

Согласовано:

Директор образовательной организации

Утверждаю

Директор Бугурусланского филиала

ООО «КШП «Подорожка»

А.В. Михальченко

Подпись

Ф.И.О

Подпись

Ф.И.О



ООО «Комбинат школьного питания «Подорожка»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 12-18 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: 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)																										
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	42	0,46	0,08	1,60	10,08	0,03	0,01	10,50		0,29	10,92	5,88	8,40	0,38	58,80	1,26	0,13	7,14							
ТТК № 6	Котлета аппетитная (2 вариант)	80	11,73	10,27	12,37	199,73	0,05	0,12	7,76	17,73	0,48	135,20	29,60	24,00	2,25	236,00	16,00	3,15	38,21							
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02	0,02	0,38	1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80		0,02	14,40							
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80		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:	552	22,36	18,14	96,18	653,53	0,25	0,16	21,06	18,11	2,04	226,76	67,44	54,32	4,49	428,05	19,01	6,10	61,33							
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																										
55 Диег	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							
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										
ТТК № 6	Котлета 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							
№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		0,02	14,40							
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:	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 (жарено-пшеничный)	900	29,96	32,54	127,82	1018,31	0,44	0,32	32,90	144,05	6,24	408,27	130,91	114,02	7,42	1383,09	35,53	8,07	104,60							
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																										
96****	Бутерброд с джемом или повидлом	50	1,50	5,25	25,50	155,00	0,03	0,03	0,02	0,03	0,25	1,25	7,50	3,75	0,50	234,38	2,23	7,50	1,08							
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	1,60	5,25	38,50	215,00	0,03	0,04	0,32	0,14	0,25	1,25	12,50	3,75	0,90	255,38	2,23	7,50	1,08							

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

День: Вторник 2 Сезон: Осень 2023г
Неделя: 1 Возраст 12 лет и старше

№ рецепта	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****	Овоши натуральные (отруды свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	0,02	5,00	5,00	0,05	21,00	11,50	7,00	0,30	70,00	1,50	0,15	8,50										
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	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	18,33	88,35	622,00	0,19	0,18	6,80	5,51	1,55	341,21	53,25	73,34	5,13	466,11	51,59	12,16	112,72										
							ОБЕД (в том числе ОВЗ)																						
№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****	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										
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 (жанко-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:	860	23,79	33,58	112,11	853,38	0,26	0,63	21,70	172,01	8,18	440,61	114,75	135,94	7,48	902,68	108,45	13,29	160,07										
							ЮБИЛЕЙНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																						
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	5,00		0,40	21,00													
	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
Неделя: 1

3 Сезон: Осень 2023г
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)																					
№106****	Овоши натуральные(помидоры свежие)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	0,02	12,50	66,50	0,35	13,00	7,00	10,00	0,45	145,00	1,00	0,20	10,00		
ТТК № 48	Ежки 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	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 № 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:	570	18,73	18,81	86,28	586,50	9,25	0,21	21,33	385,98	1,13	262,10	93,88	81,26	4,24	1 259,85	65,12	5,17	117,05		
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																					
ТТК № 13	Салат "Элоровые"	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 ****	Пи 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	Ежки 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 № 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		

№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0,08	0,04				71,10	15,75	21,15	1,76	109,80	1,44	2,48	10,80		
	ИТОГО:	920	6,39	33,59	113,74	862,97	10,39	0,30	38,77	612,22	7,71	409,11	165,83	130,84	7,13	1 693,16	99,46	7,69	165,71		
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		

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

День: Четверг 4 Сезон: Осень 2023г
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						
№ 112 ****	Флоды свежкие (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	Каша "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							
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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							
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							
№ 134****	Рассолынк 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 класс-сые	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	0,50	0,02	14,40								
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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 (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:	895	31,40	27,99	134,71	923,91	0,39	0,22	13,69	227,57	6,08	308,60	107,36	84,59	5,21	1188,56	51,34	8,64	134,23							
588****	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210,00	0,02				0,42	21,60	9,60	6,00	0,90											
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:	260	1,78	1,98	59,38	270,00	0,02	0,01	0,30	0,11	0,42	21,60	14,60	6,00	1,30	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: Пятница
Неделя: 1
5 Сезон: Осень 2023г.
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)																										
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	0,02	5,00	5,00	0,05	21,00	11,50	7,00	0,30	70,00	1,50	0,15	8,50							
ТТК № 83	Куринное филе тушеное в соусе	110	12,46	9,52	10,47	176,00	0,01	0,15	2,11	63,53	0,46	82,50	31,16	14,66	0,91	266,75	34,38	25,44	140,25							
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08	0,08	16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80							
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:	590	22,16	18,07	76,14	565,70	0,38	0,26	7,41	85,39	1,64	333,24	75,66	146,69	6,12	547,40	87,19	30,79	160,43							
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							
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	Куринное филе тушеное в соусе	110	12,46	9,52	10,47	176,00	0,01	0,15	2,11	63,53	0,46	82,50	31,16	14,66	0,91	266,75	34,38	25,44	140,25							
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08	0,08	16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80							
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	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 столичный (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:	910	27,87	33,43	103,81	839,55	0,49	0,34	30,63	610,14	4,98	426,19	100,86	186,59	8,77	1086,66	115,55	33,00	203,78							
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																										
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	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							

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

День: Суббота
Неделя: 1
Сезон: Осень 2023г.
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 № 68	Грляш	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 припущенный	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)																								
№22****	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,03	16,50	121,02	5,00	24,00	13,00	18,00	0,80	265,42	18,96	0,38	18,33					
№ 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	Шницель детский	100	11,81	13,18	9,86	170,54	0,09	0,05	0,63	1,42		103,20	9,80	26,65	1,19	143,62	3,59	6,35	47,76					
№ 235 **	Карпаса 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					
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	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 (жвано-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	1 585,60	77,47	11,84	147,99					
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																								
96****	Бутерброд с джемом или повидлом	50	1,50	5,25	25,50	155,00	0,03	0,03	0,02	0,03	0,25	1,25	7,50	3,75	0,50	234,38	2,23	7,50	1,08					
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	1,60	5,25	38,50	215,00	0,03	0,04	0,32	0,14	0,25	1,25	12,50	3,75	0,90	255,38	2,23	7,50	1,08					

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

День: Понедельник 7 Сезон: Осень 2023г.
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	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							
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2	105	9,48	9,56	8,44	169,58	0,03	0,04	0,48	3,60	0,38	62,05	31,31	9,55	0,76	135,55	11,45	10,98	59,18							
№516*	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							
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:	550	19,90	18,12	100,78	662,13	0,16	0,07	8,28	4,17	2,20	140,86	69,16	32,66	3,59	272,36	13,23	13,55	77,77							
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																										
55 Диег	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 ****	Ши 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 № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2	105	9,48	9,56	8,44	169,58	0,03	0,04	0,48	3,60	0,38	62,05	31,31	9,55	0,76	135,55	11,45	10,98	59,18							
№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 № 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	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 (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	24,12	29,00	121,40	855,81	0,33	0,18	32,26	288,69	8,99	289,27	141,52	113,34	5,75	873,64	71,33	15,52	130,63							
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																										
96****	Буттерфрод с джемом или повидлом	50	1,50	5,25	25,50	155,00	0,03	0,03	0,02	0,03	0,25	1,25	7,50	3,75	0,50	234,38	2,23	7,50	1,08							
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	1,60	5,25	38,50	215,00	0,03	0,04	0,32	0,14	0,25	1,25	12,50	3,75	0,90	255,38	2,23	7,50	1,08							

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

День: Вторник 8 Сезон: Весна 2023г.
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										
№106****	Овоши натуральные(помидоры свежие)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	0,02	12,50	66,50	0,35	13,00	7,00	10,00	0,45	145,00	1,00	0,20	10,00										
ТТК № 68	Гуляши	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										
418****	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										
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:	580	33,94	14,28	79,28	575,12	0,55	0,22	16,37	92,41	1,44	482,57	136,92	138,50	9,29	634,29	41,32	10,94	94,28										
							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										
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	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	Гуляши	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										
418****	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										
№ 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:	695	37,89	29,53	77,41	721,97	0,59	0,29	10,67	136,03	6,38	568,88	157,77	162,30	10,54	873,16	88,16	12,73	127,31										
	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 ПОЛДНОСТЮК™
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Среда 9 Сезон: Осень 2023г.
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							
№ 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	190	3,99	8,61	27,74	207,10	0,16	0,14	6,81	30,15	0,24	111,57	50,54	35,21	1,27	790,40	36,10	1,01	58,10							
№1ТК № 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	19,02	14,47	84,87	553,00	0,26	0,22	6,92	47,48	3,92	332,22	129,74	74,51	3,56	1 096,70	103,72	25,91	288,36							
							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	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33							
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 (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:	925	27,14	28,46	130,56	894,37	0,59	0,34	39,15	570,39	6,57	499,78	220,26	146,91	8,49	1 868,46	139,11	29,82	346,74							
	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										
	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 приготовляемых блюд

День: Четверг 10 Сезон: Осень 2023г-
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)																										
ТТК № 82	Бутерброд 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	Капша рисовая вязкая	240	7,54	14,18	26,88	273,60	0,07	0,19	1,70	31,68	0,34	203,28	157,20	44,64	0,67	203,20	60,80	7,45	46,40							
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90	0,44	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:	550	19,32	22,79	76,33	608,38	0,17	0,30	2,49	38,66	1,48	412,73	407,56	73,70	2,06	372,02	68,36	16,63	57,91							
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																										
№22****	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,03	16,50	121,02	5,00	24,00	13,00	18,00	0,80	265,42	18,96	0,38	18,33							
№ 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 классические	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	0,30	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				0,11			5,00		0,40	21,00										
№ 108	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04		0,30	0,11	0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61							

№ 110 ****	Хлеб столовый (жвано-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:	890	29,41	32,57	108,27	857,67	0,38	0,59	27,19	326,68	9,38	299,87	121,06	104,36	6,29	1 150,78	86,69	139,14	131,01							
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																										
588****	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210,00	0,02				0,42	21,60	9,60	6,00	0,90											
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00			0,30	0,11			5,00		0,40	21,00										
	ИТОГО:	260	1,78	1,98	59,38	270,00	0,02	0,01	0,30	0,11	0,42	21,60	14,60	6,00	1,30	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: Осень 2023г
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)																										
№ 461 *	Твердигли (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	0,30	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		0,11			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	22,20	21,81	79,87	638,17	0,44	0,18	1,80	26,82	1,63	416,77	50,00	155,25	7,06	475,78	75,15	6,34	69,55							
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																										
№ 2****	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	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							
№ 461 *	Твердигли (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)	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	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:	900	25,87	36,54	119,22	938,27	0,57	0,28	32,24	558,75	8,48	536,70	119,35	204,07	10,35	1 219,11	107,70	8,40	18,68							
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																										
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							

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

День: Суббота 12 Сезон: Осень 2023г
Неделя: 2 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****	Овоши натуральные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	0,02	5,00	5,00	0,05	21,00	11,50	7,00	0,30	70,00	1,50	0,15	8,50							
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	106,68	88,35	622,00	0,19	0,18	6,80	5,51	1,55	341,21	53,25	73,34	5,13	466,11	51,59	12,16	112,72							
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							
№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							
№669*	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 (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:	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																										
96****	Бутерброд с джемом или повидлом	50	1,50	5,25	25,50	155,00	0,03	0,03	0,02	0,03	0,25	1,25	7,50	3,75	0,50	234,38	2,23	7,50	1,08							
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	1,60	5,25	38,50	215,00	0,03	0,04	0,32	0,14	0,25	1,25	12,50	3,75	0,90	255,38	2,23	7,50	1,08							