

Согласовано:

Директор образовательной организации

Подпись



Ф.И.О

Утверждаю

Врио директора Бугурусланского филиала

ООО «КШП «Подросток»

Подпись



И.В. Гришина

Ф.И.О

**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»**

**Примерное 12 – дневное меню**

**для организации питания учащихся 12-18 лет**

**общеобразовательных организаций**

**2024-2025 учебный год**

**осенний период**

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

День: Понедельник  
Неделя: 1

1 Сезон: Осень 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	54	0,59	0,11	2,05	12,96	0,03	0,02	13,50	72,90	0,38	14,04	7,56	10,80	0,49	75,60	1,62	0,16	9,18
ТТК № 7	Шницель детский	80	9,45	10,54	7,89	136,43	0,07	0,04	0,50	5,04		82,56	7,84	21,32	0,95	114,90	2,87	5,08	38,21
№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			14,40
ТТК № 79	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>564</b>	<b>20,21</b>	<b>18,44</b>	<b>92,15</b>	<b>593,11</b>	<b>0,27</b>	<b>0,09</b>	<b>16,80</b>	<b>78,32</b>	<b>2,13</b>	<b>177,24</b>	<b>47,36</b>	<b>54,04</b>	<b>3,30</b>	<b>323,75</b>	<b>6,24</b>	<b>8,06</b>	<b>63,37</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	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
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00			77,73	30,45	31,40	1,20	676,00			
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)	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
№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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0,08	0,04				71,10	15,75	21,15	1,76	109,80	1,44	2,48	10,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>930</b>	<b>25,63</b>	<b>30,65</b>	<b>121,17</b>	<b>957,51</b>	<b>0,62</b>	<b>0,26</b>	<b>20,90</b>	<b>143,22</b>	<b>6,08</b>	<b>487,22</b>	<b>138,20</b>	<b>210,78</b>	<b>9,56</b>	<b>1 418,54</b>	<b>78,62</b>	<b>19,23</b>	<b>107,52</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,03	25,00	133,00	0,70	26,00	14,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,40	20,00
ТТК № 134	Суп картофельный	300	2,81	6,12	20,24	238,08	0,16	0,10	14,40			93,28	36,54	37,68	1,44	811,20			
ТТК № 7	Шницель детский	90	10,64	11,86	8,88	153,49	0,08	0,05	0,57	5,67		92,88	8,82	23,99	1,07	129,27	3,23	5,72	42,99
№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			14,40
№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	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07				0,66	39,00	12,00	8,40	0,66	46,14	2,10	3,36	1,05
№ 110 СБР Пермь 2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,05				79,00	17,50	23,50	1,95	122,00	1,60	2,75	12,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1 020</b>	<b>27,70</b>	<b>26,42</b>	<b>132,40</b>	<b>992,04</b>	<b>0,73</b>	<b>0,31</b>	<b>39,90</b>	<b>156,58</b>	<b>2,40</b>	<b>528,34</b>	<b>142,04</b>	<b>236,63</b>	<b>10,69</b>	<b>1 670,94</b>	<b>73,64</b>	<b>20,78</b>	<b>110,18</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 564****	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02		15,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17
№ 515 ****	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	100,70	0,08	0,57	2,47	0,04		171,00	228,00	26,60	0,19	11,02		3,42	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,70</b>	<b>11,69</b>	<b>50,07</b>	<b>346,57</b>	<b>0,16</b>	<b>0,59</b>	<b>13,47</b>	<b>65,46</b>	<b>0,80</b>	<b>212,27</b>	<b>253,10</b>	<b>41,50</b>	<b>3,03</b>	<b>328,10</b>	<b>29,70</b>	<b>6,38</b>	<b>16,87</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 844</b>	<b>55,54</b>	<b>60,78</b>	<b>263,39</b>	<b>1 897,19</b>	<b>1,05</b>	<b>0,94</b>	<b>51,17</b>	<b>287,00</b>	<b>9,01</b>	<b>876,73</b>	<b>438,66</b>	<b>306,32</b>	<b>15,89</b>	<b>2 070,39</b>	<b>114,56</b>	<b>33,67</b>	<b>187,76</b>

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

День: Вторник  
Неделя: 1

2 Сезон: Осень 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	0,02	5,00	5,00	0,05	21,00	11,50	7,00	0,30	70,00	1,50	0,15	8,50
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 № 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,30</b>	<b>18,33</b>	<b>88,35</b>	<b>622,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>6,80</b>	<b>5,51</b>	<b>1,55</b>	<b>341,21</b>	<b>53,25</b>	<b>73,34</b>	<b>5,13</b>	<b>466,11</b>	<b>51,59</b>	<b>12,16</b>	<b>112,72</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№22****	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,03	16,50	121,02	5,00	24,00	13,00	18,00	0,80	265,42	18,96	0,38	18,33
№ 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
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54
№18****	Пюре из гороха	180	17,12	5,27	34,07	252,00	0,37	0,08		0,03		274,83	98,34	92,20	5,80	98,34	21,07	7,60	20,20
№105 ****	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,05	44,88		0,01		0,04	0,06	1,14	0,72		0,01	0,36		0,01	0,04
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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>881</b>	<b>32,75</b>	<b>30,41</b>	<b>110,94</b>	<b>851,83</b>	<b>0,57</b>	<b>0,60</b>	<b>31,19</b>	<b>296,98</b>	<b>10,54</b>	<b>567,86</b>	<b>230,56</b>	<b>185,40</b>	<b>10,97</b>	<b>957,38</b>	<b>117,09</b>	<b>29,33</b>	<b>265,48</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	300	2,20	6,00	12,78	114,00	0,05	0,48	12,36	193,50	2,88	63,60	41,40	31,56	1,44	344,10	24,60	0,49	36,00
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
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	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,05				79,00	17,50	23,50	1,95	122,00	1,60	2,75	12,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>950</b>	<b>27,20</b>	<b>29,98</b>	<b>132,48</b>	<b>917,58</b>	<b>0,35</b>	<b>0,74</b>	<b>32,86</b>	<b>302,49</b>	<b>6,98</b>	<b>494,81</b>	<b>131,65</b>	<b>156,40</b>	<b>8,82</b>	<b>1 114,21</b>	<b>92,19</b>	<b>15,70</b>	<b>178,95</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
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	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
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>12,00</b>	<b>9,61</b>	<b>54,98</b>	<b>356,19</b>	<b>0,19</b>	<b>0,42</b>	<b>11,53</b>	<b>170,60</b>	<b>0,20</b>	<b>237,68</b>	<b>267,68</b>	<b>45,33</b>	<b>3,07</b>	<b>592,00</b>	<b>27,20</b>	<b>24,10</b>	<b>38,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 831</b>	<b>66,05</b>	<b>58,35</b>	<b>254,27</b>	<b>1 830,02</b>	<b>0,95</b>	<b>1,20</b>	<b>49,52</b>	<b>473,09</b>	<b>12,29</b>	<b>1 146,75</b>	<b>551,49</b>	<b>304,07</b>	<b>19,17</b>	<b>2 015,49</b>	<b>195,88</b>	<b>65,59</b>	<b>416,48</b>

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

День: Среда  
Неделя: 1

3 Сезон: Осень 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	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 № 82	Бутерброд горячий	72	7,55	6,88	12,78	155,79	0,05	0,05	0,18	0,08	0,72	144,00	189,00	16,20	0,72	58,69	1,71	6,23	0,84
тгк № 63	Каша "Дружба"	250	9,95	14,63	36,13	282,75	0,10	0,15	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	1,60	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
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,22	13,78	65,80	0,03				0,31	18,20	5,60	3,92	0,31	21,53	0,98	1,57	0,49
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,03</b>	<b>23,33</b>	<b>80,03</b>	<b>593,66</b>	<b>0,20</b>	<b>0,27</b>	<b>2,44</b>	<b>40,98</b>	<b>1,28</b>	<b>381,15</b>	<b>411,46</b>	<b>66,08</b>	<b>1,98</b>	<b>357,88</b>	<b>68,85</b>	<b>13,79</b>	<b>49,67</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	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	Котлеты клас-сные	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
№ 235 **	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00
ТТК № 119	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>29,03</b>	<b>30,18</b>	<b>113,63</b>	<b>825,70</b>	<b>0,38</b>	<b>0,24</b>	<b>79,12</b>	<b>426,17</b>	<b>6,42</b>	<b>324,05</b>	<b>191,99</b>	<b>106,47</b>	<b>4,98</b>	<b>1 656,93</b>	<b>87,01</b>	<b>7,96</b>	<b>150,72</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	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	Котлеты клас-сные	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
№ 235 **	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00
ТТК № 119	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,05				79,00	17,50	23,50	1,95	122,00	1,60	2,75	12,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>930</b>	<b>33,09</b>	<b>30,86</b>	<b>135,55</b>	<b>939,70</b>	<b>0,49</b>	<b>0,29</b>	<b>79,12</b>	<b>426,17</b>	<b>6,53</b>	<b>409,55</b>	<b>211,49</b>	<b>131,37</b>	<b>7,04</b>	<b>1 786,62</b>	<b>88,96</b>	<b>11,27</b>	<b>162,90</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 775 *	Булочка российская	50	3,59	4,25	30,34	174,17	0,07	0,04	0,10	25,00	0,60	37,00	30,00	9,00	0,50	25,00	0,71	2,36	9,28
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Флоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,79</b>	<b>9,65</b>	<b>49,74</b>	<b>327,17</b>	<b>0,18</b>	<b>0,64</b>	<b>12,70</b>	<b>70,04</b>	<b>0,80</b>	<b>228,00</b>	<b>286,00</b>	<b>46,00</b>	<b>2,90</b>	<b>286,60</b>	<b>2,71</b>	<b>6,26</b>	<b>16,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 770</b>	<b>59,85</b>	<b>63,16</b>	<b>243,40</b>	<b>1 746,53</b>	<b>0,76</b>	<b>1,15</b>	<b>94,26</b>	<b>537,19</b>	<b>8,50</b>	<b>933,20</b>	<b>889,45</b>	<b>218,55</b>	<b>9,86</b>	<b>2 301,41</b>	<b>158,57</b>	<b>28,01</b>	<b>216,67</b>

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

День: Четверг  
Неделя: 1

4 Сезон: Осень 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	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>																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	43	0,47	0,09	1,63	10,32	0,03	0,01	10,75	58,05	0,30	11,18	6,02	8,60	0,39	60,20	1,29	0,13	7,31
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	187	5,61	8,42	27,86	213,18	0,30	0,09		17,40	0,60	204,91	18,70	122,62	4,11	157,08	51,49	2,49	11,22
ТТК № 79	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>20,52</b>	<b>17,49</b>	<b>74,00</b>	<b>539,12</b>	<b>0,42</b>	<b>0,25</b>	<b>15,47</b>	<b>133,58</b>	<b>1,77</b>	<b>320,63</b>	<b>67,30</b>	<b>154,75</b>	<b>6,06</b>	<b>520,54</b>	<b>85,43</b>	<b>28,01</b>	<b>147,43</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60
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 № 12	Бифитекс "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	0,07	0,16	9,70	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60
№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 № 116	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	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>870</b>	<b>27,79</b>	<b>32,86</b>	<b>114,32</b>	<b>907,57</b>	<b>0,36</b>	<b>0,30</b>	<b>21,67</b>	<b>195,10</b>	<b>9,35</b>	<b>397,70</b>	<b>141,96</b>	<b>128,82</b>	<b>7,00</b>	<b>881,73</b>	<b>96,49</b>	<b>7,66</b>	<b>123,25</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60
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	100	11,33	8,65	9,52	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50
№ 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
ТТК № 79	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	46	3,50	0,37	22,63	108,10	0,05				0,51	29,90	9,20	6,44	0,51	35,37	1,61	2,58	0,81
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0,08	0,04				71,10	15,75	21,15	1,76	109,80	1,44	2,48	10,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>921</b>	<b>27,76</b>	<b>34,05</b>	<b>104,73</b>	<b>842,65</b>	<b>0,56</b>	<b>0,35</b>	<b>15,47</b>	<b>210,73</b>	<b>7,22</b>	<b>450,03</b>	<b>106,28</b>	<b>193,30</b>	<b>8,45</b>	<b>976,62</b>	<b>133,81</b>	<b>32,05</b>	<b>192,71</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№772*	Булочка с маком	80	6,48	2,00	42,08	220,00	0,13	0,06		25,52	1,15	50,67	20,14	12,64	1,23	40,00	1,13	3,77	14,85
№ 272 **	Ряженка,кефир,варенец	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
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>380</b>	<b>12,48</b>	<b>8,78</b>	<b>60,06</b>	<b>379,52</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>	<b>11,40</b>	<b>105,52</b>	<b>1,35</b>	<b>241,68</b>	<b>276,15</b>	<b>49,64</b>	<b>3,63</b>	<b>532,00</b>	<b>21,13</b>	<b>7,67</b>	<b>23,13</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 820</b>	<b>60,79</b>	<b>59,13</b>	<b>248,38</b>	<b>1 826,21</b>	<b>1,02</b>	<b>0,85</b>	<b>48,54</b>	<b>434,20</b>	<b>12,47</b>	<b>960,01</b>	<b>485,41</b>	<b>333,21</b>	<b>16,69</b>	<b>1 934,27</b>	<b>203,05</b>	<b>43,34</b>	<b>293,81</b>

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

День: Пятница  
Неделя: 1

5 Сезон: Осень 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	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>																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	0,02	5,00	5,00	0,05	21,00	11,50	7,00	0,30	70,00	1,50	0,15	8,50
ТТК № 48	Ёжики с овощами	90	10,60	10,15	10,30	168,00	9,00	0,06	2,37	289,72		104,00	19,80	25,00	1,50	236,00	27,30	1,11	48,00
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	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 № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>18,68</b>	<b>18,70</b>	<b>77,43</b>	<b>548,70</b>	<b>9,24</b>	<b>0,22</b>	<b>14,13</b>	<b>323,39</b>	<b>0,83</b>	<b>263,20</b>	<b>94,18</b>	<b>72,36</b>	<b>3,95</b>	<b>1 114,25</b>	<b>64,75</b>	<b>5,02</b>	<b>112,42</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,78	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
№ 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 № 60	Плов	220	17,16	15,73	43,56	385,00	0,10	0,13	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,22	3,41	296,26	42,54	8,11	90,94
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)	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>840</b>	<b>25,80</b>	<b>30,06</b>	<b>111,26</b>	<b>823,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,22</b>	<b>31,00</b>	<b>262,10</b>	<b>8,21</b>	<b>418,74</b>	<b>113,99</b>	<b>115,82</b>	<b>7,17</b>	<b>946,31</b>	<b>76,80</b>	<b>12,50</b>	<b>145,70</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
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
№ 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 № 48	Ёжики с овощами	100	11,78	11,28	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91		115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33
№ 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 № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,05				79,00	17,50	23,50	1,95	122,00	1,60	2,75	12,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>930</b>	<b>26,33</b>	<b>33,69</b>	<b>117,90</b>	<b>883,77</b>	<b>10,41</b>	<b>0,31</b>	<b>38,77</b>	<b>612,22</b>	<b>7,76</b>	<b>420,26</b>	<b>168,58</b>	<b>133,89</b>	<b>7,37</b>	<b>1 709,20</b>	<b>99,79</b>	<b>8,24</b>	<b>167,00</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 579****	Корж молочный	70	8,84	8,52	45,85	278,83	0,06	0,06		0,07	0,70	43,17	17,50	7,00					
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
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>370</b>	<b>10,24</b>	<b>9,12</b>	<b>55,85</b>	<b>417,83</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>14,00</b>	<b>52,07</b>	<b>0,90</b>	<b>54,17</b>	<b>47,50</b>	<b>16,00</b>	<b>5,00</b>	<b>341,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>7,13</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 780</b>	<b>54,72</b>	<b>57,88</b>	<b>244,54</b>	<b>1 790,03</b>	<b>9,65</b>	<b>0,50</b>	<b>59,13</b>	<b>637,56</b>	<b>9,94</b>	<b>736,11</b>	<b>255,67</b>	<b>204,18</b>	<b>16,12</b>	<b>2 401,56</b>	<b>144,35</b>	<b>17,92</b>	<b>265,25</b>

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

День: Суббота  
Неделя: 1

6 Сезон: Осень 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	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>																			
№ 366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,40		0,03	0,07	26,00	0,05	59,00	90,00	5,00	0,09	8,80		1,45	
ТТК №69	Каша пшеничная вязкая	250	10,03	11,13	30,00	261,25	0,24	0,18	1,70	51,16	0,30	262,25	172,50	69,25	1,83	278,34	61,66	41,34	26,66
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
№ 563****	Булочка ванильная	90	7,05	7,20	32,85	297,00	0,09	0,03		28,65	1,05	55,50	13,50	9,00	0,75	75,75	49,50	4,73	16,50
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>19,40</b>	<b>21,28</b>	<b>81,25</b>	<b>668,65</b>	<b>0,63</b>	<b>0,24</b>	<b>21,77</b>	<b>105,93</b>	<b>1,60</b>	<b>376,75</b>	<b>286,00</b>	<b>88,65</b>	<b>2,67</b>	<b>365,29</b>	<b>111,18</b>	<b>47,54</b>	<b>46,26</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67
№ 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 № 72	Каша перловая с мясом,овощами	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37	0,14	0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>860</b>	<b>25,87</b>	<b>30,66</b>	<b>123,27</b>	<b>924,46</b>	<b>0,62</b>	<b>0,24</b>	<b>24,87</b>	<b>662,10</b>	<b>5,62</b>	<b>524,88</b>	<b>123,73</b>	<b>117,58</b>	<b>8,36</b>	<b>1 168,70</b>	<b>36,45</b>	<b>25,89</b>	<b>106,57</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67
№ 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 № 72	Каша перловая с мясом,овощами	250	16,40	21,64	40,83	477,13	0,40	0,15	1,00	360,00		341,50	33,78	36,78	2,73	183,52	3,34	22,59	34,57
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,05				79,00	17,50	23,50	1,95	122,00	1,60	2,75	12,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>	<b>28,60</b>	<b>32,59</b>	<b>130,06</b>	<b>985,43</b>	<b>0,99</b>	<b>0,26</b>	<b>37,15</b>	<b>690,45</b>	<b>5,93</b>	<b>574,50</b>	<b>130,53</b>	<b>126,68</b>	<b>7,88</b>	<b>1 187,67</b>	<b>37,21</b>	<b>28,78</b>	<b>113,22</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 410</b>	<b>45,27</b>	<b>51,94</b>	<b>204,52</b>	<b>1 593,11</b>	<b>1,25</b>	<b>0,48</b>	<b>46,64</b>	<b>768,03</b>	<b>7,22</b>	<b>901,63</b>	<b>409,73</b>	<b>206,23</b>	<b>11,03</b>	<b>1 533,99</b>	<b>147,63</b>	<b>73,43</b>	<b>152,83</b>

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

День: Понедельник  
Неделя: 2

7 Сезон: Осень 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	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 № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	110	7,50	9,20	8,84	161,35	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60
№516*	Макаронные изделия отварные	195	6,83	8,00	45,83	286,65	0,08	0,03			1,29	48,32	17,02	11,18	1,11	70,20			15,60
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>17,75</b>	<b>17,56</b>	<b>99,57</b>	<b>644,79</b>	<b>0,16</b>	<b>0,07</b>	<b>8,28</b>	<b>4,34</b>	<b>2,11</b>	<b>137,57</b>	<b>57,86</b>	<b>32,42</b>	<b>3,53</b>	<b>272,61</b>	<b>12,18</b>	<b>13,61</b>	<b>79,79</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	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
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 № 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 (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			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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>	<b>28,18</b>	<b>29,37</b>	<b>109,31</b>	<b>809,11</b>	<b>0,38</b>	<b>0,25</b>	<b>25,52</b>	<b>292,01</b>	<b>11,70</b>	<b>503,61</b>	<b>143,70</b>	<b>128,29</b>	<b>6,88</b>	<b>979,06</b>	<b>82,18</b>	<b>33,72</b>	<b>120,56</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	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
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 № 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 № 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	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)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>920</b>	<b>27,27</b>	<b>31,01</b>	<b>130,57</b>	<b>923,27</b>	<b>0,35</b>	<b>0,19</b>	<b>19,55</b>	<b>275,36</b>	<b>7,83</b>	<b>300,77</b>	<b>123,26</b>	<b>112,99</b>	<b>5,98</b>	<b>879,24</b>	<b>66,20</b>	<b>17,50</b>	<b>136,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 564***	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02		15,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>360</b>	<b>9,99</b>	<b>11,94</b>	<b>50,55</b>	<b>351,87</b>	<b>0,16</b>	<b>0,62</b>	<b>13,60</b>	<b>65,46</b>	<b>0,80</b>	<b>221,27</b>	<b>265,10</b>	<b>42,90</b>	<b>3,04</b>	<b>328,68</b>	<b>29,70</b>	<b>6,56</b>	<b>16,87</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 810</b>	<b>55,92</b>	<b>58,87</b>	<b>259,43</b>	<b>1 805,77</b>	<b>0,70</b>	<b>0,94</b>	<b>47,40</b>	<b>361,81</b>	<b>14,61</b>	<b>862,45</b>	<b>466,66</b>	<b>203,61</b>	<b>13,45</b>	<b>1 580,35</b>	<b>124,06</b>	<b>53,89</b>	<b>217,22</b>



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

День: Вторник  
Неделя: 2

8 Сезон: Осень 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	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 № 82	Бутерброд горячий	67	7,03	6,40	11,89	144,97	0,04	0,04	0,17	0,08	0,67	134,00	175,88	15,08	0,67	54,61	1,59	5,80	0,78
тк № 62	Каша рисовая вязкая	245	7,69	14,48	27,44	279,30	0,07	0,20	1,74	32,34	0,34	207,52	160,48	45,57	0,69	207,43	62,07	7,61	47,37
ТТК № 80	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
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,30	0,04				0,42	24,70	7,60	5,32	0,42	29,22	1,33	2,13	0,67
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>19,01</b>	<b>22,78</b>	<b>75,37</b>	<b>602,89</b>	<b>0,17</b>	<b>0,31</b>	<b>2,52</b>	<b>39,32</b>	<b>1,43</b>	<b>409,67</b>	<b>402,57</b>	<b>73,68</b>	<b>2,03</b>	<b>372,26</b>	<b>69,49</b>	<b>16,42</b>	<b>58,82</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№22****	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,03	16,50	121,02	5,00	24,00	13,00	18,00	0,80	265,42	18,96	0,38	18,33
№ 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 клас-сные	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
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	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	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)	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>905</b>	<b>28,03</b>	<b>33,45</b>	<b>120,91</b>	<b>901,12</b>	<b>0,46</b>	<b>0,68</b>	<b>37,65</b>	<b>334,25</b>	<b>8,67</b>	<b>374,30</b>	<b>174,73</b>	<b>132,28</b>	<b>7,25</b>	<b>1 933,62</b>	<b>97,05</b>	<b>9,95</b>	<b>177,27</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№22****	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,03	16,50	121,02	5,00	24,00	13,00	18,00	0,80	265,42	18,96	0,38	18,33
№ 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 клас-сные	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
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	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 № 119	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,05				79,00	17,50	23,50	1,95	122,00	1,60	2,75	12,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>930</b>	<b>30,98</b>	<b>33,71</b>	<b>124,13</b>	<b>931,77</b>	<b>0,49</b>	<b>0,71</b>	<b>33,35</b>	<b>335,50</b>	<b>8,58</b>	<b>388,50</b>	<b>160,98</b>	<b>126,73</b>	<b>6,94</b>	<b>1 938,31</b>	<b>97,51</b>	<b>11,25</b>	<b>181,02</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№772*	Булочка с маком	90	7,29	2,25	47,34	247,50	0,14	0,07		28,71	1,30	57,01	22,66	14,22	1,39	45,00	1,27	4,24	16,70
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	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
№112****	Плоды свежие (апельсины)	60	0,54	0,12	4,86	25,80	0,02		36,00	21,60	0,12	13,80	20,40	7,80	0,18	73,80	1,20	0,18	7,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>13,43</b>	<b>8,75</b>	<b>60,38</b>	<b>385,82</b>	<b>0,24</b>	<b>0,31</b>	<b>37,40</b>	<b>85,31</b>	<b>1,42</b>	<b>250,82</b>	<b>283,07</b>	<b>50,02</b>	<b>1,77</b>	<b>360,80</b>	<b>20,47</b>	<b>8,02</b>	<b>25,78</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 805</b>	<b>60,47</b>	<b>64,98</b>	<b>256,66</b>	<b>1 889,83</b>	<b>0,87</b>	<b>1,30</b>	<b>77,57</b>	<b>458,88</b>	<b>11,52</b>	<b>1 034,79</b>	<b>860,37</b>	<b>255,98</b>	<b>11,05</b>	<b>2 666,68</b>	<b>187,01</b>	<b>34,39</b>	<b>261,87</b>

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

День: Среда  
Неделя: 2

9 Сезон: Осень 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	95	11,69	10,56	11,84	221,03	0,05	0,07	1,43	7,70	0,42	156,86	14,25	16,25	1,63	235,92	17,42	0,82	53,83
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	205	6,15	9,23	30,55	233,70	0,33	0,10		19,08	0,66	224,64	20,50	134,43	4,51	172,20	56,44	2,73	12,30
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,64</b>	<b>20,19</b>	<b>90,19</b>	<b>665,03</b>	<b>0,44</b>	<b>0,17</b>	<b>1,43</b>	<b>27,98</b>	<b>1,63</b>	<b>420,90</b>	<b>53,95</b>	<b>163,58</b>	<b>7,23</b>	<b>538,17</b>	<b>76,48</b>	<b>6,45</b>	<b>70,14</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 28	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
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	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
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54
418****	Пюре из гороха	180	12,12	5,27	34,42	252,00	0,37	0,08		0,03		274,83	98,34	92,20	5,80	98,34	21,07	7,60	20,20
№105 ****	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40		0,01		0,03	0,05	0,95	0,60		0,01	0,30		0,01	0,03
ттк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 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
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>895</b>	<b>28,96</b>	<b>29,77</b>	<b>116,78</b>	<b>875,55</b>	<b>0,61</b>	<b>0,28</b>	<b>25,83</b>	<b>546,83</b>	<b>10,00</b>	<b>594,67</b>	<b>236,09</b>	<b>178,40</b>	<b>10,58</b>	<b>1 048,61</b>	<b>114,50</b>	<b>30,46</b>	<b>270,08</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	0,03	10,00	10,00	0,10	42,00	23,00	14,00	0,60	140,00	3,00	0,30	17,00
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	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 *	Тефтели (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)	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
ттк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,05				79,00	17,50	23,50	1,95	122,00	1,60	2,75	12,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>940</b>	<b>28,00</b>	<b>27,18</b>	<b>123,87</b>	<b>881,62</b>	<b>0,63</b>	<b>0,32</b>	<b>21,84</b>	<b>165,78</b>	<b>4,12</b>	<b>598,76</b>	<b>125,15</b>	<b>214,09</b>	<b>10,36</b>	<b>1 148,53</b>	<b>97,74</b>	<b>10,19</b>	<b>133,20</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 542****	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	4,20	3,73	42,70	221,67	0,05		0,12	0,04	0,58	37,33	12,83	7,00	0,82				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02		8,00	36,00	0,16	8,80	12,80	7,20	1,76	200,00	1,60	0,24	5,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>10,32</b>	<b>9,05</b>	<b>60,14</b>	<b>365,27</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>10,72</b>	<b>36,08</b>	<b>0,74</b>	<b>226,13</b>	<b>265,63</b>	<b>42,20</b>	<b>2,78</b>	<b>211,60</b>	<b>1,60</b>	<b>3,84</b>	<b>5,60</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 795</b>	<b>60,92</b>	<b>59,01</b>	<b>267,11</b>	<b>1 905,85</b>	<b>1,20</b>	<b>1,05</b>	<b>37,98</b>	<b>610,89</b>	<b>12,37</b>	<b>1 241,70</b>	<b>555,67</b>	<b>384,18</b>	<b>20,59</b>	<b>1 798,38</b>	<b>192,58</b>	<b>40,75</b>	<b>345,82</b>

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

День: Четверг  
Неделя: 2

10 Сезон: Осень 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	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>																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	61	0,67	0,12	2,32	14,64	0,04	0,02	15,25	82,35	0,43	15,86	8,54	12,20	0,55	85,40	1,83	0,18	10,37
ТТК № 9	Плов из филе птицы	240	16,64	18,67	36,05	420,27	0,02	0,09	1,44	156,80	5,48	135,15	25,69	56,96	3,72	408,85	42,67	29,33	181,33
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	49	3,72	0,39	24,11	115,15	0,05				0,54	31,85	9,80	6,86	0,54	37,68	1,72	2,74	0,86
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,13</b>	<b>19,18</b>	<b>75,48</b>	<b>610,06</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>16,99</b>	<b>239,26</b>	<b>6,45</b>	<b>182,86</b>	<b>49,03</b>	<b>76,02</b>	<b>5,21</b>	<b>552,93</b>	<b>46,22</b>	<b>32,25</b>	<b>192,56</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	0,03	10,00	10,00	0,10	42,00	23,00	14,00	0,60	140,00	3,00	0,30	17,00
№ 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 № 7	Шницель детский	100	11,81	13,18	9,86	170,54	0,09	0,05	0,63	6,30		103,20	9,80	26,65	1,19	143,62	3,59	6,35	47,76
№516*	Макаронные изделия отварные	185	6,48	7,59	43,48	271,95	0,07	0,02			1,22	45,84	16,14	10,61	1,05	66,60			14,80
ТТК № 116	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>	<b>26,09</b>	<b>26,34</b>	<b>119,69</b>	<b>792,53</b>	<b>0,37</b>	<b>0,16</b>	<b>30,33</b>	<b>171,55</b>	<b>5,82</b>	<b>348,57</b>	<b>149,19</b>	<b>122,89</b>	<b>6,08</b>	<b>794,98</b>	<b>27,54</b>	<b>10,54</b>	<b>112,01</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60
№ 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 № 9	Плов из филе птицы	225	15,60	17,50	33,80	394,00	0,02	0,08	1,35	147,00	5,14	126,70	24,08	53,40	3,49	383,30	40,00	27,50	170,00
ТТК № 116	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	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,05				79,00	17,50	23,50	1,95	122,00	1,60	2,75	12,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>875</b>	<b>25,71</b>	<b>33,45</b>	<b>113,07</b>	<b>900,79</b>	<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>26,05</b>	<b>311,35</b>	<b>14,25</b>	<b>363,23</b>	<b>153,08</b>	<b>151,18</b>	<b>8,31</b>	<b>1 026,75</b>	<b>99,30</b>	<b>33,58</b>	<b>224,23</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 579****	Корж молочный	70	8,84	8,52	45,85	278,83	0,06	0,06		0,07	0,70	43,17	17,50	7,00					
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
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>370</b>	<b>10,24</b>	<b>9,12</b>	<b>55,85</b>	<b>417,83</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>14,00</b>	<b>52,07</b>	<b>0,90</b>	<b>54,17</b>	<b>47,50</b>	<b>16,00</b>	<b>5,00</b>	<b>341,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>7,13</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 820</b>	<b>57,46</b>	<b>54,64</b>	<b>251,02</b>	<b>1 820,42</b>	<b>0,59</b>	<b>0,34</b>	<b>61,32</b>	<b>462,88</b>	<b>13,17</b>	<b>585,60</b>	<b>245,72</b>	<b>214,91</b>	<b>16,29</b>	<b>1 688,91</b>	<b>76,56</b>	<b>43,19</b>	<b>311,70</b>

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

День: Пятница  
Неделя: 2

11 Сезон: Осень 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	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>																			
ГТК № 59	Мясные шарики с овощами	100	12,56	10,00	11,44	221,11	0,06	0,04	0,80	322,22	0,50	108,00	21,00	16,00	1,50	261,11	1,23	53,33	30,33
№ 520*	Картофельное пюре	190	3,99	8,61	27,74	207,10	0,16	0,14	6,81	30,15	0,24	111,57	50,54	35,21	1,27	790,40	36,10	1,01	58,10
ГТК № 119	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	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07				0,66	39,00	12,00	8,40	0,66	46,14	2,10	3,36	1,05
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>22,51</b>	<b>19,09</b>	<b>97,70</b>	<b>691,21</b>	<b>0,29</b>	<b>0,19</b>	<b>7,61</b>	<b>354,82</b>	<b>1,40</b>	<b>258,57</b>	<b>84,54</b>	<b>59,61</b>	<b>3,53</b>	<b>1 149,65</b>	<b>39,93</b>	<b>57,72</b>	<b>92,58</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ГТК № 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
№ 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
ГТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	220	14,43	19,04	35,93	419,87	0,35	0,13	0,88	316,80		300,52	29,73	32,37	2,40	161,50	2,94	19,88	30,42
ГТК № 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>835</b>	<b>25,80</b>	<b>33,80</b>	<b>125,96</b>	<b>958,94</b>	<b>0,73</b>	<b>0,26</b>	<b>33,46</b>	<b>842,50</b>	<b>3,10</b>	<b>506,85</b>	<b>140,11</b>	<b>118,12</b>	<b>8,38</b>	<b>1 097,22</b>	<b>42,50</b>	<b>26,18</b>	<b>95,69</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ГТК № 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
№ 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
ГТК № 59	Мясные шарики с овощами	100	12,56	10,00	11,44	221,11	0,06	0,04	0,80	322,22	0,50	108,00	21,00	16,00	1,50	261,11	1,23	53,33	30,33
№ 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
ГТК № 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	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)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>28,75</b>	<b>33,08</b>	<b>133,61</b>	<b>986,23</b>	<b>0,62</b>	<b>0,31</b>	<b>39,84</b>	<b>876,48</b>	<b>3,88</b>	<b>439,08</b>	<b>183,76</b>	<b>140,51</b>	<b>9,12</b>	<b>1 973,87</b>	<b>75,48</b>	<b>61,42</b>	<b>153,13</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
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	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
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>12,00</b>	<b>9,61</b>	<b>54,98</b>	<b>356,19</b>	<b>0,19</b>	<b>0,42</b>	<b>11,53</b>	<b>170,60</b>	<b>0,20</b>	<b>237,68</b>	<b>267,68</b>	<b>45,33</b>	<b>3,07</b>	<b>592,00</b>	<b>27,20</b>	<b>24,10</b>	<b>38,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 785</b>	<b>60,31</b>	<b>62,50</b>	<b>278,64</b>	<b>2 006,34</b>	<b>1,21</b>	<b>0,87</b>	<b>52,60</b>	<b>1 367,92</b>	<b>4,70</b>	<b>1 003,10</b>	<b>492,33</b>	<b>223,06</b>	<b>14,98</b>	<b>2 838,87</b>	<b>109,63</b>	<b>108,00</b>	<b>226,55</b>

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

День: Суббота  
Неделя: 2

12 Сезон: Осень 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ГТК № 82	Бутерброд горячий	68	7,13	6,49	12,07	147,14	0,04	0,04	0,17	0,08	0,68	136,00	178,50	15,30	0,68	55,43	1,62	5,88	0,79
гтк №69	Каша пшениная вязкая	250	10,03	11,13	30,00	312,50	0,24	0,18	1,70	51,16	0,30	262,25	172,50	69,25	1,83	278,34	61,66	41,34	26,66
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	75,20	0,04				0,35	20,80	6,40	4,48	0,35	24,61	1,12	1,79	0,56
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>19,59</b>	<b>17,88</b>	<b>80,57</b>	<b>625,88</b>	<b>0,32</b>	<b>0,22</b>	<b>9,67</b>	<b>51,81</b>	<b>1,33</b>	<b>419,05</b>	<b>364,44</b>	<b>94,37</b>	<b>4,06</b>	<b>388,58</b>	<b>64,60</b>	<b>49,06</b>	<b>29,81</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33
№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
№469*	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 *	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
ГТК № 119	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-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>905</b>	<b>27,41</b>	<b>28,89</b>	<b>111,91</b>	<b>862,45</b>	<b>0,60</b>	<b>0,27</b>	<b>25,02</b>	<b>254,49</b>	<b>53,34</b>	<b>559,87</b>	<b>219,81</b>	<b>205,87</b>	<b>8,99</b>	<b>1 033,72</b>	<b>136,35</b>	<b>7,45</b>	<b>97,87</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33
№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
№469*	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 *	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
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,05				79,00	17,50	23,50	1,95	122,00	1,60	2,75	12,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>935</b>	<b>28,14</b>	<b>29,19</b>	<b>118,15</b>	<b>893,89</b>	<b>0,65</b>	<b>0,28</b>	<b>32,82</b>	<b>252,61</b>	<b>53,50</b>	<b>593,32</b>	<b>234,10</b>	<b>220,36</b>	<b>10,83</b>	<b>1 060,05</b>	<b>137,05</b>	<b>9,14</b>	<b>100,44</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 455</b>	<b>47,00</b>	<b>46,77</b>	<b>192,48</b>	<b>1 488,33</b>	<b>0,92</b>	<b>0,49</b>	<b>34,69</b>	<b>306,30</b>	<b>54,67</b>	<b>978,92</b>	<b>584,25</b>	<b>300,24</b>	<b>13,05</b>	<b>1 422,30</b>	<b>200,95</b>	<b>56,51</b>	<b>127,68</b>