

Согласовано:

Директор образовательной организации

Утверждаю

Директор Бутурусланского филиала

ООО «КШИ «Подросток»»

А.В. Михальченко

Подпись

Ф.И.О

Подпись

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

осенний период

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

День: Понедельник 1 Сезон: Осень 2023г
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)																													
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	35	0,38	0,07	1,33	8,40	0,02	0,01	8,75	47,25	0,24	9,10	4,90	7,00	0,32	49,00	1,05	0,11	5,95										
ТТК №6	Котлета запеченная (2 вариант)	60	8,80	7,70	9,28	149,48	0,04	0,09	5,82	13,30	0,36	101,40	22,20	18,00	1,50	177,00	12,00	2,36	36,96										
№516*	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,07	0,02			1,09	39,65	13,96	9,17	0,94	57,60			12,80										
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	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	18,27	14,70	85,66	560,45	0,22	0,13	17,37	60,93	1,84	182,94	56,31	45,07	3,55	348,21	14,63	5,01	57,20										
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 №6	Котлета запеченная (2 вариант)	90	13,20	11,55	13,92	224,22	0,06	0,14	8,73	19,95	0,54	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44										
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03			0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	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	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	24,93	26,19	104,34	829,51	0,38	0,27	26,17	111,63	4,09	348,19	103,80	101,82	6,24	1 090,17	48,59	6,54	85,47										
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																													
96****	Бутерброд 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	4,50	0,65										
ТТК №77	Чай с сахаром	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01		4,50	4,50		0,36	23,33													
	ИТОГО:	210	0,99	3,15	27,00	147,00	0,02	0,03	0,28	0,03	0,15	0,75	9,00	2,25	0,66	163,96	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

2 Сезон: Осень 2023г
Возраст 7-11 лет

№ реп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины													
			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
№106****	Овощи натуральные (отруды свежие)	28	0,22	0,03	0,70	3,92	0,01	0,01	2,80	2,80	0,03	11,76	6,44	3,92	0,17	39,20	0,84	0,08	4,76	
ТТК № 60	Плов	225	15,30	16,09	44,55	393,75	0,10	0,14	1,35	0,36	0,86	258,94	24,08	53,40	3,49	303,00	43,50	8,29	93,00	
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00	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:	503	19,42	16,52	82,85	575,17	0,17	0,16	4,45	3,27	1,44	303,20	45,52	64,32	4,61	401,65	46,09	11,17	98,64	
№ 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	
ТТК № 60	Плов	225	15,30	16,09	44,55	393,75	0,10	0,14	1,35	0,36	0,86	258,94	24,08	53,40	3,49	303,00	43,50	8,29	93,00	
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26		19,00	19,00		0,40	53,00	0,40	0,08	3,40	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
	ИТОГО:	745	21,44	26,75	104,23	749,83	0,23	0,52	17,49	136,08	5,81	388,04	97,98	119,54	6,65	759,67	84,63	12,19	137,49	
590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03					1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01		4,50	4,50		0,36	23,33				
	ИТОГО:	220	3,09	3,92	41,46	220,80	0,03	0,01	0,27	0,01	1,40	36,00	16,10	8,00	1,20	23,33	0,00	0,00	0,00	

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ

ОБЕД (в том числе ОБЗ)

ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)

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

День: Среда
Неделя: 1

3 Сезон: Осень 2023г.
Возраст 7-11 лет

№ 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)

№106****	Овощи напуршенные(помидоры свежие)	26	0,29	0,05	0,99	6,24	0,02	0,01	6,50	34,58	0,18	6,76	3,64	5,20	0,23	75,40	0,52	0,10	5,20
ТТК № 48	Ежки с овощами	65	7,66	7,33	7,44	121,33	6,50	0,04	1,71	209,24	75,11	14,30	18,06	1,08	170,44	19,72	0,80	34,67	
520*	Картофельное пюре	165	3,47	7,48	24,09	179,85	0,14	0,12	5,92	26,18	0,21	96,89	43,89	30,58	1,10	686,40	31,35	0,88	50,46
№1ТК №58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20	6,90	9,20	5,90	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:	501	14,84	15,22	77,86	505,97	6,71	0,17	14,13	271,20	0,89	214,91	80,03	66,04	3,45	1058,45	54,04	4,40	94,25

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 ****	Пи 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	Ежки с овощами	95	11,19	10,71	10,87	177,33	9,50	0,06	2,50	305,82	109,78	20,90	26,39	1,58	249,11	28,82	1,17	50,67	
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60			2,80			14,20	2,00	2,00	0,40	21,40			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03			0,47	47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	Итого:	765	21,15	27,26	91,39	693,81	9,78	0,25	30,50	514,72	5,18	326,76	132,50	103,09	5,60	1361,18	82,23	5,66	136,87

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ

№1 М 11г	Бутерброды с маслом сливочным	25	1,10	9,00	6,80	115,00	0,02			0,06	0,30	23,50	7,38	5,94	0,51	18,69	0,78	1,33	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	1,19	9,00	18,50	169,00	0,02	0,01	0,27	0,07	0,30	23,50	11,88	5,94	0,87	42,02	0,78	1,33	0,54

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

День: Четверг
Неделя: 1

4 Сезон: Осень 2023г
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		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		
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
	ИТОГО:	585	10,28	12,56	87,95	510,35	0,16	0,24	2,12	34,18	1,23	350,10	387,09	58,69	1,84	318,69	56,49	12,86	41,98		
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																					
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		
№ 134****	Рассольник 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	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00		
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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:	760	27,97	24,73	120,64	823,74	0,37	0,21	12,17	217,75	5,30	292,20	94,74	87,23	4,98	1 047,67	66,01	7,84	118,53		
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																					
588****	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,01				0,21	10,80	4,80	3,00	0,45						
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01			4,50	3,00	0,36	23,33		0,00	0,00		
	ИТОГО:	210	0,93	0,99	34,89	159,00	0,01	0,01	0,27	0,01	0,21	10,80	9,30	3,00	0,81	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
Неделя: 1

5 Сезон: Осень 2023г-
Возраст: 7-11 лет

№ 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										
№106****	Овощи натуральные (отруцы свежие)	28	0,22	0,03	0,70	3,92	0,01	0,01	2,80	2,80	0,03	11,76	6,44	3,92	0,17	39,20	0,84	0,08	4,76										
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	80	9,06	6,92	7,62	128,00	0,01	0,11	1,54	46,20	0,34	60,00	22,66	10,66	0,66	194,00	25,00	18,50	102,00										
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07	0,30	13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00										
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01					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:	508	17,68	14,10	68,27	480,42	0,32	0,20	4,64	63,07	1,40	268,63	11,82	119,94	5,08	418,65	68,89	23,38	116,64										
							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										
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	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	218,25	28,13	20,82	114,75										
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07	0,30	13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00										
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 (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	22,05	25,35	82,29	656,58	0,39	0,28	20,11	409,25	3,53	334,97	86,78	147,83	6,81	818,92	91,22	26,59	161,28										
							ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ 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
Неделя: 2

6 Сезон: Осень 2023г
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			
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2	90	0,86	8,19	7,23	145,35	0,03	0,03	0,41	3,09	0,33	53,19	26,84	8,19	0,65	116,19	9,41	9,41	50,73			
№516*	Макаронные изделия отварные	175	8,13	7,18	41,13	257,25	0,07	0,02			1,16	43,36	15,27	10,04	0,99	63,00			14,00			
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57		11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80	1,80			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04		8,21	0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61	0,61			
	ИТОГО:	500	11,65	15,65	88,78	577,65	0,14	0,05	8,21	3,66	1,88	119,30	60,51	28,47	3,23	236,31	10,84	11,42	67,14			
	ОБЕД (в том числе с ОБЗ)																					
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	100	0,93	9,11	8,04	161,51	0,03	0,04	0,45	3,43	0,36	59,09	29,82	9,09	0,73	129,09	10,91	10,45	56,36			
№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			
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26		19,00	19,00	4,90	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40			
№ 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	0,61			
№ 110 ****	Хлеб столовый (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			
	ИТОГО:	775	21,26	23,70	106,73	736,79	0,28	0,15	25,17	208,19	6,40	246,51	120,41	96,39	4,96	706,61	57,40	14,56	112,17			
	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																					
96****	Бутерброд 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	4,50	0,65			
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:	210	0,99	3,15	27,00	147,00	0,02	0,03	0,28	0,03	0,15	0,75	9,00	2,25	0,66	163,96	1,34	4,50	0,65			

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

День: Вторник 7 Сезон: Осень 2023г
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										
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	0,01	10,00	53,20	0,28	10,40	5,60	8,00	0,36	116,00	0,80	0,16	8,00										
ТТК № 68	Гуляш	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										
418****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,03	0,09	11,70	11,70	0,01	229,02	81,95	76,83	4,83	78,00	24,00	8,65	23,01										
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	0,02	0,70										
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,04			0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61										
	ИТОГО:	515	29,95	11,96	66,04	482,27	0,18	0,21	13,76	88,23	1,16	408,54	114,60	116,56	7,85	541,17	41,78	11,08	88,57										
							ОБЕД (в том числе ОВЗ)																						
№ 17****	Салат из свежих овощей Суп "Кудрявый"	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										
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	Гуляш	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										
418****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,03	0,09	11,70	11,70	0,01	229,02	81,95	76,83	4,83	78,00	24,00	8,65	23,01										
№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	0,03			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53										
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20										
	ИТОГО:	760	34,49	23,27	91,87	707,02	0,23	0,27	8,56	142,71	4,47	497,65	140,85	144,46	9,63	856,32	75,15	13,47	120,68										
							ДУОПЛЕНТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																						
590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84														
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0,09		11,70	54,00		0,01	0,27	0,01		4,50	4,50	8,00	0,36	23,33													
	ИТОГО:		3,09	3,92	41,46	220,80	0,03	0,01	0,27	0,01	1,40	36,00	16,10	8,00	1,20	23,33	0,00	0,00	0,00										

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

День: Среда
Неделя: 2
8 Сезон: Осень 2023г
Возраст 7-11 лет

№ 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							
ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)																										
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	96	9,00	4,40	7,50	108,50	0,03	0,06	0,09	12,90	2,50	145,00	48,00	21,12	0,96	141,00	52,00	17,60	181,00							
№ 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 № 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	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:	501	15,78	12,01	76,20	481,45	0,22	0,18	5,83	39,49	3,20	275,10	108,76	62,97	3,07	932,81	84,85	21,07	233,85							
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							
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 томатным соусом	106	9,91	4,82	8,24	119,78	0,03	0,06	0,09	14,25	2,60	160,10	53,00	23,32	1,00	155,69	57,42	19,43	199,85							
№ 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 (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							
	ИТОГО:	786	23,31	22,46	116,49	770,04	0,47	0,29	28,26	379,84	4,88	426,49	151,85	111,39	6,87	1 713,80	65,04	58,67	133,39							
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																										
№1 М 11г	Бутерброды с маслом сливочным	25	1,10	9,00	6,80	115,00	0,02			0,06	0,30	23,50	7,38	5,94	0,51	18,69	0,78	1,33	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	1,19	9,00	18,50	169,00	0,02	0,01	0,27	0,07	0,30	23,50	11,88	5,94	0,87	42,02	0,78	1,33	0,54							

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

День: Четверг
Неделя: 2
Сезон: Осень 2023г
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 № 82	Бульон горячий	70	7,34	6,69	12,43	151,46	0,04	0,04	0,18	0,08	0,70	140,00	183,75	15,75	0,70	57,06	1,66	6,06	0,81							
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 № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	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	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:	500	17,30	20,35	66,93	539,28	0,15	0,27	2,21	33,38	1,31	372,35	379,36	64,86	1,84	330,46	57,88	14,83	50,07							
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																										
№ 106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,02	1,525	82,35	0,43	15,86	8,54	12,20	0,55	85,40	1,83	0,18	10,37							
№ 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 класс-ные	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	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03	0,03	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	0,10	13,00	60,00			0,30	0,11					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:	760	26,94	20,16	93,71	678,17	0,33	0,49	23,88	252,08	4,07	258,93	104,33	86,11	5,31	886,56	60,92	7,28	113,37							
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																										
588****	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,01				0,21	10,80	4,80	3,00	0,45											
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:	210	0,93	0,99	34,89	159,00	0,01	0,01	0,27	0,01	0,21	10,80	9,30	3,00	0,81	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

10 Сезон: Осень 2023г

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	Иод	Селен	Фтор	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	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	ОБЕД (в том числе ОБЗ)													
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	185	5,55	8,33	27,57	210,90	0,30	0,09	0,30	17,22	0,59	202,72	18,50	121,31	4,07	155,40	50,94	2,47	11,10	УБОД (в том числе ОБЗ)													
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:													
№ 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:													
		510	19,38	19,78	69,01	562,55	0,39	0,17	1,65	24,62	1,38	374,07	44,00	141,60	6,40	426,82	68,67	5,21	62,71	ИТОГО:													
№ 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	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ													
№ 134*****	Рассольник 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	ИТОГО:													
№ 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	ИТОГО:													
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00	ИТОГО:													
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57										ИТОГО:													
№ 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:													
№ 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:													
		770	22,89	28,86	106,01	801,34	0,47	0,24	24,42	367,82	6,02	461,33	97,56	170,31	8,97	978,66	86,86	7,62	108,90	ИТОГО:													
589****	Пряники	45	2,66	2,12	33,75	164,70	0,04				0,04	22,50	4,95	4,05	0,36					ИТОГО:													
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	ИТОГО:													