	52,81	10,25	50,30
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	95	11,22	12,53	9,38	162,02	0,09	0,05	0,61	6,00	0	98,04	9,31	25,32	1,13	136,43	3,41	6,04	45,38
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	12,30	12,42	12,47	232,67	0,06	0,08	1,5	8,10	0,45	165,12	15,00	17,10	1,72	248,34	18,34	0,87	56,67
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)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				3,00	6,15	11,15	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
ИТОГО:		760	30,55	31,69	88,17	750,03	0,34	0,21	20,05	185,17	3,54	396,96	76,46	93,71	6,60	1 037,44	48,50	10,39	155,18
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
Неделя: 1

2 Сезон: Весна 2025г
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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)																				
№107****	Овощи натуральные (огурцы соленые)	20	0,15	0,03	0,35	2,60			10,00			0,03	4,80	4,60	2,80	0,12				
ТТК № 60	Плов	260	17,68	18,59	51,48	455,00	0,12	0,17	1,56	0,47	1,66	3,00	11,00	01,11	4,03	350,14	50,27	9,59	10,75	
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		12,00	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	
	ИТОГО:	512	20,21	18,86	79,59	588,10	0,15	0,18	11,86	0,53	1,36	323,53	43,42	68,71	4,88	394,21	51,32	11,27	11,28	
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																				
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	0,03	8,46	64,40	1,56	19,20	10,20	9,60	0,36	132,00	9,30	0,22	14,00	
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	220	14,96	15,73	43,56	385,00	0,10	0,14	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,21	3,41	296,27	42,53	8,11	9,09	
№ 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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44	
№110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80	
	ИТОГО:	725	27,50	25,01	106,66	773,35	0,28	0,52	16,10	67,23	3,28	452,84	97,74	113,31	45,93	548,30	53,85	10,85	31,44	
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																				
№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 ПОДРОСТОК"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда
Неделя: 1

3 Сезон: Весна 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)																			
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	75	0,30	3,00	7,35	35,25	0,03		7,50	33,75	0,15	8,25	12,00	6,75	1,65	187,50	1,50	0,24	5,25
260****	Каша "Дружба"	220	5,79	12,83	27,57	248,82	0,09	0,14	1,46	29,92	0,22	154,44	139,26	33,66	0,62	173,07	54,77	1,45	22,72
№498****	Какао со сгущенным молоком	200	3,70	3,8	24,50	147,00	0,03						122,00	30	1,00				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	2,00	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,97	1,23	1,96	0,61
	ИТОГО:	530	12,45	19,91	76,64	513,32	0,19	0,14	9,36	63,69	0,76	294,44	280,26	75,31	3,66	387,49	57,00	6,70	39,60
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
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
№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
№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				
№520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,72	21,90	163,50	0,15	0,12	5,40	23,81	0,20	88,09	39,90	31,51	1,14	707,20	32,30	0,91	51,99
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	0,72
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,07				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	790	24,44	22,47	105,74	770,22	0,52	0,20	47,89	194,50	6,57	416,03	142,56	128,16	7,02	1376,16	59,08	7,54	104,91
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 приготовляемых блюд

День: Четверг

4 Сезон: Весна 2025г

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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****	Орехи натуральные свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	0,01	5,00	26,60	0,14	5,20	2,80	4,00	0,18	58,00	0,40	0,80	4,00
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
№516*	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,10	0,03	10,00	10,00	0,00	50,00	13,20	22,08	1,23	57,60	22,40	0,06	12,80
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,00	60,00	0,00	0,01	0,30	0,11	0,00	0,00	5,00	0,00	0,40	21,00	0,00	0,00	0,00
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ИТОГО:		510	94,32	14,67	79,61	538,00	0,16	0,18	98,32	98,32	2,02	157,65	55,26	43,68	3,00	385,61	52,33	23,92	132,25
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№ 9****	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,03	0,00	3,06	0,00	2,82	22,20	17,40	15,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	120	13,60	10,39	11,43	192,00	0,02	0,18	2,31	69,31	0,51	90,00	34,00	16,00	1,00	291,00	37,51	27,76	153,00
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,12	0,04	0,00	22,09	1,20	66,32	15,71	24,84	1,39	64,80	25,20	0,07	14,40
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,00	0,00	23,20	92,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	22,50	1,00	1,00	0,55
№110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
ИТОГО:		820	26,10	28,37	112,43	815,00	0,30	0,28	20,15	204,80	6,76	290,32	120,01	97,84	5,73	786,07	80,59	31,48	198,86
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№589****	Пряники	66	3,91	3,11	49,50	241,56	0,06	0,00	0,00	0,00	0,06	33,00	7,26	5,94	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,00	60,00	0,00	0,01	0,30	0,11	0,00	0,00	5,00	0,00	0,40	21,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		266	4,01	3,11	62,50	301,56	0,06	0,01	0,30	0,11	0,06	33,00	12,26	5,94	0,93	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: Весна 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)																			
№590****	Печенье	60	4,51	5,89	44,64	250,20	0,06				2,11	54,00	17,40	12,00	1,28				
ГТК1.02	Блины	186	14,81	14,32	59,30	425,56	0,13	0,11	16,57	404,40				74,11	1,24	617,75	38,87	0,80	59,02
440****	Соус молочный сладкий					10,50	0,02	0,07	0,44				54,06		0,10				
	чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	ИТОГО:	506	20,98	24,92	126,37	814,00	0,21	0,19	17,26	494,51	6,32	167,39	149,89	54,11	3,30	638,75	38,87	0,80	59,02
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36
№ 111*	Борщ сибирский	200	1,52	5,33	8,70	89,00	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	240	19,10	19,75	21,81	340,12	0,16	0,14	14,26	27,70	0,22	102,49	34,29	53,49	2,47	660,49	32,08	0,82	51,82
№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	0,72
№110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,07				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	780	26,79	31,95	80,30	718,34	0,36	0,29	27,14	154,34	5,25	294,23	112,90	106,06	5,77	1250,05	72,60	1,33	105,55
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БЛЮДА																			
№1 М11г	Бутерброды с мясом		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
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:	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: Понедельник

6 Сезон: Весна 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
ЗАБІГАК (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2	115	10,39	10,49	9,25	185,75	0,04	0,05	0,52	3,95	0,42	67,96	34,30	10,46	0,84	148,46	12,56	12,02	64,82
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	160	13,12	13,25	13,31	248,19	0,07	0,09	1,6	8,64	0,48	176,13	16,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00				1,20				19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	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
	ИТОГО:	565	23,79	23,98	62,32	598,52	0,14	0,15	7,02	13,85	1,23	263,59	75,30	51,90	3,41	489,43	33,58	14,71	129,20
ОБЕД (в том числе с ОВЗ)																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	0,03	8,46	64,40	1,56	19,20	10,20	9,60	0,36	132,00	9,30	0,22	14,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2	90	8,13	8,21	7,24	145,37	0,03	0,04	0,41	3,09	0,33	53,19	26,84	8,19	0,66	116,19	9,83	9,41	50,73
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	12,30	12,42	12,47	232,67	0,06	0,08	1,5	8,10	0,45	165,12	15,00	17,10	1,72	248,34	18,34	0,87	56,67
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	0,77
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				17,40	10,50	7,00	1,17	13,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	1100	29,12	29,39	75,27	724,16	0,25	0,22	15,27	177,10	3,74	343,11	84,14	67,99	5,23	843,69	50,03	15,33	150,52
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: Весна 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	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
№510	Каша вязкая перловая	150	3,00	5,85	21,30	151,50	0,12	0,09	0,09	15,00	0,09	122,50	28,07	23,13	0,68	165,00	17,00	2,64	12,00
ТТК № 77	Чай с сахаром				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:	510	22,10	18,47	57,72	487,10	0,22	0,26	2,47	68,56	5,19	418,95	218,54	60,90	4,03	580,31	37,65	6,69	81,45
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
60****	Салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	8,78	59,40	0,01	0,04	3,60	0,00	1,38	19,80	18,60	10,80	0,96				
№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	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
№510	Каша вязкая перловая	170	3,40	6,63	24,14	171,70	0,15	0,12	1,06	16,32	4,67	180,64	104,85	26,23	0,78	187,00	19,28	3,01	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	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	0,72
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,07				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,20	2,00	0,60
	ИТОГО:	870	29,57	28,55	69,34	116,50	0,38	0,37	7,62	44,53	7,58	619,81	190,92	106,80	7,42	691,11	41,21	7,81	92,67
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:		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

8 Сезон: Весна 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 ОБЗ)																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	50	5,25	4,79	8,89	108,19	0,04	0,04	0,14	0,06	0,50	100,00	131,25	11,25	0,50	40,76	1,19	4,34	0,59
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	220	6,91	13,01	24,64	250,80	0,07	0,18	1,57	29,04	0,31	186,34	144,10	40,92	0,62	186,27	55,74	4,24	4,74
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	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
	ИТОГО:	500	14,54	18,04	61,29	489,49	0,14	0,25	2,01	29,21	1,14	305,84	286,35	56,37	1,85	271,10	57,98	12,86	43,66
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																			
№55 Диет	Винегрет овощной (2-й	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
№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	100	9,39	4,60	7,83	113,04	0,06	0,10	0,10	19,37	2,61	151,05	50,00	22,00	16,00	146,89	54,18	18,35	188,55
225**	Рис припущенный	155	3,67	6,27	33,48	204,76	0,04		0	0,06	0,29	70,84	4,96	22,48	0,06	5,17	21,70	7,19	26,88
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)	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:	770	23,09	19,81	123,01	766,90	0,40	0,10	11,00	150,00	0,50	370,63	135,97	113,47	20,57	838,13	102,50	30,84	265,89
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																			
	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 приготовляемых блюд

День: Четверг
Неделя: 2

9 Сезон: Весна 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	
																				4
ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)																				
№ 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	
№ 16 *	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,10	0,03		18,41	12,00	55,27	13,09	20,70	1,16	54,00	21,00	0,02	0,70	
№ 294 **	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01						4,60	0,29	30,00		2,80	0,88	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,44	21,50	117,50	0,06					0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	
	ИТОГО:	500	21,42	18,98	87,63	632,29	0,26	0,12	4,39	26,82	13,01	256,43	44,34	49,40	3,72	370,79	41,09	3,75	70,25	
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	
№ 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	
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	90	11,07	11,17	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,50	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00	
№ 516 *	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,10	0,03		19,63	1,06	58,95	13,96	22,08	1,23	57,60	22,40	0,06	12,80	
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:	770	23,72	27,80	117,17	842,69	0,62	0,19	32,42	203,94	6,49	356,07	60,33	72,12	6,12	642,11	62,45	5,08	114,83	
ПОСЛЕУЖИНОК (в том числе ОБЗ)																				
№ 590 ****	Печенье	50	4,15	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		0,00	0,00	
	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
Неделя: 2

10 Сезон: Весна 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)																			
№ 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
Ттк№1.66	Оладьи с пылу с жару	156	12,42	12,42	64,29	418,28	0,17		1,14	0,03		122,51	165,46						
440****	Соус молочный сладкий		1,32	4,40	11,00	91,35	0,02	0,08	0,51				63,07		0,11				
****	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	ИТОГО:	506	14,56	20,07	96,13	607,23	0,22	0,09	9,95	36,14	0,16	131,31	246,33	7,20	3,49	221,00	1,60	0,25	5,60
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
Гтк 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	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	0,72
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,07				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,78	2,20	0,66
	ИТОГО:	790	27,53	31,33	81,04	701,51	0,25	0,37	28,90	163,70	5,30	261,71	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 сливочным	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	
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:	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