

Согласовано:

Директор образовательной организации



Михалева А. А.

Ф.И.О

Утверждаю

Директор Бугурусланского филиала

ООО «КШП «Подросток»



А.В. Михальченко

Подпись

Ф.И.О

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 10 – дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 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
Неделя: 1

1 Сезон: Весна 2024г
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 7	Шницель детский	65	7,68	8,57	6,41	110,85	0,06	0,03	0,41	4,10	0	67,08	6,37	17,32	0,77	93,35	2,33	4,13	31,05
№516*	Макаронные изделия отварные	185	6,48	7,59	43,48	271,95	0,08	0,02			1,26	45,85	16,14	10,60	1,09	66,60			14,80
№294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	ИТОГО:	500	18,03	16,57	89,80	561,92	0,24	0,07	3,21	4,48	1,82	148,97	38,76	39,52	2,70	228,40	4,08	6,95	47,43
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
№ 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
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
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00
№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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	770	20,43	25,17	89,27	681,91	0,39	0,46	13,78	220,83	5,89	353,77	111,40	159,70	7,19	788,87	80,16	16,85	115,46
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	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01			4,50		0,36	23,33			
	ИТОГО:	220	1,29	4,21	32,10	178,00	0,03	0,04	0,29	0,04	0,21	1,01	10,50	3,00	0,76	210,83	1,79	6,00	0,86

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

День: Вторник 2 Сезон: Весна 2024г
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	
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																				
№107****	Овощи натуральные	30	0,24	0,04	0,52	3,90			1,50		0,04	7,20	6,90	4,20	0,18					
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	
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:	500	19,00	16,17	91,88	599,20	0,16	0,14	2,82	1,55	1,43	299,79	49,64	69,31	4,68	426,32	45,15	11,01	13,10	
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	
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80	
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	96	9,00	4,40	7,50	108,50	0,03	0,06	0,09	12,90	2,50	145,00	48,00	21,12	0,96	141,00	52,00	17,60	181,00	
418****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,03	0,09		11,70		229,02	81,95	76,83	4,83	78,00	24,00	8,65	23,01	
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13	
№108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
№110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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:	761	30,71	16,88	115,05	737,47	0,27	0,23	16,03	196,30	6,89	523,82	192,70	157,90	9,44	933,07	103,42	29,78	258,47	
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																				
№1 М 11г	Бутерброды с маслом сливочным	30	1,32	10,80	8,17	138,00	0,03			0,08	0,37	28,20	8,86	7,13	0,61	22,43	0,94	1,59	0,65	
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01			4,50		0,36	23,33				
	ИТОГО:	210	1,41	10,80	19,87	192,00	0,03	0,01	0,27	0,09	0,37	28,20	13,36	7,13	0,97	45,76	0,94	1,59	0,65	

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

День: Среда
Неделя: 1

3 Сезон: Весна 2024г
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)																			
Э 11г Дели	Бутерброд с сыром	35	2,94	5,81	10,38	109,90	0,028	0,04	0,08	41,30	0,11	67,03	107,80	6,62	0,34	28,53	0,83	3,03	0,41
407****	Рагу из птицы	230	18,30	18,92	20,90	325,94	0,15	0,13	13,66	26,54	0,21	98,22	32,86	51,26	2,36	632,97	30,74	0,78	49,66
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	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:	500	24,00	25,01	51,12	578,09	0,22	0,18	14,04	67,95	0,71	188,00	152,66	62,78	3,49	709,42	32,80	5,77	50,68
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 16	Салат «Солнечный»	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 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 № 72	Каша перловая с мясом, овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 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 (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:	720	19,95	27,08	93,49	743,42	0,51	0,19	24,50	473,10	4,15	425,05	96,17	86,27	5,37	626,54	27,60	21,77	66,87
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№589****	Пряники	45	2,66	2,12	33,75	164,70	0,04				0,04	22,50	4,95	4,05	0,36				
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01			4,50		0,36	23,33			
	ИТОГО:	225	2,75	2,12	45,45	218,70	0,04	0,01	0,27	0,01	0,04	22,50	9,45	4,05	0,72	23,33	0,00	0,00	0,00

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

День: Четверг
Неделя: 1

4 Сезон: Весна 2024г
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)	145	0,58	0,58	14,21	68,15	0,04		14,50	65,25	0,29	15,95	23,20	13,05	3,19	362,50	2,90	0,44	10,15
260****	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	0,12	1,32	27,20	0,20	140,40	126,60	30,60	0,56	157,33	49,33	4,09	30,67
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	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:	585	10,28	14,16	76,29	477,67	0,18	0,19	16,43	99,35	0,93	225,80	216,41	56,96	4,44	631,59	58,13	7,65	51,52
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
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
№ 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
ТТК № 11	Котлеты клас-ные	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№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)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	750	25,39	24,61	111,09	773,01	0,34	0,20	27,39	384,77	5,00	268,60	111,72	87,54	6,04	1 033,07	67,39	7,23	113,83
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
З 11г Дели	Бутерброд с сыром	30	2,52	4,98	8,9	94,20	0,024	0,03	0,07	35,40	0,09	57,45	92,40	5,67	4,86	24,45	0,71	2,60	0,35
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01			4,50		0,36	23,33			
	ИТОГО:	210	2,61	4,98	11,70	148,20	0,02	0,04	0,34	35,41	0,09	57,45	96,90	5,67	5,22	47,78	0,71	2,60	0,35

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница

5 Сезон: Весна 2024г

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	90	10,20	7,79	8,57	144,00	0,01	0,13	1,73	51,98	0,38	67,50	25,50	12,00	0,75	218,25	28,13	20,82	114,75
№415 ****	Рис припущенный	160	3,78	6,45	34,56	211,36	0,02	0,03		19,63	0,29	73,12	5,12	23,20	0,54	47,68	22,40	7,40	27,73
№ 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:	500	19,18	14,64	96,73	594,86	0,09	0,17	1,73	74,06	1,22	173,12	10,41	42,20	1,94	356,38	52,78	31,04	146,46
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№ 4****	Салат из белокочанной 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
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 № 12	Бифитекс "Нежность"	90	12,24	7,83	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
№ 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
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	750	24,40	25,55	89,16	725,57	0,36	0,25	37,31	257,50	8,61	417,52	135,15	93,92	5,55	760,67	69,69	30,79	91,29
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№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	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01			4,50		0,36	23,33			
	ИТОГО:	230	1,49	1,66	50,36	229,00	0,02	0,01	0,27	0,01	0,36	18,00	12,50	5,00	1,12	23,33	0,00	0,00	0,00

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

День: Понедельник

6 Сезон: Весна 2024г

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	95	8,58	8,66	7,64	153,44	0,03	0,04	0,43	3,26	0,34	56,14	28,33	8,64	0,69	122,64	10,37	9,93	53,54
№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
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:	500	17,60	15,58	90,58	587,19	0,18	0,07	0,43	24,09	1,90	151,24	60,49	42,92	2,96	306,45	35,22	12,61	70,26
ОБЕД (в том числе с ОВЗ)																			
№55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 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 № 60	Плов	225	15,30	16,09	44,55	393,75	0,10	0,14	1,35	0,36	0,86	258,94	24,08	53,40	3,49	303,00	43,50	8,29	93,00
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	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	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)	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:	740	21,62	24,41	104,59	730,43	0,25	0,21	26,07	186,72	5,91	375,29	98,08	115,30	6,18	802,12	68,67	11,79	134,41
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	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01			4,50		0,36	23,33			
	ИТОГО:	220	1,29	4,21	32,10	178,00	0,03	0,04	0,29	0,04	0,21	1,01	10,50	3,00	0,76	210,83	1,79	6,00	0,86

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

День: Вторник

7 Сезон: Весна 2024г

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 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
№18****	Пюре из гороха с маслом	160	15,22	4,68	30,28	224,00	0,03	0,10		12,48		244,29	87,41	72,03	5,15	83,20	25,60	9,23	24,54
ТТК № 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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	ИТОГО:	500	30,66	13,50	78,36	544,08	0,12	0,22	5,97	39,24	0,97	428,99	129,74	121,33	8,19	739,46	88,00	20,08	180,74
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№ 75****	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,40	0,04	0,04	6,06	0,00	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
ТТК № 72	Каша перловая с мясом,овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66
№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	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:	725	22,43	26,69	103,83	790,86	0,53	0,22	12,68	404,40	4,71	447,68	112,22	104,65	5,66	647,14	22,96	22,76	68,67
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№590****	Печенье	36	2,70	3,53	26,78	150,12	0,03				1,26	32,40	10,44	7,20	0,76				
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01			4,50		0,36	23,33			
	ИТОГО:		2,79	3,53	38,48	204,12	0,03	0,01	0,27	0,01	1,26	32,40	14,94	7,20	1,12	23,33	0,00	0,00	0,00

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

День: Среда
Неделя: 2

8 Сезон: Весна 2024г
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)																			
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,44	4,13	7,03	101,72	0,03	0,06	0,09	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69
№ 520*	Картофельное пюре	170	3,57	7,70	24,82	185,30	0,15	0,13	6,10	26,98	0,21	99,82	45,22	31,50	1,14	707,20	32,30	0,90	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	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:	505	15,43	12,19	77,19	485,57	0,23	0,19	13,99	39,64	3,05	265,01	110,62	62,94	3,74	904,20	82,83	19,97	224,27
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 16	Салат «Солнечный»	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	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
ТТК № 12	Бифштек "Нежность"	90	12,24	7,83	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
№ 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
№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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	750	26,42	24,25	105,10	787,55	0,48	0,26	24,00	205,42	6,97	490,82	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	30	1,32	10,80	8,17	138,00	0,03			0,08	0,37	28,20	8,86	7,13	0,61	22,43	0,94	1,59	0,65
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01			4,50		0,36	23,33			
	ИТОГО:	210	1,41	10,80	19,87	192,00	0,03	0,01	0,27	0,09	0,37	28,20	13,36	7,13	0,97	45,76	0,94	1,59	0,65

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

День: Четверг
Неделя: 2

9 Сезон: Весна 2024г
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	60	6,29	5,74	10,66	129,82	0,04	0,04	0,16	0,07	0,60	120,00	157,50	13,50	0,60	48,91	1,42	5,20	0,70
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	22,40	228,00	0,06	0,16	1,42	26,40	0,28	169,40	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67	6,21	38,67
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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	ИТОГО:	500	17,01	19,48	70,08	541,14	0,16	0,27	2,19	33,37	1,32	358,85	355,11	64,01	1,85	330,00	57,99	14,53	50,07
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 15	Салат «Фантазия»	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 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
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	95	15,08	8,94	12,45	190,54	0,10	0,09	0,09	21,11	0,38	89,59	35,25	17,64	1,08	403,65	19,00	3,73	58,59
№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
№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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	755	27,09	24,88	112,31	786,42	0,36	0,47	15,61	256,41	6,98	310,49	148,04	115,81	5,74	936,92	65,99	7,04	111,92
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№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	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01			4,50		0,36	23,33			
	ИТОГО:	230	1,49	1,66	50,36	229,00	0,02	0,01	0,27	0,01	0,36	18,00	12,50	5,00	1,12	23,33	0,00	0,00	0,00

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

День: Пятница

10 Сезон: Весна 2024г

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)																			
№100****	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,00	0,00	0,01	0,02	0,05	0,00	90,00	5,00	0,09	8,80	0,00	1,45	0,00
№ 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
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	170	5,10	7,66	25,34	193,80	0,27	0,32		15,82	0,54	186,28	17,00	111,47	3,74	142,80	46,81	2,27	10,20
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	ИТОГО:	510	21,87	21,76	69,24	591,50	0,36	0,40	1,66	23,24	1,43	360,88	133,50	137,46	6,21	426,86	64,71	6,74	61,90
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№ 2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№ 134****	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,04	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20
№407****	Рагу из птицы	220	17,40	18,10	20,00	311,80	0,15	0,13	13,07	286,00	0,28	174,74	31,43	49,03	2,26	812,90	47,30	18,70	171,60
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				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	735	23,63	28,90	85,82	700,19	0,32	0,22	36,14	632,57	5,31	308,70	96,74	101,84	6,09	1422,17	75,85	22,71	219,13
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№589****	Пряники	45	2,66	2,12	33,75	164,70	0,04				0,04	22,50	4,95	4,05	0,36				
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01			4,50		0,36	23,33			
	ИТОГО:	225	2,75	2,12	45,45	218,70	0,04	0,01	0,27	0,01	0,04	22,50	9,45	4,05	0,72	23,33	0,00	0,00	0,00