

СОГЛАСОВАНО.

Директор образовательной организации

Ф.И.О.



УТВЕРЖДАЮ:

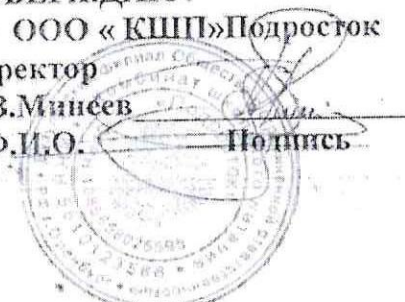
БФ ООО «КШП» Подросток

Директор

А.В. Минсеев

Ф.И.О.

Подпись



**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»  
Примерное 12 - дневное меню  
для организации питания учащихся 12 -18 лет  
общеобразовательных организаций  
2023-2024 учебный год**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Понедельник 1

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст : 12 и старше

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы				Калий	Йод	Селен	Фтор
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК№1.03	Гулаци	110	9,47	23,03	3,96	261,03	0,363	0,088	2,2	8,45	0,59	121	13,2	20,9	1,43	242	4,75	0,33	49,99
516*	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,3	0,09	0,026		18,65	1	56	13,26	20,98	1,16		21,08	0,11	12,16
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	Итого за завтрак:	550	19,99	31,23	88,52	719,45	0,543	0,124	5	27,48	2,15	190,54	65,21	53,48	3,43	310,45	27,58	3,26	63,72
<b>ОБЕД</b>																			
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,08		12,2		2,3	56	14	21	0,8				
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4	53	34,5	26,3	1,2	206,75	20,5	0,41	30
469*	Фрикадельки в соусе	100	12,52	12,62	13,53	219,42	0,05		0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6				
224**	Рис отварной	180	4,24	7,25	38,88	237,78	0,023	0,036		22,07	0,32	82,26	5,76	26,1	0,61	53,64	25,2	8,32	31,2
ТТК№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0			8,9	0	0,027				
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52
110****	Хлеб пшеничный (разно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	Итого за обед:	870	25,97	30,87	127,54	891,87	0,277	0,463	22,6	183,33	5,95	359,16	89,66	104,7	5,757	436,66	47,71	12,06	68,92
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
293**	Салат овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13
ТТК№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	38,56
	Итого за полдник:	400	9,4	11,7	59,81	410,9	0,21	0,084	14	38,9	1,64	74,34	55,18	24,8	6,54	141	2,21	4,81	18,69
	Итого за день:	1820	55,36	73,8	275,87	2021,92	1,03	0,671	41,6	249,71	9,74	624,84	210,05	182,98	15,707	888,11	77,5	20,13	151,33

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДПРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Весна

Неделя : I

возраст : 12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины					Минералы						
			Белки	Жиры	Углеки.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТК№1.59	Митбол с овощами	100	9,55	11,11	11,44	185,55	0,05	0,057	2,63	22,22	0	111,82	22	27,77	1,66	223,33	20	4	61,66
429****	Картофельное пюре	190	3,99	8,36	20,71	174,8	0,171	0	6,46	57	0,19	108,3	49,4	36,1	1,33		0	0	0
493****	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	18	60	0	0		0		3	11	1	0,3		21		
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06				0,66	12	39	8,4	0,66	46,14	2,1	3,36	1,04
	Итого за завтрак:	550	18,2	19,95	76,67	561,35	0,291	0,067	9,69	79,22	0,85	235,12	121,4	73,27	3,95	290,47	22,1	7,36	62,7
<b>ОБЕД</b>																			
7****	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04		3,2		4,7	49	24	33	0,6				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,08	6,32	10,63	107,82	0,06	0,037	18,47	140,25	2,37	47,5	34	22,75	0,8	303	18,75	0,27	25,75
214**	Рагу из птицы	200	17,58	22,39	20,8	352,66	0	0	11,89	0	0	0	28,57	44,57	2,06	0	0	0	0
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,56	1,65	7,2
	Итого за обед:	830	27,1	39,57	103,22	878,07	0,234	0,064	34,78	155,25	9,3	198,43	179,07	152,95	6,2	464,65	21,46	4,72	33,82
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112****	Пудинг свежее (взбитый)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
ГТК№2.96	Чай с молоком	180	3,87	3,69	19,93	128,09	0	0	0,55	0		0	52,75	6,94	0,22	0	0	0	0
539/593****	Пирожки печенье из слоистого теста с фар.	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9	1,17	68,88	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	380	9,55	9,04	59,8	365,91	0,15	0,084	10,55	31,9	1,37	74,33	63,75	27,61	3,92	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за день:	1760	54,85	68,56	239,69	1805,33	0,675	0,215	54,42	266,37	11,82	507,88	384,22	253,93	14,07	805,12	44,97	16,79	115,08

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 3

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	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	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ТТв №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	90	1,26	4,55	7,75	77,27	0,036		25,02			4,06	23,04	39,6	15,3	0,54				
ТТК№1.60	Плов	210	14,28	15,01	40,88	367,5	0,093	0,13	1,26	0,35	0,79	241,67	22,47	49,83	3,25	282,81	40,59	7,73	85,79	
ГТКС8	Фруктовый чай с сахаром	200	0,2	0	35	115			0	1,2		6,9	9,2	5,9	0,54					
108 <sup>квкв</sup>	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05					0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,54</b>	<b>19,96</b>	<b>108,23</b>	<b>677,27</b>	<b>0,179</b>	<b>0,13</b>	<b>26,28</b>	<b>1,55</b>	<b>5,4</b>	<b>281,61</b>	<b>103,77</b>	<b>78,03</b>	<b>4,88</b>	<b>412,86</b>	<b>43,21</b>	<b>10,63</b>	<b>90,79</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
Пш Пд	Салат «Степной»	100	4,76	11,4	9,6	154			15,38					18	18,38	0,88				
156 <sup>квкв</sup>	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,032		0,37	0,012	2,5	29,75	9	4,5	0,4					
ТТК№10	Шницель свиной	100	15,77	9,32	13,55	197,24	0,1	0,1	0,09	15,11	0,4	94,3	37,1	18,56	1,14	200	14,66	15,44	101,65	
510*	Кави вязкая пшеничная	180	5,4	7,38	29,78	214,2	0,144	0,034	4,5	14,15	4,1	159,37	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,21	
280 <sup>квкв</sup>	Компот из яблок или ягод сушеных(изюм)	150	0,3	0	20,4	82,78	0,018	0,027	5,04	63	0,089	5,54	25,2	1,15	256,5	256,5				
108 <sup>квкв</sup>	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05					0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110 <sup>квкв</sup>	Хлеб столовый (ружано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,013					31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>33,9</b>	<b>34,31</b>	<b>117,63</b>	<b>912,92</b>	<b>0,38</b>	<b>0,179</b>	<b>25,38</b>	<b>92,272</b>	<b>7,649</b>	<b>330,56</b>	<b>171,30</b>	<b>84,04</b>	<b>261,3</b>	<b>550,84</b>	<b>47,05</b>	<b>42,68</b>	<b>107,53</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
112 <sup>квкв</sup>	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2		11	16	9	2,2	0	0	0	
515 <sup>квкв</sup>	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,01			180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0
541 <sup>квкв</sup>	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,12		50,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,57	100	7,2	20,2	30	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>12,2</b>	<b>8,24</b>	<b>56,4</b>	<b>349,66</b>	<b>0,193</b>	<b>14,58</b>	<b>12,6</b>	<b>90,64</b>	<b>1,03</b>	<b>237,67</b>	<b>267,67</b>	<b>45,33</b>	<b>3,07</b>	<b>111,6</b>	<b>7,2</b>	<b>23,8</b>	<b>30</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1830</b>	<b>65,64</b>	<b>62,51</b>	<b>282,26</b>	<b>1939,85</b>	<b>0,752</b>	<b>14,889</b>	<b>64,26</b>	<b>184,462</b>	<b>14,079</b>	<b>849,84</b>	<b>842,83</b>	<b>207,4</b>	<b>269,25</b>	<b>1075,3</b>	<b>97,46</b>	<b>77,14</b>	<b>228,32</b>	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Четверг 4

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст : 12 и старше

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Стар
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Тек.№1.04	Фрикадельки в соусе	100	9,09	9,25	10,39	161,69	0,055	0	0,49	0,013	0,6	101	123,52	23,32	1,69	0	0	0	0
516*	Макаронные изделия отварные	200	7	8,2	47	294	0,093	0,027	19,63	1,056	58,55	13,56	22,08	1,226		22,19	0,12	12,8	
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108**	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06				0,65	12	39	8,4	0,65	46,14	2,08	3,36	1,05
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>20,72</b>	<b>17,94</b>	<b>102,21</b>	<b>658,31</b>	<b>0,248</b>	<b>0,057</b>	<b>3,29</b>	<b>20,023</b>	<b>2,316</b>	<b>175,49</b>	<b>182,73</b>	<b>63,4</b>	<b>3,856</b>	<b>76,14</b>	<b>24,27</b>	<b>3,5</b>	<b>14,55</b>
<b>ОБЕД</b>																			
60**	салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02		6		2,3	33	31	18	1,6				
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,23	0,07	5,81	121,5	0,21	87,18	38,07	35,3	2,03	473	20	2,5	36
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	9,35	4,55	7,76	113	0,03	0,066	0,008	13,43	2,6	151,04	80	22	1	16,87	54,16	18,33	158,54
541*	Рагу овощное (3 варианта)	100	4,14	9,18	19,26	174,6	0,11	0,9	13,77	370,8	3,52	99,5	61,2	35,1	1,26	514,3	32,4	0,67	49,2
Тек.№ 1.119	Кисель из концентрата из вареного или вяленого	150	1,22	0	26,12	104,57		0		0			8,9	0	0,027				
108**	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,9	0,87
110**	Хлеб столовый (пшенично-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>29,29</b>	<b>25,59</b>	<b>119,24</b>	<b>828,97</b>	<b>0,494</b>	<b>1,063</b>	<b>25,668</b>	<b>505,73</b>	<b>9,18</b>	<b>423,12</b>	<b>232,17</b>	<b>131,5</b>	<b>7,637</b>	<b>1121,32</b>	<b>109,27</b>	<b>28,95</b>	<b>281,81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112**	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
293**	Салат овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13
Тек.№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,24	25,18	15,2	1,54	50	1,41	4,71	18,56
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>9,4</b>	<b>11,7</b>	<b>59,81</b>	<b>410,9</b>	<b>0,21</b>	<b>0,084</b>	<b>14</b>	<b>38,9</b>	<b>1,64</b>	<b>74,34</b>	<b>55,18</b>	<b>24,3</b>	<b>6,54</b>	<b>141</b>	<b>2,21</b>	<b>4,81</b>	<b>18,69</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1850</b>	<b>59,41</b>	<b>55,23</b>	<b>281,26</b>	<b>1895,18</b>	<b>0,952</b>	<b>1,184</b>	<b>42,958</b>	<b>564,653</b>	<b>13,136</b>	<b>672,95</b>	<b>470,08</b>	<b>219,7</b>	<b>18,033</b>	<b>1338,46</b>	<b>135,75</b>	<b>34,26</b>	<b>315,05</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Пятница 5

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст : 12 и старше

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины						Минералы			Калий	Йод	Селен	Фосф
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
498 <sup>А</sup>	Котлеты рубленные из птицы	90	16,74	12,35	16,33	243,9							16,09	17,58	1,41	1,26			
427 <sup>А</sup>	Картофель отварной в молоке	200	6,2	8,4	25	200	0,21		25,4	0,02	3	150	82	44	1,6				
493 <sup>А</sup>	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3				
108 <sup>А</sup>	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,18	29,52	141	0,05				0,66	12	39	8,4	0,66	46,14	2,1	3,36	1,04
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>27,6</b>	<b>21,03</b>	<b>80,9</b>	<b>644,9</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>0,02</b>	<b>3,66</b>	<b>165</b>	<b>143,09</b>	<b>70,98</b>	<b>3,97</b>	<b>68,4</b>	<b>2,1</b>	<b>3,36</b>	<b>1,04</b>
<b>ОБЕД</b>																			
72 <sup>А</sup>	Салат картофельный	100	1,8	5,4	13,4	110	0,08		12,2		2,3	56	14	21	0,8				
128 <sup>А</sup>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4	53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	80
7 <sup>А</sup>	Выпечка классическая	100	18,56	9,96	13,1	280,56	0,1	0,088	0,09	22,22	0,33	94,3	37,1	18,56	1,14	424,88	20	3,93	61,66
418 <sup>А</sup>	Нюни из гороха с маслом	180	17,12	8,26	34,86	252	0,637	0,1		14,04		274,82	98,33	92,19	5,79	93,6	28,8	10,37	27,6
283 <sup>А</sup>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108 <sup>А</sup>	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110 <sup>А</sup>	Хлеб столовый (разно-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	<b>Итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>42,39</b>	<b>26,26</b>	<b>130,5</b>	<b>925,05</b>	<b>0,375</b>	<b>0,606</b>	<b>23,51</b>	<b>212,51</b>	<b>7,26</b>	<b>564,25</b>	<b>272,93</b>	<b>200,48</b>	<b>11,28</b>	<b>942,48</b>	<b>71,69</b>	<b>18,61</b>	<b>124,93</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
272 <sup>А</sup>	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,82	0,08	0,24	1,6	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
500 <sup>А</sup>	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0	0,005	1,75	65	14,5	10	1,05				
112 <sup>А</sup>	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>9,75</b>	<b>11,68</b>	<b>55,18</b>	<b>368,62</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>11,4</b>	<b>35,005</b>	<b>1,95</b>	<b>236,01</b>	<b>270,51</b>	<b>47</b>	<b>3,45</b>	<b>242</b>	<b>18</b>	<b>3,6</b>	<b>1,28</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1800</b>	<b>79,74</b>	<b>58,97</b>	<b>271,58</b>	<b>1937,97</b>	<b>0,793</b>	<b>0,846</b>	<b>60,61</b>	<b>247,535</b>	<b>12,87</b>	<b>965,26</b>	<b>691,53</b>	<b>324,46</b>	<b>18,7</b>	<b>1282,88</b>	<b>91,79</b>	<b>25,57</b>	<b>127,25</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПО ДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота 6

сезон: Весна

Пеленя: 1

возраст: 12 и старше

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	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	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
90	Бутерброд с сыром (10 порций)	48	6,7	9,5	9,9	158	0,03		0,1	0,05	0,4	132	185	13	0,4					
265	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,5	286,75	0,08		1,92	0,067	0,22	189,75	179,25	39,5	0,55					
ГТК №1	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,68	0,36		4,2	12,6	2	0,5	42,5	0,2	0	0	
168	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055				0,6	11	35,75	7,7	0,6	42,29	1,92	3,08	0,95	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,94</b>	<b>20,75</b>	<b>93,54</b>	<b>633,8</b>	<b>0,165</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,507</b>	<b>1,22</b>	<b>336,95</b>	<b>412,6</b>	<b>62,2</b>	<b>1,05</b>	<b>90,59</b>	<b>2,12</b>	<b>3,08</b>	<b>0,95</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
ГТК №1	Салат «Свежесть» (суп картофельный с грибами французскими)	100	1,58	9,46	9,8	130,66			21,3				38	19	0,9					
90	М16	278	9,29	3,29	16,09	130,94	0,15	0,085	11,41	210	2,99	161,06	19,15	42,89	1,17	494,5	41,65	16,46	206,25	
364	Азу	200	16,31	17,47	20,8	305,84	0,15	0,04	8,06		0,61	185,84	29,53	53,46	3,38	820	65,27	0,4	98,66	
631	Компот из свежих яблоков	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	27	34	1,1	92,6	0,87	0,1	3,13	
168	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,9	0,67	
110	Хлеб столовый (расход пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,5	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>845</b>	<b>32,5</b>	<b>30,86</b>	<b>113,89</b>	<b>863,14</b>	<b>0,406</b>	<b>0,143</b>	<b>43,37</b>	<b>111,2</b>	<b>4,38</b>	<b>404,5</b>	<b>148,15</b>	<b>142,75</b>	<b>7,88</b>	<b>1493,35</b>	<b>90,13</b>	<b>20,36</b>	<b>313,71</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
112	Пюре свежее (пюре)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0	
272	Варени	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28	
541	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		50,6	0,53	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>12</b>	<b>9,62</b>	<b>54,98</b>	<b>356,18</b>	<b>0,193</b>	<b>0,42</b>	<b>11,4</b>	<b>125,6</b>	<b>1,03</b>	<b>237,68</b>	<b>267,68</b>	<b>45,33</b>	<b>3,07</b>	<b>342</b>	<b>25,2</b>	<b>23,8</b>	<b>31,28</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1795</b>	<b>62,44</b>	<b>61,23</b>	<b>262,41</b>	<b>1883,12</b>	<b>0,764</b>	<b>0,563</b>	<b>59,77</b>	<b>237,307</b>	<b>6,6</b>	<b>979,15</b>	<b>328,46</b>	<b>250,29</b>	<b>13</b>	<b>1926,24</b>	<b>117,45</b>	<b>47,74</b>	<b>345,94</b>	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник 7

сезон: Весна

Месяц: 2

возраст: 12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК№68	Творог	110	15,29	7,15	4,4	145,2	0,061	0,122	1,173	28,05	0,59	174,57	16,87	27,17	2,42	354,75	19,25	0,35	68,75
510*	Каша вязкая (гречневая)	190	5,4	8,1	26,82	205,2	0,28	0,18		23,04	0,57	197,24	18	144	5,08	282,8	26,75	4,2	19,39
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108***	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06				0,65	12	39	8,4	0,65	46,14	2,08	3,26	1,05
	Итого за завтрак:	550	25,32	15,74	76,04	553,02	0,441	0,312	3,973	61,47	1,82	387,35	80,12	184,17	8,44	693,69	49,88	7,93	89,69
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК№20	Салат «Радуга»	100	1,03	3,85	10,48	125,77	0		22,47		0	0	32,8	17,45	1,28				
146****	Суп картофельный с клецками	250	2,42	3,61	13,42	95,96	0,075	0	5,3	0,021	1,22	56,48	25,41	18,11	0,69	0	0	0	0
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	9,35	4,55	7,76	113	0,03	0,056	0,088	13,43	2,6	151,04	50	22	1	16,37	54,16	18,33	183,54
429****	Картофельные пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	0	6,12	0,054	0,18	102,6	46,8	34,2	1,26		0	0	0
ТТК№1,119	Кисель из концентрата плодового и шварного	180	1,22	0	26,12	104,57				0			8,9	0	0,027				
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,57
110****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	73,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	900	24,24	25,81	115,6	794,7	0,389	0,102	33,978	13,495	4,55	382,52	210,41	117,56	6,367	152,92	57,19	23,33	199,01
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,3	91	0,8	0,1	0,13
ТТК№1,1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	527,9	0,16	0,094		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	13,56
	Итого за полдник:	400	9,4	13,7	59,81	410,9	0,21	0,084	14	38,9	1,64	74,34	55,18	24,8	6,54	141	2,21	4,81	13,69
	Итого за день:	1850	58,96	53,25	251,45	1758,62	1,04	0,498	51,951	103,865	8,01	844,21	345,71	326,53	21,347	987,61	107,48	36,07	307,39



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День : Вторник 8

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	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№75	Фрикадельки куриные в соусе	100	5,78	10,54	7,98	166,36	0,027	0,035	0,44	3,43	0,29	54,54	22,54	8,73	0,65	125,09	9,45	10,04	56
516*	Макаронные изделия отварные	200	5,6	6,56	34,4	235,2	0,093	0,027		19,63	1,056	58,55	23,96	22,08	1,226		22,19	0,12	12,8
ГТК№24	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,3	0	0	11,4	5,34	1,2	0				
108**	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>15,18</b>	<b>17,5</b>	<b>90,18</b>	<b>611,86</b>	<b>0,17</b>	<b>0,063</b>	<b>8,24</b>	<b>23,06</b>	<b>1,896</b>	<b>123,49</b>	<b>80,4</b>	<b>43,15</b>	<b>3,626</b>	<b>163,54</b>	<b>33,39</b>	<b>12,96</b>	<b>69,67</b>
<b>ОБЕД</b>																			
11м 11д	Салат «Степной»	100	4,76	11,4	9,6	184			15,38				13	18,33	0,88				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,08	6,32	10,63	107,82	0,06	0,037	18,47	140,25	2,37	67,5	34	22,25	0,8	303	18,75	0,27	25,75
ГТК№60	Плов	260	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,13	0,75	230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	82,66
283**	Компот из смеси сухофруктов	260	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,23	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108**	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110**	Хлеб слоистый (рябно-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>26,12</b>	<b>32,66</b>	<b>119,12</b>	<b>879,31</b>	<b>0,265</b>	<b>0,177</b>	<b>36,27</b>	<b>155,58</b>	<b>5,36</b>	<b>363,79</b>	<b>157,4</b>	<b>136,47</b>	<b>7,13</b>	<b>769,59</b>	<b>59,3</b>	<b>11,53</b>	<b>114,08</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112**	Ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
ГТК№2,96	Чай с молоком	180	3,87	3,69	19,93	128,09	0	0	0,55	0	0	52,75	6,94	0,22	0	0	0	0	0
539/593**	Прозекки печеные из слоистого теста с фар	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9	1,17	63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>380</b>	<b>9,55</b>	<b>9,04</b>	<b>59,8</b>	<b>365,91</b>	<b>0,15</b>	<b>0,084</b>	<b>10,55</b>	<b>31,9</b>	<b>1,37</b>	<b>74,33</b>	<b>83,75</b>	<b>27,61</b>	<b>3,92</b>	<b>50</b>	<b>1,41</b>	<b>4,71</b>	<b>18,56</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1750</b>	<b>50,85</b>	<b>59,2</b>	<b>269,1</b>	<b>1857,08</b>	<b>0,585</b>	<b>0,314</b>	<b>55,06</b>	<b>210,54</b>	<b>8,616</b>	<b>561,61</b>	<b>321,55</b>	<b>207,23</b>	<b>14,676</b>	<b>923,13</b>	<b>94,6</b>	<b>29,2</b>	<b>202,31</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 9

сезон: Весна

Педагог : 2

возраст : 12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины						Минералы							
			Белки	Жиры	Углек.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ГТК №48	Салат с овощами	100	11,78	11,28	11,44	186,67	10	0,067	2,63	321,91	0,33	115,55	22	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33	
429****	Картофельное пюре	190	3,99	8,36	20,71	174,8	0,171	0	6,46	0,057	0,19	108,3	49,4	36,1	1,33		0	0	0	
ГТК №1.01	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36		4,2	12,6	2	0,5	43,6	0,2	0	0	
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06				0,65	12	39	8,4	0,65	46,14	2,08	3,36	1,05	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>20,47</b>	<b>20,16</b>	<b>77,74</b>	<b>567,27</b>	<b>10,231</b>	<b>0,067</b>	<b>9,57</b>	<b>322,327</b>	<b>1,17</b>	<b>240,05</b>	<b>123</b>	<b>74,28</b>	<b>4,15</b>	<b>356,96</b>	<b>32,61</b>	<b>4,59</b>	<b>54,38</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
60****	салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02		6		2,3	33	31	18	1,6					
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,23	0,07	5,81	121,5	0,21	87,18	38,07	35,3	2,03	478	20	2,5	36	
469*	Фрикадельки в соусе	100	12,52	12,62	13,53	219,42	0,05		0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6					
510*	Каша овсяная молочная	180	5,4	7,38	29,78	214,2	0,144	0,034	4,5	16,15	4,1	159,37	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,21	
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,3	0,64	1,1	4,8	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>31,91</b>	<b>31,75</b>	<b>121,32</b>	<b>910,94</b>	<b>0,57</b>	<b>0,132</b>	<b>19,21</b>	<b>136,04</b>	<b>7,76</b>	<b>425,69</b>	<b>172,41</b>	<b>112,4</b>	<b>7,89</b>	<b>602,34</b>	<b>52,38</b>	<b>29,76</b>	<b>42,57</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
112****	Пюре из свеклы (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0	
515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04		110	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0	
541****	Ватрушки с изюмом (фарш)	100	6	2,81	37	196,66	0,033	0,18		90,6	0,33	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>12,2</b>	<b>8,24</b>	<b>56,4</b>	<b>349,66</b>	<b>0,193</b>	<b>14,58</b>	<b>12,6</b>	<b>90,64</b>	<b>1,03</b>	<b>237,67</b>	<b>267,67</b>	<b>45,33</b>	<b>3,07</b>	<b>111,6</b>	<b>7,2</b>	<b>23,8</b>	<b>30</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1850</b>	<b>64,58</b>	<b>60,15</b>	<b>265,46</b>	<b>1827,87</b>	<b>10,994</b>	<b>14,779</b>	<b>41,38</b>	<b>549,007</b>	<b>9,96</b>	<b>903,41</b>	<b>563,08</b>	<b>232,01</b>	<b>15,11</b>	<b>1070,9</b>	<b>92,19</b>	<b>58,15</b>	<b>126,95</b>	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День : Четверг 10 сезон/месяц

Вечер : 2 возраст :12 и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
366**	Сыр (порошки)	20	4,64	5,9	0	72,8			0,12	0,032	0,08	140	140	6,6	0,16				
Тек №1.06	Булеброд с джемом или повидлом (Свар	50	1,88	1,16	27,92	129,55	0,025		0,125	0,037	0,25	15	7,5	3,75	0,5				
Тек №1.63	Каша «Дружба»	250	9,98	14,57	19,62	227,8	0,08	0,12	1,32	27,2	0,2	140,4	126,6	30,6	0,56	157,33	49,33	4,09	30,67
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	18,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,33	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>14,15</b>	<b>18,98</b>	<b>77,61</b>	<b>488,97</b>	<b>0,178</b>	<b>0,13</b>	<b>4,248</b>	<b>27,617</b>	<b>0,79</b>	<b>178,44</b>	<b>146,35</b>	<b>48,18</b>	<b>1,68</b>	<b>210,4</b>	<b>50,38</b>	<b>8,79</b>	<b>31,89</b>
<b>ОБЕД</b>																			
7****	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04		3,2		4,7	49	24	33	0,6				
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,88	5	10,68	98	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4	53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,8	0,41	30
Тек №63	Гузляш	110	18,29	7,18	4,4	148,2	0,059	0,121	1,17	28,05	0,59	178,57	16,87	27,17	2,42	384,75	19,28	0,36	68,75
810*	Каша пшеничная перловая	180	3,6	7,01	28,56	181,8													
Тек №1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,38	0	29,02	116,18		0		0			9,88	0	0,03				
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,76	2,8	0,66
110****	Хлеб столичный (ржанно-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	68,8	0,62	1,1	4,8
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>13</b>	<b>22,78</b>	<b>108,73</b>	<b>678,68</b>	<b>0,166</b>	<b>0,418</b>	<b>13,8</b>	<b>161,25</b>	<b>7,64</b>	<b>143,6</b>	<b>107,88</b>	<b>78,7</b>	<b>3,18</b>	<b>374</b>	<b>22,88</b>	<b>4,31</b>	<b>85,66</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112****	Шведы свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	8,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13
Тек №1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,28	18,8	1,54	50	3,43	4,71	18,56
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>9,4</b>	<b>11,7</b>	<b>59,81</b>	<b>410,9</b>	<b>0,21</b>	<b>0,084</b>	<b>14</b>	<b>38,9</b>	<b>1,64</b>	<b>74,34</b>	<b>85,18</b>	<b>24,8</b>	<b>6,54</b>	<b>141</b>	<b>2,21</b>	<b>4,81</b>	<b>18,69</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1750</b>	<b>36,58</b>	<b>50,43</b>	<b>243,15</b>	<b>1878,55</b>	<b>0,851</b>	<b>0,632</b>	<b>31,748</b>	<b>227,767</b>	<b>10,07</b>	<b>390,38</b>	<b>309,41</b>	<b>143,68</b>	<b>11,37</b>	<b>728,4</b>	<b>78,47</b>	<b>14,91</b>	<b>86,24</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ЮНОСТЬ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 11

сезон:Весна

Полдник : 2

возраст :12 и старше

№ рецеп.	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	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 №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,4	5,05	8,61	85,38	0,04		27,8		4,51	25,6	44	17	0,6				
ТТК№60	Плов	200	13,6	14,3	39,5	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75	230,16	21,4	47,45	3,1	269,34	38,65	7,36	87,66
493 <sup>сн</sup>	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21			
108 <sup>сн</sup>	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	33,45	1,74	2,8	0,86
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>19,75</b>	<b>87,81</b>	<b>615,35</b>	<b>0,179</b>	<b>0,122</b>	<b>29</b>	<b>0,33</b>	<b>5,8</b>	<b>268,76</b>	<b>108,9</b>	<b>72,46</b>	<b>4,54</b>	<b>328,79</b>	<b>40,4</b>	<b>10,16</b>	<b>88,52</b>
<b>ОБЕД</b>																			
72 <sup>сн</sup>	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,08		12,2		2,3	56	14	21	0,8				
156 <sup>сн</sup>	Суп -лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,032		0,37	0,912	2,5	29,75	9	4,5	0,4				
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60	24,8	9,6	0,72	137,6	10,4	11,04	61,6
418 <sup>сн</sup>	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,26	34,06	252	0,037	0,1		14,04		274,82	98,33	92,39	5,79	98,6	28,8	10,37	27,6
283 <sup>сн</sup>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,8	32,03	1,02	50			
108 <sup>сн</sup>	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	33,45	1,74	2,8	0,86
110 <sup>сн</sup>	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,037				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,56	1,65	7,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>34,27</b>	<b>28,59</b>	<b>132,83</b>	<b>241,59</b>	<b>0,313</b>	<b>0,167</b>	<b>14,27</b>	<b>32,822</b>	<b>5,66</b>	<b>522,5</b>	<b>238,63</b>	<b>180,42</b>	<b>10,44</b>	<b>392,98</b>	<b>41,9</b>	<b>25,36</b>	<b>97,26</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
272 <sup>сн</sup>	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	23	0,2	242	38	3,6	1,28
590 <sup>сн</sup>	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,3	0,04	0	0	0,005	1,75	45	14,5	10	1,05				
112 <sup>сн</sup>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	47	0,02	0	10	0	0,2	31	15	9	2,2	0	0	0	0
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>9,75</b>	<b>11,68</b>	<b>55,18</b>	<b>368,02</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>11,4</b>	<b>35,005</b>	<b>1,95</b>	<b>236,01</b>	<b>270,51</b>	<b>47</b>	<b>3,45</b>	<b>242</b>	<b>38</b>	<b>3,6</b>	<b>1,28</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1820</b>	<b>30,63</b>	<b>31,79</b>	<b>153,19</b>	<b>1035,67</b>	<b>0,383</b>	<b>0,389</b>	<b>40,4</b>	<b>38,338</b>	<b>7,75</b>	<b>852,17</b>	<b>389,91</b>	<b>133,56</b>	<b>9,16</b>	<b>643,99</b>	<b>59,36</b>	<b>15,41</b>	<b>92</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота 12

сезон: Весна

Неделя: 2

возраст: 12 и старше

№ рецеп.	Примерный тип, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы			Калий	Йод	Селен	Фтор	
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний					Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
90****	Бутерброд с сыром (1й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	183	0,03		0,1	0,08	0,4	132	185	13	0,4				
268****	Каша рисовая молочная с изюмом	250	6,92	10,77	40,5	286,75	0,08		1,92	0,057	0,22	189,75	179,25	39,5	0,55				
тек №1,09	Лимонный чай	200	0,163	0,018	29,52	141	0	0		0		3	6,25	2,34	0,29	2,8			
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055				0,6	11	35,75	7,7	0,6	42,29	1,92	3,08	0,95
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,963</b>	<b>20,728</b>	<b>106,98</b>	<b>710</b>	<b>0,165</b>	<b>0</b>	<b>2,02</b>	<b>0,147</b>	<b>1,22</b>	<b>338,75</b>	<b>406,25</b>	<b>62,54</b>	<b>1,84</b>	<b>48,09</b>	<b>1,92</b>	<b>3,08</b>	<b>0,95</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55, безг	Винегрет овощной (2 вариант)	100	1,57	6,53	8	96,25	0,03	0,036	3,4	121,5	4,6	40	23	18	0,8	213,88	13,16	0,28	20
90M16г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275	9,29	3,29	16,09	130,94	0,15	0,085	11,41	110	2,99	161,05	19,15	42,89	1,17	494,5	41,65	16,48	206,25
363****	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227	0,04	0,18	0,7	25,55	2,6	157	11	22	2,2	478	23,88	0,95	27,77
241**	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,55	0,072		30,6	0,054	1,76	99	109,8	43,2	1,8				
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	38,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
108****	Хлеб пшеничный	80	3,4	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб слоеный (радио-пшеничный)	50	3,5	0,6	17	90,5	0,09	0,045				79	17,5	23,5	1,95	122	1,6	2,75	12
	<b>Итого за обед:</b>	<b>955</b>	<b>37,2</b>	<b>35,49</b>	<b>131,75</b>	<b>996,74</b>	<b>0,482</b>	<b>0,276</b>	<b>55,41</b>	<b>258,304</b>	<b>12,2</b>	<b>562,06</b>	<b>234,95</b>	<b>170,59</b>	<b>9,57</b>	<b>1437,88</b>	<b>87,91</b>	<b>22,89</b>	<b>270,02</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112****	Шоколадное печенье (сдобное)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	1,6	9	2,2	0	0	0	0
272**	Вареник	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,78
641****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12</b>	<b>9,62</b>	<b>54,98</b>	<b>386,18</b>	<b>0,193</b>	<b>0,42</b>	<b>11,4</b>	<b>125,6</b>	<b>1,03</b>	<b>237,68</b>	<b>267,68</b>	<b>48,33</b>	<b>3,07</b>	<b>342</b>	<b>25,2</b>	<b>23,8</b>	<b>31,28</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1905</b>	<b>67,163</b>	<b>65,838</b>	<b>293,71</b>	<b>2062,92</b>	<b>0,81</b>	<b>0,696</b>	<b>68,83</b>	<b>384,051</b>	<b>14,45</b>	<b>1135,49</b>	<b>908,88</b>	<b>278,16</b>	<b>14,48</b>	<b>1824,97</b>	<b>115,03</b>	<b>49,77</b>	<b>302,25</b>