

Согласовано:

Директор образовательной организации

Подпись

Ф.И.О

Утверждаю

Директор Бугурусланского филиала

ООО «КШП «Подорожник»

Подпись

Ф.И.О

И.В. Грипина

## ООО «Комбинат школьного питания «Подорожник»

### Примерное 10 – дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2024-2025 учебный год

весенний период

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

День: Понедельник 1 Сезон: Весна 2025г  
Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

| № реп.                         | Продукт                                  | Масса<br>норми | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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     |  |  |  |  |  |
| ЗАПЯТКА (в том числе ОБЗ)      |                                          |                |                      |       |        |                                      |          |      |       |        |      |        |         |        |        |          |          |       |        |  |  |  |  |  |
| ТТК № 7                        | Пшеница дегустационная                   | 80             | 9,46                 | 10,55 | 7,89   | 136,43                               | 0,08     | 0,04 | 0,51  | 5,05   | 0    | 82,56  | 7,84    | 21,32  | 0,95   | 114,90   | 2,87     | 5,09  | 38,22  |  |  |  |  |  |
| № 510 *                        | Капша вазка (греневая)                   | 175            | 5,25                 | 7,89  | 26,09  | 199,50                               | 0,28     | 0,33 |       | 16,29  | 0,56 | 191,76 | 17,50   | 11,75  | 0,95   | 114,90   | 2,87     | 5,09  | 38,22  |  |  |  |  |  |
| № 294 **                       | Чай с лимоном                            | 200            | 0,07                 | 0,01  | 15,31  | 61,67                                | 0,01     | 0,01 |       | 0,20   | 0,01 | 3,54   | 6,25    | 4,60   | 0,29   | 30,00    | 0,02     | 0,02  | 0,70   |  |  |  |  |  |
| № 108 ****                     | Хлеб пшеничный                           | 200            | 0,01                 | 0,40  | 24,60  | 117,50                               | 0,06     |      |       |        | 0,55 | 32,50  | 10,00   | 7,00   | 0,55   | 38,45    | 1,75     | 2,80  | 0,50   |  |  |  |  |  |
|                                | ИТОГО:                                   | 505            | 18,58                | 18,85 | 73,59  | 515,65                               | 0,46     | 0,38 | 3,31  | 21,72  | 1,12 | 310,36 | 41,59   | 147,67 | 5,64   | 330,35   | 52,81    | 10,25 | 50,30  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД (в том числе ОБЗ)         |                                          |                |                      |       |        |                                      |          |      |       |        |      |        |         |        |        |          |          |       |        |  |  |  |  |  |
| № 55 Дист                      | Винегрет овощной (2-й вариант)           | 60             | 0,94                 | 3,92  | 4,80   | 57,75                                | 0,02     | 0,01 | 5,04  | 72,90  | 2,76 | 24,00  | 13,80   | 10,80  | 0,48   | 128,00   | 7,90     | 0,14  | 12,00  |  |  |  |  |  |
| № 140 *                        | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200            | 2,16                 | 2,28  | 15,06  | 89,04                                | 0,09     | 0,05 | 6,60  | 97,6   | 1,1  | 50,80  | 12,20   | 19,20  | 0,76   | 410,40   | 16,8     | 0,23  | 32,8   |  |  |  |  |  |
| ТТК № 7                        | Пшеница дегустационная                   | 95             | 11,22                | 12,53 | 9,38   | 162,02                               | 0,09     | 0,05 | 0,61  | 6,00   | 0    | 98,04  | 9,31    | 25,32  | 1,13   | 136,43   | 3,41     | 6,04  | 45,38  |  |  |  |  |  |
| № 510 *                        | Капша вазка (греневая)                   | 150            | 12,30                | 12,42 | 12,47  | 232,67                               | 0,06     | 0,08 | 1,5   | 8,10   | 0,45 | 165,12 | 15,00   | 17,10  | 1,72   | 248,34   | 18,34    | 0,87  | 56,67  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 24                       | Фруктовый чай                            | 200            |                      |       | 23,20  | 92,80                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |          |          |       |        |  |  |  |  |  |
| № 108 ****                     | Хлеб пшеничный                           | 30             | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50                                | 0,03     |      |       |        | 0,33 | 19,50  | 6,00    | 4,20   | 0,33   | 23,07    | 1,05     | 1,68  | 0,50   |  |  |  |  |  |
| № 110 ****                     | Хлеб столовый (жарено-пшеничный)         | 25             | 1,65                 | 0,30  | 8,50   | 45,25                                | 0,05     | 0,02 |       |        |      |        |         |        |        |          |          |       |        |  |  |  |  |  |
|                                | ИТОГО:                                   | 760            | 30,55                | 31,69 | 88,17  | 750,03                               | 0,34     | 0,21 | 20,05 | 185,17 | 3,54 | 396,96 | 76,46   | 93,71  | 6,60   | 1 037,44 | 48,50    | 10,39 | 155,18 |  |  |  |  |  |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ |                                          |                |                      |       |        |                                      |          |      |       |        |      |        |         |        |        |          |          |       |        |  |  |  |  |  |
| № 6 ****                       | Бутерброд с джемом или повидлом          | 32             | 0,96                 | 3,37  | 16,32  | 99,20                                | 0,03     | 0,03 | 0,02  | 0,03   | 0,17 | 0,81   | 4,80    | 2,41   | 0,32   | 150,01   | 1,44     | 4,80  | 0,70   |  |  |  |  |  |
| ТТК № 77                       | Чай с сахаром                            | 200            | 0,10                 |       | 13,00  | 60,00                                |          | 0,01 | 0,30  | 0,11   |      |        | 5,00    |        | 0,40   | 21,00    |          |       |        |  |  |  |  |  |
|                                | ИТОГО:                                   | 232            | 1,06                 | 3,37  | 29,32  | 159,20                               | 0,03     | 0,04 | 0,32  | 0,14   | 0,17 | 0,81   | 9,80    | 2,41   | 0,72   | 171,01   | 1,44     | 4,80  | 0,70   |  |  |  |  |  |



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

День: Вторник  
Неделя: 1  
Сезон: Весна 2025г  
Возраст: 7-11 лет

| № рецеп.                       | Продукт                                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |      |       |       |      |        |         |        |        |        | Минералы |       |       |  |  |  |  |  |
|--------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|------|-------|-------|------|--------|---------|--------|--------|--------|----------|-------|-------|--|--|--|--|--|
|                                |                                               |              | Белки                | Жиры  | Углев. |                                | B1       | B2   | C     | A     | E    | P      | Кальций | Магний | Железо | Калий  | Йод      | Селен | Фтор  |  |  |  |  |  |
| 1                              | 2                                             | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9    | 10    | 11    | 12   | 13     | 14      | 15     | 16     | 17     | 18       | 19    | 20    |  |  |  |  |  |
| ЗАРЯДАК (в том числе ОВЗ)      |                                               |              |                      |       |        |                                |          |      |       |       |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |
| №107****                       | Овощи натуральные (отварные, соевые)          | 20           | 0,15                 | 0,03  | 0,35   | 2,60                           |          |      | 10,00 |       | 0,03 | 4,80   | 4,60    | 2,80   | 0,12   |        |          |       |       |  |  |  |  |  |
| ТТК № 60                       | Плов                                          | 260          | 17,68                | 18,59 | 51,48  | 455,00                         | 0,12     | 0,17 | 1,56  | 0,27  |      |        |         |        | 4,05   | 350,14 | 50,27    | 9,59  | 10,75 |  |  |  |  |  |
| ТТК № 77                       | Чай с сахаром                                 | 200          | 0,10                 |       |        |                                |          | 0,01 | 0,30  | 0,11  |      |        | 5,00    |        | 0,40   | 21,00  |          |       |       |  |  |  |  |  |
| №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  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО:                         |                                               | 510          | 20,21                | 18,86 | 79,59  | 588,10                         | 0,15     | 0,18 | 11,86 | 0,53  | 1,36 | 323,53 | 43,42   | 66,71  | 4,88   | 394,21 | 51,32    | 11,27 | 11,28 |  |  |  |  |  |
| ОБЕД (в том числе ОВЗ)         |                                               |              |                      |       |        |                                |          |      |       |       |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |
| №109****                       | Салат из свежих помидоров и огурцов           | 60           | 0,54                 | 3,06  | 2,16   | 38,40                          | 0,02     | 0,03 | 8,46  | 64,40 | 1,56 | 19,20  | 10,20   | 9,60   | 0,36   | 132,00 | 9,30     | 0,22  | 14,00 |  |  |  |  |  |
| 153****                        | Суп картофельный с рыбными консервами         | 200          | 7,38                 | 5,78  | 12,84  | 133,00                         | 0,09     | 0,32 | 6,32  | 0,03  | 0,60 | 132,60 | 51,00   | 38,60  | 41,00  |        |          |       |       |  |  |  |  |  |
| ТТК № 60                       | Плов                                          | 220          | 14,96                | 15,73 | 43,56  | 385,00                         | 0,10     | 0,14 | 1,32  | 0,35  | 0,84 | 253,19 | 23,54   | 52,21  | 3,41   | 296,27 | 42,53    | 8,11  | 9,09  |  |  |  |  |  |
| №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                                | 25           | 1,90                 | 0,20  | 12,30  | 58,75                          | 0,03     |      |       |       | 0,28 | 16,25  | 5,00    | 3,50   | 0,28   | 19,23  | 0,88     | 1,40  |       |  |  |  |  |  |
| №110****                       | Хлеб столовый (ржанопшеничный)                | 20           | 1,32                 | 0,24  | 6,80   | 36,70                          |          |      |       |       |      | 31,60  | 7,00    | 9,40   | 0,78   | 48,80  | 0,64     | 1,10  | 4,80  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО:                         |                                               | 725          | 27,50                | 25,01 | 106,66 | 773,35                         | 0,28     | 0,52 | 16,10 | 67,23 | 3,28 | 452,84 | 97,74   | 113,31 | 45,93  | 548,30 | 53,85    | 10,85 | 31,44 |  |  |  |  |  |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ |                                               |              |                      |       |        |                                |          |      |       |       |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |
| №590****                       | Печенье                                       | 55           | 4,13                 | 5,40  | 40,92  | 229,35                         | 0,05     |      |       |       | 1,93 | 49,50  | 15,95   | 11,00  | 1,17   |        |          |       |       |  |  |  |  |  |
| ТТК № 77                       | Чай с сахаром                                 | 200          | 0,10                 |       | 13,00  | 60,00                          |          | 0,01 | 0,30  | 0,11  |      |        | 5,00    |        | 0,40   | 21,00  |          |       |       |  |  |  |  |  |
| ИТОГО:                         |                                               | 255          | 4,23                 | 5,40  | 53,92  | 289,35                         | 0,05     | 0,01 | 0,30  | 0,11  | 1,93 | 49,50  | 20,95   | 11,00  | 1,57   | 21,00  | 0,00     | 0,00  | 0,00  |  |  |  |  |  |



3 Сезон: Весна 2025г  
Возраст: 7-11 лет

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК<sup>1</sup>**  
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

| № п/п                          | № рецептуры | Продукт                                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |      |       |        |      |        |         |        |        |         | Минералы |       |        |  |  |  |  |  |
|--------------------------------|-------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|------|-------|--------|------|--------|---------|--------|--------|---------|----------|-------|--------|--|--|--|--|--|
|                                |             |                                         |              | Белки                | Жиры  | Углеб. |                                | В1       | В2   | С     | А      | Е    | Р      | Кальций | Магний | Железо | Калий   | йод      | Селен | Фтор   |  |  |  |  |  |
| 1                              | 2           |                                         | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14      | 15     | 16     | 17      | 18       | 19    | 20     |  |  |  |  |  |
| ЗАПЕКАЕМОЕ (в том числе ОВЗ)   |             |                                         |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |         |          |       |        |  |  |  |  |  |
| №112 ****                      |             | Пшеница (дубовая)                       | 75           | 0,30                 | 3,00  | 7,35   | 35,25                          | 0,03     |      | 7,50  | 33,75  | 0,15 | 8,25   | 12,00   | 6,75   | 1,65   | 187,50  | 1,50     | 0,24  | 5,25   |  |  |  |  |  |
| 260****                        |             | Каши "Дружба"                           | 220          | 5,79                 | 12,83 | 27,57  | 248,82                         | 0,09     | 0,14 | 1,46  | 29,92  | 0,22 | 154,44 | 139,26  | 33,66  | 0,62   | 173,07  | 54,77    | 4,50  | 23,72  |  |  |  |  |  |
| №498****                       |             | Какао со ступенным молоком              | 200          | 3,70                 | 3,8   | 24,50  | 147,00                         | 0,03     |      | 0,41  | 0,03   | 0,22 |        |         | 50     | 1,00   |         |          |       |        |  |  |  |  |  |
| №108 ****                      |             | Хлеб пшеничный                          | 200          | 4,00                 | 0,28  | 17,22  | 82,25                          | 0,04     |      |       |        | 0,39 | 22,75  | 7,00    | 4,90   | 0,39   | 26,97   | 1,23     | 1,56  | 0,61   |  |  |  |  |  |
|                                |             | ИТОГО:                                  | 530          | 12,45                | 19,91 | 76,64  | 513,32                         | 0,17     | 0,14 | 9,36  | 63,69  | 0,76 | 294,44 | 280,26  | 75,31  | 3,66   | 387,49  | 57,00    | 6,70  | 39,60  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД (в том числе ОВЗ)         |             |                                         |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |         |          |       |        |  |  |  |  |  |
| ТТК №13                        |             | Салат "Здоровье"                        | 60           | 1,15                 | 5,27  | 5,04   | 72,18                          | 0,02     | 0,01 | 5,04  | 72,90  | 2,76 | 24,00  | 13,80   | 10,80  | 0,48   | 128,00  | 7,90     | 0,14  | 12,00  |  |  |  |  |  |
| №139*                          |             | Суп картофельный с бобовыми             | 200          | 4,96                 | 4,48  | 17,84  | 133,60                         | 0,18     | 0,06 | 4,65  | 97,20  | 0,17 | 69,74  | 30,46   | 28,24  | 1,62   | 382,40  | 16,00    | 2,00  | 28,80  |  |  |  |  |  |
| №172**                         |             | Рыба тушеная с овощами в томатном соусе | 100          | 9,50                 | 5,15  | 4,50   | 102,15                         | 0,07     |      | 25,00 | 0,02   | 3,00 | 145,00 | 25,00   | 27,87  | 0,58   |         |          |       |        |  |  |  |  |  |
| №520*                          |             | Картофельное пюре                       | 150          | 3,15                 | 6,72  | 21,90  | 163,50                         | 0,15     | 0,12 | 5,40  | 23,81  | 0,20 | 88,09  | 39,90   | 31,51  | 1,14   | 707,20  | 32,30    | 0,91  | 51,99  |  |  |  |  |  |
| ТТК №24                        |             | Фруктовый чай                           | 200          |                      |       | 23,20  | 92,80                          |          |      | 7,80  | 0,57   |      |        |         |        |        |         |          |       |        |  |  |  |  |  |
| №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     | 0,05  | 1,80   |  |  |  |  |  |
| №110 ****                      |             | Хлеб столовый (жарено-пшеничный)        | 40           | 2,64                 | 0,48  | 13,60  | 72,40                          | 0,07     | 0,07 |       |        |      | 63,20  | 14,00   | 18,80  | 1,56   | 97,60   | 1,28     | 2,20  | 9,60   |  |  |  |  |  |
|                                |             | ИТОГО:                                  | 790          | 24,44                | 27,47 | 106,72 | 672,13                         | 0,40     | 0,20 | 47,89 | 194,50 | 6,57 | 416,03 | 142,56  | 128,16 | 7,02   | 1376,16 | 59,08    | 7,54  | 104,91 |  |  |  |  |  |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ |             |                                         |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |         |          |       |        |  |  |  |  |  |
| №588****                       |             | Варен                                   | 35           | 0,98                 | 1,17  | 27,07  | 122,50                         | 0,02     |      |       |        | 0,26 | 12,60  | 5,60    | 3,50   | 0,54   |         |          |       |        |  |  |  |  |  |
| ТТК №77                        |             | Чай с сахаром                           | 200          | 0,10                 |       | 13,00  | 60,00                          |          | 0,01 | 0,30  | 0,11   |      |        | 5,00    |        | 0,40   | 21,00   |          |       |        |  |  |  |  |  |
|                                |             | ИТОГО:                                  | 235          | 1,08                 | 1,17  | 40,07  | 182,50                         | 0,02     | 0,01 | 0,30  | 0,11   | 0,26 | 12,60  | 10,60   | 3,50   | 0,94   | 21,00   | 0,00     | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |



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

День: Четверг  
Неделя: 1  
Сезон: Весна 2025г  
Возраст: 7-11 лет

| № рец.                         | Продукт                           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |      |       |        |      |        |         |        |        |        | Минералы |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|------|-------|--------|------|--------|---------|--------|--------|--------|----------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
|                                |                                   |              | Белки                | Жиры  | Углев. |                                | B1       | B2   | C     | A      | E    | P      | Кальций | Магний | Железо | Калий  | Йод      | Селен | Фтор   |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                              | 2                                 | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14      | 15     | 16     | 17     | 18       | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАДАЧА (в том числе ОБЗ)       |                                   |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| №106****                       | Омлет из куриных яиц              | 20           | 0,22                 | 0,04  | 0,76   | 4,80                           | 0,01     | 0,01 | 5,00  | 26,60  | 0,14 | 5,20   | 2,80    | 4,00   | 0,18   | 58,00  | 0,40     | 0,80  | 4,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 83                       | Куриное филе тушеное в соусе      | 90           | 10,20                | 7,79  | 8,57   | 144,00                         | 0,01     | 0,13 | 1,73  | 51,98  | 0,38 | 67,50  | 25,50   | 12,00  | 0,75   | 718,25 | 28,13    | 20,82 | 11,22  |  |  |  |  |  |  |  |
| №516*                          | Макаронные изделия отварные       | 160          | 5,60                 | 6,56  | 37,60  | 235,20                         | 0,10     | 0,03 |       |        |      |        |         |        | 1,23   | 57,60  | 22,40    | 0,06  | 12,80  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 77                       | Чай с сахаром                     | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00                          | 0,04     | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО:                         |                                   | 510          | 94,32                | 14,67 | 79,61  | 538,00                         | 0,16     | 0,18 | 98,32 | 98,32  | 2,02 | 157,65 | 55,26   | 43,68  | 3,00   | 385,61 | 52,33    | 23,92 | 132,25 |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД (в том числе ОБЗ)         |                                   |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| №9****                         | Салат из моркови и яблок          | 60           | 0,54                 | 6,12  | 4,32   | 74,40                          | 0,03     |      | 3,06  | 0,00   | 2,82 | 22,20  | 17,40   | 15,00  | 0,66   |        |          |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| № 142 ****                     | Шпи из свежей капусты с картошкой | 200          | 1,40                 | 3,88  | 6,22   | 66,40                          | 0,05     | 0,03 | 14,78 | 112,20 | 1,90 | 38,00  | 27,20   | 17,80  | 0,64   | 242,40 | 15,00    | 0,22  | 20,60  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 83                       | Куриное филе тушеное в соусе      | 120          | 13,60                | 10,39 | 11,43  | 192,00                         | 0,02     | 0,18 | 2,31  | 69,31  | 0,51 | 90,00  | 34,00   | 16,00  | 1,00   | 291,00 | 37,51    | 27,76 | 153,00 |  |  |  |  |  |  |  |
| №516*                          | Макаронные изделия отварные       | 180          | 6,30                 | 7,38  | 42,30  | 264,60                         | 0,12     | 0,04 |       | 22,09  | 1,20 | 66,32  | 15,71   | 24,84  | 1,39   | 64,80  | 25,20    | 0,07  | 14,40  |  |  |  |  |  |  |  |
| №ТТК № 58                      | Фруктовый чай с яблоком           | 200          |                      |       | 23,20  | 92,80                          |          |      |       | 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    | 4,70   | 0,33   | 21,00  | 0,87     | 0,10  | 3,13   |  |  |  |  |  |  |  |
| №110 ****                      | Хлеб столовый (ржаной)            | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,70  | 54,00                          |          |      |       |        |      | 16,50  | 5,10    | 3,50   | 0,27   | 37,50  | 0,96     | 1,65  | 7,20   |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО:                         |                                   | 820          | 26,10                | 28,37 | 112,43 | 815,00                         | 0,30     | 0,28 | 20,15 | 204,80 | 6,76 | 290,32 | 120,01  | 97,84  | 5,73   | 786,07 | 80,59    | 31,48 | 198,86 |  |  |  |  |  |  |  |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ |                                   |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| №589****                       | Пряники                           | 66           | 3,91                 | 3,11  | 49,50  | 241,56                         | 0,06     |      |       |        | 0,06 | 33,00  | 7,26    | 5,94   | 0,53   |        |          |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 77                       | Чай с сахаром                     | 200          | 0,10                 |       | 13,00  | 60,00                          |          | 0,01 | 0,30  | 0,11   |      |        | 5,00    |        | 0,40   | 21,00  |          |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО:                         |                                   | 266          | 4,01                 | 3,11  | 62,50  | 301,56                         | 0,06     | 0,01 | 0,30  | 0,11   | 0,06 | 33,00  | 12,26   | 5,94   | 0,93   | 21,00  | 0,00     | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |



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

День: Пятница  
Меню: 1

Сезон: Весна 2025г  
Возраст: 7-11 лет

| № рецеп.                         | 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 (в том числе ОБЗ)</b> |                                |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |          |          |       |       |  |  |
| №390****                         | Печенье                        | 60           | 4,51                 | 5,89  | 44,64  | 250,20                         | 0,06     |      |       |        | 2,11 | 54,00  | 17,40   | 12,00  | 1,28   |          |          |       |       |  |  |
| ТТК1.02                          | Блины                          | 186          | 14,81                | 14,32 | 59,30  | 425,56                         | 0,13     | 0,11 | 16,57 | 404,40 |      |        |         | 74,11  | 1,24   | 617,75   | 38,87    | 0,80  | 59,02 |  |  |
| 440****                          | Сырс молочный сладкий          | 200          | 0,10                 |       | 13,00  | 60,00                          | 0,02     | 0,07 | 0,44  | 0,30   | 0,11 |        | 54,06   |        | 0,10   | 21,00    |          |       |       |  |  |
|                                  | с сахаром                      | 200          | 20,98                | 24,03 | 126,37 | 674,00                         | 0,21     | 0,19 | 17,26 | 494,51 | 6,32 | 167,39 | 149,89  | 54,11  | 3,30   | 638,75   | 38,87    | 0,80  | 59,02 |  |  |
| <b>ИТОГО:</b>                    |                                |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |          |          |       |       |  |  |
| <b>ОБЕД (в том числе ОБЗ)</b>    |                                |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |          |          |       |       |  |  |
| №17****                          | Салат из свежих овощей         | 60           | 0,42                 | 6,06  | 1,20   | 61,20                          | 0,02     | 0,02 | 3,00  | 5,46   | 2,70 | 19,80  | 10,80   | 7,80   | 0,30   | 78,00    | 22,32    | 0,16  | 9,36  |  |  |
| №111*                            | Борщ сибирский                 | 200          | 1,52                 | 5,33  | 8,70   | 89,00                          | 0,03     | 0,05 | 7,08  | 120,80 | 1,88 | 79,20  | 39,56   | 15,77  | 0,71   | 363,00   | 16,60    | 3,64  | 27,00 |  |  |
| 407****                          | Рату из птицы                  | 240          | 19,10                | 19,75 | 21,81  | 340,12                         | 0,16     | 0,14 | 14,26 | 27,70  | 0,22 | 102,49 | 34,29   | 53,49  | 2,47   | 660,49   | 32,08    | 0,82  | 51,82 |  |  |
| №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                 | 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  | 0,72  |  |  |
| №110 ****                        | Хлеб столовый (ржанопшеничный) | 40           | 2,64                 | 0,48  | 13,60  | 72,40                          | 0,07     | 0,07 |       |        |      | 63,20  | 14,00   | 18,80  | 1,56   | 97,60    | 1,28     | 2,20  | 0,60  |  |  |
| <b>ИТОГО:</b>                    |                                | 780          | 26,79                | 31,95 | 80,30  | 718,34                         | 0,36     | 0,29 | 27,14 | 154,34 | 5,25 | 294,23 | 112,90  | 106,06 | 5,77   | 1 920,02 | 99,20    | 2,20  | 1,10  |  |  |
| <b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>   |                                |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |          |          |       |       |  |  |
| №1 M 11г                         | Бутерброды с колбасой          |              | 1,10                 | 9,00  | 6,81   | 115,00                         | 0,03     |      |       | 0,07   | 0,31 | 23,50  | 7,39    | 5,95   | 0,51   | 18,70    | 0,79     | 1,33  | 0,55  |  |  |
| ТТК №77                          | Чай с сахаром                  | 200          | 0,10                 |       | 13,00  | 60,00                          | 0,01     |      | 0,30  | 0,11   |      |        | 5,00    |        | 0,40   | 21,00    |          |       |       |  |  |
| <b>ИТОГО:</b>                    |                                | 225          | 1,20                 | 9,00  | 19,81  | 175,00                         | 0,03     | 0,01 | 0,30  | 0,18   | 0,31 | 23,50  | 12,39   | 5,95   | 0,91   | 39,70    | 0,79     | 1,33  | 0,55  |  |  |



День: Понедельник  
Неделя: 2

6 Сезон: Весна 2025г  
Возраст: 7-11 лет

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

| № рецеп.   | Продукт                                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |      |       |        |      |        |         |        |        |        | Минералы |       |        |  |  |
|------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|------|-------|--------|------|--------|---------|--------|--------|--------|----------|-------|--------|--|--|
|            |                                               |              | Белки                | Жиры  | Углеб. |                                | В1       | В2   | С     | А      | Е    | Р      | Кальций | Магний | Железо | Калий  | Иод      | Селен | Фтор   |  |  |
| 1          | 2                                             | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14      | 15     | 16     | 17     | 18       | 19    | 20     |  |  |
| ТТК № 84   | Фруктовый салат из свежих помидоров и огурцов | 115          | 10,39                | 10,49 | 9,25   | 185,75                         | 0,04     | 0,05 | 0,52  | 3,95   | 0,42 | 67,96  | 34,30   | 10,46  | 0,84   | 148,46 | 12,56    | 12,02 | 64,82  |  |  |
| № 510 *    | Каша вязкая (гречневая)                       | 160          | 13,12                | 13,25 | 13,31  | 248,19                         | 0,07     | 0,09 | 1,6   | 8,64   | 0,48 | 176,13 | 14,03   | 10,00  | 0,40   | 53,00  | 0,40     | 0,08  | 3,40   |  |  |
| ТТК № 25   | Чай апельсиновый                              | 200          |                      |       | 25,00  | 0,00                           |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |        |  |  |
| № 108 **** | Чай апельсиновый                              | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50                          | 0,03     |      |       | 1,20   | 0,33 | 19,50  | 19,00   | 19,00  | 0,40   | 53,00  | 0,40     | 0,08  | 3,40   |  |  |
|            | Итого:                                        | 505          | 23,79                | 23,98 | 62,32  | 598,52                         | 0,14     | 0,15 | 7,02  | 13,85  | 1,23 | 263,59 | 75,30   | 51,90  | 3,41   | 489,43 | 33,58    | 14,71 | 129,20 |  |  |
| № 19****   | Салат из свежих помидоров и огурцов           | 60           | 0,54                 | 3,06  | 2,16   | 38,40                          | 0,02     | 0,03 | 8,46  | 64,40  | 1,56 | 19,20  | 10,20   | 9,60   | 0,36   | 132,00 | 9,30     | 0,22  | 14,00  |  |  |
| ТТК № 17   | Суп "Куриный"                                 | 200          | 3,03                 | 5,02  | 10,52  | 99,42                          | 0,05     | 0,03 | 4,60  | 101,40 | 0,96 | 32,20  | 8,60    | 13,40  | 0,48   | 222,20 | 10,20    | 0,94  | 21,20  |  |  |
| ТТК № 84   | Фруктовый салат из свежих помидоров и огурцов | 90           | 8,13                 | 8,21  | 7,24   | 145,37                         | 0,03     | 0,04 | 0,41  | 3,09   | 0,33 | 53,19  | 26,84   | 8,19   | 0,66   | 116,19 | 9,83     | 0,41  | 50,73  |  |  |
| № 510 *    | Каша вязкая (гречневая)                       | 150          | 12,30                | 12,42 | 12,47  | 232,67                         | 0,06     | 0,08 | 1,5   | 8,10   | 0,45 | 165,12 | 15,00   | 17,10  | 1,72   | 248,34 | 18,34    | 0,87  | 56,67  |  |  |
| ТТК № 77   | Чай с сахаром                                 | 200          | 0,10                 |       | 13,00  | 60,00                          |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |        |  |  |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный                                | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00                          | 0,01     |      | 0,30  | 0,11   |      |        | 5,00    | 5,00   | 0,40   | 21,00  | 1,40     | 2,24  | 0,71   |  |  |
| № 110 **** | Хлеб столовый (ржанко-пшеничный)              | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,20  | 54,30                          | 0,05     | 0,03 |       |        | 0,44 | 26,00  | 8,00    | 5,60   | 0,44   | 30,76  | 1,40     | 2,24  | 0,71   |  |  |
|            | Итого:                                        | 110          | 23,12                | 29,39 | 75,27  | 724,16                         | 0,25     | 0,22 | 15,27 | 177,10 | 3,74 | 343,11 | 84,14   | 67,99  | 5,23   | 843,69 | 50,03    | 15,33 | 150,52 |  |  |
| № 6****    | Бульон с лапшой или повидлом                  | 32           | 0,96                 | 3,37  | 16,32  | 99,20                          | 0,03     | 0,03 | 0,02  | 0,03   | 0,17 | 0,81   | 4,80    | 2,41   | 0,32   | 150,01 | 1,44     | 4,80  | 0,70   |  |  |
| ТТК № 77   | Чай с сахаром                                 | 200          | 0,10                 |       | 13,00  | 60,00                          |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |        |  |  |
|            | Итого:                                        | 232          | 1,06                 | 3,37  | 29,32  | 159,20                         | 0,03     | 0,04 | 0,32  | 0,14   | 0,17 | 0,81   | 9,80    | 2,41   | 0,72   | 171,01 | 1,44     | 4,80  | 0,70   |  |  |



День: Вторник  
Неделя: 2

7 Сезон: Весна 2025г  
Возраст: 7-11 лет

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

| Воспит: 7-11 лет |                                   |              |                      |        |        |                                |          |      |      |       |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |
|------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------|------|------|-------|------|--------|---------|--------|--------|--------|----------|-------|-------|--|--|
| № рецеп.         | 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    |  |  |
| №366**           | Сыр пересоленный                  | 10           | 2,32                 | 2,95   |        | 36,40                          |          | 0,03 | 0,07 | 26,00 | 0,05 | 59,00  | 90,00   | 5,00   | 0,09   | 8,80   |          | 1,45  |       |  |  |
| ТТК №68          | Гуляш                             | 110          | 13,64                | 9,35   | 3,74   | 145,20                         | 0,06     | 0,13 | 1,18 | 28,05 | 0,59 | 174,57 | 16,87   | 27,17  | 2,42   | 354,75 | 19,75    | 2,72  |       |  |  |
| №510             | Капша вязкая перловая             | 150          | 3,00                 | 5,85   | 21,30  | 151,50                         | 0,12     | 0,09 | 0,03 | 1,20  |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |
| ТТК №77          | Чай с сахаром                     | 200          |                      |        |        |                                |          |      |      |       |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,04                 | 0,32   | 19,68  | 60,00                          | 0,04     | 0,01 | 0,30 | 0,11  | 0,44 | 26,00  | 5,00    | 2,13   | 0,68   | 165,00 | 17,00    | 2,64  | 12,00 |  |  |
|                  | ИТОГО:                            | 510          | 22,10                | 18,47  | 57,72  | 487,10                         | 0,22     | 0,26 | 2,47 | 68,56 | 5,19 | 418,95 | 218,54  | 60,90  | 4,03   | 580,31 | 37,65    | 6,69  | 81,45 |  |  |
| 60****           | Салат из свежих овощей с яблоками | 60           | 0,72                 | 3,24   | 8,78   | 59,40                          | 0,01     | 0,04 | 3,60 | 0,00  | 1,38 | 19,80  | 18,60   | 10,80  | 0,96   |        |          |       |       |  |  |
| №136****         | Солянка из птицы                  | 200          | 5,98                 | 8,86   | 2,44   | 113,80                         | 0,05     |      | 2,54 | 0,05  | 0,50 | 155,60 | 23,60   | 18,20  | 0,86   |        |          |       |       |  |  |
| ТТК №68          | Гуляш                             | 110          | 13,64                | 9,35   | 3,74   | 145,20                         | 0,06     | 0,13 | 1,18 | 28,05 | 0,59 | 174,57 | 16,87   | 27,17  | 2,42   | 354,75 | 19,25    | 0,36  | 68,75 |  |  |
| ТТК №77          | Чай с сахаром                     | 200          | 3,40                 | 6,63   | 24,14  | 171,70                         | 0,15     | 0,12 | 1,06 | 16,32 | 4,67 | 180,64 | 104,85  | 26,23  | 0,78   | 187,00 | 19,28    | 3,01  | 13,60 |  |  |
| №108 ****        | Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,04                 | 0,32   | 19,68  | 60,00                          | 0,04     | 0,01 | 0,30 | 0,11  |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |
| №110 ****        | Хлеб столовый (ржанопшеничный)    | 40           | 2,64                 | 0,48   | 13,60  | 72,40                          | 0,07     | 0,07 |      |       | 0,44 | 26,00  | 8,00    | 5,60   | 0,44   | 30,76  | 1,40     | 2,24  | 0,72  |  |  |
|                  | ИТОГО:                            | 820          | 70,74                | 100,00 | 300,00 | 1100,50                        | 0,38     | 0,37 | 7,62 | 44,53 | 7,58 | 619,81 | 190,92  | 106,80 | 7,42   | 691,11 | 41,21    | 7,81  | 92,67 |  |  |
| №590****         | Печенье                           | 55           | 4,13                 | 5,40   | 40,92  | 229,35                         | 0,05     |      |      |       | 1,93 | 49,50  | 15,95   | 11,00  | 1,17   |        |          |       |       |  |  |
| ТТК №77          | Чай с сахаром                     | 200          | 0,10                 |        | 13,00  | 60,00                          | 0,01     | 0,01 | 0,30 | 0,11  |      |        | 5,00    |        | 0,40   | 21,00  |          |       |       |  |  |
|                  | ИТОГО:                            |              | 4,23                 | 5,40   | 53,92  | 289,35                         | 0,05     | 0,01 | 0,30 | 0,11  | 1,93 | 49,50  | 20,95   | 11,00  | 1,57   | 21,00  | 0,00     | 0,00  | 0,00  |  |  |



День: Среда  
Неделя: 2  
Сезон: Весна 2025г  
Возраст: 7-11 лет

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

| № п.п.                         |                                | 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     |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАПРАСОВКА (в том числе ОБЗ)   |                                |         |              |                      |        |        |                                |          |       |       |      |        |        |         |        |        |        |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК № 82                        | Бутерброд с колбасой           | 50      | 5,25         | 4,79                 | 8,89   | 108,19 | 0,04                           | 0,04     | 0,14  | 0,06  | 0,50 | 100,00 | 131,25 | 11,25   | 0,50   | 40,76  | 1,19   | 4,34     | 0,59   |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК № 62                        | Каша рисовая вязкая            | 220     | 6,91         | 13,01                | 24,64  | 250,80 | 0,07                           | 0,18     | 1,57  | 29,04 | 0,31 | 186,34 | 144,10 | 40,92   | 0,67   | 186,27 | 55,74  | 4,04     | 0,55   |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК № 77                        | Чай с сахаром                  | 200     | 0,10         |                      | 13,00  | 60,00  |                                | 0,01     | 0,30  | 0,11  |      |        |        |         |        |        |        |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| № 108 ****                     | Хлеб пшеничный                 | 50      | 4,20         | 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   |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО:                         |                                | 500     | 14,54        | 18,04                | 61,29  | 489,49 | 0,14                           | 0,23     | 2,01  | 29,21 | 1,14 | 305,84 | 286,35 | 56,37   | 1,85   | 271,10 | 57,98  | 12,86    | 43,66  |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЗ (в том числе ОБЗ)          |                                |         |              |                      |        |        |                                |          |       |       |      |        |        |         |        |        |        |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| №55 Диег                       | Винегрет овощной (2-й)         | 60      | 0,94         | 3,92                 | 4,80   | 57,75  | 0,02                           | 0,01     | 5,04  | 72,90 | 2,76 | 24,00  | 13,80  | 10,80   | 0,48   | 128,00 | 7,90   | 0,14     | 12,00  |      |  |  |  |  |  |  |  |
| №139*                          | Суп картофельный с бобовыми    | 200     | 4,96         | 4,48                 | 17,84  | 133,60 | 0,18                           | 0,06     | 4,65  | 97,20 | 0,17 | 69,74  | 30,46  | 28,24   | 1,62   | 382,40 | 16,00  | 2,00     | 28,80  |      |  |  |  |  |  |  |  |
| № 397*                         | Фрикадельки рыбные с рисом     | 100     | 9,39         | 4,60                 | 7,83   | 113,04 | 0,06                           | 0,10     | 0,10  | 19,37 | 2,61 | 151,05 | 50,00  | 22,00   | 16,00  | 146,89 | 54,18  | 18,35    | 188,55 |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 225**                          | Компот из свежих плодов        | 155     | 3,67         | 6,27                 | 33,48  | 204,76 | 0,04                           |          | 0     | 0,06  | 0,29 | 70,84  | 4,96   | 22,48   | 0,06   | 5,17   | 21,70  | 7,19     | 26,88  |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК № 117                       | Хлеб пшеничный                 | 200     | 0,20         |                      | 35,80  | 142,00 | 0,02                           |          | 4,30  | 1,20  | 0,20 | 16,00  | 22,00  | 14,00   | 1,10   | 91,60  | 0,87   | 0,10     | 3,13   |      |  |  |  |  |  |  |  |
| № 108 ****                     | Хлеб пшеничный                 | 30      | 2,28         | 0,24                 | 14,76  | 70,50  | 0,03                           |          |       |       | 0,33 | 19,50  | 6,00   | 4,20    | 0,33   | 23,07  | 1,05   | 1,68     | 0,53   |      |  |  |  |  |  |  |  |
| № 110 ****                     | Хлеб столовый (ржанопшеничный) | 25      | 1,65         | 0,30                 | 8,50   | 45,25  | 0,05                           | 0,02     |       |       |      | 39,50  | 8,75   | 11,75   | 0,98   | 61,00  | 0,80   | 1,38     | 6,00   |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО:                         |                                | 770     | 23,09        | 19,81                | 123,01 | 766,90 | 0,40                           | 0,10     | 17,34 | 84,10 | 3,09 | 390,03 | 135,97 | 113,47  | 20,57  | 838,13 | 102,50 | 30,84    | 265,89 |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ |                                |         |              |                      |        |        |                                |          |       |       |      |        |        |         |        |        |        |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ТК № 77                        | Чай с сахаром                  | 35      | 0,98         | 1,17                 | 27,07  | 122,50 | 0,02                           |          |       |       | 0,26 | 12,60  | 5,60   | 3,50    | 0,54   |        |        |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО:                         |                                | 200     | 0,10         |                      | 13,00  | 60,00  |                                | 0,01     | 0,30  | 0,11  |      |        | 5,00   | 3,50    | 0,40   | 21,00  |        |          |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО:                         |                                | 235     | 1,08         | 1,17                 | 40,07  | 182,50 | 0,02                           | 0,01     | 0,30  | 0,11  | 0,26 | 12,60  | 10,60  | 3,50    | 0,94   | 21,00  | 0,00   | 0,00     | 0,00   |      |  |  |  |  |  |  |  |







День: Пятница  
Неделя: 2  
Сезон: Весна 2025г  
Возраст: 7-11 лет

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

| № п/п      | 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   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 112 **** | Пшеница (хлопок)                | 80           | 0,32                 | 3,20  | 7,84   |  | 37,60                          | 0,03     |      | 8,00  | 36,00  | 0,16 | 8,80   | 12,80   | 7,20   | 1,76   | 200,00  | 1,60  | 0,25     | 5,60   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тит № 1.66 | Омлет с пылу с жару             | 156          | 12,42                | 12,42 | 64,29  |  | 418,28                         | 0,17     |      | 1,14  | 0,03   |      | 122,51 | 165,42  |        |        |         |       |          |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 440****    | Соус молочный сливочный         | 200          | 0,10                 | 4,42  | 11,00  |  | 91,35                          | 0,02     | 0,08 | 0,51  |        |      |        |         |        |        |         |       |          |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого:     | Чай с сахаром                   | 200          | 0,10                 | 4,42  | 11,00  |  | 91,35                          | 0,02     | 0,08 | 0,51  |        |      |        |         |        |        |         |       |          |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 17****   | Салат из свежих огурцов         | 60           | 0,42                 | 6,06  | 1,20   |  | 61,20                          | 0,02     | 0,02 | 3,00  | 5,46   | 2,70 | 19,80  | 10,80   | 7,80   | 0,30   | 78,00   | 22,32 | 0,16     | 9,36   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 128****  | Борщ с капустой и картофелем    | 200          | 1,46                 | 4,00  | 8,52   |  | 76,00                          | 0,03     | 0,32 | 8,24  | 129,00 | 1,92 | 42,40  | 27,60   | 21,04  | 0,96   | 229,40  | 16,40 | 0,33     | 24,00  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тит № 1.02 | Жаркое с курицей                | 250          | 19,90                | 20,46 | 22,73  |  | 354,29                         | 17,05    | 0,15 | 14,86 | 28,86  | 0,23 | 106,77 | 35,73   | 55,73  | 2,57   | 688,02  | 33,42 | 0,86     | 53,98  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 29****   | 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   | 1,40  | 0,02     | 0,70   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 108 **** | Хлеб пшеничный                  | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68  |  | 94,00                          | 0,04     |      |       |        |      |        |         |        |        |         |       |          |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 110 **** | Хлеб столовый (жанто-пшеничный) | 40           | 2,64                 | 0,48  | 13,60  |  | 72,40                          | 0,07     | 0,07 |       |        |      |        |         |        |        |         |       |          |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого:     |                                 | 790          | 27,53                | 31,31 | 131,13 |  | 1011,23                        | 0,22     | 0,09 | 9,95  | 36,14  | 0,16 | 131,31 | 246,33  | 7,20   | 3,49   | 221,00  | 1,60  | 0,25     | 5,60   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 111г     | Бульбурда с маслом сливочным    | 25           | 1,10                 | 9,00  | 6,81   |  | 115,00                         | 0,03     |      | 28,90 | 163,70 | 5,30 | 201,71 | 151,85  | 111,39 | 6,87   | 1713,80 | 65,04 | 58,67    | 132,39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тит № 77   | Чай с сахаром                   | 200          | 0,10                 |       | 13,00  |  | 60,00                          | 0,01     | 0,30 | 0,11  |        |      |        |         |        |        |         |       |          |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого:     |                                 | 225          | 1,20                 | 9,00  | 19,81  |  | 175,00                         | 0,03     | 0,01 | 0,30  | 0,18   | 0,31 | 23,50  | 7,39    | 5,95   | 0,51   | 18,70   | 0,79  | 1,33     | 0,55   |  |  |  |  |  |  |  |  |