

Согласовано:

Директор образовательной организации

Утверждено

Директор Бугурусланского филиала

ООО «КНШ «Подросток»

А.В. Михальченко

Подпись

Ф.И.О



Ф.И.О

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 12-18 лет

общеобразовательных организаций

2023-2024 учебный год

Зимний период

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

Дни: Понедельник 1 Сезон: Зима 2023г.-2024г.
Неделя: 1 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)																										
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	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							
№294**	Чай с лимонном	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	16,00							
№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	0,02	0,70							
****																		2,80	0,88							
	ИТОГО:	550	20,32	19,16	94,80	609,55	0,25	0,07	3,31	5,43	1,88	168,16	41,55	44,39	2,92	255,34	4,62	7,90	55,80							
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																										
№55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17									
ТТК №134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00			77,73	30,45	31,40	1,20	676,00		0,23	20,00							
ТТК №7	Пшениель детский	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							
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,08	0,02			1,32	49,56	17,46	11,47	1,13	72,00		0,02	16,00							
№294**	Чай с лимонном	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)	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	2,24	0,70							
	ИТОГО:	920	25,45	31,07	124,95	935,00	0,45	0,20	23,71	126,93	6,37	326,79	103,50	106,49	5,98	1 210,18	18,40	1,65	7,20							
ДУОПОНТИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																										
№96****	Бульон с джемом или повидлом	30	0,90	3,15	15,30	93,00	0,02	0,02	0,01	0,02	0,15	0,75	4,50	2,25	0,30	140,63	1,34	9,22	82,82							
ТТК №77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00	0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			4,50	0,65							
	ИТОГО:	230	1,00	3,15	28,30	153,00	0,02	0,03	0,31	0,13	0,15	0,75	9,50	2,25	0,70	161,63	1,34	4,50	0,65							

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

День: Вторник
Неделя: 1
Сезон: Зима 2023г-2024г
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							
№107****	Овощи натуральные (отрубы соевые)	50	0,40	0,07	0,87	6,50			2,50		0,07	12,00	11,50	7,00	0,30											
ТТК № 60	Плов	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	103,34							
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	21,30	18,35	87,97	621,50	0,17	0,16	4,30	0,51	1,57	332,21	53,25	73,34	5,13	396,17	50,09	12,07	104,22							
							ОБЪЕД (в том числе ОБЗ)																			
ТТК № 16	Салат «Солнечный»	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00							
№128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00							
ТТК № 60	Плов	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	103,34							
№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	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 (држано-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:	865	25,33	32,37	116,79	873,42	0,63	0,59	42,00	283,27	7,04	496,86	108,75	144,04	7,94	939,26	84,21	13,48	164,25							
№590****	Печенье	56	4,20	5,49	41,66	233,52	0,05				1,96	58,50	16,24	11,20	1,18											
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:	256	4,30	5,49	54,66	293,52	0,05	0,01	0,30	0,11	1,96	58,50	21,24	11,20	1,58	21,00	0,00	0,00	0,00							
							ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																			

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

День: Среда
Неделя: 1
3 Сезон: Зима 2023г-2024г
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)																										
ТТК № 48	Бужинки с овощами	100	11,78	11,28	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91		115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33							
№ 520*	Картофельное пюре	200	4,20	9,07	29,20	218,00	0,18	0,15	7,18	31,73	0,26	117,45	53,20	37,07	1,33	832,00	38,00	1,07	61,16							
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:	550	19,78	20,75	88,44	614,97	10,24	0,22	9,81	354,84	0,81	272,41	94,40	77,75	4,09	1224,27	70,95	5,20	118,50							
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																										
ТТК № 13	Салат "Эгоровье"	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							
№ 142 ****	Пиц из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75							
ТТК № 48	Бужинки с овощами	100	11,78	11,28	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91		115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33							
№ 520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,16	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04							
ТТК № 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	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 (дрожано-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:	895	4,64	33,33	117,12	864,72	10,37	0,28	40,27	613,42	7,80	394,91	166,38	134,39	7,13	1719,07	99,50	6,40	165,06							
УПОЛДНЕТЕЛЬНОЕ 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										
	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 ПОДРОСТОК"
Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд**

День: Четверг 4 Сезон: Зима 2023г.-2024г-
Неделя: 1 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 ****	Плоды свежие (яблоки)	235	0,94	0,94	23,03	110,45	0,06		23,50	105,75	0,47	25,85	37,60	21,15	5,17	587,50	4,70	0,71	16,45							
ТТК № 63	Капиа "Дружба"	250	9,95	14,63	36,13	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							
ТТК№80	Чай с молоком	200	1,40	1,6	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00							
№ 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:	735	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 № 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							
№ 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							
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67							
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02			1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80			14,40							
ТТКС№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80					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 (жрано-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:	895	29,90	31,53	132,76	941,59	0,39	0,23	37,90	555,79	6,70	313,80	125,61	96,58	7,18	1304,76	59,64	8,62	139,26							
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																										
№588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75											
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40											
	ИТОГО:	250	1,50	1,65	51,65	235,00	0,02	0,01	0,30	0,11	0,35	18,00	13,00	5,00	1,15	21,00	0,00	0,00	0,00							

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

День: Пятница 5 Сезон: Зима 2023г-2024г
 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	105	11,89	9,09	9,99	168,00	0,01	0,14	2,01	60,64	0,44	78,75	29,74	13,99	0,87	254,63	32,82	24,28	133,88							
№ 510 *	Каша вязкая (Гречневая)	200	6,00	9,00	29,80	228,00	0,32	0,09		18,61	0,65	219,56	20,00	131,15	4,40	168,00	55,07	2,67	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	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:	555	21,79	18,49	77,39	573,50	0,39	0,24	2,31	79,36	1,64	330,81	64,74	152,14	6,22	482,08	89,64	29,75	146,76							
№ 4****	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	0,03	27,80	202,67	4,50	32,00	44,00	17,00	0,60	273,33	16,33	0,27	14,00							
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50							
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	105	11,89	9,09	9,99	168,00	0,01	0,14	2,01	60,64	0,44	78,75	29,74	13,99	0,87	254,63	32,82	24,28	133,88							
№ 510 *	Каша вязкая (Гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80							
№1ТТК №	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	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 (ржанно-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:	905	27,70	34,25	112,64	874,58	0,49	0,32	35,56	408,01	7,16	428,54	130,19	191,37	8,18	1152,47	114,69	32,12	196,21							
№589****	Пряники	80	4,73	3,77	60,00	292,80	0,07				0,07	40,00	8,80	7,20	0,64											
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:	280	4,83	3,77	73,00	352,80	0,07	0,01	0,30	0,11	0,07	40,00	13,80	7,20	1,04	21,00	0,00	0,00	0,00							
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																									

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

День: Суббота
Неделя: 1
6 Сезон: Зима 2023-2024г
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)																										
ТТК № 68	Гречка	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							
№510*	Рис пропаренный	200	3,80	6,50	34,60	264,25	0,02	0,03	0,30	19,63	0,29	73,12	23,20	0,54	47,68	22,40	7,40	27,73	21,33							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00	0,40	21,00											
№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	573,75	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							
№ 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 № 6	Котлета запеченная (2 варианта)	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				55,50	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	1 585,60	77,47	11,84	147,99							
ДУО, ПИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛВ ОБЗ																										
№96****	Бутерброд с лезгом или повидлом	25	5,75	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	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00	0,40	21,00											
	ИТОГО:	225	5,85	2,63	25,75	137,50	0,02	0,03	0,31	0,13	0,13	0,63	8,75	1,88	0,65	138,19	1,12	3,75	0,54							

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

День: Понедельник 7 Сезон: Зима 2023г.-2024г.
Неделя: 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)																								
№516*	Фрикадельки куринные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00					
ТТК № 58	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,08	0,03			1,32	49,56	17,45	11,47	1,13	72,00			16,00					
№ 108	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					
****	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:	555	20,35	18,58	101,18	670,21	0,16	0,07	0,50	4,97	2,22	150,71	68,45	33,67	2,97	340,21	14,45	14,12	81,92					
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																								
№55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00					
№ 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 № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00					
№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 № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57		7,05	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80						
№ 108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70					
****	Хлеб пшеничный (жвано-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:	910	24,57	29,46	119,56	860,85	0,33	0,17	35,18	288,17	9,01	292,22	131,06	100,13	6,59	857,29	71,68	16,01	131,85					
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																								
№377**	Бульбород с сыром 2 вариант	35	4,97	8,01	7,56	122,20	0,03	0,04	0,09	47,20	0,13	76,60	148,96	14,58	0,73	0,11	0,95		3,46	0,47				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00											
	ИТОГО:	235	5,07	8,01	20,56	182,20	0,03	0,05	0,39	47,31	0,13	76,60	153,96	14,58	1,13	21,11	0,95		3,46	0,47				

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

День: Вторник 8 Сезон: Зима 2023г.-2024г
Неделя: 2 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)																										
№618****	Пшеница	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							
№618****	Пюре из гороха	200	19,02	5,86	37,86	280,00	0,41	0,09		0,03		305,37	109,27	102,45	6,45	109,27	23,41	8,45	22,45							
№294***	Чай с лимонном	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:	560	36,53	15,62	81,51	604,32	0,57	0,22	3,98	28,46	1,14	515,98	142,38	144,19	9,71	532,47	44,41	11,62	86,53							
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																										
№75****	Салат картофельный с соевыми огурами и зеленым горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,00	0,07	0,07	10,10		2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,17	0,23	20,00							
ТТК №17	Суп " Кулравый"	250	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	Гуляш	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							
№618****	Пюре из гороха	180	17,12	5,27	34,07	252,00	0,37	0,08		0,03		274,83	98,34	92,20	5,80	98,34	21,07	7,60	20,20							
№614****	Кисель с витаминми «Кисель детский Витолска»	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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
№110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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	39,37	23,67	105,17	804,72	0,93	0,32	35,77	127,05	4,93	585,13	166,77	173,40	10,79	962,73	64,32	13,00	134,90							
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																										
№590****	Печенье	75	5,63	7,35	55,80	312,75	0,06				2,63	67,50	21,75	15,00	1,58											
ТТК №77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40											
	ИТОГО:	275	5,73	7,35	68,80	372,75	0,06	0,01	0,30	0,11	2,63	67,50	26,75	15,00	1,98	21,00	0,00	0,00	0,00							

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

День: Среда 9 Сезон: Зима 2023г-2024г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углева.		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)																					
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	106	10,82	4,82	8,24	119,78	0,04	0,07	0,10	14,25	2,77	160,11	53,00	23,32	1,06	155,69	57,42	22,00	226,25		
№ 520*	Картофельное пюре	200	4,20	9,06	29,20	218,00	0,17	0,15	7,17	31,74	0,25	117,44	53,20	37,06	1,34	832,00	38,00	1,06	58,10		
ТТК № 24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57		11,40	5,34		1,20	30,20	0,20	0,05	1,80		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88		
	ИТОГО:	556	18,82	14,28	85,24	548,08	0,27	0,22	15,07	46,56	3,57	310,05	127,60	72,72	4,15	1 056,34	97,37	25,91	287,03		
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																					
ТТК № 16	Салат «Солнечный»	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00		
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		
№ 520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,16	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04		
ТТК № 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	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		
№ 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:	925	27,96	28,46	130,89	898,97	0,64	0,32	26,88	288,89	7,37	552,78	207,46	163,46	8,50	1 815,79	135,77	29,96	348,41		
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																					
№ 377**	Бутерброд с сыром 2 вариант	35	4,97	8,01	7,56	122,20	0,03	0,04	0,09	47,20	0,13	76,60	148,96	14,58	0,73	0,11	0,95		3,46	0,47	
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	5,07	8,01	20,56	182,20	0,03	0,05	0,39	47,31	0,13	76,60	153,96	14,58	1,13	21,11	0,95	3,46	0,47		

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

День: Четверг 10 Сезон: Зима 2023г-2024г
Неделя: 2 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			
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 № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40						
№ 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:	570	19,14	22,31	85,85	642,63	0,17	0,26	4,76	33,08	1,61	391,00	383,88	71,68	2,35	118,93	66,69	16,77	50,00			
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			
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00			
ТТК № 11	Котлеты клас-ские	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67			
№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			
№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	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 (ржанно-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:	895	30,39	27,72	128,76	892,10	0,41	0,56	17,67	293,45	7,79	351,25	163,16	129,89	6,58	1 046,20	75,80	132,94	124,77			
№588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75							
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	1,65	51,65	235,00	0,02	0,01	0,30	0,11	0,35	18,00	13,00	5,00	1,15	21,00	0,00	0,00	0,00			

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ

ОБЕД (в том числе ОБЗ)

ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)

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

Дни: Пятница 11 Сезон: Зима 2023г-2024г
Неделя: 2 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 *	Тфтели (1-й вариант)	100	12,30	12,41	12,47	232,67	0,06	0,08	1,50	8,10	0,44	165,11	15,00	17,10	1,71	248,33	18,33	0,87	56,67							
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	200	6,00	9,00	29,80	228,00	0,32	0,09	0,09	18,61	0,64	219,16	20,00	131,15	4,40	168,00	55,07	2,67	12,00							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11					0,40	21,00										
№ 108	Хлеб вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08	1,50	8,10	0,44	165,11	15,00	17,10	1,71	248,33	18,33	0,87	56,67							
№ 518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,2	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80							
№ 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							
№ 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:		905	26,25	36,78	98,68	949,22	0,60	0,28	28,44	565,18	8,54	539,95	122,95	199,43	12,01	1 283,76	108,48	8,73	18,45							
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ Д.19 ОБЗ																										
№ 589****	Праники	80	4,73	3,77	60,00	292,80	0,07				0,07	40,00	8,80	7,20	0,64											
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11					0,40	21,00										
Итого:		280	4,83	3,77	73,00	352,80	0,07	0,01	0,30	0,11	0,07	40,00	13,80	7,20	1,04	21,00	0,00	0,00	0,00							

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

День: Суббота 12 Сезон: Зима 2023г-2024г
Неделя: 2 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)																										
№107****	Овощи накрученные (огурцы соевые)	50	0,40	0,07	0,87	6,50			2,50			0,07	12,00	11,50	7,00	0,30										
ТТК № 60	Плов	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	103,34							
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	21,30	106,32	87,97	621,50	0,17	0,16	4,30	0,51	1,57	332,21	53,25	73,34	5,13	396,11	50,09	12,01	104,22							
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																										
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							
№99 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50							
№469*	Фрикадельки в соусе	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 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80							
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10							
№108 ****	Хлеб пшеничный	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 (гржанопшеничный)	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	27,08	28,83	110,21	853,40	0,59	0,27	25,02	254,49	53,34	551,97	218,06	203,52	8,79	1 021,52	136,19	7,17	96,67							
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										
	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							