

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательной организации

*Тавельская А. И. Тавель*

Ф.И.О.



УТВЕРЖДАЮ:

Врио Генерального директора  
ООО «КШП» Подросток

Д.А. Чернов

Ф.И.О.

Подпись

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 10 - дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2024-2025 учебный год



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст : 7-11лет

№ рещ.	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	
			3	4	5	6	7	8															9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				

ЗАВТРАК

ТК №4.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	0,98	3,54	6,03	60,1	0,028		19,46		3,16	17,92	30,8	11,9	0,42						
ТТК№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		
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	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88		
	Итого за завтрак:	500	17,16	16,85	82,35	557,4	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		
ОБЕД																					
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						
Ттс№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	200	4,59	6	10,14	113	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32						
ТТК№10	Шницель сытный	90	14,2	8,39	11,3	177,52	0,09	0,09	0,081	13,6	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	180	13,2	13,9	91,49		
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(изюм)	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 (пшано-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	31,8	28,12	104,2	801,55	0,372	0,182	19,151	90,77	9,759	360,89	159,43	79,61	261,26	559,74	45,68	41,41	100,8		
ОБЕД (2 смена)																					
ТК №4.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,17	51,52	0,028		19,46		3,16	17,92	30,8	11,9	0,42						
Ттс№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	200	4,59	6	10,14	113	0,033		0,37	0,013	2,5	29,75	9	4,5	0,4						
ТТК№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 стуженом 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 (пшано-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:	730	26,06	26,41	110,44	794,69	0,244	0,149	21,03	0,343	6,85	333,23	97,7	83,56	5,55	373,29	40,98	11,25	90,56		
ПОЛДНИК																					
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****	Вагрушка с творожком 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	60,76	52,81	233,15	1661,61	0,703	14,872	42,771	182,07	14,979	849,33	483,76	179,54	266,38	1000,79	89,62	74,63	206,08		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
День : Среда 3  
сезон: Зима

Неделя : 1  
возраст : 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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>																				
ТТс№1.59	Мигбол 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				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>																				
55 Днет	Винегрет овощной (2 вариант)	60	0,94	3,92	4,8	57,75	0,02	0,01	5,04	72,9	2,76	24	13,8	10,8	0,48	128	7,9	0,14	12	
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	
451*	Котлеты, биточки, шницели	90	14,31	12,96	14,4	234,9	0,05		0,012	0,54	0,54	90,9	16,53	26,55	2,7					
510*	Каша рассыпчатая( гречневая)	150	4,5	6,75	22,35	171	0,21	0,15	19,2	0,45	0,45	164,35	15	120	4,2	219	22,26	3,48	15,97	
ТТс№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	36,45	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:	790	28,42	29,574	116,15	853,6	0,492	0,226	21,04	219,312	7,88	456,68	146,03	232,98	11,15	775,45	48,19	8,84	59,05	
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																				
55 Днет	Винегрет овощной (2 вариант)	60	0,94	3,92	4,8	57,75	0,02	0,01	5,04	72,9	2,76	24	13,8	10,8	0,48	128	7,9	0,14	12	
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	
ТТс№1.59	Мигбол 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	
ТТс№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	0,0375	29,11	222,368	7,32	324,55	202,85	129,31	5,74	701,41	45,52	8,56	95,57	
	Итого за обед:	795	23,9	27,43	103,76	763,85	0,379	0,106	29,11	222,368	7,32	324,55	202,85	129,31	5,74	701,41	45,52	8,56	95,57	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
ТТс№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	
539/593****	Пирожки печеные из слоеного теста с фаршем	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084	31,9	1,17	1,17	63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56	
	Итого за полдник:	300	5,28	4,95	52,47	280,42	0,12	0,094	2,8	31,9	1,17	63,33	29,2	13,67	1,9	71,4	1,41	4,71	18,56	
	Итого за день:	1590	49,08	51,104	237,81	1623,51	0,875	0,373	31,56	269,042	9,82	742,27	257,73	308,92	16,437	1088,81	67,52	19,83	127,91	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 4

сезон:Зима

возраст :7-11лет

Неделя : 1

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					энергетическая ценность	Витамины										Минералы				
			Белки		Жары	Углев.	6		7	B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
			3	4																			5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
<b>ЗАВТРАК</b>																							
Тге №1.04	Фрикадельки в соусе	90	8,18	8,32	9,35	145,52	0,049	0	0,44	0,011	0,54	90,9	111,16	25,48	1,52	0	0	0	0				
516*	Макаронные изделия отварные	160	5,58	6,54	37,58	235,2	0,092	0,026		19,62	1,04	58,95	13,95	22,08	1,21		22,18	0,117	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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,55	0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88				
	Итого за завтрак:	500	17,63	15,27	86,84	559,84	0,241	0,036	3,24	20,011	2,14	185,89	141,36	59,16	3,57	68,45	23,93	2,937	14,38				
<b>ОБЕД</b>																							
60****	салат из свежеслы 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				
Тге №1.1	Биточки класс-сые	105	16,65	10,46	13,75	210,59	0,105	0,09	0	23,33	0,35	99,01	38,95	19,5	1,2	446,13	21	4,24	64,74				
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				
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0	20,1	81	0		0,8	0	0	6	10	3	0,6								
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:	795	32,88	26,71	105,96	793,29	0,497	0,266	20,53	429,53	5,27	343,7	189,01	115,19	7,43	1385,89	66,68	11,24	144,84				
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																							
60****	салат из свежеслы 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				
Тге №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				
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0	20,1	81	0		0,8	0	0	6	10	3	0,6								
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:	760	24,78	22,86	112,43	761,62	0,41	0,112	9,486	115,609	3,4	308,61	199,814	106,53	7,34	478,67	38,81	5,44	48,52				
<b>ПОЛДНИК</b>																							
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13				
Тге№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	7,32	11,1	80,01	469,9	0,18	0,084	4,3	33,1	1,64	79,34	47,18	29,8	2,64	141,6	2,28	4,81	21,69				
	Итого за день:	1595	57,83	53,08	272,81	1823,03	0,918	0,386	28,07	482,641	9,05	608,93	377,55	204,15	13,64	1595,94	92,89	18,987	180,91				

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Пятница 5

сезон: Зима

Неделя : I

возраст : 7-11лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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>																				
72****	Салат из моркови	50	0,54	5,04	4,54	66	0,02		1,6				2,34	24,5	12	16,5	0,3			
ТТК 1.02	Блинчики	186	14,81	14,32	59,3	425,56	0,129	0,113	16,52	494,4	4,21	113,39	73,43	42,11	1,52	617,75	38,87	0,8	59,02	
440****	Соус молочный сладкий	70	1,82	4,45	11	91,35	0,023	0,081	0,51				63,07				0,105			
493****	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0			3	11	1	0,3	21			
	Итого за завтрак:	506	17,27	23,81	89,84	642,91	0,172	0,194	18,63	494,4	6,55	140,89	159,5	59,61	2,225	638,75	38,87	0,8	59,02	
<b>ОБЕД</b>																				
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05	7,32					1,38	35,6	8,4	12,6	0,48			
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,064	8,51	86,26	0,05	14,78	112,2	1,9	38	27,2	17,8	0,64	242,4	15	0,22		20,5	
ТТК №7	Шницель детский	90	14,81	11	12,17	206,96	0,05	0,44	0,012	0,54	90,9	35,1	23,4	2,52						
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	
ТТК №1.116	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	0,027	0	1,098	13,5	1,51	40,07	44,55	28,82	0,91	45				
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	
110****	Хлеб столовый (пшенично-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	
	Итого за обед:	770	38,83	24,574	120,41	861,53	0,34	0,156	23,638	137,412	5,88	526,49	221,2	185,25	11,49	501,45	42,03	13,87	54,09	
<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	14,78	112,2	1,9	38	27,2	17,8	0,64	242,4	15	0,22		20,5	
ТТК №7	Шницель детский	90	14,81	11	12,17	206,96	0,05	0,44	0,012	0,54	90,9	35,1	23,4	2,52						
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	
ТТК №1.116	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	0,027	0	1,098	13,5	1,51	40,07	44,55	28,82	0,91	45				
108****	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,075						0,82	15	48,75	30,5	0,82	57,67	2,62	
	Итого за обед:	755	37,6	27,11	116,53	861,08	0,257	0,12	18,238	137,412	7,59	442,39	251,95	177,15	10,08	423,07	41,62	13,07	44,92	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
272**	Раженца	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	2,26	31,5				162,01	216,01	25,2	0,18	217,8	16,2	3,24	
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	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	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	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:	1586	63,79	57,464	249,73	1777,81	0,636	0,57	53,528	663,315	13,68	867,39	621,41	285,06	16,725	1358	97,1	17,91	114,26	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
сезон: Зима

День : Понедельник 6  
Неделя : 2  
возраст : 7-11лет

№ рсч.	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>																				
ТТКС№1.03м	Гуляш	100	9,15	23,8	3,94	266,56	0,33	0,08	0,3	7,68	0,53	110	12	19	1,3	220	4,31	0,3	45,44	
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	18,2	31,45	70,15	639,83	0,655	0,25	3,1	28,54	1,625	299,85	70	159,3	6,685	525,89	29,99	7,12	64,14	
<b>ОБЕД</b>																				
ТТКС№20	Салат «Радуга»	60	0,61	5,3	6,3	75,46	0		13,48		0	0	26,78	10,46	0,77					
ТТКС№1.17	Суп «Кудрявый»	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,06	0	4,6	0,009	0,97	45,18	8,6	13,4	0,48	0	0	0	0	
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	90	9,56	6,44	6,38	87,89	0,057		0,32	0,016	0,81	129,6	28,35	18,63	0,49	118,97	43,87	14,85	152,72	
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	
ТТКС№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	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	36,45	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:	770	24,01	24,24	103,87	695,24	0,374	0,036	23,5	0,07	2,48	332,68	158,13	96,79	4,927	255,02	46,9	19,85	163,19	
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																				
ТТКС№20	Салат «Радуга»	60	0,61	5,3	6,3	75,46	0		13,48		0	0	26,78	10,46	0,77					
ТТКС№1.17	Суп «Кудрявый»	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,06	0	4,6	0,009	0,97	45,18	8,6	13,4	0,48	0	0	0	0	
ТТКС№1.03м	Гуляш	100	9,15	23,8	3,94	266,56	0,33	0,08	0,3	7,68	0,53	110	12	19	1,3	220	4,31	0,3	45,44	
510*	Каша вязкая( гречневая)	150	4,5	6,75	22,35	171	0,21	0,15		19,2	0,45	445,6	15	120	4,2	219	22,26	3,48	15,97	
ТТКС№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:	770	24,19	41,67	102,51	883,41	0,712	0,266	18,38	26,889	2,39	671,18	111,28	187,26	8,777	567,36	29,25	8,22	71,71	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13	
ТТКС№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	7,32	11,1	80,01	469,9	0,18	0,084	4,3	33,1	1,64	79,34	47,18	29,8	2,64	141,6	2,28	4,81	21,69	
	Итого за день:	1585	49,53	66,79	254,03	1804,97	1,209	0,37	30,9	61,71	5,745	711,87	275,31	285,89	14,252	922,51	79,17	31,78	249,02	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
День : Вторник 7  
сезон:Зима

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	6	7		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
<b>ЗАВТРАК</b>																							
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	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				
516*	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				
ТТК№24	Фруктофай чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0	0,44	8	11,4	5,34	1,2	0							
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				1,86	130,64	77,03	44	3,65	168,35	35,37	13,39	132,31				
	Итого за завтрак:	520	15,4	18,89	91,61	619,7	0,168	0,066	8,27	24,61													
<b>ОБЕД</b>																							
11*1д	Салат "Степной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53								
63**	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	127,2	17,8	0,64	266,64	16,5	0,24	22,66				
ТТК№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				
ТТК№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	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				
	Итого за обед:	725	23,39	25,61	113,66	785,6	0,297	0,186	26,31	138,71	7,5	385,08	247,01	128,65	7,03	691,24	54,15	11,59	107,44				
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																							
11*1д	Салат "Степной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53								
63**	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				
ТТК№75	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				
516*	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 стуженом 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				
	Итого за обед:	830	24,97	34,63	121,88	921,28	0,314	0,15	24,89	150,84	6,58	259,6	219,63	86,88	5,09	611,17	54,03	16,786	175,47				
<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****	Шпротек печенье 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:	1545	48,32	53,55	257,48	1738,44	0,585	0,336	35,19	195,22	10,53	579,05	397,65	192,03	12,43	909,59	90,93	29,69	258,31				



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 8

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					энергетическая ценность	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Углев. пищев.	7		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 (порции)	15	3,47	4,42	0	54,6			0,08	0,02	0,05	105	105	4,95	0,12								
Тгс.№1.06	Бутерброды с джемом или повидлом (Звариагт)	50	1,85	1,16	27,92	129,35	0,025		0,125	0,037	0,25	15	7,5	3,75	0,5								
Тгс.№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				
Тгс.№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	35	2,66	0,27	17,22	82,25	0,035				0,385	22,75	7	4,9	0,38	26,9	1,21	1,94	0,6				
	Итого за завтрак:	500	16,1	17,55	76,92	513	0,14	0,12	2,005	27,617	0,885	287,35	258,7	46,2	2,06	232,83	50,74	6,03	31,27				
<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				
Тгс.№1.03м	Гуляш	100	9,15	23,8	3,94	266,56	0,33	0,08	0,3	7,68	0,53	110	12	19	1,3	220	4,31	0,3	45,44				
510*	Каша вязкая перловая	165	3,3	6,43	23,43	166,65																	
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,3		20	0,12	0,2		11,4	5,35	1,2	2,4	0,02	0,02	3,1				
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:	805	20,98	38,52	102,56	845,68	0,822	0,436	35,86	136,8	4,47	256,4	99,4	82,39	5,94	580,16	23,41	5,09	82,84				
<b>ОБЕД (2 смены)</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	0,032	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,32	24				
Тгс.№1.03м	Гуляш	110	10,07	26,18	4,34	293,22	0,363	0,088	0,33	8,45	0,59	121	13,2	20,9	1,43	242	4,75	0,33	49,99				
510*	Каша вязкая перловая	170	3,4	6,62	24,14	171,7																	
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,3		20	0,12	0,2		11,4	5,35	1,2	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				
	Итого за обед:	825	22,38	41,13	106,13	889,14	0,862	0,444	35,89	137,57	4,58	268,4	103,85	84,99	6,12	606	24,02	5,39	87,47				
<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	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:	1605	48,86	63,91	226,08	1661,34	1,125	15,136	40,465	255,057	6,185	770,42	609,77	164,92	8,87	924,59	81,35	34,92	144,11				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
сезон: Зима  
День : Четверг 9  
Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					энергетическая ценность	Витамины											Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.	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 №4.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	0,98	3,54	6,03	60,1	0,028		19,46		3,16	17,92	30,8	11,9	0,42											
ТТК№60	Плов	190	12,92	13,58	37,62	332,5	0,084	0,116	1,14	0,31	0,71	218,65	20,33	45,07	2,93	255,86	36,72	6,98	78,53							
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:	510	17,77	17,53	83,56	571,72	0,212	0,126	23,4	0,69	4,43	272,61	67,38	68,57	4,19	324,31	38,47	9,8	80,11							
<b>ОБЕД</b>																										
Дети №25.2011	Салат «Зимний»	60	1,16	7,66	7,2	102,3	0,05		8,65		1,38	33,6	11,18	11	0,51											
ТТс№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	200	4,59	6	10,14	113	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****	Шпоре 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	23,01							
ТТК №1.116	Копilot 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 (рпано-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	33,38	30,53	120,6	911,99	0,298	0,163	10,64	30,47	5,92	485,85	198,63	158,86	9,51	401,64	37,43	24,68	151,5							
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																										
Тк №4.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,17	51,52	0,028		19,46		3,16	17,92	30,8	11,9	0,42											
ТТс№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	200	4,59	6	10,14	113	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							
ТТК №1.116	Копilot 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 (рпано-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	26,03	24,22	121	818,21	0,305	0,158	22,18	15,34	8,14	411,31	132,9	120,79	6,97	455,39	41,69	12,36	93,14							
<b>ПОЛДНИК</b>																										
631*	Копilot из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13							
ТТс№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	7,32	11,1	80,01	469,9	0,18	0,084	4,3	33,1	1,64	79,34	47,18	29,8	2,64	141,6	2,28	4,81	21,69							
	Итого за день:	1620	58,47	59,16	284,17	1953,61	0,69	0,373	38,34	64,26	11,99	837,8	313,19	257,23	16,34	867,55	78,18	39,29	253,3							