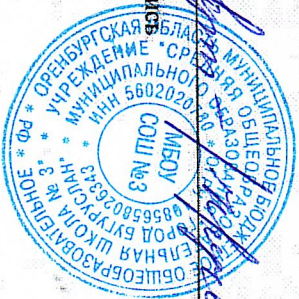


Согласовано:

Директор образовательной организации

*И.В. Грипина*



Подпись

Ф.И.О

Утверждаю

Директор Бугуруслянского филиала

ООО «КШИГ «Подросток»

*И.В. Грипина*



Подпись

Ф.И.О

# ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

## Примерное 10 – дневное меню

### для организации питания учащихся 12-18 лет

### общеобразовательных организаций

### 2024-2025 учебный год

### безбелковая диета

### зимний период

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

День: понедельник 1 Сезон: Зима 2025г.  
Неделя: 1 Возраст: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОБЕД</b>						
№1/2009	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110
ТТК № 6	Макаронные изделия отварные с низким содержанием белка	100	0,24	2,91	27,56	142,45
№1.79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
112****	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>2,93</b>	<b>9,04</b>	<b>73,91</b>	<b>398,67</b>

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

День: вторник 2 Сезон: Зима 2025г.

Неделя: 1 Возраст: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса				Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность
		порции	Белки	Жиры	Углев.	и	ценность	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>ОБЕД</b>								
№7сбр2011	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132		
ТТК №1.91	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4		
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110		
112*****	Фрукты свежие	180	1,11	0,42	14,54	77,4		
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>5,23</b>	<b>15,8</b>	<b>63,72</b>	<b>429,8</b>		

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

День: среда 3 Сезон: Зима 2025г.

Неделя: 1 Возраст: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность
		Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	...	...	
<b>ОБЕД</b>								
1	2	3	4	5	6	7		
4****	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	11	9,67	136		
ТТК №2	Рис припущенный с овощами с низким содержанием белка	85	0,34	4,64	23,9	142,78		
ТТК №77	Чай с сахаром	200	0,1	0	13	60		
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94		
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>2,91</b>	<b>16,44</b>	<b>66,17</b>	<b>432,78</b>		

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

День: четверг 4 Сезон: Зима 2025г.  
Неделя: 1 Возраст: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углев.	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>ОБЕД</b>							
№60сбр2013	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	
ТТК № 6	Макаронные изделия отварные с низким содержанием белка	100	0,3	2,85	28,91	142,45	
518****	Соки овощной,фруктовые и ягодный	200	1	0,2	0,2	92	
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>3,3</b>	<b>9,25</b>	<b>60,01</b>	<b>427,45</b>	

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

День: пятница

5

Сезон: Зима 2025г.

Неделя: 1

Возраст: 12-18лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая и ценность
		Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	и	ценность	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>ОБЕД</b>								
2****	Салат витаминный	100	1,17	10,17	10,67	138		
ТТК №1.91	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4		
614****	Кисель с витаминами "Кисель детский "Витолшка"	200	0	0	18,4	74		
112****	Фрукты свежие	180	1,2	0,4	14,6	75,6		
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>4,89</b>	<b>15,85</b>	<b>56,75</b>	<b>398</b>		

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

День: понедельник 6 Сезон: Зима 2025г..  
Неделя: 2 Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	1	2	3	Пищевые вещества (г)			7
					Масса порции	Белки	Жиры	
<b>ОБЕД</b>								
	ТТК №20	Сагат "Радуга"	100	1,34	10,17	12,17	145	
	ТТК №4	Каша вязкая гречневая	100	1,1	4,8	19,8	126	
	№1.79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	112****	Фрукты свежие	180	1,2	0,4	14,6	75,6	
	<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>3,71</b>	<b>15,38</b>	<b>61,88</b>	<b>408,22</b>	

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

День: вторник      7      Сезон: Зима 2025г.  
Неделя: 2      Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	
<b>ОБЕД</b>						
1	2	3	4	5	6	7
4.07хз	Салат "Степной"	100	2,17	8,67	15,33	147,5
ТТК № 6	Макаронные изделия отварные с низким содержанием белка	100	0,3	2,85	28,91	142,45
8.02гн	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2	0,1	5,7	24,4
112****	Флоды свежие	150	1	0,34	12,17	63
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>3,67</b>	<b>11,96</b>	<b>62,11</b>	<b>377,35</b>





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

День: четверг 9 Сезон: Зима 2025г.  
Неделя: 2 Возраст: 12-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	1	2	3	Масса порции			7
					4	5	6	
				Масса порции	Пищевые белки	Жиры	Углев.	Энергетическая ценность
<b>ОБЕД</b>								
№7сбр2011	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132		
ТТК №2	Рис припущенный с овощами с низким содержанием белка	85	0,34	4,64	23,9	142,78		
614*****	Кисель с витаминами "Кисель детский "Витолшка"	200	0	0	18,4	74		
112*****	Фрукты свежие	180	1,2	0,4	14,6	77,4		
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>2,64</b>	<b>15,14</b>	<b>66</b>	<b>426,18</b>		

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

День: пятница 10 Сезон: Зима 2025г.  
Неделя: 2 Возраст: 12-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая и ценность (ккал/100г)
		Масса порции	Белки	Жиры	Углев.	
1	2	<b>ОБЕД</b>				
2****	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138
ТТК №4	Каша вязкая гречневая	100	1,1	4,8	19,8	126
ТТК №77	Чай с сахаром	200	0,1	0	13	60
112****	Фрукты свежие	190	0,76	0,28	18,62	89,3
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>3,06</b>	<b>15,18</b>	<b>62,02</b>	<b>413,3</b>