

Согласовано:

Директор образовательной организации



Подпись

Ф.И.О

Утверждаю

Директор Бугурусланского филиала

ООО «КШП «Подросток»



Подпись

Ф.И.О

А.В. Михальченко

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 12-18 лет

общеобразовательных организаций

2024 учебный год

весенний период

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

День: Понедельник 1 Сезон: Весна 2024г.
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 ОБЗ)																										
ТТК № 7	Пшеница детского	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							
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,08	0,02	2,80	0,38	1,32	49,56	17,46	11,47	1,13	72,00			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	20,32	19,16	94,80	609,55	0,25	0,07	3,31	5,43	1,88	168,16	41,55	44,39	2,92	255,34	4,62	7,90	55,80							
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																										
№55 Диет	Винегрет овощной (2-й	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							
№ 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							
ТТК № 7	Пшеница детского	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							
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,08	0,02	2,80	0,38	1,32	49,56	17,46	11,47	1,13	72,00			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	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 (ржанопшеничный)	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	24,94	30,97	118,73	831,60	0,36	0,52	22,01	288,18	8,77	302,06	107,55	101,39	5,98	820,93	38,90	9,63	112,82							
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																										
№96****	Бульброд с джемом или повидлом	40	1,20	4,21	20,40	124,00	0,03	0,03	0,02	0,03	0,21	1,01	6,00	3,00	0,40	187,50	1,79	6,00	0,86							
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:	240	1,30	4,21	33,40	184,00	0,03	0,04	0,32	0,14	0,21	1,01	11,00	3,00	0,80	208,50	1,79	6,00	0,86							

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

Ден: Вторник

2 Сезон: Весна 2024г

Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ 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	50	0,40	0,07	0,87	6,50			2,50			0,07	12,00	11,50	7,00	0,30					
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 № 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:	550	21,20	18,35	98,17	654,30	0,17	0,15	4,00	1,60	1,57	339,11	57,45	79,24	5,27	466,71	50,96	12,11	107,35		
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																					
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		
№ 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 № 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	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		
****		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		
№110****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	865	27,66	29,77	133,15	927,65	0,35	0,26	18,15	246,35	7,32	461,36	83,50	120,34	7,29	1 215,11	85,19	13,36	175,25		
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																					
№1 М 11г	Буферолды 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 ПОДРОСТОК™**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Дети: Среда 3 Сезон: Весна 2024г.
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 ОБЗ)																										
3 11г Дефи	Бутерброд с сыром	50	4,20	8,30	14,83	157,00	0,04	0,06	0,11	59,00	0,16	95,76	154,00	9,46	0,49	40,76	1,19	4,33	0,59							
407****	Рагу из птицы	250	19,77	20,57	22,73	354,32	0,17	0,15	14,85	325,00	0,32	198,57	39,29	55,72	2,57	923,75	53,77	21,25	195,00							
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	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	27,87	29,27	60,33	688,82	0,27	0,22	15,26	384,11	1,03	326,83	208,29	72,18	4,01	1 023,96	56,71	28,38	196,47							
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																										
ТТК № 16	Салат «Солнечный»	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 142 ****	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,00	6,63	8,25	100,75	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							
407****	Рагу из птицы	250	19,77	20,57	22,73	354,32	0,17	0,15	14,85	325,00	0,32	198,57	39,29	55,72	2,57	923,75	53,77	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	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:	865	4,64	36,69	105,02	863,99	0,43	0,23	47,83	587,95	6,39	418,22	132,79	144,97	7,33	1 631,80	88,74	25,46	251,69							
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																										
№5589****	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: Четверг 4 Сезон: Весна 2024г.
Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ рел.	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							
№112 ****	Плоды свежие (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,06	0,15	23,50	105,75	0,47	25,85	37,60	21,15	5,17	587,50	4,70	0,71	16,45							
ТТК №63	Каша "Дружба"	250	9,95	14,63	36,13	282,75	0,10	0,07	1,65	34,00	0,25	175,50	158,25	38,25	0,70	196,66	61,66	5,11	38,34							
ТТК№80	Чай с молоком	200	1,40	1,6	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90	0,55	43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00							
№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:		735	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 ОБЗ)																										
ТТК №20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	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							
ТТК №11	Конфеты какао-снэе	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67							
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02			1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80	0,20	0,05	14,40							
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	29,90	31,53	132,76	941,59	0,39	0,23	37,90	555,79	6,70	314,00	140,96	96,58	7,18	1 304,76	59,64	8,62	139,26							
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																										
3.11г Деги	Бутеррод с сыром	50	4,20	8,30	14,83	157,00	0,04	0,06	0,11	59,00	0,16	95,76	154,00	9,46	0,49	40,76	1,19	4,33	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:		250	4,30	8,30	13,00	217,00	0,04	0,07	0,41	59,11	0,16	95,76	159,00	9,46	0,89	61,76	1,19	4,33	0,59							

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

День: Пятница
Неделя: 1
Сезон: Весна 2024г.
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							

ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	105	11,89	9,09	9,99	168,00	0,01	0,14	2,01	60,64	0,44	78,75	29,74	13,99	0,87	254,63	32,82	24,28	133,88
№510*	Рис припущенный	200	3,80	6,50	34,60	264,25	0,02	0,03		19,63	0,29	73,12	23,20	0,54	47,68	22,40	7,40	27,73	21,33
№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	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	20,89	15,99	98,19	671,75	0,09	0,18	2,01	82,72	1,28	184,37	63,94	21,53	49,20	367,48	42,47	54,83	159,19

ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)

№ 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							
№4****	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	0,03	27,80	202,67	4,50	32,00	44,00	17,00	0,60	273,33	16,33	0,27	14,00							
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							
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	105	11,89	9,09	9,99	168,00	0,01	0,14	2,01	60,64	0,44	78,75	29,74	13,99	0,87	254,63	32,82	24,28	133,88							
№510*	Рис припущенный	200	3,80	6,50	34,60	264,25	0,02	0,03		19,63	0,29	73,12	23,20	0,54	47,68	22,40	7,40	27,73	21,33							
№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							
****	ИТОГО:	925	26,10	32,65	120,42	933,63	0,22	0,27	35,56	410,89	6,87	304,42	135,39	73,88	51,90	1023,67	72,53	57,45	206,74							
№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							

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ

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

День: Суббота
Неделя: 1

6 Сезон: Весна 2024г
Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	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			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	100	12,40	8,50	3,40	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50							
№ 510*	Каша вязкая (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 № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00			0,40	21,00										
ТТК № 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							
****		550	17,39	19,05	75,25	511,50	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							
№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 алпегитная (2 варианта)	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 **	Капустя гушевая	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	83,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00							
№94**	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							
****		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							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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	1585,60	77,47	11,84	147,99							
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																										
№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 ПОДРОСТОК™**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник 7 Сезон: Весна 2024г.
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы						
			Белки	Жиры	Углева.		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 № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00				
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,08	0,03			1,32	49,56	17,45	11,47	1,13	72,00			16,00				
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	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:	555	20,35	18,58	101,18	670,21	0,16	0,07	0,50	4,97	2,22	150,71	68,45	33,67	2,97	340,21	14,45	14,12	81,92				
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																							
№55 Диет	Винегрет овощной (2-й	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				
№ 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 № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00				
№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 № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57		7,05	7,05	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	0,70				

№ 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:	910	24,57	29,46	119,56	860,85	0,33	0,17	35,18	288,17	9,01	292,22	131,06	100,13	6,59	857,29	71,68	16,01	131,85				
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																							
№377**	Бульербол 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

Днев: Втролик
Неделя: 2
Сезон: Весна 2024г
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	Иод	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	0,12	1,18	28,05	0,58	174,57	16,86	30,14	2,42	354,75	19,25	0,35	62,50							
№418****	Пюре из гороха	200	19,02	5,86	37,86	280,00	0,41	0,09	0,03	0,03		305,37	109,27	102,45	6,45	109,27	23,41	8,45	22,45							
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	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	36,46	15,61	91,20	636,78	0,53	0,22	6,08	29,34	1,13	512,44	155,13	158,59	9,82	805,47	87,91	19,89	178,83							
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																										
№ 75****	Салат картофельный с соевыми отрудами и зеленым горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,00	0,07	0,07	10,10		2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,17	0,23	20,00							
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	250	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 № 68	Гуляш	100	12,40	8,50	3,40	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50							
№418****	Пюре из гороха	180	17,12	5,27	34,07	252,00	0,37	0,08	0,03	0,03		274,83	98,34	92,20	5,80	98,34	21,07	7,60	20,20							
№ 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	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 (ржанопшеничный)	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	40,77	25,67	115,77	852,72	0,63	0,33	15,77	129,38	4,73	585,13	157,77	168,00	10,89	1012,33	64,80	13,00	134,90							
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																										
№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 ПОЛДРОСТОК™**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда 9 Сезон: Весна 2024г
Неделя: 2 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	Иод	Селен	Фтор					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	106	10,82	4,82	8,24	119,78	0,04	0,07	0,10	14,25	2,77	160,11	53,00	23,32	1,06	155,69	57,42	22,00	226,25					
№ 520*	Картофельное пюре	200	4,20	9,06	29,20	218,00	0,17	0,15	7,17	31,74	0,25	117,44	53,20	37,06	1,34	832,00	38,00	1,06	58,10					
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	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:	556	18,82	14,28	85,24	548,08	0,27	0,22	15,07	46,56	3,57	310,05	127,60	72,72	4,15	1 056,34	97,37	25,91	287,03					
									ОБЕД (в том числе ОВЗ)															
ТТК № 16	Салат «Солнечный»	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	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	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					
№ 520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,16	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04					
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	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					
№ 110 ****	Хлеб столовый (жарено-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:	925	27,96	28,46	130,89	898,97	0,64	0,32	26,88	288,89	7,37	552,78	207,46	163,46	8,50	1 815,79	135,77	29,96	348,41					
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																							
№96****	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,20	4,21	20,40	124,00	0,03	0,03	0,02	0,03	0,21	1,01	6,00	3,00	0,40	187,50	1,79	6,00	0,86					
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:	240	1,30	4,21	33,40	184,00	0,03	0,04	0,32	0,14	0,21	1,01	11,00	3,00	0,80	208,50	1,79	6,00	0,86					

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

День: Четверг 10 Сезон: Весна 2024г
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№80	Чай с молоком	200	1,40	1,6	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00							
№ 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:	570	20,54	23,91	80,79	642,35	0,19	0,32	2,57	39,98	1,61	434,45	428,29	77,39	2,20	178,53	71,19	17,65	60,00							
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							
№ 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							
ТТК № 11	Котлеты класс-ские	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67							
№516*	Макaronные 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							
№283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00										
№ 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							
****	****																									
№ 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:	895	30,39	27,72	128,76	892,10	0,41	0,56	17,67	293,45	7,79	351,25	163,16	129,89	6,58	1046,20	75,80	132,94	124,77							
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	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: Пятница 11 Сезон: Весна 2024г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	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)																					
№100****	Сыр порезанный	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,00	0,00	0,02	0,04	0,10	0,00	180,00	10,00	0,18	17,60	0,00	2,91	0,00		
№461*	Терфегли (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		
№510*	Каша вязкая (гречневая)	200	6,00	9,00	29,80	228,00	0,32	0,09	0,09	18,61	0,64	219,16	20,00	131,15	4,40	168,00	55,07	2,67	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	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	27,32	27,03	79,87	706,77	0,44	0,18	1,82	26,86	1,73	416,77	230,00	165,25	7,24	493,38	75,15	9,25	69,55		

ОБЕД (в том числе ОБЗ)

№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
№461*	Терфегли (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
№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
№518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,2	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
№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
№110****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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	26,25	36,78	98,68	949,22	0,60	0,28	28,44	565,18	8,54	539,95	122,95	199,43	12,01	1283,76	108,48	8,73	18,45
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																			
3.1г. Дети	Бульбурд с сыром	50	4,20	8,30	14,83	157,00	0,04	0,06	0,11	59,00	0,16	95,76	154,00	9,46	0,49	40,76	1,19	4,33	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:		250	4,30	8,30	13,00	217,00	0,04	0,07	0,41	59,11	0,16	95,76	159,00	9,46	0,89	61,76	1,19	4,33	0,59

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

День: Суббота 12 Сезон: Весна 2024г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	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)																										
№300****	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,03	0,00	0,10	0,20	77,00	22,00	5,00	16,00	46,48	7,40	10,81								
ТТК № 6	Котлета аппетитная (2 вариант)	100	14,66	9,80	15,46	249,14	0,07	0,16	9,70	22,17	0,60	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60							
№ 510 *	Капша вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26							
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	29,06	105,42	83,24	703,84	0,30	0,21	15,40	39,38	6,28	469,76	131,12	72,14	20,72	409,45	65,15	45,56	62,74							
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																										
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							
№69*	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*	Капша вязкая (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							
****	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 ОБЗ																										
№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							