

Согласовано:

Директор образовательной организации

Подпись



Утверждаю

И.О. Генерального директора

ООО «КШП «Подросток»

Ю.И. Некрасов

Ф.И.О



Подпись

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

**Примерное 12 – дневное меню**

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

**общеобразовательных организаций**

**2022-2023 учебный год**

**осенний период**

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

День: Понедельник

1 Сезон: Осень 2022г

Неделя: 1

Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	16,80	0,04	0,02	17,50	93,10	0,49	18,20	9,80	14,00	0,63	203,00	1,40	0,28	14,00
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	80	13,16	9,78	10,82	183,96	0,07	0,06		5,03	0,40	148,00	31,20	20,80	2,24	183,46	13,86	14,72	82,14
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26
№ 502 М 13г	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>22,09</b>	<b>17,58</b>	<b>73,58</b>	<b>557,21</b>	<b>0,29</b>	<b>0,13</b>	<b>23,20</b>	<b>115,24</b>	<b>6,21</b>	<b>380,21</b>	<b>110,12</b>	<b>69,84</b>	<b>4,93</b>	<b>442,90</b>	<b>52,49</b>	<b>44,98</b>	<b>97,01</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00
№ 148 *	Суп-лапша домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,03	0,02	0,38	118,85	2,50	29,75	9,00	4,50	0,40	55,85	0,95	0,05	10,80
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,60	8,78	183,00	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60
418****	Пюре из гороха с маслом	180	16,36	5,04	32,55	240,76	0,03	0,10		13,41		262,57	93,96	88,09	5,54	89,43	27,52	9,92	26,38
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	115,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>	<b>31,55</b>	<b>29,57</b>	<b>123,19</b>	<b>879,81</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>9,26</b>	<b>258,73</b>	<b>7,75</b>	<b>466,12</b>	<b>176,46</b>	<b>144,39</b>	<b>9,50</b>	<b>684,08</b>	<b>54,92</b>	<b>24,67</b>	<b>129,64</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00
№ 148 *	Суп-лапша домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,03	0,02	0,38	118,85	2,50	29,75	9,00	4,50	0,40	55,85	0,95	0,05	10,80
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	100	16,45	12,23	13,52	229,95	0,09	0,08		6,29	0,50	185,00	39,00	26,00	2,80	229,33	17,33	18,40	102,67
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	115,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 СБР Пермь 2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>30,68</b>	<b>32,54</b>	<b>125,26</b>	<b>900,20</b>	<b>0,38</b>	<b>0,19</b>	<b>14,18</b>	<b>264,84</b>	<b>12,86</b>	<b>519,81</b>	<b>153,82</b>	<b>102,84</b>	<b>7,31</b>	<b>694,90</b>	<b>70,33</b>	<b>50,13</b>	<b>144,59</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 564***	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02		15,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17
№ 515 ****	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	100,70	0,08	13,68		2,47	0,04	171,00	228,00	26,60	0,19	11,02			3,42
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,70</b>	<b>11,69</b>	<b>50,07</b>	<b>346,57</b>	<b>0,16</b>	<b>13,70</b>	<b>13,47</b>	<b>65,46</b>	<b>0,80</b>	<b>212,27</b>	<b>253,10</b>	<b>41,50</b>	<b>3,03</b>	<b>328,10</b>	<b>29,70</b>	<b>6,38</b>	<b>16,87</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 815</b>	<b>63,34</b>	<b>58,84</b>	<b>246,84</b>	<b>1 783,59</b>	<b>0,66</b>	<b>14,04</b>	<b>45,93</b>	<b>439,43</b>	<b>14,76</b>	<b>1 058,60</b>	<b>539,68</b>	<b>255,73</b>	<b>17,46</b>	<b>1 455,08</b>	<b>137,11</b>	<b>76,03</b>	<b>243,52</b>

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

День: Вторник  
Неделя: 1

2 Сезон: Осень 2022г  
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,02	0,02	8,00	8,00	0,08	33,60	18,40	11,20	0,48	112,00	2,40	0,24	13,60
ТТК № 9	Плов из филе птицы	220	16,72	17,27	42,66	398,75	0,02	0,09	1,25	161,70	5,65	139,37	34,54	32,45	1,36	421,63	44,00	30,25	187,00
№ 294 **	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,23</b>	<b>17,76</b>	<b>84,57</b>	<b>589,07</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>12,05</b>	<b>170,08</b>	<b>6,29</b>	<b>209,01</b>	<b>69,19</b>	<b>55,25</b>	<b>2,68</b>	<b>602,08</b>	<b>48,15</b>	<b>33,31</b>	<b>202,18</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,16	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>880</b>	<b>28,38</b>	<b>31,90</b>	<b>111,65</b>	<b>851,96</b>	<b>0,44</b>	<b>0,66</b>	<b>26,95</b>	<b>335,98</b>	<b>6,16</b>	<b>350,10</b>	<b>149,48</b>	<b>109,83</b>	<b>5,45</b>	<b>1 797,64</b>	<b>90,05</b>	<b>8,33</b>	<b>175,14</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00
ТТК № 9	Плов из филе птицы	220	16,72	17,27	42,66	398,75	0,02	0,09	1,25	161,70	5,65	139,37	34,54	32,45	1,36	421,63	44,00	30,25	187,00
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>27,53</b>	<b>31,92</b>	<b>126,65</b>	<b>913,64</b>	<b>0,24</b>	<b>0,55</b>	<b>21,65</b>	<b>446,90</b>	<b>11,29</b>	<b>327,57</b>	<b>108,04</b>	<b>101,15</b>	<b>5,36</b>	<b>1 102,07</b>	<b>80,84</b>	<b>35,35</b>	<b>250,40</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>12,00</b>	<b>9,61</b>	<b>54,98</b>	<b>356,19</b>	<b>0,19</b>	<b>0,42</b>	<b>11,53</b>	<b>170,60</b>	<b>0,20</b>	<b>237,68</b>	<b>267,68</b>	<b>45,33</b>	<b>3,07</b>	<b>592,00</b>	<b>27,20</b>	<b>24,10</b>	<b>38,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 830</b>	<b>61,61</b>	<b>59,27</b>	<b>251,20</b>	<b>1 797,22</b>	<b>0,77</b>	<b>1,20</b>	<b>50,53</b>	<b>676,66</b>	<b>12,65</b>	<b>796,79</b>	<b>486,35</b>	<b>210,41</b>	<b>11,20</b>	<b>2 991,72</b>	<b>165,40</b>	<b>65,74</b>	<b>415,60</b>

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

День: Среда  
Неделя: 1

3 Сезон: Осень 2022г  
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 80	Мини-пицца "Школьная"	80	6,67	6,53	13,10	145,00	0,05	0,05	0,20	0,09	0,80	160,00	210,00	18,00	0,80	65,21	1,90	6,92	0,93
ТТК № 73	Каша молочная кукурузная вязкая	250	8,96	11,46	47,50	359,59	0,10		1,63	0,10	0,40	166,50	159,25	32,25	1,50	241,66	60,41	12,98	25,00
№ 502 М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>17,25</b>	<b>18,15</b>	<b>83,44</b>	<b>611,59</b>	<b>0,17</b>	<b>0,06</b>	<b>2,13</b>	<b>0,30</b>	<b>1,42</b>	<b>339,50</b>	<b>378,25</b>	<b>53,05</b>	<b>2,92</b>	<b>343,25</b>	<b>63,01</b>	<b>21,02</b>	<b>26,28</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	0,03	27,80	202,67	4,50	32,00	44,00	17,00	0,60	273,33	16,33	0,27	14,00
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00
ТТК № 6	Котлета аппетитная (2 вариант)	100	14,66	9,80	15,46	249,14	0,07	0,16	9,70	22,17	0,60	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04		22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02				0,17	9,75	3,00	2,10	0,17	11,54	0,53	0,84	0,26
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	15	0,99	0,18	5,10	27,15	0,03	0,01				23,70	5,25	7,05	0,59	36,60	0,48	0,83	3,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>860</b>	<b>30,38</b>	<b>32,85</b>	<b>131,96</b>	<b>988,89</b>	<b>0,52</b>	<b>0,31</b>	<b>47,61</b>	<b>369,62</b>	<b>6,87</b>	<b>403,95</b>	<b>165,04</b>	<b>130,29</b>	<b>8,37</b>	<b>1 250,87</b>	<b>83,41</b>	<b>8,54</b>	<b>132,99</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 67	Салат из б/к капусты с огурцами	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	0,03	27,80	202,67	4,50	32,00	44,00	17,00	0,60	273,33	16,33	0,27	14,00
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00
ТТК № 6	Котлета аппетитная (2 вариант)	100	14,66	9,80	15,46	249,14	0,07	0,16	9,70	22,17	0,60	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04		22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,22	13,78	65,80	0,03				0,31	18,20	5,60	3,92	0,31	21,53	0,98	1,57	0,49
	<b>ИТОГО:</b>	<b>858</b>	<b>30,38</b>	<b>32,77</b>	<b>133,26</b>	<b>992,29</b>	<b>0,50</b>	<b>0,30</b>	<b>47,61</b>	<b>369,62</b>	<b>7,01</b>	<b>388,70</b>	<b>162,39</b>	<b>125,06</b>	<b>7,92</b>	<b>1 224,26</b>	<b>83,38</b>	<b>8,44</b>	<b>129,62</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 775 *	Булочка российская	50	3,59	4,25	30,34	174,17	0,07	0,04	0,10	25,00	0,60	37,00	30,00	9,00	0,50	25,00	0,71	2,36	9,28
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	14,40	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,79</b>	<b>9,65</b>	<b>49,74</b>	<b>327,17</b>	<b>0,18</b>	<b>14,44</b>	<b>12,70</b>	<b>70,04</b>	<b>0,80</b>	<b>228,00</b>	<b>286,00</b>	<b>46,00</b>	<b>2,90</b>	<b>286,60</b>	<b>2,71</b>	<b>6,26</b>	<b>16,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 760</b>	<b>57,42</b>	<b>60,65</b>	<b>265,14</b>	<b>1 927,65</b>	<b>0,87</b>	<b>14,81</b>	<b>62,44</b>	<b>439,96</b>	<b>9,09</b>	<b>971,45</b>	<b>829,29</b>	<b>229,34</b>	<b>14,19</b>	<b>1 880,72</b>	<b>149,13</b>	<b>35,82</b>	<b>175,55</b>

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

День: Четверг  
Неделя: 1

4 Сезон: Осень 2022г  
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК №49	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	12,72	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	200	6,00	9,00	29,80	228,00	0,32	0,09		18,61	0,64	219,16	20,00	131,15	4,40	168,00	55,07	2,67	12,00
№ 502 М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,23</b>	<b>20,65</b>	<b>80,12</b>	<b>565,50</b>	<b>0,39</b>	<b>0,24</b>	<b>2,22</b>	<b>76,47</b>	<b>1,61</b>	<b>326,66</b>	<b>63,33</b>	<b>151,48</b>	<b>6,18</b>	<b>469,95</b>	<b>88,07</b>	<b>28,60</b>	<b>140,38</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	100	13,60	9,70	12,34	219,70	0,07	0,16	9,70	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60
№ 541 *	Рагу овощное (3-й вариант)	180	4,14	9,18	19,26	174,60	0,11	0,10	13,78	370,80	3,52	94,50	61,20	35,10	1,26	514,80	32,40	0,67	49,20
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>25,70</b>	<b>33,45</b>	<b>111,53</b>	<b>879,41</b>	<b>0,42</b>	<b>0,38</b>	<b>54,71</b>	<b>940,97</b>	<b>10,81</b>	<b>479,88</b>	<b>223,45</b>	<b>158,78</b>	<b>8,54</b>	<b>1 640,82</b>	<b>91,66</b>	<b>8,96</b>	<b>172,11</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25
ТТК №49	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	12,72	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80
№ 502 М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>22,81</b>	<b>33,72</b>	<b>96,26</b>	<b>754,92</b>	<b>0,49</b>	<b>0,34</b>	<b>32,23</b>	<b>607,61</b>	<b>5,94</b>	<b>421,79</b>	<b>121,58</b>	<b>186,91</b>	<b>8,45</b>	<b>1 163,63</b>	<b>119,40</b>	<b>28,78</b>	<b>197,03</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№772*	Булочка с маком	80	6,48	2,00	42,08	220,00	0,13	0,06		25,52	1,15	50,67	20,14	12,64	1,23	40,00	1,13	3,77	14,85
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>380</b>	<b>12,48</b>	<b>8,78</b>	<b>60,06</b>	<b>379,52</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>	<b>11,40</b>	<b>105,52</b>	<b>1,35</b>	<b>241,68</b>	<b>276,15</b>	<b>49,64</b>	<b>3,63</b>	<b>532,00</b>	<b>21,13</b>	<b>7,67</b>	<b>23,13</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 820</b>	<b>59,41</b>	<b>62,88</b>	<b>251,71</b>	<b>1 824,43</b>	<b>1,05</b>	<b>0,92</b>	<b>68,33</b>	<b>1 122,96</b>	<b>13,77</b>	<b>1 048,22</b>	<b>562,93</b>	<b>359,90</b>	<b>18,35</b>	<b>2 642,77</b>	<b>200,86</b>	<b>45,23</b>	<b>335,62</b>

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

День: Пятница  
Неделя: 1

5 Сезон: Осень 2022г  
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	0,01	10,00	53,20	0,28	10,40	5,60	8,00	0,36	116,00	0,80	0,16	8,00
ТТК № 48	Ёжики с овощами	90	10,60	10,30	10,30	168,00	9,00	0,06	2,37	289,72		104,00	19,80	25,00	1,50	236,00	27,30	1,11	48,00
№ 520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,16	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26		19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>18,62</b>	<b>18,94</b>	<b>87,70</b>	<b>585,38</b>	<b>9,24</b>	<b>0,21</b>	<b>23,73</b>	<b>372,74</b>	<b>1,06</b>	<b>252,60</b>	<b>102,28</b>	<b>92,36</b>	<b>4,01</b>	<b>1 192,25</b>	<b>64,45</b>	<b>5,11</b>	<b>115,32</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,78	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 60	Плов	200	16,59	19,00	45,40	418,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80			14,20	2,00	0,40	21,40				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>25,94</b>	<b>33,43</b>	<b>117,26</b>	<b>877,30</b>	<b>0,30</b>	<b>0,22</b>	<b>30,88</b>	<b>262,07</b>	<b>8,18</b>	<b>406,87</b>	<b>114,60</b>	<b>114,12</b>	<b>7,10</b>	<b>935,42</b>	<b>73,26</b>	<b>12,31</b>	<b>138,72</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,78	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 48	Ёжики с овощами	100	11,78	11,44	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91		115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33
№ 520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,16	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26		19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>22,07</b>	<b>33,63</b>	<b>95,54</b>	<b>763,45</b>	<b>10,32</b>	<b>0,28</b>	<b>40,87</b>	<b>613,48</b>	<b>7,43</b>	<b>353,36</b>	<b>156,88</b>	<b>132,59</b>	<b>5,87</b>	<b>1 644,53</b>	<b>98,18</b>	<b>4,99</b>	<b>162,67</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 579****	Корж молочный	70	8,84	8,52	45,85	278,83	0,06	0,06		0,07	0,70	43,17	17,50	7,00					
518 ****	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00		14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>370</b>	<b>10,24</b>	<b>9,12</b>	<b>55,85</b>	<b>417,83</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>14,00</b>	<b>52,07</b>	<b>0,90</b>	<b>54,17</b>	<b>47,50</b>	<b>16,00</b>	<b>5,00</b>	<b>341,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>7,13</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 760</b>	<b>54,80</b>	<b>61,49</b>	<b>260,81</b>	<b>1 880,51</b>	<b>9,65</b>	<b>0,49</b>	<b>68,61</b>	<b>686,88</b>	<b>10,14</b>	<b>713,64</b>	<b>264,38</b>	<b>222,48</b>	<b>16,11</b>	<b>2 468,67</b>	<b>140,51</b>	<b>17,82</b>	<b>261,17</b>

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

День: Суббота

6 Сезон: Осень 2022г

Неделя: 1

Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 366**	Сыр (порциями)	17	3,94	5,02		61,88	0,01	0,05	0,12	44,20	0,09	100,30	153,00	8,50	0,15	14,96			2,47
гтк № 63	Каша "Дружба"	250	9,95	10,66	36,13	227,50	0,10	0,15	1,65	34,00	0,25	175,50	158,25	38,25	0,70	196,66	61,66	5,11	38,34
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витгошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
566****	Булочка молочная	100	9,60	2,20	46,00	255,00	0,14	0,04	0,20	6,76	1,20	94,00	60,00	18,00	1,00	95,84	48,34	4,34	18,34
	<b>ИТОГО:</b>	<b>567</b>	<b>23,49</b>	<b>17,88</b>	<b>100,53</b>	<b>618,38</b>	<b>0,55</b>	<b>0,24</b>	<b>21,97</b>	<b>85,08</b>	<b>1,74</b>	<b>369,80</b>	<b>381,25</b>	<b>70,15</b>	<b>1,85</b>	<b>309,86</b>	<b>110,02</b>	<b>11,94</b>	<b>59,78</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60
№ 147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	100	16,45	12,23	13,52	229,95	0,09	0,08		6,29	0,50	185,00	39,00	26,00	2,80	229,33	17,33	18,40	102,67
№ 235 **	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>895</b>	<b>29,21</b>	<b>32,30</b>	<b>109,17</b>	<b>829,49</b>	<b>0,40</b>	<b>0,28</b>	<b>82,44</b>	<b>287,96</b>	<b>7,13</b>	<b>437,45</b>	<b>204,59</b>	<b>125,74</b>	<b>8,64</b>	<b>1 519,85</b>	<b>109,12</b>	<b>23,21</b>	<b>198,88</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60
№ 147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	100	16,45	12,23	13,52	229,95	0,09	0,08		6,29	0,50	185,00	39,00	26,00	2,80	229,33	17,33	18,40	102,67
№ 235 **	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>30,25</b>	<b>32,46</b>	<b>115,03</b>	<b>859,34</b>	<b>0,42</b>	<b>0,29</b>	<b>82,44</b>	<b>287,96</b>	<b>7,18</b>	<b>456,50</b>	<b>209,09</b>	<b>131,14</b>	<b>9,08</b>	<b>1 548,09</b>	<b>109,61</b>	<b>24,04</b>	<b>201,37</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 462</b>	<b>52,70</b>	<b>50,18</b>	<b>209,70</b>	<b>1 447,87</b>	<b>0,95</b>	<b>0,52</b>	<b>104,41</b>	<b>373,04</b>	<b>8,87</b>	<b>807,25</b>	<b>585,84</b>	<b>195,89</b>	<b>10,49</b>	<b>1 829,71</b>	<b>219,14</b>	<b>35,15</b>	<b>258,66</b>

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

День: Понедельник

7 Сезон: Осень 2022г

Неделя: 2

Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	16,80	0,04	0,02	17,50	93,10	0,49	18,20	9,80	14,00	0,63	203,00	1,40	0,28	14,00
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,60	8,78	183,00	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,12	0,04		24,53	1,32	73,69	17,45	27,60	1,53	72,00	28,00	0,08	16,00
№ 502 М 13г	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>18,03</b>	<b>20,34</b>	<b>96,04</b>	<b>671,30</b>	<b>0,25</b>	<b>0,11</b>	<b>18,28</b>	<b>121,51</b>	<b>2,68</b>	<b>184,39</b>	<b>67,05</b>	<b>58,20</b>	<b>3,83</b>	<b>472,05</b>	<b>41,55</b>	<b>14,20</b>	<b>92,48</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50
ТТК № 68	Гуляш	100	13,90	8,00	4,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50
№415 ****	Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78	0,02	0,04		22,08	0,32	82,26	5,76	26,10	0,61	53,64	25,20	8,33	31,20
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>26,55</b>	<b>28,47</b>	<b>116,47</b>	<b>815,51</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>19,52</b>	<b>297,03</b>	<b>7,07</b>	<b>381,81</b>	<b>87,84</b>	<b>111,75</b>	<b>6,31</b>	<b>1 023,00</b>	<b>70,83</b>	<b>12,38</b>	<b>148,48</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50
ТТК № 71	Фрикадельки куриные в соусе	110	9,86	11,60	8,78	183,00	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04		22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>	<b>25,98</b>	<b>32,39</b>	<b>132,99</b>	<b>934,93</b>	<b>0,34</b>	<b>0,17</b>	<b>18,93</b>	<b>275,30</b>	<b>7,84</b>	<b>289,47</b>	<b>112,76</b>	<b>101,49</b>	<b>6,10</b>	<b>881,35</b>	<b>64,40</b>	<b>15,95</b>	<b>133,36</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 564***	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02		15,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	14,40	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>360</b>	<b>9,99</b>	<b>11,94</b>	<b>50,55</b>	<b>351,87</b>	<b>0,16</b>	<b>14,42</b>	<b>13,60</b>	<b>65,46</b>	<b>0,80</b>	<b>221,27</b>	<b>265,10</b>	<b>42,90</b>	<b>3,04</b>	<b>328,68</b>	<b>29,70</b>	<b>6,56</b>	<b>16,87</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 860</b>	<b>54,57</b>	<b>60,75</b>	<b>263,06</b>	<b>1 838,68</b>	<b>0,66</b>	<b>14,76</b>	<b>51,40</b>	<b>484,00</b>	<b>10,55</b>	<b>787,47</b>	<b>419,99</b>	<b>212,85</b>	<b>13,18</b>	<b>1 823,73</b>	<b>142,08</b>	<b>33,14</b>	<b>257,83</b>



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

День: Вторник  
Неделя: 2

8 Сезон: Осень 2022г  
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 80	Мини-пицца "Школьная"	80	6,67	6,53	13,10	145,00	0,05	0,05	0,20	0,09	0,80	160,00	210,00	18,00	0,80	65,21	1,90	6,92	0,93
ТТК № 71	Каша "Янтарная"(из пшена с яблоками)	240	11,16	15,17	46,56	362,88	0,23	0,20	3,55	47,20	0,34	247,44	198,48	62,88	2,14	337,60	56,00	37,92	51,19
№ 502 М	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>20,97</b>	<b>22,02</b>	<b>92,34</b>	<b>661,88</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>4,05</b>	<b>47,40</b>	<b>1,58</b>	<b>433,44</b>	<b>421,48</b>	<b>86,48</b>	<b>3,78</b>	<b>454,57</b>	<b>59,30</b>	<b>47,08</b>	<b>52,82</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	100	1,52	7,08	8,82	105,06	0,04	0,03	21,30	403,33	4,60	31,00	38,00	19,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33
№111*	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00	0,03	0,06	8,85	151,00	2,35	99,00	49,45	19,71	0,88	453,75	20,75	4,55	33,75
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67
№ 520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,16	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>30,73</b>	<b>29,55</b>	<b>118,16</b>	<b>866,63</b>	<b>0,41</b>	<b>0,35</b>	<b>36,70</b>	<b>607,56</b>	<b>7,91</b>	<b>396,90</b>	<b>189,93</b>	<b>108,94</b>	<b>5,72</b>	<b>2 042,38</b>	<b>93,96</b>	<b>13,04</b>	<b>179,62</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	100	1,52	7,08	8,82	105,06	0,04	0,03	21,30	403,33	4,60	31,00	38,00	19,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33
№111*	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00	0,03	0,06	8,85	151,00	2,35	99,00	49,45	19,71	0,88	453,75	20,75	4,55	33,75
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67
№ 520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,16	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>30,73</b>	<b>29,55</b>	<b>118,16</b>	<b>866,63</b>	<b>0,41</b>	<b>0,35</b>	<b>36,70</b>	<b>607,56</b>	<b>7,91</b>	<b>396,90</b>	<b>189,93</b>	<b>108,94</b>	<b>5,72</b>	<b>2 042,38</b>	<b>93,96</b>	<b>13,04</b>	<b>179,62</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№772*	Булочка с маком	90	7,29	2,25	47,34	247,50	0,14	0,07		28,71	1,30	57,01	22,66	14,22	1,39	45,00	1,27	4,24	16,70
№ 272 **	Ряженка,кефир,варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№112****	Плоды свежие (апельсины)	60	0,54	0,12	4,86	25,80	0,02		36,00	21,60	0,12	13,80	20,40	7,80	0,18	73,80	1,20	0,18	7,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>13,43</b>	<b>8,75</b>	<b>60,38</b>	<b>385,82</b>	<b>0,24</b>	<b>0,31</b>	<b>37,40</b>	<b>85,31</b>	<b>1,42</b>	<b>250,82</b>	<b>283,07</b>	<b>50,02</b>	<b>1,77</b>	<b>360,80</b>	<b>20,47</b>	<b>8,02</b>	<b>25,78</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 800</b>	<b>65,13</b>	<b>60,32</b>	<b>270,88</b>	<b>1 914,33</b>	<b>0,97</b>	<b>0,92</b>	<b>78,15</b>	<b>740,27</b>	<b>10,91</b>	<b>1 081,16</b>	<b>894,48</b>	<b>245,44</b>	<b>11,27</b>	<b>2 857,75</b>	<b>173,73</b>	<b>68,14</b>	<b>258,22</b>

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

День: Среда  
Неделя: 2

9 Сезон: Осень 2022г  
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	110	13,53	13,65	13,71	255,93	0,06	0,09	1,65	8,91	0,49	181,62	16,50	18,81	1,88	273,17	20,17	0,95	62,33
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	190	5,70	8,55	28,31	216,60	0,30	0,09		17,68	0,61	208,20	19,00	124,59	4,18	159,60	52,31	2,53	11,40
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>23,03</b>	<b>22,60</b>	<b>89,82</b>	<b>682,83</b>	<b>0,42</b>	<b>0,18</b>	<b>9,45</b>	<b>27,16</b>	<b>1,65</b>	<b>422,32</b>	<b>56,90</b>	<b>155,74</b>	<b>7,81</b>	<b>501,42</b>	<b>74,43</b>	<b>6,33</b>	<b>76,41</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 2****	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33
№ 147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54
418****	Пюре из гороха с маслом	188	17,09	11,62	34,00	306,55	0,04	0,11		14,01		274,24	98,13	92,00	5,78	93,40	28,74	10,36	27,55
гтк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>878</b>	<b>33,08</b>	<b>29,52</b>	<b>110,24</b>	<b>841,65</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>26,54</b>	<b>552,78</b>	<b>8,80</b>	<b>562,38</b>	<b>218,58</b>	<b>170,20</b>	<b>10,03</b>	<b>1 105,53</b>	<b>121,75</b>	<b>31,45</b>	<b>280,57</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 2****	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33
№ 147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	100	12,30	12,41	12,47	232,67	0,06	0,08	1,50	8,10	0,44	165,11	15,00	17,10	1,71	248,33	18,33	0,87	56,67
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80
гтк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>25,76</b>	<b>34,06</b>	<b>116,08</b>	<b>901,57</b>	<b>0,58</b>	<b>0,29</b>	<b>27,95</b>	<b>550,18</b>	<b>7,33</b>	<b>521,75</b>	<b>108,95</b>	<b>197,43</b>	<b>9,42</b>	<b>1 296,87</b>	<b>107,40</b>	<b>7,14</b>	<b>134,53</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 542****	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	4,20	3,73	42,70	221,67	0,05		0,12	0,04	0,58	37,33	12,83	7,00	0,82				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	14,40	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02		8,00	36,00	0,16	8,80	12,80	7,20	1,76	200,00	1,60	0,24	5,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>10,32</b>	<b>9,05</b>	<b>60,14</b>	<b>365,27</b>	<b>0,15</b>	<b>14,40</b>	<b>10,72</b>	<b>36,08</b>	<b>0,74</b>	<b>226,13</b>	<b>265,63</b>	<b>42,20</b>	<b>2,78</b>	<b>211,60</b>	<b>1,60</b>	<b>3,84</b>	<b>5,60</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 778</b>	<b>66,43</b>	<b>61,17</b>	<b>260,20</b>	<b>1 889,75</b>	<b>0,85</b>	<b>14,87</b>	<b>46,71</b>	<b>616,02</b>	<b>11,19</b>	<b>1 210,83</b>	<b>541,11</b>	<b>368,14</b>	<b>20,62</b>	<b>1 818,55</b>	<b>197,78</b>	<b>41,62</b>	<b>362,58</b>

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

День: Четверг

10 Сезон: Осень 2022г

Неделя: 2

Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,02	0,02	8,00	8,00	0,08	33,60	18,40	11,20	0,48	112,00	2,40	0,24	13,60
ТТК № 60	Плов	230	19,08	21,85	52,21	480,70	0,10	0,14	1,38	0,37	0,87	264,70	24,61	54,59	3,57	309,73	44,47	8,48	95,07
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>22,76</b>	<b>22,25</b>	<b>98,89</b>	<b>679,98</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>14,28</b>	<b>9,63</b>	<b>1,39</b>	<b>324,30</b>	<b>70,01</b>	<b>90,39</b>	<b>4,89</b>	<b>505,49</b>	<b>48,67</b>	<b>11,04</b>	<b>112,77</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	100	16,45	12,23	13,52	229,95	0,09	0,08		6,29	0,50	185,00	39,00	26,00	2,80	229,33	17,33	18,40	102,67
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	115,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>28,50</b>	<b>33,71</b>	<b>113,64</b>	<b>855,72</b>	<b>0,44</b>	<b>0,19</b>	<b>34,08</b>	<b>286,24</b>	<b>11,13</b>	<b>561,26</b>	<b>170,32</b>	<b>130,49</b>	<b>7,71</b>	<b>909,96</b>	<b>87,45</b>	<b>49,24</b>	<b>156,96</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	0,03	10,00	10,00	0,10	42,00	23,00	14,00	0,60	140,00	3,00	0,30	17,00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 60	Плов	220	18,25	20,90	49,94	459,80	0,10	0,13	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,22	3,41	296,26	42,54	8,11	90,94
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витопка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40
	<b>ИТОГО:</b>	<b>845</b>	<b>26,15</b>	<b>26,59</b>	<b>110,20</b>	<b>788,15</b>	<b>0,59</b>	<b>0,23</b>	<b>49,80</b>	<b>150,72</b>	<b>3,96</b>	<b>423,99</b>	<b>110,79</b>	<b>115,92</b>	<b>6,62</b>	<b>857,82</b>	<b>66,83</b>	<b>12,87</b>	<b>145,89</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 579****	Корж молочный	70	8,84	8,52	45,85	278,83	0,06	0,06		0,07	0,70	43,17	17,50	7,00					
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>370</b>	<b>10,24</b>	<b>9,12</b>	<b>55,85</b>	<b>417,83</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>14,00</b>	<b>52,07</b>	<b>0,90</b>	<b>54,17</b>	<b>47,50</b>	<b>16,00</b>	<b>5,00</b>	<b>341,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>7,13</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 790</b>	<b>61,50</b>	<b>65,08</b>	<b>268,38</b>	<b>1 953,53</b>	<b>0,71</b>	<b>0,42</b>	<b>62,36</b>	<b>347,94</b>	<b>13,42</b>	<b>939,73</b>	<b>287,83</b>	<b>236,88</b>	<b>17,60</b>	<b>1 756,45</b>	<b>138,92</b>	<b>60,68</b>	<b>276,86</b>

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

День: Пятница

11 Сезон: Осень 2022г

Неделя: 2

Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	0,01	10,00	53,20	0,28	10,40	5,60	8,00	0,36	116,00	0,80	0,16	8,00
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	90	12,30	10,00	10,30	199,00	0,05	0,04	0,72	290,00	0,45	97,20	18,90	14,40	1,35	235,00	1,11	48,00	27,30
№ 520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,16	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04
№ 294 **	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>20,39</b>	<b>18,65</b>	<b>78,01</b>	<b>583,92</b>	<b>0,33</b>	<b>0,19</b>	<b>19,98</b>	<b>372,14</b>	<b>1,52</b>	<b>249,34</b>	<b>88,63</b>	<b>67,36</b>	<b>3,75</b>	<b>1 168,25</b>	<b>37,86</b>	<b>51,94</b>	<b>91,92</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 67	Салат из б/к капусты с огурцами	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	0,03	27,80	202,67	4,50	32,00	44,00	17,00	0,60	273,33	16,33	0,27	14,00
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00
ТТК № 72	Каша перловая с мясом,овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>25,03</b>	<b>33,28</b>	<b>111,43</b>	<b>891,04</b>	<b>0,70</b>	<b>0,25</b>	<b>35,63</b>	<b>627,17</b>	<b>6,72</b>	<b>503,81</b>	<b>175,10</b>	<b>132,05</b>	<b>7,33</b>	<b>1 044,42</b>	<b>41,01</b>	<b>24,17</b>	<b>85,39</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,03	25,00	133,00	0,70	26,00	14,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,40	20,00
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	100	13,67	11,11	11,44	221,11	0,06	0,04	0,80	322,22	0,50	108,00	21,00	16,00	1,50	261,11	1,23	53,33	30,33
№ 520*	Картофельное пюре	200	4,20	9,07	29,20	218,00	0,17	0,15	7,17	31,73	0,25	117,44	53,20	37,07	1,33	832,00	38,00	1,07	61,16
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>29,28</b>	<b>26,25</b>	<b>113,61</b>	<b>836,45</b>	<b>0,63</b>	<b>0,32</b>	<b>40,00</b>	<b>623,45</b>	<b>3,67</b>	<b>450,05</b>	<b>192,28</b>	<b>158,70</b>	<b>8,28</b>	<b>2 007,38</b>	<b>63,24</b>	<b>60,63</b>	<b>155,22</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00
№ 272 **	Ряженка,кефир,варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>12,00</b>	<b>9,61</b>	<b>54,98</b>	<b>356,19</b>	<b>0,19</b>	<b>0,42</b>	<b>11,53</b>	<b>170,60</b>	<b>0,20</b>	<b>237,68</b>	<b>267,68</b>	<b>45,33</b>	<b>3,07</b>	<b>592,00</b>	<b>27,20</b>	<b>24,10</b>	<b>38,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 770</b>	<b>57,42</b>	<b>61,54</b>	<b>244,42</b>	<b>1 831,15</b>	<b>1,22</b>	<b>0,86</b>	<b>67,14</b>	<b>1 169,91</b>	<b>8,44</b>	<b>990,83</b>	<b>531,41</b>	<b>244,74</b>	<b>14,15</b>	<b>2 804,67</b>	<b>106,07</b>	<b>100,21</b>	<b>215,59</b>

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

День: Суббота  
Неделя: 2

12 Сезон: Осень 2022г  
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 366**	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80	0,01	0,06	0,14	52,00	0,10	118,00	180,00	10,00	0,18	17,60		2,90	
гтк № 62	Каша рисовая вязкая	245	7,69	8,94	27,44	254,80	0,07	0,20	1,74	32,34	0,34	207,52	160,48	45,57	0,69	207,43	62,07	7,61	47,37
№ 502 М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 563****	Булочка ванильная	90	7,05	7,20	32,85	297,00	0,09	0,03		28,65	1,05	55,50	13,50	9,00	0,75	75,75	49,50	4,73	16,50
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>19,48</b>	<b>22,04</b>	<b>73,29</b>	<b>684,60</b>	<b>0,17</b>	<b>0,30</b>	<b>2,18</b>	<b>113,10</b>	<b>1,49</b>	<b>381,02</b>	<b>358,98</b>	<b>64,57</b>	<b>2,02</b>	<b>321,78</b>	<b>111,57</b>	<b>15,24</b>	<b>63,87</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60
№99 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50
№469*	Фрикадельки в соусе	100	12,52	9,52	13,54	219,43	0,10	0,05	0,50	4,25	0,47	193,62	123,53	28,32	1,70	108,67	13,75	0,44	24,89
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80
гтк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>920</b>	<b>26,65</b>	<b>33,59</b>	<b>112,11</b>	<b>901,38</b>	<b>0,62</b>	<b>0,27</b>	<b>18,70</b>	<b>153,60</b>	<b>55,38</b>	<b>568,84</b>	<b>232,58</b>	<b>207,90</b>	<b>9,45</b>	<b>931,42</b>	<b>157,54</b>	<b>8,41</b>	<b>87,27</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60
№99 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	210	21,51	16,54	21,13	318,90	0,19	0,18	9,73	28,70	0,63	243,39	26,27	45,24	3,79	861,00	47,60	0,42	103,60
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,05				79,00	17,50	23,50	1,95	122,00	1,60	2,75	12,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>860</b>	<b>31,10</b>	<b>32,63</b>	<b>109,68</b>	<b>866,15</b>	<b>0,46</b>	<b>0,32</b>	<b>29,43</b>	<b>162,50</b>	<b>55,16</b>	<b>453,17</b>	<b>128,62</b>	<b>123,49</b>	<b>8,67</b>	<b>1 627,15</b>	<b>143,02</b>	<b>6,64</b>	<b>160,71</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 475</b>	<b>46,13</b>	<b>55,63</b>	<b>185,40</b>	<b>1 585,98</b>	<b>0,79</b>	<b>0,57</b>	<b>20,88</b>	<b>266,70</b>	<b>56,87</b>	<b>949,86</b>	<b>591,56</b>	<b>272,47</b>	<b>11,47</b>	<b>1 253,20</b>	<b>269,11</b>	<b>23,65</b>	<b>151,14</b>