

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательной организации

*Васильева Е.А.*

Ф.И.О.

Подпись



УТВЕРЖДАЮ:

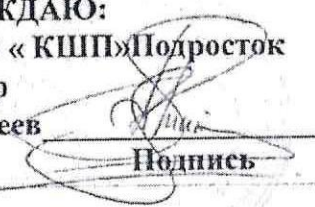
БФ ООО «КШП» Подросток

Директор

А.В.Минеев

Ф.И.О.

Подпись



ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 10 - дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2023-2024 учебный год

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Понедельник I

сезон: Зима

Неделя : I

возраст : 7-11 лет

№ рецеп.	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>																			
ТТК№1.03м	Гуляш	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	160	5,6	6,56	37,6	235,2	0,093	0,027		19,62	1,04	58,95	13,96	22,08	1,21		22,18	0,11	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	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
	Итого за завтрак:	500	17,42	29,84	71,63	628,35	0,526	0,125	5	28,45	1,97	202,99	39,41	51,78	3,26	295,07	27,98	2,14	64,01
<b>ОБЕД</b>																			
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32		1,38	33,6	8,4	12,6	0,48				
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
469*	Фрикадельки в соусе	90	11,27	11,36	12,18	197,48	0,05		0,44	0,012	0,54	90,9	111,17	25,49	1,53				
224**	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,02	0,03		18,4	0,27	68,55	4,8	21,75	0,51	44,7	21	6,94	26
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7
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	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	740	23,3	24,24	121,61	799,43	0,226	0,368	16	147,412	4,55	275,05	193,87	95,88	4,747	353,65	39,4	10,61	55,5
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																			
ТТК№1.03	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,48	7,51	7,84	108,82	0,064		8,16	0,024	3,68	52,8	14,4	14,4	0,72				
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
ТТК№1.03м	Гуляш	120	10,33	25,13	4,32	284,76	0,4	0,096	2,4	9,22	0,65	132	14,4	22,8	1,56	264	5,18	0,36	54,54
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,087	0,025		18,39	0,99	55,26	13,09	20,7	1,14		20,79	0,11	12
Ттк№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0	29,02	116,18		0		0			9,8	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 столовый (ржано-пшеничный)	23	1,51	0,28	7,82	41,63	0,041	0,021				36,34	8,05	10,81	0,9	56,12	0,74	1,26	5,52
	Итого за обед:	803	24,66	43,31	107,53	918,39	0,652	0,462	18,8	156,634	7,57	338,3	93,34	93,95	5,637	572,59	44,16	3,74	96,58
<b>ПОЛДНИК</b>																			
293**	Соки 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	18,56
	Итого за полдник:	300	9	11,3	50,01	363,9	0,18	0,084	4	38,9	1,44	63,34	39,18	15,8	4,34	141	2,21	4,81	18,69
	Итого за день:	1540	49,75	65,38	243,25	1791,68	0,932	0,577	25	214,762	7,96	541,38	272,46	163,46	12,347	789,72	69,59	17,56	138,2



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ПИКОЛЕВЫХ ПРОДУКТОВ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Зима

Цели: I

возраст :7-11лет

№ рецеп.	Пример 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК№1.59	Митбол с овощами	80	7,64	8,88	9,15	148,44	0,048	0,053	2,11	17,78	0	89,46	17,6	22,22	1,327	178,67	16	3,2	49,33
429****	Картофельное пюре	165	3,46	7,26	17,98	151,8	0,149	0	5,61	0,05	0,165	94,05	42,9	31,35	1,155		0	0	0
493****	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21			
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,066				0,605	35,75	11	7,7	0,605	42,29	1,92	3,08	0,97
	Итого за завтрак:	500	15,4	16,58	69,19	489,49	0,263	0,053	7,72	17,83	0,77	222,26	82,5	62,27	3,387	241,96	17,92	6,28	50,3
<b>ОБЕД</b>																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,064	8,51	86,26	0,05	0,03	14,78	112,2	1,9	38	27,2	17,8	0,64	242,4	15	0,22	20,6
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
ТТК№1.116	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	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	750	26,91	34,394	100,86	821,81	0,236	0,066	29,81	127,2	6,95	206,83	143,67	140	6,19	428,45	18,03	5,22	31,08
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,05	0,03	14,78	112,2	1,9	38	27,2	17,8	0,64	242,4	15	0,22	20,6
ТТК№1.59	Митбол с овощами	100	11,69	10,81	8,22	182,6	0,06	0,066	2,63	22,22	0	111,82	22	27,78	1,66	223,34	20	4	61,66
429****	Картофельное пюре	160	3,36	7,04	17,44	147,2	0,144	0	5,44	0,048	0,16	91,2	41,6	30,4	1,12		0	0	0
ТТК№1.116	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	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,075				0,82	15	48,75	10,5	0,82	57,67	2,62	4,2	1,31
	Итого за обед:	795	23,6	29,57	104,42	785,3	0,383	0,096	25,99	149,468	7,38	329,95	203,45	138,31	5,62	573,41	37,62	8,42	83,57
<b>ПОЛДНИК</b>																			
ТТК№2.96	Чай с молоком	200	4,3	4,1	22,14	142,32	0	0	0,61	0		0	58,61	7,71	0,25	0	0	0	0
539/593****	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	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
	Итого за полдник:	300	9,58	9,05	52,21	333,14	0,12	0,084	0,61	31,9	1,17	63,33	73,61	19,38	1,75	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за день:	1550	51,87	60,024	222,26	1644,44	0,619	0,203	38,14	176,93	8,89	492,42	299,78	221,65	11,327	720,41	37,36	16,21	99,94

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИКО. ВУЛО С ПИТАНИЯ "ПО РОС ТОК"

Примерное меню и показатели ценности, приготавливаемых блюд

День: Среда 3

сезон: зима

Неделя: 1

возраст: 17-18 лет

№ 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>																					
4**	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	0,59	3,54	3,72	49,01	0,028		19,46		3,16	17,92	30,8	11,9	0,42						
ГТК№1.60	Плов	180	12,24	12,87	35,64	315	0,08	0,11	1,08	0,3	0,68	207,15	19,26	42,7	2,78	242,4	34,79	6,62	74,4		
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	48,6	0,2	0	0		
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88		
	Итого за завтрак:	500	16,77	16,85	80,04	546,31	0,168	0,11	21,02	0,66	4,39	261,77	72,66	63,6	4,25	329,45	36,74	9,42	75,28		
<b>ОБЕД</b>																					
11м1д	Салат "Степной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53						
156****	Суп -лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32						
ГТК №11	Биточки клас-сырые	90	14,28	8,97	11,79	180,51	0,09	0,08	0,082	20	0,3	84,87	33,39	16,71	1,03	382,4	18	3,54	55,5		
510*	Каша вязкая пшеничная	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,114	0,035	4,5	14,16	4,1	159,38	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,21		
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(ином)	180	0,3	0	20,4	82,78	0,018	0,027	5,04	63	0,099	5,54	25,2	1,15	256,5	256,5					
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7		
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,9	63,35	0,06	0,03				55,3	12,25	16,45	1,37	85,4	1,12	1,93	8,4		
	Итого за обед:	755	29,33	27,16	105,67	780,34	0,372	0,172	19,151	97,17	9,699	360,89	159,43	79,61	261,26	762,14	50,48	31,05	64,81		
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																					
4**	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,5	3,03	3,19	42,01	0,024		16,68		2,71	15,36	26,4	10,2	0,36						
156****	Суп -лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,033		0,37	0,013	2,5	29,75	9	4,5	0,4						
ГТК№1.60	Плов	200	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75	230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	82,66		
285**	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87															
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7		
110****	Хлеб столовый (ржано-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:	780	23,68	25,97	112,22	783,18	0,24	0,149	18,25	0,343	6,4	330,67	93,3	81,86	5,49	373,29	40,98	11,25	90,56		
<b>ПОЛДНИК</b>																					
515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04		180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0		
541****	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		
	Итого за полдник:	300	11,8	7,84	46,6	302,66	0,163	14,58	2,6	90,64	0,83	226,67	251,67	36,33	0,87	111,6	7,2	23,8	30		
	Итого за день:	1555	57,9	51,85	232,31	1629,31	0,703	14,862	42,771	188,47	14,919	849,33	483,76	179,54	266,38	1203,19	94,42	64,27	170,09		



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ЭКО. ВАР. О ПИТАНИЯ "ПОДРОС-105"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Четверг 4

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст : 7-14 лет

№ рсц.	Принем 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>																				
Тк №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	28,32	1,69	0	0	0	0	
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,24	6,14	35,24	220,5	0,087	0,025		18,4	0,98	55,27	13,08	20,7	1,14		20,8	0,11	12	
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	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88	
	Итого за завтрак:	500	18,2	15,8	85,54	561,31	0,242	0,035	3,29	18,793	2,14	192,31	152,85	60,62	3,67	68,45	22,55	2,93	13,58	
<b>ОБЕД</b>																				
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,77	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38	19,8	18,6	10,8	0,96					
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,22	0,075	5,81	121,5	0,21	87,17	38,07	35,3	2,02	478	20	2,5	36	
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	10,62	6,59	7,09	97,66	0,063		0,36	0,018	0,9	144	31,5	20,7	0,54	132,19	48,75	16,5	169,69	
541*	Рагу овощное (3 варианта)	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,09	0,08	11,48	309	2,93	78,75	51	29,25	1,05	429	27	0,56	41	
Тк №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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6	
	Итого за обед:	820	29,29	23,98	109,32	736,53	0,495	0,191	21,25	430,518	5,86	400,12	188,07	120,45	6,597	1167,55	98,43	24	256,99	
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																				
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,77	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38	19,8	18,6	10,8	0,96					
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,22	0,075	5,81	121,5	0,21	87,17	38,07	35,3	2,02	478	20	2,5	36	
Тк №1.04	Фрикадельки в соусе	90	8,18	8,32	9,35	145,52	0,049	0	0,436	0,009	0,54	90,9	111,174	25,49	1,52	0	0	0	0	
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,24	6,14	35,24	220,5	0,087	0,025		18,4	0,98	55,27	13,08	20,7	1,14		20,8	0,11	12	
293**	Соки 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	
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 столовый (ржано-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:	810	28	24,2	102,13	749,22	0,47	0,127	13,846	146,909	3,44	320,04	211,424	110,59	9,94	665,27	43,61	6,04	55,85	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
293**	Соки 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	
Тк №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	18,56	
	Итого за полдник:	300	9	11,3	50,01	363,9	0,18	0,084	4	38,9	1,44	63,34	39,18	15,8	4,34	141	2,21	4,81	18,69	
	Итого за день:	1620	56,49	51,08	244,87	1661,74	0,917	0,31	28,54	488,211	9,44	655,77	380,1	196,87	14,607	1377	123,19	31,74	289,26	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ВКОУРПО" ОБЩЕСТВЕННОГО ПРЕДПРИЯТИЯ "ПОДРОСЛОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница 5

сезонная

Неделя: 1

возраст: 17-14 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины										Минералы					
			Белки	Жиры	Углеб.	Вит. С		В1	В2	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>																							
2****	Салат «Витаминный»	70	0,77	7,07	7,42	96,6	0,021	0,021	10,78	282,31	3,22	20,3	21	12,6	0,63	186,62	11,55	0,17	12,81				
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				
ГТК№24	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0	0	0	11,4	5,34	1,2	0	0	0	0				
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045	0	0	0	0,49	9	29,25	6,3	0,40	34,6	1,57	2,52	0,79				
	Итого за завтрак:	515	21,77	29,82	73,56	647,81	0,066	0,021	30,47	282,31	3,71	29,3	90,22	68,81	4,38	221,22	13,12	2,69	13,6				
<b>ОБЕД</b>																							
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05	0	7,32	0	1,38	33,6	8,4	12,6	0,48	0	0	0	0				
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24				
ГТК№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****	Нюры из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0,031	0,09	0	11,7	0	229,02	81,95	76,83	4,83	78	24	8,65	23,01				
ГТК№116	Компот из смеси сухофруктов	180	0,504	0	25,1	102,41	0,027	0	1,1	13,5	1,51	40,08	44,55	28,83	0,92	45	0	0	0				
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7				
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018	0	0	0	31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8				
	Итого за обед:	760	28,094	23,79	105,31	767,61	0,244	0,468	17,14	157,97	5,57	444,7	220,3	163,9	9,13	569,56	52,84	23,36	114,11				
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																							
2****	Салат «Витаминный»	90	0,99	9,09	9,54	124,2	0,032	0,032	15,4	403,32	4,6	29	30	18	0,9	266,65	16,5	0,24	18,33				
128****	Борщ с капустой и картофелем	220	1,87	5,97	9,75	100,36	0,031	0,036	9,062	141,9	2,12	46,64	30,36	23,14	1,058	252,34	18,04	0,36	26,4				
ГТК№1.02	Жаркое с курицей	185	14,46	7,95	21,2	213,83	0,157	0,148	8,53	25,25	0,546	214,42	23,12	39,84	3,33	758,5	41,9	0,37	91,23				
ГТК№24	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0	0	0	11,4	5,34	1,2	0	0	0	0				
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0	0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88				
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036	0	0	0	62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6				
	Итого за обед:	785	23,76	23,9	101,89	721,09	0,352	0,252	40,792	570,47	7,816	384,96	118,88	112,12	8,598	1413,54	79,47	5,97	146,44				
<b>ПОЛДНИК</b>																							
272**	Ряженка	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,5	0	162,01	216,01	25,2	0,18	217,8	16,2	3,24	1,15				
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0	0,003	1,05	27	8,7	6	0,63	0	0	0	0				
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				
	Итого за полдник:	310	7,69	9,08	39,48	273,37	0,124	0,22	11,26	31,503	1,25	200,01	240,71	40,2	3,01	217,8	16,2	3,24	1,15				
	Итого за день:	1585	57,554	62,69	218,35	1688,79	0,434	0,709	58,87	471,783	10,53	674,01	551,23	272,91	16,52	1008,58	82,16	29,29	128,86				

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ "ПОДРОС ЛОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Понедельник 7

сезон: Зима

Цели: 2

возраст :7-11лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК№1.03м	Гуляши	100	8,61	20,94	3,6	237,3	0,33	0,08	2	7,68	0,54	110	12	19	1,3	220	4,32	0,3	45,45
510*	Каша вязкая( гречневая)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	0,23	0,16		20,48	0,48	175,31	16	128	4,49	233,6	23,75	3,72	17,04
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	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055				0,605	11	35,75	7,7	0,605	42,29	1,93	3,08	0,96
	Итого за завтрак:	515	17,66	28,59	69,81	610,57	0,655	0,25	4,8	28,54	1,635	299,85	70	159,3	6,685	525,89	30	7,12	64,15
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК№20	Салат «Радуга»	70	0,72	6,19	7,34	88,04	0		15,73		0	0	22,96	12,21	0,9				
146****	Суп картофельный с клецками	200	1,94	2,89	10,74	84,36	0,06	0	4,24	0,009	0,97	45,18	20,33	14,49	0,55	0	0	0	0
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	14,93	7,72	7,88	115,46	0,07		0,4	0,02	1	160	35	23	0,6	146,88	54,17	18,33	188,54
429****	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0	5,1	0,045	0,15	85,5	39	28,5	1,05				
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	50	3,5	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 (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	790	28,4	24,28	106,63	720,33	0,387	0,036	25,47	0,074	2,67	363,08	172,69	104	5,237	282,93	57,2	23,33	199,01
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																			
ТТК№20	Салат «Радуга»	70	0,72	6,19	7,34	88,04	0		15,73		0	0	22,96	12,21	0,9				
146****	Суп картофельный с клецками	210	2,037	3,035	11,28	88,58	0,063	0	4,45	0,009	1,02	47,44	21,35	15,21	0,58	0	0	0	0
ТТК№1.03м	Гуляши	120	10,33	25,13	4,32	284,76	0,4	0,096	2,4	9,22	0,65	132	14,4	22,8	1,56	264	5,18	0,36	54,54
510*	Каша вязкая( гречневая)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	0,23	0,16		20,48	0,48	175,31	16	128	4,49	233,6	23,75	3,72	17,04
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	820	24,787	42,355	106,18	914,75	0,305	0,292	22,58	29,709	2,59	425,15	123,61	202,62	9,557	625,96	31,61	8,52	81,88
<b>ПОЛДНИК</b>																			
293**	Соки 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	18,56
	Итого за полдник:	300	9	11,3	50,01	363,9	0,18	0,084	4	38,9	1,44	63,34	39,18	15,8	4,34	141	2,21	4,81	18,69
	Итого за день:	1605	55,06	64,17	226,45	1694,8	1,222	0,37	34,27	67,514	5,745	726,27	281,87	279,1	16,262	949,82	89,41	35,26	281,85



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИЩЕВОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСЛОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Вторник 8

сезон: Зима

Неделя: 2

возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины					Минералы						
			Белки	Жиры	Углеб.			Б1	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>																			
ГТК№75 516*	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,029	0,037	0,47	3,76	0,31	60	24,8	9,6	0,72	137,59	10,4	11,03	118,01
	Макаронные изделия отварные	170	5,95	6,97	39,95	249,9	0,099	0,029		20,85	1,11	62,64	14,83	23,46	1,29		23,57	0,12	13,6
ГТК№24 108****	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0		0	11,4	5,34	1,2	0			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>15,4</b>	<b>18,89</b>	<b>91,61</b>	<b>619,7</b>	<b>0,168</b>	<b>0,066</b>	<b>8,27</b>	<b>24,61</b>	<b>1,86</b>	<b>130,64</b>	<b>77,03</b>	<b>44</b>	<b>3,65</b>	<b>168,35</b>	<b>35,37</b>	<b>13,39</b>	<b>132,31</b>
<b>ОБЕД</b>																			
Пм1д 63**	Салат "Степной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53				
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,046	0,04	14,78	123,42	1,9	38	177,2	17,8	0,64	266,64	16,5	0,24	22,66
ГТК№60	Плов	180	12,24	12,87	35,64	315	0,08	0,11	1,08	0,29	0,67	207,15	19,26	42,72	2,79	242,4	34,8	6,63	74,4
ГТК№1116 108****	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			
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045				0,49	9	29,25	6,3	0,49	34,6	1,57	2,52	0,78
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	<b>Итого за обед:</b>	<b>725</b>	<b>23,39</b>	<b>25,61</b>	<b>113,66</b>	<b>785,6</b>	<b>0,297</b>	<b>0,186</b>	<b>26,31</b>	<b>138,71</b>	<b>7,5</b>	<b>385,08</b>	<b>247,01</b>	<b>128,65</b>	<b>7,03</b>	<b>691,24</b>	<b>54,15</b>	<b>11,59</b>	<b>107,44</b>
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																			
Пм1д 63**	Салат "Степной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53				
	Щи из свежей капусты с картофелем	205	1,71	5,19	8,72	88,42	0,047	0,041	15,15	126,5	1,95	38,95	130,38	18,24	0,66	273,31	16,91	0,25	23,23
ГТК№75 516*	Фрикадельки куриные в соусе	120	6,94	12,65	9,58	199,64	0,032	0,04	0,51	4,1	0,34	65,45	27,05	10,47	0,78	150,1	11,34	12,03	128,74
	Макаронные изделия отварные	165	5,77	6,76	38,77	242,55	0,099	0,033		20,24	1,09	60,8	14,4	22,77	1,12	59,4	23,1	0,066	13,2
285**	Кофейный напиток на ступенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87													
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	<b>Итого за обед:</b>	<b>830</b>	<b>24,97</b>	<b>34,63</b>	<b>121,88</b>	<b>921,28</b>	<b>0,314</b>	<b>0,15</b>	<b>24,89</b>	<b>150,84</b>	<b>6,58</b>	<b>259,6</b>	<b>219,63</b>	<b>86,88</b>	<b>5,09</b>	<b>611,17</b>	<b>54,03</b>	<b>16,786</b>	<b>175,47</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
ГТК№2.96 539/593****	Чай с молоком	200	4,3	4,1	22,14	142,32	0	0	0,61	0		0	58,61	7,71	0,25	0	0	0	0
	Пирожки печеные из слоеного теста с фаршем	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>300</b>	<b>9,58</b>	<b>9,05</b>	<b>52,21</b>	<b>333,14</b>	<b>0,12</b>	<b>0,084</b>	<b>0,61</b>	<b>31,9</b>	<b>1,17</b>	<b>63,33</b>	<b>73,61</b>	<b>19,38</b>	<b>1,75</b>	<b>50</b>	<b>1,41</b>	<b>4,71</b>	<b>18,56</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1545</b>	<b>48,32</b>	<b>53,55</b>	<b>257,48</b>	<b>1738,44</b>	<b>0,585</b>	<b>0,336</b>	<b>35,19</b>	<b>195,22</b>	<b>10,53</b>	<b>579,05</b>	<b>397,65</b>	<b>192,03</b>	<b>12,43</b>	<b>909,59</b>	<b>90,93</b>	<b>29,69</b>	<b>258,31</b>



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ПИЩЕВОГО ПРОИЗВОДСТВА "ПРОДРОС" СЗАО"

Примерное меню и пищевая ценность при отовариваемых блюдах

День: Среда 9

сезон: Зима

Неделя: 2

возраст: 7-14 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины					Минералы						
			Белок	Жиры	Угл.	клетчатка		B1	B2	C	A	E	P	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>																			
ТТК №48	Ежики с овощами	70	8,24	7,9	8,01	130,67	7	0,046	1,84	225,33	0,73	80,89	15,4	19,44	1,17	183,56	21,23	0,66	37,33
429****	Картофельное пюре	180	3,77	7,92	19,61	165,6	0,162	0	6,12	0,054	0,175	102,6	46,8	34,2	1,25		0	0	0
ТТК №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	48,6	0,2	0	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	7,8	0,87
	Итого за завтрак:	500	15,95	16,26	68,3	478,57	7,212	0,046	8,44	225,744	0,955	197,69	107,3	62,64	3,47	270,61	23,18	3,66	38,2
<b>ОБЕД</b>																			
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38	19,8	18,6	10,8	0,96				
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,4	16	2	28,8
469*	Фрикадельки в соусе	90	11,27	11,36	12,18	197,48	6,05		0,44	0,012	0,54	90,9	111,17	25,49	1,53				
510*	Каша вязкая пшеничная	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,114	0,035	4,5	24,16	4,1	159,38	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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
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	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	760	27	25,88	101,65	757,6	0,47	0,123	15,99	111,752	6,64	382,96	247,07	109,23	6,67	499,05	48,04	28,7	35,21
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																			
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38	19,8	18,6	10,8	0,96				
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,4	16	2	28,8
ТТК №48	Ежики с овощами	90	10,6	10,15	10,3	168	9	0,06	2,37	289,72	0,3	104	19,8	25	1,5	236	27,3	1,11	48
429****	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0	5,1	0,045	0,15	85,5	39	28,5	1,05		0	0	0
ТТК №33	Лимонный напиток	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	2,8	0	0	0	14,2	2	0,4	21,4	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,6	0,043				0,4	23,4	7,2	5,04	0,4	27,68	1,26	2,02	0,63
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,9	63,35	0,06	0,03				55,3	12,25	16,45	1,37	85,4	1,12	1,93	8,4
	Итого за обед:	771	25,6	25,26	101,44	733,35	9,428	0,16	18,52	386,965	2,4	357,74	141,51	116,03	7,3	752,88	45,68	7,06	85,83
<b>ПОЛДНИК</b>																			
515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04		180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0
541****	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
	Итого за полдник:	300	11,8	7,84	46,6	302,66	0,163	14,58	2,6	90,64	0,83	226,67	251,67	36,33	0,87	111,6	7,2	23,8	30
	Итого за день:	1560	54,75	49,98	216,55	1538,83	7,845	14,749	27,03	428,136	8,425	807,32	606,04	208,2	11,01	881,26	78,42	56,16	103,41

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ПИЩЕВОГО НАЗНАЧЕНИЯ "НО ПРОСВЕД"

Примерное меню и таблица ценности приготовляемых блюд

День: Четверг 18

сезон: Зима

Неделя: 2

возраст: 7-14 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины							Минералы						
			Белка	Жир	Углеб.		Б1	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 (порцики)	27	6,26	7,96	0	98,28			0,16	0,038	0,1	189	189	8,91	0,216					
Тк №1.06	Бульбурда с джемом или повидлом (2вариянт)	50	1,85	1,16	27,92	129,35	0,025		0,125	0,037	0,25	15	7,5	3,75	0,5					
Тк №1.63	Каша «Дружба»	200	7,96	11,66	15,7	182	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	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	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0,023					0,253	14,95	4,6	3,22	0,253	17,68	0,8	1,28	0,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>17,9</b>	<b>20,97</b>	<b>70,25</b>	<b>525,3</b>	<b>0,168</b>	<b>0,13</b>	<b>4,405</b>	<b>27,655</b>	<b>0,813</b>	<b>362,89</b>	<b>333,95</b>	<b>51,08</b>	<b>1,819</b>	<b>205,01</b>	<b>50,13</b>	<b>5,39</b>	<b>31,77</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36					
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24	
тк №68	Гуляши	100	13,9	6,5	4	132	0,054	0,11	1,067	75,5	0,54	158,81	15,34	24,7	2,2	322,5	17,5	0,322	62,5	
510*	Каша вязкая перловая	165	3,3	6,43	23,43	166,65														
Тк №1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0	29,02	116,18		0		0			9,88	0	0,03					
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>805</b>	<b>26,35</b>	<b>23,79</b>	<b>103,71</b>	<b>736,43</b>	<b>0,22</b>	<b>0,466</b>	<b>11,227</b>	<b>154,5</b>	<b>5,72</b>	<b>301,01</b>	<b>107,22</b>	<b>89,94</b>	<b>5,55</b>	<b>680,26</b>	<b>36,58</b>	<b>5,092</b>	<b>96,8</b>	
<b>ОБЕД (2 смены)</b>																				
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36					
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,032	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,32	24	
тк №68	Гуляши	110	15,29	7,15	4,4	145,2	0,059	0,121	1,17	28,05	0,59	174,57	16,87	27,17	2,42	354,75	19,25	0,36	68,75	
510*	Каша вязкая перловая	170	3,4	6,62	24,14	171,7														
614****	Кисель с витаминами «Киселек детский Витон»	200			24	95	0,3		20	0,12	0,2		10	5,4		2,4	0,02	0,02	3,1	
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045				0,49	9	29,25	6,3	0,49	34,6	1,57	2,52	0,78	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>26,87</b>	<b>24,67</b>	<b>102,26</b>	<b>745,25</b>	<b>0,532</b>	<b>0,477</b>	<b>31,33</b>	<b>157,17</b>	<b>6,02</b>	<b>317,77</b>	<b>112,12</b>	<b>98,51</b>	<b>5,79</b>	<b>718,75</b>	<b>38,52</b>	<b>5,42</b>	<b>106,23</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
293**	Соки 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	
Тк №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	18,56	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>9</b>	<b>11,3</b>	<b>50,01</b>	<b>363,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,084</b>	<b>4</b>	<b>38,9</b>	<b>1,44</b>	<b>63,34</b>	<b>39,18</b>	<b>15,8</b>	<b>4,34</b>	<b>141</b>	<b>2,21</b>	<b>4,81</b>	<b>18,69</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1605</b>	<b>53,24</b>	<b>56,06</b>	<b>223,97</b>	<b>1625,63</b>	<b>0,568</b>	<b>0,68</b>	<b>19,632</b>	<b>221,055</b>	<b>7,973</b>	<b>727,24</b>	<b>480,35</b>	<b>156,82</b>	<b>11,709</b>	<b>1026,27</b>	<b>88,92</b>	<b>15,292</b>	<b>147,26</b>	



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ПИЩЕВОГО ПРОИЗВОДСТВА "ЮНПРОСНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг 28

сезон: Зима

Неделя: 2

возраст: 7-12 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (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 (поршинами)	27	6,26	7,96	0	98,28			0,16	0,038	0,1	189	189	8,91	0,216				
Ткц №1,06	Бульбурда с джемом или повидлом (Звариват)	50	1,85	1,16	27,92	129,35	0,025		0,125	0,037	0,25	15	7,5	3,75	0,5				
Ткц №1,63	Каша «Дружба»	200	7,96	11,66	15,7	182	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	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	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0,023				0,253	14,95	4,6	3,22	0,253	17,68	0,8	1,28	0,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>17,9</b>	<b>20,97</b>	<b>70,25</b>	<b>525,3</b>	<b>0,168</b>	<b>0,13</b>	<b>4,405</b>	<b>27,655</b>	<b>0,813</b>	<b>362,89</b>	<b>333,95</b>	<b>51,08</b>	<b>1,819</b>	<b>205,01</b>	<b>50,13</b>	<b>5,39</b>	<b>31,77</b>
<b>ОБЕД</b>																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
Ткц №68	Гуляши	100	13,9	6,5	4	132	0,054	0,11	1,067	75,5	0,54	158,81	15,34	24,7	2,2	322,5	17,5	0,322	62,5
510*	Каша вязкая перловая	165	3,3	6,43	23,43	166,65													
Ткц №1,119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,35	0	29,02	116,18		0		0			9,88	0	0,03				
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	<b>Итого за обед:</b>	<b>805</b>	<b>26,35</b>	<b>23,79</b>	<b>103,71</b>	<b>736,43</b>	<b>0,22</b>	<b>0,466</b>	<b>11,227</b>	<b>154,5</b>	<b>5,72</b>	<b>301,01</b>	<b>107,22</b>	<b>89,94</b>	<b>5,55</b>	<b>680,26</b>	<b>36,58</b>	<b>5,092</b>	<b>96,8</b>
<b>ОБЕД (2 смены)</b>																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,032	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,32	24
Ткц №68	Гуляши	110	15,29	7,15	4,4	145,2	0,059	0,121	1,17	28,05	0,59	174,57	16,87	27,17	2,42	354,75	19,25	0,36	68,75
510*	Каша вязкая перловая	170	3,4	6,62	24,14	171,7													
614****	Кисель с витаминами «Киселек детский Витон»	200			24	95	0,3		20	0,12	0,2		10	5,4		2,4	0,02	0,02	3,1
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045				0,49	9	29,25	6,3	0,49	34,6	1,57	2,52	0,78
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>26,87</b>	<b>24,67</b>	<b>102,26</b>	<b>745,25</b>	<b>0,532</b>	<b>0,477</b>	<b>31,33</b>	<b>157,17</b>	<b>6,02</b>	<b>317,77</b>	<b>112,12</b>	<b>98,51</b>	<b>5,79</b>	<b>718,75</b>	<b>38,52</b>	<b>5,42</b>	<b>106,23</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
293**	Соки 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
Ткц №1,1	Булочка «Дорожка»	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	18,56
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>9</b>	<b>11,3</b>	<b>50,01</b>	<b>363,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,084</b>	<b>4</b>	<b>38,9</b>	<b>1,44</b>	<b>63,34</b>	<b>39,18</b>	<b>15,8</b>	<b>4,34</b>	<b>141</b>	<b>2,21</b>	<b>4,81</b>	<b>18,69</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1605</b>	<b>53,24</b>	<b>56,06</b>	<b>223,97</b>	<b>1625,63</b>	<b>0,568</b>	<b>0,68</b>	<b>19,632</b>	<b>221,055</b>	<b>7,973</b>	<b>727,24</b>	<b>480,35</b>	<b>156,82</b>	<b>11,709</b>	<b>1026,27</b>	<b>88,92</b>	<b>15,292</b>	<b>147,26</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА "ПОДРОС" СЗХ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День : Пятница 13

сезон:зима

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ ред.	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>																						
2****	Салат «Витаминный»	70	0,77	7,07	7,42	96,6	0,023	0,023	10,78	282,3	3,22	20,3	21	12,6	0,63	186,67	11,55	0,17	12,83			
ТТК№60	Плов	180	12,24	12,87	35,64	315	0,08	0,11	1,08	0,3	0,68	207,15	19,26	42,7	2,78	242,4	34,79	6,62	74,4			
493****	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21						
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88			
	Итого за завтрак:	500	16,91	20,34	82,66	589,1	0,163	0,133	11,86	282,6	4,45	262,95	61,26	63,3	4,26	488,52	48,09	9,59	88,11			
<b>ОБЕД</b>																						
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32		1,38	33,6	8,4	12,6	0,48							
156****	Суп -лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32							
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,029	0,037	0,47	3,76	0,31	60	24,8	9,6	0,72	137,59	10,4	11,03	118,01			
418****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0,031	0,09		11,7		229,02	81,95	76,83	4,83	78	24	8,65	23,61			
ТТК №1.116	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	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6			
	Итого за обед:	810	30,81	24,57	122,42	851,49	0,298	0,163	9,31	30,47	5,92	485,85	195,85	160,46	9,48	401,64	37,43	24,68	151,5			
<b>ОБЕД (2 смены)</b>																						
2****	Салат «Витаминный»	60	0,66	6,06	6,36	82,8	0,02	0,02	9,24	242	2,76	17,4	18	10,8	0,54	160	9,9	0,15	11			
156****	Суп -лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32							
ТТК№60	Плов	200	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75	230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	82,66			
285**	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87																
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6			
	Итого за обед:	750	24,75	28,09	120,93	843,37	0,267	0,178	10,74	242,34	6,06	366,26	70,6	87,66	6,07	565,39	51,59	12,51	104,14			
<b>ПОЛДНИК</b>																						
272**	Ряженка	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,5		162,01	216,01	25,2	0,18	217,8	16,2	3,24	1,15			
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0	0,003	1,05	27	8,7	6	0,63							
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			
	Итого за полдник:	310	7,69	9,08	39,48	273,37	0,124	0,22	11,26	31,503	1,25	200,01	240,71	40,2	3,01	217,8	16,2	3,24	1,15			
	Итого за день:	1620	55,41	53,99	244,56	1713,96	0,585	0,516	32,43	344,573	11,62	948,81	497,82	263,96	16,75	1107,96	101,72	37,51	240,76			