

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

День: Понедельник 1 Сезон: Зима  
Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ 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	Иод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							

ТТК №49	Куринца в соусе с томатом	75	8,50	8,44	2,57	120,00	0,01	0,11	1,44	43,31	0,32	56,25	21,25	10,00	0,62	181,88	23,44	17,35	95,63
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	190	5,70	8,55	28,31	216,60	0,30	0,09		17,68	0,61	208,20	19,00	124,59	4,18	159,60	52,31	2,53	11,40
№ 502	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>16,96</b>	<b>17,27</b>	<b>63,10</b>	<b>478,85</b>	<b>0,35</b>	<b>0,21</b>	<b>1,74</b>	<b>61,10</b>	<b>1,32</b>	<b>287,20</b>	<b>52,25</b>	<b>139,49</b>	<b>5,59</b>	<b>389,40</b>	<b>76,98</b>	<b>21,84</b>	<b>107,64</b>

<b>Обед</b>																			
<b>Обед</b>																			
55 Дюет	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
№ 148 *	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96,00	0,02	0,02	0,30	95,08	2,00	23,80	7,20	3,60	0,32	44,68	0,76	0,04	8,64
ТТК 47	Каша детская	90	10,58	25,37	8,24	303,26	0,05	0,05	0,19	20,00		100,64	15,21	14,49	1,74	201,00	18,00	3,60	55,50
№ 145 М	Картофель тушеный с луком	150	3,14	10,58	21,11	195,00	0,15	0,12	17,99	12,00	0,20	84,69	33,20	28,67	1,22	690,00	31,20	1,50	51,20
17*																			
№ 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	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 (ржанопшеничный)	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
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>21,01</b>	<b>45,01</b>	<b>93,96</b>	<b>869,80</b>	<b>0,35</b>	<b>0,22</b>	<b>24,74</b>	<b>214,98</b>	<b>6,92</b>	<b>333,41</b>	<b>132,66</b>	<b>104,84</b>	<b>6,04</b>	<b>1193,91</b>	<b>59,54</b>	<b>8,06</b>	<b>133,78</b>

<b>Обед</b>																			
<b>Обед</b>																			
55 Дюет	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
№ 148 *	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96,00	0,02	0,02	0,30	95,08	2,00	23,80	7,20	3,60	0,32	44,68	0,76	0,04	8,64
ТТК 47	Каша детская	90	10,58	25,37	8,24	303,26	0,05	0,05	0,19	20,00		100,64	15,21	14,49	1,74	201,00	18,00	3,60	55,50
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07	13,96	13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00
№ 502 СБР	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
М 13*																			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 СБР	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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
Пермь 2013																			
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>21,20</b>	<b>41,08</b>	<b>78,15</b>	<b>771,21</b>	<b>0,39</b>	<b>0,18</b>	<b>5,83</b>	<b>202,05</b>	<b>5,46</b>	<b>357,41</b>	<b>67,21</b>	<b>139,45</b>	<b>7,24</b>	<b>584,86</b>	<b>69,30</b>	<b>8,00</b>	<b>90,29</b>

<b>Полдник</b>																			
<b>Полдник</b>																			
№772*	Булочка с маком	100	8,10	3,10	52,60	275,00	0,16	0,08		31,90	1,44	63,34	25,18	15,80	1,54	50,00	1,41	4,71	18,56
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00		14,00			2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9,10</b>	<b>3,30</b>	<b>52,80</b>	<b>367,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>4,00</b>	<b>38,90</b>	<b>1,44</b>	<b>63,34</b>	<b>39,18</b>	<b>15,80</b>	<b>4,34</b>	<b>141,00</b>	<b>2,21</b>	<b>4,81</b>	<b>18,69</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 550</b>	<b>47,07</b>	<b>65,58</b>	<b>209,86</b>	<b>1 715,65</b>	<b>0,88</b>	<b>0,51</b>	<b>30,48</b>	<b>314,98</b>	<b>9,68</b>	<b>683,95</b>	<b>224,09</b>	<b>260,13</b>	<b>15,97</b>	<b>1 724,31</b>	<b>138,73</b>	<b>34,71</b>	<b>260,11</b>

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

День: Вторник 2 Сезон: Зима  
Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	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							
<b>ЗАВТРАК</b>																										
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	90	14,81	11,01	12,17	206,96	0,08	0,07	5,40	5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40							
№ 510 *	Каша 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 № 25	Чай апельсиновый	200			23,52	94,08		0,01	4,90	1,26		19,00	19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40							
№ 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							
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>22,87</b>	<b>18,67</b>	<b>82,79</b>	<b>597,49</b>	<b>0,26</b>	<b>0,12</b>	<b>10,30</b>	<b>23,92</b>	<b>5,77</b>	<b>380,51</b>	<b>118,22</b>	<b>77,44</b>	<b>4,58</b>	<b>294,84</b>	<b>53,23</b>	<b>46,62</b>	<b>96,67</b>							
<b>ОБЕД</b>																										
ТТК № 13	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							
№ 911Г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40							
№ 42*	Говядина в кисло-сладком соусе	90	13,86	5,22	8,91	139,50	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							
№ 18****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,03	0,09	11,70	11,70		229,02	81,95	76,83	4,83	78,00	24,00	8,65	23,01							
№ 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	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)	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							
<b>Итого:</b>		<b>750</b>	<b>34,16</b>	<b>19,42</b>	<b>87,37</b>	<b>670,21</b>	<b>0,30</b>	<b>0,27</b>	<b>18,14</b>	<b>206,73</b>	<b>41,87</b>	<b>498,16</b>	<b>153,23</b>	<b>146,31</b>	<b>9,40</b>	<b>913,76</b>	<b>92,53</b>	<b>12,13</b>	<b>118,80</b>							
<b>ОБЕД 2</b>																										
ТТК № 13	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							
№ 911Г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40							
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	90	14,81	11,01	12,17	206,96	0,08	0,07	5,66	5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40							
№ 18****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,03	0,09	11,70	11,70		229,02	81,95	76,83	4,83	78,00	24,00	8,65	23,01							
№ 502 ****	Чай с сахаром варенье, медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00										
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35							
№ 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							
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>34,43</b>	<b>25,10</b>	<b>86,16</b>	<b>715,25</b>	<b>0,27</b>	<b>0,24</b>	<b>14,68</b>	<b>189,17</b>	<b>41,77</b>	<b>507,14</b>	<b>170,53</b>	<b>139,83</b>	<b>9,79</b>	<b>804,86</b>	<b>92,04</b>	<b>27,82</b>	<b>152,96</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>																										
541****	Вагрушки с творожной фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00							
№ 96**	Чай с молоком	200	1,40	1,60	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							
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>7,40</b>	<b>4,43</b>	<b>54,34</b>	<b>285,99</b>	<b>0,10</b>	<b>0,25</b>	<b>0,74</b>	<b>97,50</b>		<b>90,12</b>	<b>70,28</b>	<b>16,04</b>	<b>0,92</b>	<b>181,00</b>	<b>11,70</b>	<b>21,08</b>	<b>40,00</b>							
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 555</b>	<b>64,43</b>	<b>42,52</b>	<b>224,50</b>	<b>1 553,69</b>	<b>0,66</b>	<b>0,64</b>	<b>29,18</b>	<b>338,15</b>	<b>47,64</b>	<b>968,79</b>	<b>341,73</b>	<b>239,79</b>	<b>14,90</b>	<b>1 389,60</b>	<b>157,46</b>	<b>79,83</b>	<b>255,47</b>							

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

День: Среда 3 Сезон: Зима  
Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ 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								
3 11*	Десерт	Бутерброд с сыром	45	5,22	7,47	13,34	0,032	0,04	0,09	47,2	0	0,13	76,60	123,20	7,56	0,39	32,61										
№ 260 ****		Каша "Дружба"	250	6,54	14,57	31,33	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								
№ 502 ****		Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		15,00		0,01	0,30	0,11		5,00	5,00		0,40	21,00											
№ 108 ****		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79								
		<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>17,38</b>	<b>11,79</b>	<b>76,92</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>1,80</b>	<b>38,81</b>	<b>1,20</b>	<b>221,63</b>	<b>33,62</b>	<b>50,34</b>	<b>3,11</b>	<b>332,02</b>	<b>37,63</b>	<b>10,61</b>	<b>74,01</b>								
		<b>ЗАВТРАК</b>																									
		<b>ОБЕД</b>																									
№ 119****		Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00								
№ 110*		Борщ сибирский	230	3,59	3,96	14,72	0,03	0,06	8,14	138,92	2,16	91,08	45,49	18,13	0,81	417,45	19,09	4,19	31,05								
№ 478*		Запеканка картофельная с мясом.	150	15,00	14,70	24,75	0,19	0,02	11,25	27,20	0,63	218,25	23,50	43,83	3,10	820,00	43,00	1,66	92,00								
№ 503****		Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10								
№ 108 ****		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53								
№ 110 ****		Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20								
		<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>25,69</b>	<b>23,52</b>	<b>99,67</b>	<b>0,32</b>	<b>0,12</b>	<b>24,13</b>	<b>293,57</b>	<b>5,40</b>	<b>411,03</b>	<b>112,89</b>	<b>98,26</b>	<b>6,53</b>	<b>1 582,70</b>	<b>70,30</b>	<b>9,40</b>	<b>146,88</b>								
		<b>ОБЕД</b>																									
№ 119****		Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00								
№ 110*		Борщ сибирский	230	3,43	3,78	14,08	0,03	0,05	7,79	132,88	2,07	87,12	43,52	17,34	0,77	399,30	18,26	4,00	29,70								
ТТК № 60		Плов	200	14,40	19,00	45,40	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,27	82,67								
№ 503****		Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00		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	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61								
№ 110 ****		Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20								
		<b>ИТОГО:</b>	<b>745</b>	<b>25,31</b>	<b>27,68</b>	<b>122,14</b>	<b>0,23</b>	<b>0,21</b>	<b>13,73</b>	<b>260,65</b>	<b>5,50</b>	<b>422,24</b>	<b>109,82</b>	<b>101,81</b>	<b>6,55</b>	<b>1 017,73</b>	<b>65,32</b>	<b>15,20</b>	<b>136,28</b>								
		<b>ПОЛДНИК</b>																									
№ 775 *		Булочка российская	100	7,17	8,50	60,67	0,14	0,08	0,20	50,00	1,20	74,00	60,00	18,00	1,00	50,00	1,41	4,71	18,56								
518 ****		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20		0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13								
		<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>8,17</b>	<b>8,70</b>	<b>60,87</b>	<b>0,16</b>	<b>0,08</b>	<b>4,20</b>	<b>57,00</b>	<b>1,20</b>	<b>74,00</b>	<b>74,00</b>	<b>18,00</b>	<b>3,80</b>	<b>141,00</b>	<b>2,21</b>	<b>4,81</b>	<b>18,69</b>								
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 500</b>	<b>51,24</b>	<b>44,01</b>	<b>237,46</b>	<b>0,59</b>	<b>0,32</b>	<b>30,13</b>	<b>389,38</b>	<b>7,80</b>	<b>706,66</b>	<b>220,51</b>	<b>166,60</b>	<b>13,44</b>	<b>2 055,72</b>	<b>110,14</b>	<b>24,82</b>	<b>239,58</b>								

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

День: Четверг 4 Сезон: Зима  
Неделя: 1 Выход: 7-11 лет

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	Вод.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор							
<b>ЗАВТРАК</b>																											
№437 СБР	Гречи	75	10,43	4,82	3,00	99,00	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								
№516*	Макaronные изделия отварные	180	6,30	7,39	42,30	264,00	0,10	0,03	20,24	1,09	60,80	14,40	22,77	1,27	59,40	23,10	0,07	13,20									
№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	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									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>20,84</b>	<b>18,99</b>	<b>95,55</b>	<b>640,11</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>13,63</b>	<b>41,45</b>	<b>2,09</b>	<b>242,15</b>	<b>75,70</b>	<b>75,07</b>	<b>4,42</b>	<b>412,51</b>	<b>43,08</b>	<b>6,21</b>	<b>72,83</b>								
<b>ОБЕД</b>																											
№4****	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	0,02	16,68	121,60	2,70	19,20	26,40	10,20	0,36	164,00	9,80	0,16	8,40								
№76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	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								
№394 94г	Жаркое по-доминианскому	180	18,44	14,18	18,11	273,34	0,16	0,15	8,34	24,60	0,54	208,62	22,52	38,78	3,25	738,00	40,80	0,36	88,80								
№631*	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 (ражано-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								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>25,54</b>	<b>24,94</b>	<b>97,90</b>	<b>718,34</b>	<b>0,35</b>	<b>0,25</b>	<b>35,35</b>	<b>251,40</b>	<b>5,71</b>	<b>368,28</b>	<b>108,58</b>	<b>102,00</b>	<b>6,99</b>	<b>1424,87</b>	<b>70,08</b>	<b>4,70</b>	<b>136,26</b>								
<b>ОБЕД 2</b>																											
№4****	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	0,02	16,68	121,60	2,70	19,20	26,40	10,20	0,36	164,00	9,80	0,16	8,40								
№76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	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								
№12	Выпечка "Нежность"	90	11,64	11,86	11,11	197,73	0,06	0,14	8,73	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44								
№516*	Макaronные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03			0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00								
№25	Чай апельсиновый	180			21,17	84,67		0,01	4,41	1,13		17,10	17,10	0,36	47,70	0,36	0,07	3,06									
№108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>21,05</b>	<b>28,33</b>	<b>96,40</b>	<b>728,10</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>35,85</b>	<b>265,08</b>	<b>6,35</b>	<b>297,13</b>	<b>115,05</b>	<b>98,52</b>	<b>5,12</b>	<b>881,58</b>	<b>66,46</b>	<b>5,70</b>	<b>107,45</b>								
<b>ПОЛДНИК</b>																											
№570****	Слобо обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	0,12	0,03	31,83	1,17	63,33	15,00	11,67	1,00	84,17	55,00	5,25	18,33									
№272**	Ряшенка	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	35,00	1,40	180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>14,10</b>	<b>11,05</b>	<b>67,01</b>	<b>424,19</b>	<b>0,20</b>	<b>0,27</b>	<b>66,83</b>	<b>1,40</b>	<b>243,34</b>	<b>255,01</b>	<b>39,67</b>	<b>1,20</b>	<b>326,17</b>	<b>73,00</b>	<b>8,85</b>	<b>19,61</b>									
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1500</b>	<b>60,48</b>	<b>54,98</b>	<b>260,46</b>	<b>1782,64</b>	<b>0,76</b>	<b>0,70</b>	<b>50,38</b>	<b>359,68</b>	<b>8,97</b>	<b>853,77</b>	<b>439,29</b>	<b>216,74</b>	<b>12,61</b>	<b>2163,55</b>	<b>186,16</b>	<b>19,76</b>	<b>228,70</b>								

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

День: Пятница 5 Сезон: Зима  
Полдень: 1 Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.	Клетв.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1*	Бульборол с маслом	30	1,50	10,80	8,40	138,00	0,025	0,01	0,00	30	0,00	0,00	16,87	9,00	7,20	0,60	18,69	0,78	1,33	0,54							
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	90	7,64	12,27	9,16	199,80	0,04	0,04	0,64	237,78	0,40	86,40	16,80	12,80	1,20	208,89	0,99	42,67	24,27								
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,27	34,07	288,16	0,13	0,11	5,56	24,59	0,20	91,02	41,23	28,73	1,03	644,80	29,45	0,83	47,40								
ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20	0,01	25,00	85,00	0,01	0,30	0,11			5,00			0,40	21,00											
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>26,46</b>	<b>28,35</b>	<b>76,63</b>	<b>710,96</b>	<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>7,50</b>	<b>282,48</b>	<b>1,12</b>	<b>211,47</b>	<b>76,63</b>	<b>50,63</b>	<b>3,25</b>	<b>909,30</b>	<b>32,02</b>	<b>46,02</b>	<b>72,46</b>								
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00								
№ 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 № 59	Мясные шарики с овощами	90	8,60	13,80	10,30	199,00	0,05	0,04	0,72	290,00	0,45	97,20	18,90	14,40	1,35	235,00	1,11	48,00	27,30								
418****	Пюре из гороха с маслом	150	15,00	4,40	28,50	240,14	0,13	0,11	5,56	24,59	0,20	91,02	41,23	28,73	1,03	644,80	29,45	0,83	47,40								
518****	Соли овощные, фруктовые и	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00	28,73	2,80	91,00	0,80	0,10	0,13								
№ 108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35								
№ 110****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>16,73</b>	<b>29,46</b>	<b>78,06</b>	<b>713,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,23</b>	<b>37,16</b>	<b>668,18</b>	<b>4,15</b>	<b>291,22</b>	<b>122,93</b>	<b>87,27</b>	<b>5,05</b>	<b>1355,18</b>	<b>55,85</b>	<b>51,31</b>	<b>110,62</b>								
№ 542****	Пирожки печеные из слоеного теста с повидлом	100	6,00	5,33	61,00	316,67	0,07	0,17	0,05		0,83	53,33	18,33	10,00	1,17												
№ 296**	Чай с молоком	200	1,40	1,60	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								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>7,40</b>	<b>6,93</b>	<b>78,34</b>	<b>405,99</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>0,78</b>	<b>6,95</b>	<b>0,83</b>	<b>96,78</b>	<b>76,94</b>	<b>17,71</b>	<b>1,42</b>	<b>81,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,88</b>	<b>10,00</b>								
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1500</b>	<b>45,34</b>	<b>49,05</b>	<b>249,32</b>	<b>1623,74</b>	<b>0,51</b>	<b>0,38</b>	<b>38,79</b>	<b>790,73</b>	<b>11,87</b>	<b>591,51</b>	<b>294,71</b>	<b>173,49</b>	<b>9,72</b>	<b>1883,54</b>	<b>99,43</b>	<b>75,25</b>	<b>274,79</b>								

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

День: Понедельник 7 Сезон: Зима  
Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав										Минеральный состав									
			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 № 50	Фрикадельки из кур	95	13,55	11,78	7,22	188,73	0,05	0,08	0,76	5,98	0,51	95,00	39,27	15,20	1,14	217,87	16,47	17,48	97,53							
№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								
№ 502 ****	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	15,00	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							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>22,61</b>	<b>19,44</b>	<b>81,74</b>	<b>595,58</b>	<b>0,20</b>	<b>0,13</b>	<b>1,06</b>	<b>28,17</b>	<b>2,09</b>	<b>184,07</b>	<b>66,98</b>	<b>44,94</b>	<b>3,31</b>	<b>330,59</b>	<b>42,90</b>	<b>19,51</b>	<b>112,54</b>							
55 Дюет	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							
№ 86 1бр	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,09	0,04	8,25	129,00	2,35	62,55	23,05	25,00	0,88	250,25	19,00	3,55	20,75							
№ 364****	Азу	150	12,23	13,11	15,60	229,38	0,01	0,03	6,65	22,00	0,46	139,38	22,15	37,85	2,54	615,00	74,00	33,92	0,30							
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	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 (жрано-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							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>18,69</b>	<b>20,26</b>	<b>78,98</b>	<b>574,68</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>27,74</b>	<b>224,47</b>	<b>5,85</b>	<b>281,68</b>	<b>84,15</b>	<b>94,24</b>	<b>6,36</b>	<b>1 103,68</b>	<b>102,78</b>	<b>40,44</b>	<b>41,29</b>							
55 Дюет	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							
№ 86 1бр	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	11,66	72,60	0,07	0,03	6,60	103,20	1,88	50,04	18,44	20,00	0,70	200,20	15,20	2,84	16,60							
ТТК № 50	Фрикадельки из кур	90	12,84	11,16	6,84	178,80	0,05	0,07	0,72	5,66	0,48	90,00	37,20	14,40	1,08	206,40	15,60	16,56	92,40							
№516*	Макаронные изделия отварные	130	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							
№ 502 ****	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	15,00	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 (жрано-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							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>25,68</b>	<b>24,11</b>	<b>102,67</b>	<b>735,25</b>	<b>0,33</b>	<b>0,18</b>	<b>12,66</b>	<b>200,27</b>	<b>6,50</b>	<b>297,36</b>	<b>106,78</b>	<b>87,25</b>	<b>5,57</b>	<b>721,92</b>	<b>62,05</b>	<b>23,49</b>	<b>142,01</b>							
№772*	Булочка с маком	100	8,10	3,10	52,60	275,00	0,16	0,08					31,90	1,44	63,34	25,18	15,80	1,54	50,00	1,41	4,71	18,56				
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00				14,00	2,80	91,00	0,80	0,10	0,13							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,10</b>	<b>3,30</b>	<b>52,80</b>	<b>367,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>4,00</b>	<b>38,90</b>	<b>1,44</b>	<b>63,34</b>	<b>39,18</b>	<b>15,80</b>	<b>4,34</b>	<b>141,00</b>	<b>2,21</b>	<b>4,81</b>	<b>18,69</b>							
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 520</b>	<b>50,40</b>	<b>43,00</b>	<b>213,52</b>	<b>1 537,26</b>	<b>0,58</b>	<b>0,31</b>	<b>32,80</b>	<b>291,54</b>	<b>9,38</b>	<b>529,09</b>	<b>190,31</b>	<b>154,98</b>	<b>14,01</b>	<b>1 575,27</b>	<b>147,89</b>	<b>64,76</b>	<b>172,52</b>							

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

День: Вторник 8 Сезон: Зима  
Неделя: 2 Выход: 7-11 лет

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины														Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	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							
<b>ЗАВТРАК</b>																										
№ 461 *	Тертая (1-й вариант)	110	13,53	16,10	13,71	255,93	0,06	0,09	1,65	8,91	0,49	181,62	16,50	18,81	1,88	273,17	20,17	0,95	62,33							
№ 510 *	Капша вяжкая (трещиновая)	160	4,80	7,20	23,84	182,40	0,26	0,07	14,89	0,51	175,33	16,00	104,92	3,52	134,40	44,05	2,13	9,60	9,60							
ТТК № 25	Чай андешинский	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	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							
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,61</b>	<b>23,54</b>	<b>75,83</b>	<b>602,91</b>	<b>0,35</b>	<b>0,17</b>	<b>6,55</b>	<b>25,06</b>	<b>1,33</b>	<b>376,45</b>	<b>57,50</b>	<b>146,93</b>	<b>6,13</b>	<b>483,64</b>	<b>65,67</b>	<b>4,84</b>	<b>75,86</b>							
<b>ОБЕД</b>																										
№ 128****	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							
№ 397*	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							
№ 241 **	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69							
№ 631 *	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	43,87							
№ 108 ****	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							
№ 110 ****	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 (ржанопшеничный)	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							
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>17,97</b>	<b>19,97</b>	<b>102,05</b>	<b>663,05</b>	<b>0,33</b>	<b>0,52</b>	<b>24,06</b>	<b>238,99</b>	<b>6,61</b>	<b>365,77</b>	<b>157,85</b>	<b>108,69</b>	<b>5,64</b>	<b>1285,42</b>	<b>104,10</b>	<b>20,65</b>	<b>261,13</b>							
<b>ОБЕД</b>																										
ТТК № 13	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							
№ 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	26,50	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00							
№ 461 *	Тертая (1-й вариант)	90	11,07	13,17	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							
№ 510 *	Капша вяжкая (трещиновая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	11,8,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80							
ТТК № 25	Чай андешинский	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	3,40							
№ 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 (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							
	<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>24,08</b>	<b>32,22</b>	<b>106,27</b>	<b>819,12</b>	<b>0,51</b>	<b>0,60</b>	<b>22,61</b>	<b>259,45</b>	<b>5,45</b>	<b>496,59</b>	<b>112,10</b>	<b>208,52</b>	<b>9,08</b>	<b>942,57</b>	<b>97,05</b>	<b>7,42</b>	<b>115,01</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>																										
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00							
№296**	Чай с молоком	200	1,40	1,60	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							
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>7,40</b>	<b>4,43</b>	<b>54,34</b>	<b>285,99</b>	<b>0,10</b>	<b>0,25</b>	<b>0,74</b>	<b>97,50</b>		<b>90,12</b>	<b>70,28</b>	<b>16,04</b>	<b>0,92</b>	<b>181,00</b>	<b>11,70</b>	<b>21,08</b>	<b>40,00</b>							
	<b>Всего:</b>	<b>1550</b>	<b>45,98</b>	<b>47,94</b>	<b>232,22</b>	<b>1551,95</b>	<b>0,78</b>	<b>0,94</b>	<b>31,35</b>	<b>361,55</b>	<b>7,94</b>	<b>832,34</b>	<b>285,63</b>	<b>271,66</b>	<b>12,69</b>	<b>1950,06</b>	<b>181,47</b>	<b>46,57</b>	<b>376,99</b>							

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

Дети: Среда 9 Сезон: Зима  
Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ 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						
<b>ЗАВТРАК</b>																									
3.11-Дети	Бутерброд с сыром	50	6,00	8,50	15,00	157,00	0,032	0,04	0,09	47,2	0	0,13	76,60	123,20	7,56	0,39	32,61								
№253****	Каша рисовая вязкая	220	8,80	13,20	41,80	308,00	0,06	0,16	1,38	25,74	0,27	165,17	127,73	36,27	0,55	165,10	49,40	6,05	37,70						
№108****	Фруктовый чай	200	0,20	25,00	83,00				1,20		6,90	9,20	5,90	9,20	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13						
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03		0,33		19,50	6,00	4,20	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>17,28</b>	<b>21,94</b>	<b>96,56</b>	<b>620,50</b>	<b>0,13</b>	<b>0,20</b>	<b>1,47</b>	<b>83,69</b>	<b>1,52</b>	<b>282,84</b>	<b>238,73</b>	<b>50,60</b>	<b>1,84</b>	<b>279,07</b>	<b>104,40</b>	<b>12,75</b>	<b>56,03</b>						
<b>ОБЕД</b>																									
ТТК №20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00						
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 №5	Котлета индейская (1 вариант)	90	12,50	11,23	5,64	173,66	0,06	0,14	8,73	19,95	0,54	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44						
№510*	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,50	6,15	24,90	178,50	0,12	0,03	4,50	14,17	4,11	159,38	47,60	25,12	1,06	7,10	30,00	23,35	0,22						
№503****	Кусель из концентрата плодового или яблочного	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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03		0,33		19,50	6,00	4,20	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	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>26,31</b>	<b>28,31</b>	<b>101,31</b>	<b>773,84</b>	<b>0,33</b>	<b>0,26</b>	<b>31,31</b>	<b>379,77</b>	<b>7,32</b>	<b>430,38</b>	<b>126,68</b>	<b>94,29</b>	<b>6,16</b>	<b>802,67</b>	<b>70,61</b>	<b>31,23</b>	<b>98,69</b>						
<b>ОБЕД</b>																									
ТТК №20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00						
ТТК №17	Суп "Кудрявый"	250	3,18	5,28	11,05	125,00	0,05	0,03	4,83	106,47	1,01	33,81	9,03	14,07	0,50	233,31	10,71	0,99	22,26						
ТТК №9	Плов из филе птицы	210	17,39	14,16	36,84	382,20	0,02	0,08	1,08	139,65	4,88	120,37	29,83	28,03	1,18	364,14	38,00	26,13	161,50						
№503****	Кусель из концентрата плодового или яблочного	200	1,26		26,10	109,80		0,01		2,21			0,90		0,09	46,80	0,45	0,02	2,79						
№108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04		0,39		22,75	7,00	4,90	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	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>785</b>	<b>27,09</b>	<b>25,39</b>	<b>107,70</b>	<b>829,01</b>	<b>0,18</b>	<b>0,17</b>	<b>19,39</b>	<b>490,13</b>	<b>7,66</b>	<b>244,13</b>	<b>76,94</b>	<b>71,57</b>	<b>4,10</b>	<b>903,97</b>	<b>61,25</b>	<b>30,80</b>	<b>205,36</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>																									
№570****	Салата обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	0,12	0,03		31,83	1,17	63,33	15,00	11,67	1,00	81,17	55,00	5,25	18,33						
518****	Салат овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00		14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,50</b>	<b>4,87</b>	<b>59,03</b>	<b>403,67</b>	<b>0,14</b>	<b>0,03</b>	<b>4,00</b>	<b>38,83</b>	<b>1,17</b>	<b>63,33</b>	<b>29,00</b>	<b>11,67</b>	<b>3,80</b>	<b>175,17</b>	<b>55,80</b>	<b>5,35</b>	<b>18,46</b>						
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 560</b>	<b>50,81</b>	<b>49,38</b>	<b>236,00</b>	<b>1 685,83</b>	<b>0,58</b>	<b>0,44</b>	<b>39,45</b>	<b>483,94</b>	<b>9,48</b>	<b>660,65</b>	<b>194,16</b>	<b>153,09</b>	<b>11,84</b>	<b>1 260,26</b>	<b>177,34</b>	<b>63,72</b>	<b>242,30</b>						

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

День: Четверг 10 Сезон: Зима  
Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ 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								
<b>ЗАВТРАК</b>																											
№ 9	Ватрушка с маслом	35	1,50	10,80	8,40	131,00	0,025	0,01	0,00	30	0,00	16,87	9,00	7,20	0,60	18,69	0,78	1,33	0,54								
№ 294 **	Плов из филе птицы	220	16,47	13,42	34,90	440,40	0,02	0,07	1,03	132,30	4,63	114,03	28,26	26,55	1,12	344,97	36,00	24,75	153,00								
	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	45	1,52	0,16	9,84	105,75	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>16,78</b>	<b>11,60</b>	<b>63,48</b>	<b>738,77</b>	<b>0,12</b>	<b>0,86</b>	<b>14,07</b>	<b>110,14</b>	<b>1,00</b>	<b>293,58</b>	<b>272,85</b>	<b>45,33</b>	<b>4,23</b>	<b>533,55</b>	<b>33,80</b>	<b>28,71</b>	<b>53,78</b>								
<b>ОБЕД</b>																											
ТТК № 15	Сагат "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								
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	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								
ТТК № 11	Котлеты классические	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50								
№ 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 № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		25,00	85,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13								
№ 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 (ржанно-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								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>28,82</b>	<b>24,61</b>	<b>110,94</b>	<b>769,99</b>	<b>0,46</b>	<b>0,20</b>	<b>9,77</b>	<b>209,70</b>	<b>4,56</b>	<b>296,53</b>	<b>113,69</b>	<b>97,60</b>	<b>6,08</b>	<b>1 118,63</b>	<b>65,45</b>	<b>8,62</b>	<b>117,87</b>								
<b>ОБЕД 2</b>																											
ТТК № 15	Сагат "Здоровье"	60	1,54	7,02	6,72	72,60	0,03	0,01	6,72	97,20	3,68	32,00	18,40	14,40	0,64	170,66	10,53	0,18	16,00								
№ 81 12г	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								
ТТК № 11	Котлеты классические	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50								
№ 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 № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		25,00	85,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13								
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,28	17,22	70,50	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61								
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанно-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								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>32,45</b>	<b>28,78</b>	<b>129,55</b>	<b>862,56</b>	<b>0,55</b>	<b>0,23</b>	<b>12,61</b>	<b>261,98</b>	<b>5,83</b>	<b>347,42</b>	<b>132,28</b>	<b>116,15</b>	<b>7,18</b>	<b>1 287,58</b>	<b>76,79</b>	<b>10,00</b>	<b>132,84</b>								
<b>ПОЛДНИК</b>																											
№ 775 *	Булочка россейская	100	7,17	8,50	60,67	348,33	0,14	0,08	0,20	50,00	1,20	74,00	60,00	18,00	1,00	50,00	1,41	4,71	18,56								
№ 272 **	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>12,77</b>	<b>14,88</b>	<b>68,85</b>	<b>460,85</b>	<b>0,22</b>	<b>0,32</b>	<b>1,60</b>	<b>85,00</b>	<b>1,20</b>	<b>254,01</b>	<b>300,01</b>	<b>46,00</b>	<b>1,20</b>	<b>292,00</b>	<b>19,41</b>	<b>8,31</b>	<b>19,84</b>								
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 550</b>	<b>58,37</b>	<b>51,09</b>	<b>243,27</b>	<b>1 643,42</b>	<b>0,80</b>	<b>1,38</b>	<b>25,44</b>	<b>404,84</b>	<b>6,76</b>	<b>844,12</b>	<b>686,55</b>	<b>188,93</b>	<b>11,51</b>	<b>1 944,18</b>	<b>118,66</b>	<b>45,64</b>	<b>191,49</b>								

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

День: Пятница 11 Сезон: Зима  
Неделя: 2 Вкус: 2-11 лет

№ 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							
<b>ЗАВТРАК</b>																										
№107****	Овощи натуральные (зеленые(огурцы))	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01		1,50			0,03	7,20	6,90	4,20	0,18										
ТТК № 48	Ежики с овощами	70	6,69	10,73	8,01	154,78	0,03	0,05	0,56	225,34	0,35	75,60	14,70	11,20	1,05	183,56	0,86	37,33	21,23							
№ 241 **	Картофельное пюре	135	3,31	6,26	24,08	163,81	0,13	0,11	5,56	24,59	0,20	91,02	41,23	28,73	1,03	644,80	29,45	0,83	47,40							
№ 502 ****	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		15,00	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							
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>13,76</b>	<b>17,38</b>	<b>69,74</b>	<b>490,24</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>7,92</b>	<b>250,04</b>	<b>1,08</b>	<b>203,07</b>	<b>76,83</b>	<b>50,43</b>	<b>3,16</b>	<b>883,97</b>	<b>31,89</b>	<b>40,68</b>	<b>69,42</b>							
<b>ОБЕД</b>																										
№ 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							
№ 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							
№437 С/Р	Удилья	90	12,51	5,85	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	3,00	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 № 25	Чай алычевый	200				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	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 (ржанопшеничный)	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							
<b>Итого:</b>		<b>800</b>	<b>21,47</b>	<b>23,11</b>	<b>83,36</b>	<b>634,18</b>	<b>0,33</b>	<b>0,28</b>	<b>34,50</b>	<b>420,86</b>	<b>10,01</b>	<b>422,86</b>	<b>197,22</b>	<b>112,66</b>	<b>5,66</b>	<b>1 051,48</b>	<b>63,48</b>	<b>6,21</b>	<b>114,84</b>							
<b>ОБЕД 2</b>																										
№ 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							
№ 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 № 48	Ежики с овощами	90	8,60	10,00	10,30	167,00	0,04	0,06	2,37	289,72		104,00	19,80	25,00	1,50	236,00	1,11	48,00	27,30							
№ 241 **	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87							
№ 502 ****	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		15,00	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 (ржанопшеничный)	20	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							
<b>Итого:</b>		<b>750</b>	<b>17,89</b>	<b>26,54</b>	<b>84,44</b>	<b>652,41</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>32,07</b>	<b>667,83</b>	<b>5,18</b>	<b>306,48</b>	<b>124,65</b>	<b>97,35</b>	<b>5,39</b>	<b>1 367,47</b>	<b>56,36</b>	<b>52,23</b>	<b>111,30</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>																										
№ 542****	Пирожки печеные из слоеного теста с повидлом	100	6,00	5,33	61,00	316,67	0,07		0,17		0,05	0,83	53,33	18,33	10,00	1,17										
№296**	Чай с молоком	200	1,40	1,60	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							
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>7,40</b>	<b>6,93</b>	<b>78,34</b>	<b>405,99</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>0,78</b>	<b>6,95</b>	<b>0,83</b>	<b>96,78</b>	<b>76,94</b>	<b>17,71</b>	<b>1,42</b>	<b>81,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,88</b>	<b>10,00</b>							
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 600</b>	<b>42,63</b>	<b>47,42</b>	<b>231,44</b>	<b>1 530,41</b>	<b>0,64</b>	<b>0,52</b>	<b>43,20</b>	<b>677,85</b>	<b>11,92</b>	<b>722,71</b>	<b>350,99</b>	<b>180,80</b>	<b>10,24</b>	<b>2 016,45</b>	<b>99,87</b>	<b>47,77</b>	<b>194,26</b>							