

Согласовано:

Директор образовательной организации

Утверждено

Директор Бугурусланского филиала

ООО «КНП «Подросток»

А.В. Михальченко

Подпись

Ф.И.О



Ф.И.О

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 10 – дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет
общеобразовательных организаций

2023-2024 учебный год

Зимний период

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

День: Понедельник 1 Сезон: Зима 2023г-2024г
Неделя: 1 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							
ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)																										
№57 № 7	Пшеница детский	65	7,68	8,57	6,41	110,85	0,06	0,03	0,41	4,10	0	67,08	6,37	17,32	0,77	93,35	2,33	4,13	31,05							
№516*	Макаронные изделия отварные	185	6,48	7,59	43,48	271,95	0,08	0,02	2,80	1,26	45,85	16,14	10,60	1,09	66,60	3,00	0,02	0,70	14,80							
№294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00											
№ 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:	500	18,03	16,57	89,80	561,92	0,24	0,07	3,21	4,48	1,82	148,97	38,76	39,52	2,70	228,40	4,08	6,95	47,43							
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																										
№55 Диег	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							
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60	62,18	24,36	25,12	0,96	540,80												
ТТК № 7	Пшеница детский	90	10,63	11,87	8,88	153,49	0,08	0,04	0,57	5,68	0	92,88	8,82	23,98	1,07	129,25	3,23	5,72	42,99							
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03	2,80	18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00							
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 (ржанопшеничный)	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								
	ИТОГО:	750	22,39	26,50	96,99	757,16	0,36	0,17	15,51	97,09	4,08	285,43	78,07	94,20	5,17	944,92	33,82	8,70	72,32							
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																										
№96****	Бутерфрод с джемом или повидлом	25	0,75	2,63	12,75	77,50	0,02	0,02	0,01	0,02	0,13	0,63	3,75	1,88	0,25	117,19	1,12	3,75	0,54							
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01			4,50		0,36	23,33										
	ИТОГО:	205	0,84	2,63	24,45	131,50	0,02	0,03	0,28	0,03	0,13	0,63	8,25	1,88	0,61	140,52	1,12	3,75	0,54							

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

День: Вторник 2 Сезон: Зима 2023г-2024г
Неделя: 1 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				
ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)																							
№107****	Овощи натуральные (отрубы соевые)	30	0,24	0,04	0,52	3,90			1,50		0,04	7,20	6,90	4,20	0,18								
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				
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:	500	19,10	16,17	81,68	566,40	0,16	0,15	3,12	0,46	1,43	292,89	45,44	63,41	4,54	355,72	44,28	10,91	9,97				
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																							
ТТК №16	Салат «Солнечный»	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00				
№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				
ТТК №60	Плов	230	15,64	16,45	45,54	402,50	0,10	0,14	1,38	0,37	0,88	264,70	24,62	54,59	3,57	309,73	44,47	8,48	95,07				
№614****	Кисель с витаминами «Кисель детский Витошка»	200			18,40	74,00	0,3		20,00	0,12	0,2		10,00	5,40		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 (ржано-пшеничный)	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:	745	22,15	26,30	102,21	746,47	0,56	0,49	35,74	202,39	5,19	417,70	88,97	117,38	6,62	753,60	70,64	12,03	140,70				
ДУОПОНТЕРЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																							
№590****	Печенье	36	2,70	3,53	26,78	150,12	0,03				1,26	32,40	10,44	7,20	0,76								
ТТК №77	Чай с сахаром	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01		4,50			0,36	23,33							
	ИТОГО:	216	2,79	3,53	38,48	204,12	0,03	0,01	0,27	0,01	1,26	32,40	14,94	7,20	1,12	23,33	0,00	0,00	0,00				

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

Дата: Среда 3 Сезон: Зима 2023г-2024г
Неделя: 1 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							
ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)																										
ТТК № 48	Ежикн с овощами	75	8,84	8,46	8,59	139,99	7,50	0,05	1,97	241,43		86,67	16,50	20,84	1,25	196,66	22,75	0,92	40,00							
№520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	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 № 58	Фруктовый чай с яблоком	200				92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79							
	ИТОГО:	500	16,04	16,92	80,21	534,74	7,71	0,18	8,43	271,19	0,73	228,52	82,58	66,40	3,49	1071,67	59,40	4,50	98,96							
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																										
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							
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	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 № 48	Ежикн с овощами	90	10,60	10,15	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	160	3,37	7,25	23,36	174,40	0,14	0,12	5,74	25,39	0,20	93,95	42,56	29,65	1,07	665,60	30,40	0,85	48,93							
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							
№ 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)	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							
	ИТОГО:	760	20,32	27,03	102,28	729,68	9,30	0,24	32,23	501,41	5,39	327,05	138,36	110,85	5,90	1435,47	83,16	5,20	137,99							
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																										
№1 М 1г	Бутерброды с маслом сливочным	23	1,01	8,28	6,26	105,80	0,02		0,06	0,28		21,62	6,79	5,47	0,47	17,20	0,72	1,22	0,50							
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0,09			54,00		0,01	0,27	0,01		4,50			0,36	23,33										
	ИТОГО:	203	1,10	8,28	17,96	159,80	0,02	0,01	0,27	0,07	0,28	21,62	11,29	5,47	0,83	40,53	0,72	1,22	0,50							

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

Дни: Четверг 4 Сезон: Зима 2023г-2024г
Неделя: 1 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							
ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)																										
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	145	0,58	0,58	14,21	68,15	0,04	0,12	14,50	65,25	0,29	15,95	23,20	13,05	3,19	362,50	2,90	0,44	10,15							
260****	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	0,12	1,32	27,20	0,20	140,40	126,60	30,60	0,56	157,33	49,33	4,09	30,67							
ТТК№80	Чай с молоком	200	1,40	1,6	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90	0,20	43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00							
№ 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:	585	10,28	14,16	76,29	477,67	0,18	0,19	16,43	99,35	0,93	225,80	216,41	56,96	4,44	631,59	58,13	7,65	51,52							
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																										
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00							
№ 134****	Расолевник Ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,04	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20							
ТТК № 11	Котлеты классические	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50							
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03	18,40	0,99	55,27	13,09	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00							
ТТК№24	Фруктовый чай	200				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 (жрано-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							
	Итого:	750	25,39	24,61	111,09	773,01	0,34	0,20	27,39	384,77	5,00	268,60	111,72	87,54	6,04	1 033,07	67,39	7,23	113,83							
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																										
№588****	Вафли	25	0,70	0,83	19,33	87,50	0,01				0,18	9,00	4,00	2,50	0,38											
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01			4,50		0,36											
	Итого:	205	0,79	0,83	31,03	141,50	0,01	0,01	0,27	0,01	0,18	9,00	8,50	2,50	0,74	23,33	0,00	0,00	0,00							

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

День: Пятница 5 Сезон: Зима 2023г-2024г
Неделя: 1 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							
ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)																										
ТТК № 83	Курное 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	218,25	28,13	20,82	114,75							
№ 510 *	Капша вязкая (гречневая)	170	5,10	7,65	23,75	193,80	0,27	0,08	0,30	15,82	0,54	186,29	17,00	111,48	3,74	142,80	46,81	2,00	10,20							
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:	510	19,20	15,84	69,92	515,30	0,34	0,22	2,03	67,91	1,47	286,29	14,38	130,48	5,44	420,50	76,69	25,62	125,83							
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																										
№ 4****	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	0,02	16,68	121,60	2,70	19,20	26,40	10,20	0,36	164,00	9,80	0,16	8,40							
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	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 № 83	Курное филе тушеное в соусе	100	1,133	8,65	9,52	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 *	Капша вязкая (гречневая)	170	5,10	7,65	23,75	193,80	0,27	0,08		15,82	0,54	186,29	17,00	111,48	3,74	142,80	46,81	2,00	10,20							
№1ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80						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 (ражанопшеничный)	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:	790	24,68	27,98	97,71	752,42	0,43	0,30	23,20	297,77	4,95	386,49	106,03	172,61	7,45	959,37	100,94	29,66	178,16							
ДУПО.ПИТЕ.ЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																										
№589****	Пряники	45	2,66	2,12	33,75	164,70	0,04				0,04	22,50	4,95	4,05	0,36	23,33										
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01		4,50			0,36	23,33										
	ИТОГО:	225	2,75	2,12	45,45	218,70	0,04	0,01	0,27	0,01	0,04	22,50	9,45	4,05	0,72	23,33	0,00	0,00	0,00							

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

День: Понедельник 6 Сезон: Зима 2023г-2024г
Неделя: 2 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		
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																					
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	95	8,58	8,66	7,64	153,44	0,03	0,04	0,43	3,26	0,34	56,14	28,33	8,64	0,69	122,64	10,37	9,93	53,54		
№516*	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,10	0,03	19,63	1,06	58,95	13,96	22,08	1,23	57,60	22,40	0,06	0,06	12,80		
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	0,10	3,13		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79		
	ИТОГО:	500	17,60	15,58	90,58	587,19	0,18	0,07	0,43	24,09	1,90	151,24	60,49	42,92	2,96	306,45	35,22	12,61	70,26		
ОБЕД (в том числе с ОВЗ)																					
№55 Диет	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		
№ 142 ****	Ши из свежей капусты с картофелем	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 № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	95	8,58	8,66	7,64	153,44	0,03	0,04	0,43	3,26	0,34	56,14	28,33	8,64	0,69	122,64	10,37	9,93	53,54		
№516*	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,10	0,03	19,63	1,06	58,95	13,96	22,08	1,23	57,60	22,40	0,06	0,06	12,80		
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57		7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	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)	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		
	ИТОГО:	770	20,50	23,54	103,04	722,28	0,28	0,13	28,05	208,56	6,45	231,44	104,33	78,96	5,41	656,56	57,74	13,46	106,15		
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																					
№96****	Бутерброд с джемом или повидлом	25	0,75	2,63	12,75	77,50	0,02	0,02	0,01	0,02	0,13	0,63	3,75	1,88	0,25	117,19	1,12	3,75	0,54		
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01		4,50		0,36	23,33						
	ИТОГО:	205	0,84	2,63	24,45	131,50	0,02	0,03	0,28	0,03	0,13	0,63	8,25	1,88	0,61	140,52	1,12	3,75	0,54		

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

Дети: Вторник 7 Сезон: Зима 2023г.-2024г
Неделя: 2 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							
ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)																										
ТТК № 68	Гречиш	100	12,40	8,50	3,40	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							
№18****	Пюре из гороха с маслом	160	15,22	4,68	30,28	224,00	0,03	0,10	12,48	0,01	12,48	244,29	87,41	72,03	5,15	83,20	25,60	9,23	24,54							
№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							
	ИТОГО:	500	30,73	13,51	68,67	511,62	0,16	0,22	3,87	38,36	0,98	432,53	116,99	106,93	8,08	466,46	44,50	11,81	88,44							
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																										
№75****	Салат картофельный с соевыми бобами и зеленым горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,40	0,04	0,04	6,06	0,00	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00							
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	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 № 68	Гречиш	90	12,51	7,20	3,60	118,80	0,05	0,10	0,96	22,95	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25							
№18****	Пюре из гороха с маслом	160	15,22	4,68	30,28	224,00	0,03	0,10	12,48	0,01	12,48	244,29	87,41	72,03	5,15	83,20	25,60	9,23	24,54							
№614****	Кисель с витаминами «Кисель детский Витошка»	200			18,40	74,00	0,3		20,00	0,12	0,2		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10							
№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:	775	36,48	21,26	95,56	712,17	0,56	0,30	31,62	136,95	3,71	517,07	146,91	142,86	9,59	826,17	61,66	14,23	124,90							
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																										
№590****	Печенье	36	2,70	3,53	26,78	150,12	0,03				1,26	32,40	10,44	7,20	0,76											
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01			4,50	7,20	0,36											
	ИТОГО:		2,79	3,53	38,48	204,12	0,03	0,01	0,27	0,01	1,26	32,40	14,94	7,20	1,12	23,33	0,00	0,00	0,00							

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

День: Среда 8 Сезон: Зима 2023г-2024г
Неделя: 2 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							

№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,44	4,13	7,03	101,72	0,03	0,06	0,09	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69
№ 520*	Картофельное пюре	170	3,57	7,70	24,82	185,30	0,15	0,13	6,10	26,98	0,21	99,82	45,22	31,50	1,14	707,20	32,30	0,90	51,99
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	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79
	ИТОГО:	505	15,43	12,19	77,19	485,57	0,23	0,19	13,99	39,64	3,05	265,01	110,62	62,94	3,74	904,20	82,83	19,97	224,27

№ 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							
ТТК № 16	Салат «Солнечный»	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00							
№ 39*	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 томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,45	151,04	50,00	22,00	0,94	146,88	54,17	18,33	188,54							
№ 520*	Картофельное пюре	160	3,36	7,25	23,36	174,40	0,14	0,12	5,74	25,39	0,20	93,95	42,56	29,65	1,07	665,60	30,40	0,85	48,93							
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							
№ 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 (жрано-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							
	ИТОГО:	770	22,59	22,07	112,82	747,92	0,49	0,27	20,90	210,13	5,21	433,43	151,85	111,39	6,87	1713,80	65,04	58,67	132,39							
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																										
№1 М 11г	Бульеролады с маслом сливочным	23	1,01	8,28	6,26	105,80	0,02			0,06	0,28	21,62	6,79	5,47	0,47	17,20	0,72	1,22	0,50							
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01			4,50		0,36	23,33										
	ИТОГО:	203	1,10	8,28	17,96	159,80	0,02	0,01	0,27	0,07	0,28	21,62	11,29	5,47	0,83	40,53	0,72	1,22	0,50							

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

День: Четверг 9 Сезон: Зима 2023г-2024г
Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ 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):																													
ТТК № 82	Бутерброд горячий	60	6,29	5,74	10,66	129,82	0,04	0,04	0,16	0,07	0,60	120,00	157,50	13,50	0,60	48,91	1,42	5,20	0,70										
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	22,40	228,00	0,06	0,16	1,42	26,40	0,28	169,40	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67	6,21	38,67										
ТТК № 33	Димонный 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										
	Итого:	500	15,61	17,88	75,14	541,42	0,14	0,21	4,38	26,47	1,32	315,40	310,70	58,30	2,00	270,40	53,49	13,65	40,07										
ОБЕД (в том числе ОВЗ):																													
ТТК № 15	Салат «Фантазия»	60	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										
№ 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										
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	95	15,08	8,94	12,45	190,54	0,10	0,09	0,09	21,11	0,38	89,59	35,25	17,64	1,08	403,65	19,00	3,73	58,59										
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03		18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00										
№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)	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										
	Итого:	755	27,09	24,88	112,31	786,42	0,36	0,47	15,61	256,41	6,98	310,49	148,04	115,81	5,74	936,92	65,99	7,04	111,92										
УПОЛ.ПИТЕ.ЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ:																													
№588****	Вафли	25	0,70	0,83	19,33	87,50	0,01				0,18	9,00	4,00	2,50	0,38														
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01			4,50		0,36	23,33													
	Итого:	205	0,79	0,83	31,03	141,50	0,01	0,01	0,27	0,01	0,18	9,00	8,50	2,50	0,74	23,33	0,00	0,00	0,00										

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

День: Пятница 10 Сезон: Зима 2023г-2024г
Неделя: 2 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								
ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)																											
№461 *	Тфрегли (1-й вариант)	90	11,07	11,17	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,50	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00								
№510 *	Каша вязкая (гречневая)	170	5,10	7,66	25,34	193,80	0,27	0,32	1,35	15,82	0,54	186,28	17,00	111,47	3,74	142,80	46,81	2,27	10,20								
ТТК №77	Чай с сахаром	200	0,10	0,10	13,00	60,00	0,01	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:	500	19,31	19,15	69,24	557,20	0,36	0,40	1,65	23,22	1,38	360,88	43,50	132,46	6,12	418,06	64,71	5,29	61,90								
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																											
№2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00								
№134****	Расолювик Ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,04	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20								
№461 *	Тфрегли (1-й вариант)	90	11,07	11,17	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,50	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00								
№510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07	1,35	13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00								
№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								
№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)	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:	755	21,80	28,92	76,39	767,99	0,48	0,23	20,62	374,25	5,91	446,93	96,41	161,22	10,27	1019,57	86,95	6,84	105,86								
ДУО, ПИЩЕВЫЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																											
№589****	Пряники	45	2,66	2,12	33,75	164,70	0,04				0,04	22,50	4,95	4,05	0,36												
ТТК №77	Чай с сахаром	180	0,09		11,70	54,00	0,01	0,27	0,01		0,04	4,50			0,36	23,33											
	ИТОГО:	225	2,75	2,12	45,45	218,70	0,04	0,01	0,27	0,01	0,04	22,50	9,45	4,05	0,72	23,33	0,00	0,00	0,00								