

Согласовано:

Директор образовательной организации



Подпись

Ф.И.О

Утверждаю

Директор Булурусланского филиала

ООО «КШП «Подросток»



Подпись

Ф.И.О

И.В. Грипина

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 12-18 лет

общеобразовательных организаций

2024-2025 учебный год

Весенний период

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

День: Понедельник 1 Сезон: Весна 2025г
Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

Дата: Понедельник		Сезон: Весна 2021		Возраст: 12 лет и старше		Минералы																		
Неделя: 1																								
№ 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					
ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)																								
ТТК № 7	Пшеница детская	100	9,45	10,55	7,89	136,43	0,07	0,04	0,51	5,05	0	82,56	7,84	21,32	0,95	114,89	2,87	5,08	38,22					
№ 510 *	Каши 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					
№ 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					
ИТОГО:		550	19,32	19,96	77,60	543,55	0,49	0,14	3,31	24,04	1,20	337,76	44,09	164,07	6,19	351,34	59,69	10,57	51,80					
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																								
№ 55 Длест	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					
№ 140 *	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	Пшеница детская	100	9,45	10,55	7,89	136,43	0,07	0,04	0,51	5,05	0	82,56	7,84	21,32	0,95	114,89	2,87	5,08	38,22					
№ 510 *	Каши 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					
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 (ржанопшеничный)	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					
ИТОГО:		895	23,76	28,67	112,16	778,53	0,60	0,23	24,96	265,87	6,95	453,45	92,99	205,69	9,42	1122,74	88,99	11,66	119,63					
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		4,80	0,70					
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 ПОДРОСТКОВ**
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

2 Сeson: Бесна 2025г

Возраст: 12 лет и старше

Исследуемый: 1		Возраст: 12 лет и старше																				
№ 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			
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																						

[illegible]

№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33
153****	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,12	0,40	7,90	0,04	0,75	165,75	63,75	48,25	51,25				
ТТК № 60	Щи	250	17,00	17,88	49,50	437,50	0,11	0,15	1,50	0,40	0,95	287,71	26,75	59,34	3,88	336,66	48,34	9,21	103,3
№ 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	3,1
№ 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	0,5

№ 110 ****	Хлеб столовый (жарено-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	7,2
	ИТОГО:	860	32,79	30,81	123,11	914,55	0,35	0,64	25,50	110,22	4,63	552,36	125,00	141,89	57,33	704,93	66,35	12,93	137,3
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	0,50	0,11	1,93	49,50	20,95	11,00	1,57	21,00	0,00	0,00	0,1

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

Дене: Среда 3 Сезон: Весна 2025г
Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ 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	

ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)

№ 112 ****	Пшени свежее (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00		0,20	11,00	16,00	9,00	2,20											
260****	Каша "Дружба"	250	6,65	14,58	31,33	282,75	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							
№98****	Какао со сгущенным молоком	200	3,70	3,8	24,50	147,00	0,03		0,4	0,02	0,1	109	122,00	30	1,00											
№ 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							
ИТОГО:		600	21,12	23,59	79,08	593,10	0,20	0,27	2,45	40,98	1,28	385,20	418,74	66,34	1,98	358,02	68,82	13,88	49,65							

ОБЕД (в том числе ОБЗ)

ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	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							
№139*	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	203,00	478,00	20,00	2,50	36,00							
№172**	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	110	10,45	5,67	4,95	112,37	0,08		27,50	0,03	3,30	159,50	27,50	30,66	0,64											
№520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	24,82	196,20	0,17	0,14	6,47	28,57	0,24	105,71	47,88	33,37	1,21	748,80	34,20	0,97	55,05							
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	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 (жарено-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							
ИТОГО:		900	25,90	28,04	102,65	781,22	0,60	0,25	55,98	272,17	8,68	459,29	164,36	140,97	208,35	1566,60	69,57	7,08	120,58							

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ

№588****	Вафли	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 4 Сезон: Весна 2025г
Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ 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	

ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)

№106****	Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	0,02	5,00	39,90	0,21	7,80	4,20	6,00	0,27	38,67	0,60	1,20	6,00	
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	110	12,46	9,53	10,47	176,00	0,01	0,15	2,11	63,53	0,46	82,50	31,16	14,66	0,92	266,76	34,39	25,44	140,26	
№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	
ТТК № 77	Чай с сахаром	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	
ИТОГО:		560	22,23	17,29	86,59	601,80	0,18	0,22	7,41	125,62	2,30	182,62	64,07	51,10	3,41	421,99	60,99	28,95	161,36	

ОБЕД (в том числе ОБЗ)

№ 9****	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,05		5,10	0,00	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10					
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картошкой	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 № 83	Куриное филе тушеное в соусе	125	14,16	10,83	11,90	200,00	0,02	0,17	2,40	72,19	0,53	93,75	35,41	16,66	1,04	303,13	39,08	28,91	159,38	
№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	
№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	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 (жарено-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	
ИТОГО:		920	27,75	33,90	119,80	900,95	0,33	0,28	25,98	235,72	9,19	321,62	140,82	113,65	6,42	862,65	86,09	32,96	210,47	

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ

№588****	Вафли	50	1,40	1,66	38,66	175,00	0,02				0,36	18,00	8,00	5,00	0,76					
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:		250	1,50	1,66	51,66	235,00	0,02	0,01	0,30	0,11	0,36	18,00	13,00	5,00	1,16	21,00	0,00	0,40	0,00	

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

День: Пятница 4 Сезон: Весна 2025г
Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	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							

ЗАБРАК (В ТОМ ЧИСЛЕ ОБЗ)																			
№590****	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	248	19,75	19,10	79,07	567,42	0,18	0,15	22,03	659,20	5,62	151,19	97,91	56,15	2,03	823,67	51,83	1,07	78,70
440****	Совс молочный сладкий	70	1,82	4,45	11,00	91,35	0,02	0,08	0,51			63,07			0,11				
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:	578	26,18	29,44	147,71	968,97	0,26	0,24	22,84	659,31	7,73	205,19	183,38	68,15	3,82	844,67	51,83	1,07	78,70

ЗАБЪРАК (в том числе ОБЗ)

№ 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								
№ 110*	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	435,75	20,75	4,55	33,75								
407****	Ратун из птицы	230	18,30	18,92	20,90	325,94	0,15	0,13	13,66	26,54	0,21	98,22	32,86	51,26	2,36	632,97	30,74	0,78	49,66								
№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	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								
****	Хлеб столовый (жанто-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								
№ 110 ****	Итого:	845	4,64	33,97	81,63	744,11	0,34	0,27	30,31	187,02	7,46	303,91	124,06	107,57	5,59	1328,84	90,88	9,22	107,52								

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ

№1 М 11г	Бутерброды с маслом	25	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	0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00											
	Итого:	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								

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

День: Суббота
Неделя: 1
Сезон: Весна 2025г
Возраст: 12 лет и старше

Дата: 1		Возраст: 12 лет и старше		Итого: 1																			
№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы						
			Белки	Жиры	Углеб.		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				
ЗАБРАК (в том числе ОБЗ)																							
№106****	Овощи натуральные свежие	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,04	0,04	8,34	66,50	0,35	13,00	7,00	10,00	0,45	64,45	18,00	2,00	10,00				
ТТК № 141	Плов из филе птицы	250	17,33	19,45	37,56	437,78	0,03	0,09	1,50	163,33	5,72	140,78	26,75	59,33	3,88	425,89	44,45	30,56	188,89				
ТТК № 77	Чай с сахаром	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				

ИТОГО:		550	17,39	19,05	75,25	627,28	0,58	0,20	21,43	95,70	1,54	324,30	251,50	74,80	2,30	309,62	98,85	39,27	40,93				
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																							
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00				
№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				
ТТК № 6	Колбаса аппетитная (2 вариант)	100	14,66	12,84	15,46	249,14	0,07	0,16	9,70	22,17	0,6	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60				
№ 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				
№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	0,70				

№ 110 ****	Хлеб столовый (жарено-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				
ИТОГО:		905	25,58	33,45	111,17	798,88	0,42	0,24	94,57	395,01	7,18	357,80	173,14	134,44	7,58	1585,60	77,47	11,84	147,99				
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																							
№1 М 11г	Бутерброды с маслом сливочным	35	1,54	12,60	9,52	161,00	0,03			0,08	0,42	32,90	10,33	8,32	0,70	26,17	1,09	1,86	0,76				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00		1,09	1,86				
ИТОГО:		235	1,64	12,60	22,52	221,00	0,03	0,01	0,30	0,19	0,42	32,90	15,33	8,32	1,10	47,17	1,09	1,86	0,76				

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

Дети: Понедельник 7 Сезон: Весна 2025г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

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				
ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)																							
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	120	10,84	10,93	9,65	193,81	0,04	0,05	0,55	4,12	0,44	70,91	35,79	10,91	0,88	154,91	13,09	12,55	67,64				
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	190	5,70	8,55	28,30	216,60	0,31	0,09		17,68	0,61	208,21	19,00	124,60	4,18	159,60	52,32	2,54	11,40				
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	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				
****	ИТОГО:	560	20,34	19,88	85,75	620,71	0,41	0,14	0,55	23,00	1,60	318,52	73,99	148,41	6,15	444,56	68,03	17,99	83,05				
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																							
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33				
ТТК № 17	Суп " Куриный"	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 № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	120	10,84	10,93	9,65	193,81	0,04	0,05	0,55	4,12	0,44	70,91	35,79	10,91	0,88	154,91	13,09	12,55	67,64				
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,09		16,75	0,58	197,25	18,00	118,04	3,96	151,20	49,57	2,41	10,80				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11													
№ 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				
****		30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03															
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30																					
	ИТОГО:	910	25,29	31,01	91,18	772,09	0,51	0,27	20,70	255,06	5,15	407,31	103,04	180,00	7,94	921,13	92,92	19,84	136,00				
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																							
№96****	Бутерброд с джемом или	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 ПОДРОСТКОВ**
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Вторник

Возраст: 12 лет и старше

Цель: 2

№ п/п		Возраст: 12 лет и старше										Минералы										
№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины															
			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			
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																						
№366**	Сыр поручими	20	4,64	5,90		72,80		0,06	0,14	52,00	0,10	118,00	180,00	10,00	0,18	17,60		2,90				
ТТК № 68	Гулиш	110	13,64	9,35	3,74	145,20	0,06	0,12	1,18	28,05	0,58	174,57	16,86	30,14	2,42	354,75	19,25	0,35	62,50			
№510	Каши вязкая перловая	180	3,60	7,02	25,56	181,80	0,15	0,11	1,11	17,28	4,94	191,26	118,41	27,76	0,82	198,00	20,40	3,17	14,40			
ТТК № 77	Чай с сахаром	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			

ИТОГО:		560	25,78	22,67	66,90	577,30	0,27	0,30	2,73	97,44	6,17	516,33	330,27	74,90	4,37	629,80	41,40	9,22	77,78			
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																						
60****	Салат из свежих овощей	100	1,20	5,40	14,64	99,00	0,02	0,07	6,00	0,00	2,30	33,00	31,00	18,00	1,60							
№136****	Солянка из птицы	250	7,48	11,08	3,05	142,25	0,07		3,18	0,07	0,63	194,50	29,50	22,75	1,08							
ТТК № 68	Гулиш	110	13,64	9,35	3,74	145,20	0,06	0,12	1,18	28,05	0,58	174,57	16,86	30,14	2,42	354,75	19,25	0,35	62,50			
№510	Каши вязкая перловая	180	3,60	7,02	25,56	181,80	0,15	0,11	1,11	17,28	4,94	191,26	118,41	27,76	0,82	198,00	20,40	3,17	14,40			
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		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			

№ 110 ****	Хлеб столовый (жарено-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			
ИТОГО:		900	30,28	33,45	84,95	753,05	0,38	0,34	11,77	45,51	8,78	660,23	217,27	116,95	7,82	670,02	41,66	6,85	84,63			
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			

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

Дети: Среда 9 Сезон: Весна 2025г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

Дата: Средн		Возраст: 12 лет и старше		Минералы																						
Неделя: 2																										
№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины																			
			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							
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																										
ТТК № 82	Бутерброд горячий	75	7,87	7,17	13,31	162,28	0,05	0,05	0,19	0,08	0,75	150,00	196,88	16,88	0,75	61,14	1,78	6,49	0,88							
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	250	7,85	14,78	28,00	285,00	0,07	0,20	1,77	33,00	0,36	211,75	163,80	46,50	0,70	1,78	63,33	7,76	48,33							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00										
ТТК № 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							
ИТОГО:		560	18,48	22,23	71,53	589,53	0,16	0,26	2,26	33,19	1,50	384,50	372,68	68,28	2,24	110,84	66,34	16,21	49,82							
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																										
№55 Дюет	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							
№139*	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							
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	120	11,23	5,46	9,33	135,60	0,04	0,08	0,11	16,13	3,13	181,25	60,00	26,40	1,20	176,25	65,00	22,00	226,25							
225**	Рис припущенный	180	4,26	7,27	38,88	237,78	0,04		0	0,06	0,33	82,26	5,76	26,10	0,62	6,00	25,20	8,34	31,21							
ТТК № 117	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							
ТТК № 108	Хлеб пшеничный	30	2,28		14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
****		30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03																		
№ 110 ****	Хлеб столовый (жарено-пшеничный)	910	27,01	25,13	133,29	871,18	0,45	0,20	18,62	260,39	8,80	473,59	165,34	138,10	7,25	1 061,45	126,25	36,50	324,32							
ИТОГО:																										
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																										
№588****	Вафли	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 10 Сезон: Весна 2025г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

Возраст: 12 лет и старше																					
№ 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		
ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)																					
№461 *	Тфреши (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		
№516*	Макроронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,13	0,05		24,54	1,33	73,69	17,46	27,60	1,54	72,00	28,00	0,08	16,00		
№594**	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		
****	ИТОГО:	550	23,17	21,02	99,38	705,79	0,29	0,14	4,30	33,02	2,33	274,84	48,71	56,30	4,09	388,78	48,08	3,77	74,25		
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																					
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	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		
№ 134****	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,30	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		
№ 461 *	Тфреши (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		
№516*	Макроронные 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		
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,3		20,00	0,12	0,2		11,40	5,35	1,20	2,40	0,02	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 (ржанопшеничный)	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		
ИТОГО:		890	26,83	34,04	129,73	967,74	0,68	0,22	37,44	281,80	9,18	410,28	108,06	109,49	7,56	1 043,88	79,47	5,46	19,59		
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																					
№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		

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

День: Пятница 11 Сезон: Весна 2025г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

Цели: 2										Возраст: 12 лет и старше																			
№ 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	Йод	Селен	Фтор										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)																													
№ 112 ****	Пшеница свежая (крупки)	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										
ТТК № 66	Оладьи с пылу с жару	210	11,37	16,72	16,72	86,55	563,07	0,23		1,54	0,04		164,92	22,74		1,65													
440****	Соус молочный сладкий	70	1,82	4,45	11,00	91,35	0,02	0,08	0,51				63,07		0,11														
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:		560	13,61	24,37	48,56	275,50	563,12	0,32	8,81	37,65	0,20	8,80	245,79	29,94	2,27	222,65	1,60	0,25	5,60										
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																													
№ 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										
№ 128****	Борщи 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 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										
№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	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:		855	26,43	36,11	73,95	728,66	17,24	0,62	32,96	199,59	7,47	255,31	109,23	115,58	5,87	1218,84	92,97	111,42	106,81										
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																													
№1 М 11г	Бульбурды с маслом	25	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													
ИТОГО:		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										

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМНАТА ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ**
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День:	Суббота	12	Сезон:	зима 2023
Неделя:	2		Возраст:	12 лет и старше

Исследования: 2										Возраст: 12 лет и старше										Минералы									
№ 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										
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																													
№107****	Овоши натуральные (огурцы соленные)	45	0,35	0,08	0,80	5,85			22,50		0,08	10,80	10,35	6,30	0,27														
ТТК № 6	Колбаса аппетитная (2 вариант)	90	13,20	8,82	13,92	22,43	0,07	0,15	8,73	19,96	0,54	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44										
225**	Рис припущенный	180	4,26	7,27	38,88	237,78	0,04		0	0,06	0,33	82,26	5,76	26,10	0,62	6,00	25,20	8,34	31,21										
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00													
№ 108	Чай с сахаром	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										
****	Хлеб пшеничный	555	20,95	102,77	86,28	621,86	0,15	0,16	31,53	20,13	1,39	271,16	62,41	65,00	3,98	323,26	44,60	14,12	87,35										
ИТОГО:																													
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																													
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	32,80	17,45	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33										
№69 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	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13										
№ 510*	Капша вязкая (перловая)	200	4,00	7,80	28,40	202,00	0,16	0,12	1,23	19,20	5,48	212,05	131,56	30,84	0,91	220,00	22,67	3,52	16,00										
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200	0,00	0,00	25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	303,00	43,5	8,29	93,00										
№ 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										
****	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										
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	900	27,08	28,83	110,21	853,40	0,59	0,27	25,02	254,49	53,54	551,97	218,06	203,52	8,79	1 021,52	136,19	7,17	96,67										
ИТОГО:																													
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																													
№1 М 11г	Бутерброды с маслом сливочным	35	1,54	12,60	9,52	161,00	0,03			0,08	0,42	32,90	10,33	8,32	0,70	26,17	1,09	1,86	0,76										
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00	1,09	1,86	0,76										
ИТОГО:																													
		235	1,64	12,60	22,52	221,00	0,03	0,01	0,30	0,19	0,42	32,90	15,33	8,32	1,10	47,17	1,09	1,86	0,76										