

Согласовано:

Директор образовательной организации

Утверждаю

Директор Бултурусланского филиала

ООО «КНЦ «Подросток»

А.В. Михальченко

Подпись

Ф.И.О

Ф.И.О



ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 10 – дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2023-2024 учебный год

зимний период

Дата: Поездка
 Номер: 1 Сезон: Зима 2023-2024
 Возраст: 7-11 лет

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 КОМПАНИТ ПИКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК™
 Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			белки	жиры	углевод.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор		
ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)																					
ТТК № 7	Пшеница дробленая	65	7,68	8,57	6,41	110,85	0,06	0,03	0,41	4,10	0	67,08	6,37	17,52	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	0,41	1,26	45,85	16,14	10,60	1,09	66,60	0,29	30,00	0,02	0,70		
№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	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06		0,06	0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88	47,45		
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	47,45		
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																					
№55 Днет	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		
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60	62,18	24,36	62,18	24,36	25,12	0,96	540,80	12,00	11,50	62,00		
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,95	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	41,30	2,00	9,00		
№ 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	0,87	0,10	2,00	3,13		
№ТТК № 58	Фруктовый чай с лимоном	200			23,20	92,80			1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
№ 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	7,20		
№ 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	0,96	7,20		
ИТОГО:																					
		780	21,50	25,37	97,65	782,73	0,47	0,21	15,14	91,83	3,97	389,35	111,66	168,48	7,58	1124,67	64,08	17,07	93,86		
УЖИН																					
№96****	Бульбород с лезком или повидлом	25	0,75	2,63	12,75	77,50	0,02	0,02	0,01	0,02	0,13	0,63	3,75	1,88	0,25	117,19	1,12	3,75	0,54		
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:																					
		205	0,84	2,63	24,45	131,50	0,02	0,03	0,28	0,03	0,13	0,63	8,25	1,88	0,61	140,52	1,12	3,75	0,54		

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

Днем: Вторник
Неделя: 1
2 Сезон: Зима 2023г-2024г
Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (в том числе ОВЗ)										Минералы				
			Белки	Жиры	Углева.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																					
№107****	Овощи натуральные (сырые (сочные))	30	0,24	0,04	0,52	3,99			1,50		0,04	7,20	6,90	4,20	0,18						
ТТК №60	Плов	220	14,96	15,73	43,56	385,09	0,10	0,14	1,32	0,35	0,84	233,19	23,54	52,21	3,41	296,27	42,53	8,11	9,09		
ТТК №72	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11		32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88		
№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	19,10	16,17	81,68	566,40	0,16	0,15	3,12	0,46	1,43	292,89	45,44	63,41	4,51	355,72	44,28	10,91	9,97		
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																					
ТТК №16	Салат «Салатный»	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		
№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		
№397*	Фруктовый рыбный 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 (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		
	Итого:	761	29,98	18,64	109,96	730,47	0,24	0,50	18,75	227,70	6,81	343,02	206,30	169,34	9,94	752,07	103,02	29,88	249,67		
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																					
№590****	Печенье	36	2,70	3,53	26,78	150,12	0,03				1,26	52,40	10,44	7,20	0,76						
ТТК №77	Чай с сахаром	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01		32,40	4,50	7,20	0,36	23,33					
	Итого:	216	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 ПИКОЛЫБНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК**
Исходные сырье и пищевая ценность приготовленных блюд

Меню: Среда
Нерегуляр: 1
3 Сезон: Зима 2023г-2024г
Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеб.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ТТК № 48	Браши с овощами	75	8,84	8,46	8,59	139,99	7,50	0,05	1,97	241,43		86,67	16,50	20,84	1,25	196,66	22,75	0,92	40,00							
№ 20*	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 № 58	Фруктовый чай с медом	200			23,20	92,80			1,20			6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13							
№ 108 ****	Чай пижмичный	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:	560	16,04	16,92	80,21	544,74	7,71	0,18	8,43	271,19	0,73	238,52	82,58	66,40	3,49	1071,67	59,40	4,50	98,96							
							ОБЕ-1 (в том числе ОБ3)																			
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							
№ 142 ****	Шницель свиной 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	Личиный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80			14,20	2,00	0,40	21,40											
№ 108 ****	Чай пижмичный	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 ****	Чай столовый (железопищичный)	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:	710	19,27	26,94	87,88	716,58	0,46	0,19	23,42	473,10	4,99	386,30	95,22	75,62	4,81	610,49	27,26	21,21	65,59							
							ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА																			
№ 1 М 1г	Бульбурда с маслом сливочным	23	1,01	8,28	6,26	105,80	0,02			0,06	0,28	21,62	6,79	5,47	0,47	17,20	0,72	1,22	0,50							
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:	203	1,10	8,28	17,96	159,80	0,02	0,01	0,27	0,07	0,28	21,62	11,29	5,47	0,83	40,53	0,72	1,22	0,50							

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"
Принципное меню и перечень ценности, изготовляемых блюд**

Днем: Четверг
 Номер: 1
 4 Сезон: Зима 2023г.-2024г
 Выходит: 7-11 лет

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выпечки										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеб.		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							
ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)																										
№ 112 ****	Пшеница свежая (пшеника)	145	0,58	0,58	14,21	68,15	0,04	0,12	14,50	65,25	0,29	15,95	23,20	13,05	3,19	362,50	2,90	0,44	10,15							
2(6)****	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							
Т.Т.К.№80	Чай с молоком	200	1,40	1,6	17,34	89,52	0,02	0,07	0,61	6,90	0,44	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	58,43	7,65	57,52							
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																										
Т.Т.К. № 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							
Т.Т.К. № 11	Котлеты куриные	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							
Т.Т.К.№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57	0,33	19,50	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 (пшенично-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	1033,07	67,39	7,23	113,83							
ДЮШИНТЕ: БЛЮДЕ ПИТАНИЕ: Д.И. ОБЗ																										
№588****	Вардан	25	0,70	0,83	19,33	87,50	0,01				0,18	9,00	4,00	2,50	0,38											
Т.Т.К. № 77	Чай с сахаром	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01			4,50		0,36											
	Итого:	205	0,79	0,83	31,03	141,50	0,01	0,01	0,27	0,01	0,18	9,00	8,50	2,50	0,74											

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

День: Пятница
Неделя: 1
Сезон: Зима 2023г-2024г
Возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Продукты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеб.		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 год числе ОБЗ)																										
ТТК № 83	Куринное филе тушеное в соевом 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							
№ 510 *	Капса вякая (трещина)	170	5,10	7,65	23,75	193,80	0,27	0,08		15,82	0,54	186,29	17,00	111,48	3,74	142,80	46,81	2,00	10,20							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,60	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00										
№ 108 **	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45		1,75	2,80	0,88						
Итого:																										
		510	19,20	15,84	69,92	515,30	0,34	0,22	2,63	67,91	1,47	286,29	14,38	130,48	5,44	420,50	76,69	25,62	125,83							
Обед (в год числе ОБЗ)																										
№ 4 ***	Салат из охлажденной 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 "Квашеный"	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	Выпечка "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 *	Капса вякая (пшеница)	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	7,16	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 столичный (жанто-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							
ЛЮБОИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																										
№5589****	Пирожки	45	2,66	2,12	33,75	164,70	0,04				0,04	22,50	4,95	4,05	0,36	23,33										
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
КОМПАНИТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОКЪ
Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

Дата: Понедельник
Итого: 2

6 Сессия Зима 2023-2024г.
Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Натр	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ТТК № 84	Фруктовый салат 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		
№ 116*	Мороженое из сливок ванильное	160	5,60	6,56	37,60	233,20	0,16	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 сахаром	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13		
№ 108 ****	Чай пижмичный	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	582,19	0,18	0,07	0,43	24,09	1,90	151,24	60,49	42,92	2,96	306,45	33,22	12,61	70,26		
№ 55 Длкт	Витергет оводной (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 ****	Шоколад с орехами	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	Чай с сахаром	225	15,30	16,09	44,55	393,75	0,10	0,14	1,35	6,36	0,86	258,94	24,08	53,40	3,49	303,00	43,50	8,29	93,00		
ТТК № 25	Чай диетический	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26		6,90	19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40		
№ 108 ****	Чай пижмичный	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 ****	Чай столовый (график-пижмичный)	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:	745	21,95	24,47	106,29	739,48	0,26	0,21	26,07	186,72	3,91	383,19	99,83	117,65	6,38	814,32	68,83	12,07	135,61		
№ 96****	Витергет с сахаром или без сахара	25	0,75	2,63	12,75	77,50	0,02	0,02	0,01	0,02	0,13	0,63	3,75	1,88	0,25	117,19	1,12	3,75	0,54		
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:	205	0,84	2,63	24,45	131,50	0,02	0,03	0,28	0,03	0,13	0,63	8,25	1,88	0,61	140,52	1,12	3,75	0,54		

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ПИКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДПРОСТОК**
Промышленное и пищевое производство, производство хлеба

Дата: Вводник 7 Счет: 31.03.2023г-2023г
Начало: 2 Бюджет: 7-11 пер

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация										Минерализация				
			Белок	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Натр	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)																					
№18***	Пшеница	100	12.40	8.50	3.40	132.00	0.05	0.11	1.07	25.50	0.53	158.70	13.33	24.70	2.20	322.50	17.50	0.32	62.50		
№294**	Пшеница грубого с мякотью	160	15.22	4.68	30.28	224.00	0.03	0.10	1.24	12.48	0.01	244.29	87.41	72.03	5.15	83.20	25.60	0.23	24.54		
№108***	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***	Чай безлимонный	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	30.73	13.51	68.67	511.62	0.16	0.22	3.87	38.36	0.98	432.53	116.99	106.93	8.06	466.46	44.50	11.81	88.44		
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																					
№75***	Сметанно-фруктовый с добавлением орехов и зефирами порционный	60	1.08	3.72	5.34	59.40	0.04	0.04	0.06	0.00	1.68	27.60	9.60	10.80	0.42	128.00	7.90	0.14	12.00		
ТТК №17	Сыр "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	Каши перловая с мясом, овощами	200	13.12	17.31	32.66	381.70	0.32	0.12	0.80	288.00	1.68	273.20	27.02	29.42	2.18	146.82	2.67	18.07	27.66		
№283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0.24	27.89	113.79	0.03		1.22	15.00	0.33	44.53	49.50	32.03	1.02	50.00		0.05	0.53		
№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 (пшенично-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:	720	22.05	26.65	101.37	779.11	0.52	0.22	12.68	404.40	4.65	444.43	111.22	103.95	5.60	643.29	22.78	22.48	68.59		
ЮБИЛЕЙНОЕ ПИТАНИЕ ДНЯ ОБЗ																					
№590***	Печенье	36	2.70	3.53	26.78	150.12	0.03				1.26	32.40	10.44	7.20	0.76	23.33					
ТТК №77	Чай с сахаром	180	0.09		11.70	54.00		0.01	0.27	0.01		4.50			0.36	23.33		0.00	0.00		
	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 ШКОЛЬНИКОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК*
Примерное меню и перечень продуктов, приобретаемых в/из

Денис Среда 8 Серия: Зима 2023г.-2024г.
Педвар: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)																					
№ 520*	Фруктовый салат с йогуртом	90г	8.44	4.13	7.03	101.72	0.03	6.06	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	170г	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	767.20	32.30	0.90	51.99		
№ 108	Фруктовый чай	200г			23.20	92.80			7.80	0.57	0.21	99.82	11.40	5.34	1.20	30.20	0.20	0.05	1.80		
№ 108	Чайб пшеничный	45г	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05				0.50	29.25	9.00	6.30	0.50	31.61	1.58	2.52	0.79		
Итого:		505	15.43	12.19	72.19	483.57	0.23	6.19	13.69	39.64	3.05	265.94	110.62	62.94	3.74	904.20	82.83	19.97	224.22		
Обед (в том числе ОБЗ)																					
№ 16	Салат «Солнечный»	60г	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 брокколи	200г	4.96	4.48	17.84	133.60	0.18	0.06	4.64	97.20	0.17	69.74	20.46	28.24	1.62	382.40	16.00	2.00	28.80		
№ 12	Вареники «Несладкие»	90г	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 (пшеница)	150г	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		
№ 58	Фруктовый чай с доломом	200г			23.20	92.80				1.20		6.90	9.20	5.90	0.54	91.60	0.87	0.10	3.13		
№ 108	Чайб пшеничный	30г	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 (жарено-пшеничный)	20г	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	1713.80	65.04	58.67	132.39		
ЛЮБОИЗБИРАЕМОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																					
№ 111	Бульбороды с мяском сливочным	23г	1.01	8.28	6.26	105.80	0.02			0.06	0.28	21.62	6.79	5.47	0.47	17.20	0.72	1.22	0.50		
ТТК № 77	Чай с сахаром	180г	0.99		11.70	54.00		0.01	0.27	0.01			4.50		0.36	23.53					
Итого:		203	1.10	8.28	17.96	159.80	0.02	0.01	0.27	0.07	0.28	21.62	11.29	5.47	0.83	40.53	0.72	1.22	0.50		

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ПИКОЛЬНИКОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК™**
Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемая в биде

Длина: Четверг
Порция: 2
9 Сезон: Зима 2023г-2024г
Возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы												
			Белки	Жиры	Углеб.		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 № 82	Бульонный горячий	60	0,29	5,24	10,66	129,82	0,04	0,04	0,16	0,07	0,60	120,66	157,50	13,50	0,60	48,91	1,42	5,20	0,70										
ТТК № 62	Капша 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 № 33	Паночный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			0,70										
№ 108	Углеб. шпацированный	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	40,07										
	Итого:	500	15,61	17,88	75,14	541,42	0,14	0,21	4,38	26,47	1,32	315,40	310,70	58,30	2,00	270,40	53,49	13,65											
							ОБЕД (в том числе ОВЗ)																						
ТТК № 15	Салат «Фруктовый»	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	0,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,12	128,00	7,90	0,14	12,00										
№ 128	Борщи с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,60	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	220,40	16,40	0,33	24,00										
ТТК № 11	Колбаса варено-копченая	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	19,09	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	29,50	32,03	1,02	50,09													
№ 108	Углеб. шпацированный	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	Углеб. столовый (ражановый)	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	916,92	65,99	7,04	111,92										
							ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																						
№ 588**	Запеканка	25	0,70	0,83	19,33	87,50	0,01				0,18	9,00	4,00	2,50	0,38	23,33													
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	6,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01			4,50		0,36														
	Итого:	205	6,79	0,83	31,03	141,50	0,01	0,01	0,27	0,01	0,18	9,00	8,50	2,50	0,74	23,33	0,00	0,00	0,00										

ОДИЕС ТООС ОУГАНИЙНЧИЙН ОТРИЕСТВЕННОС ТЯГО
КОМИТЕТ ИРСӨЛДӨЙ ОЛТГАНИЙ ИДЭВХСӨТӨКӨ
Промышле стери и индустриальность, агропродовольственные блоко

№ п/п	Ирээвэр	Мөчөө ногони	Индустриальность (И)			Дээрлүүлс күн нөөцөөр (басал)	Индустриальность (И)																		
			Бөрсөө	Жагсаа	Сүсөө		И1	И2	С	А	Е	Р	Калдуй	Малдуй	Усгери	Казай	Иоз	Сгери	Фроп						
№ 101	Ирээвэр (Ирээвэр)	90	11.07	11.17	11.27	209.40	0.05	0.07	1.35	7.29	0.40	148.60	13.50	15.39	1.54	223.50	16.50	6.78	51.00						
№ 102	Ирээвэр (Ирээвэр)	170	5.10	7.66	25.14	193.80	0.27	0.32	15.82	0.54	196.29	17.00	111.47	3.74	142.80	46.51	2.27	10.20							
№ 103	Ирээвэр (Ирээвэр)	200	0.10	1.30	60.00	60.00	0.01	0.01	0.30	0.11	0.14	26.00	8.00	5.60	0.44	30.76	1.40	2.24	0.70						
№ 104	Ирээвэр (Ирээвэр)	10	3.04	0.12	0.68	0.00	0.01	0.01	1.65	25.22	1.48	360.88	43.50	132.46	6.12	418.00	64.71	5.29	61.90						
№ 105	Ирээвэр (Ирээвэр)	500	19.81	19.78	69.27	557.20	0.26	0.40	1.65	25.22	1.48	360.88	43.50	132.46	6.12	418.00	64.71	5.29	61.90						
№ 106	Ирээвэр (Ирээвэр)	60	0.06	6.06	0.86	82.80	0.02	0.02	9.24	242.00	2.76	17.40	18.00	10.80	0.54	160.00	9.00	0.15	11.00						
№ 107	Ирээвэр (Ирээвэр)	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	0.05	6.03	101.00	1.94	57.56	21.16	20.72	0.78	335.00	16.60	0.75	28.20						
№ 108	Ирээвэр (Ирээвэр)	200	17.40	18.10	20.00	311.80	0.15	0.11	13.07	280.00	0.28	174.74	31.43	49.03	2.26	812.90	47.30	18.70	171.60						
№ 109	Ирээвэр (Ирээвэр)	200	2.28	0.21	23.20	92.80	0.03	0.03	7.80	0.57	0.33	19.50	11.40	5.34	1.20	30.20	0.20	0.05	1.80						
№ 110	Ирээвэр (Ирээвэр)	25	1.65	0.30	8.50	45.25	0.05	0.05				39.50	8.75	11.75	0.98	61.00	0.80	1.38	6.00						
№ 111	Ирээвэр (Ирээвэр)	255	23.63	28.90	85.82	700.19	0.32	0.22	36.14	622.57	5.31	308.70	96.74	101.84	6.09	1422.17	75.85	22.71	219.13						
№ 112	Ирээвэр (Ирээвэр)	45	2.66	2.12	33.75	164.70	0.04	0.04	0.27	0.01	0.04	22.50	4.95	4.95	0.36	23.32	0.00	0.00	0.00						
№ 113	Ирээвэр (Ирээвэр)	180	0.09	11.70	54.00	54.00	0.01	0.01	0.27	0.01	0.04	22.50	4.50	4.05	0.36	23.32	0.00	0.00	0.00						
№ 114	Ирээвэр (Ирээвэр)	225	2.75	2.12	45.45	218.70	0.04	0.04	0.27	0.01	0.04	22.50	9.45	4.05	0.72	23.32	0.00	0.00	0.00						