

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

День: Среда 9 Сезон: Зима 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																					
№ 366**	Сыр (пастеризованный)	10	2,32	2,95		36,40		0,03	0,07	26,00	0,05	59,00	90,00	5,00	0,09	8,80			1,45		
ТТК № 94	Творог	90	10,02	9,25	11,14	191,60	0,06	0,08	1,35	8,51	0,47	173,37	13,50	15,39	1,54	260,75	19,25	0,91	59,50		
№ 510 *	Капша 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				92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,30	0,04			0,42	24,70	7,60	5,32	0,42	29,22	2,13	0,67				
	ИТОГО:	518	20,63	20,60	70,81	615,30	0,39	0,19	9,22	51,83	1,52	454,31	140,50	149,08	7,21	480,17	70,34	6,94	72,77		
ОБЕД																					
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	60	0,91	4,25	5,29	63,04	0,02	0,02	12,78	242,00	2,76	18,60	22,80	11,40	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00		
№ 76 12г	Рассолыник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	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		
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69		
ТТК № 146	Пиоре из тороса с маслом	150	14,30	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08		0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88		
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80			14,20	2,00	2,00	0,40	21,40					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03			0,28	16,25	5,00	3,50	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	745	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:	745	28,53	21,41	95,48	693,29	0,61	0,24	21,69	358,15	7,38	490,11	197,71	143,65	8,52	798,93	94,33	26,24	231,01		
ОБЕД 2																					
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	60	0,91	4,25	5,29	63,04	0,02	0,02	12,78	242,00	2,76	18,60	22,80	11,40	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00		
№ 76 12г	Рассолыник Ленинградский	240	2,02	4,92	15,93	115,92	0,09	0,06	7,24	124,80	2,32	69,07	25,39	24,86	0,93	402,00	19,92	0,90	33,84		
ТТК № 94	Творог	115	12,80	11,82	14,23	244,82	0,08	0,10	1,73	10,87	0,60	221,53	17,25	19,67	1,97	333,18	24,60	1,16	76,03		
№ 510 *	Капша вязкая (гречневая)	160	4,80	7,20	23,84	182,40	0,26	0,07		14,89	0,51	175,33	16,00	104,92	3,52	134,40	44,05	2,13	9,60		
№ 293**	Соки овощные, фруктовые и яблочные	200	0,50	0,10	5,80	46,00	0,01		2,00				7,00		1,40						
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	43	3,27	0,34	21,16	101,05	0,05			0,47	27,95	8,60	6,02	0,47	33,07	1,51	2,41	0,75			
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60		
	ИТОГО:	858	26,94	29,11	99,85	825,63	0,58	0,29	23,75	392,56	6,66	575,68	111,04	185,67	10,39	1160,25	101,26	8,95	140,82		
ПОЛДНИК																					
№ 542****	Пирожки печеные из сладкого теста с повидлом	50	3,00	2,67	30,50	158,33	0,03		0,08	0,03	0,42	26,67	9,17	5,00	0,58						
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60			
№ 112 ****	Пилюль свежее (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50		
	ИТОГО:	300	9,00	7,87	45,00	287,83	0,13	0,60	7,68	22,57	0,52	212,17	257,17	37,50	1,88	136,60	1,00	3,75	3,50		
	ВСЕГО:	1563	58,16	49,88	211,29	1596,42	1,13	1,03	38,59	432,55	9,42	1156,59	595,38	330,23	17,61	1415,70	165,67	36,93	307,28		

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

День: Пятница 11 Сезон: Зима 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																					
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	80	10,04	8,00	9,16	176,89	0,04	0,04	0,64	257,78	0,40	86,40	16,80	12,80	1,20	208,89	0,99	42,67	24,27		
520*	Картофельное пюре	175	3,68	7,88	25,55	190,75	0,15	0,13	6,28	27,77	0,22	102,76	46,55	32,43	1,17	728,00	33,25	0,93	53,52		
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		
ТТК № 156	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:	505	17,52	16,28	84,31	579,22	0,25	0,18	11,82	286,81	1,17	221,66	92,35	71,23	3,32	1 028,34	36,39	46,48	82,07		
ОБЕД																					
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		
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	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		
ТТК № 68	Гуляш	90	12,51	5,85	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		
№415 ****	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,15	0,02	0,03	18,40	0,27	68,55	4,80	21,75	0,51	44,70	6,94	21,00	6,94	26,00		
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35		
ТТК № 157	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:	740	24,60	21,83	107,99	728,17	0,38	0,22	16,03	212,65	3,20	393,32	94,06	118,82	6,99	1 001,13	62,86	11,69	131,33		
ОБЕД 2																					
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		
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	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		
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	100	12,56	10,00	11,44	221,11	0,06	0,04	0,80	322,22	0,50	108,00	21,00	16,00	1,50	261,11	1,23	53,33	30,33		
520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	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 № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44		
ТТК № 157	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:	765	25,30	26,84	111,19	825,68	0,52	0,25	21,25	517,32	3,20	397,07	140,86	124,04	7,45	1 579,54	56,34	59,42	127,77		
ПОЛДНИК																					
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00		
№ 272 **	Ряженка кефир, варенен	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28		
	ИТОГО:	300	11,60	9,21	45,18	309,19	0,16	0,42	1,53	125,60		226,68	251,68	36,33	0,87	342,00	25,20	23,80	31,28		
	ВСЕГО:	1 545	53,72	47,32	237,48	1 616,58	0,79	0,82	29,38	625,06	4,37	841,66	438,09	226,38	11,18	2 371,47	124,45	81,97	244,68		

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

День: Среда 9 Сезон: Зима 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																										
№ 366**	Сыр (пастеризованный)	10	2,32	2,95		36,40		0,03	0,07	26,00	0,05	59,00	90,00	5,00	0,09	8,80			1,45							
ТТК № 94	Творожки	100	11,13	10,28	12,38	212,89	0,07	0,09	1,50	9,46	0,52	192,63	15,00	17,10	1,71	289,72	21,39	1,01	66,11							
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	190	5,70	8,55	28,31	216,60	0,30	0,09		17,68	0,61	208,20	19,00	124,59	4,18	159,60	52,31	2,53	11,40							
№ ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13							
ТТК № 156	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	22,95	22,18	88,49	676,19	0,43	0,21	1,57	54,34	1,73	499,23	143,20	159,59	7,07	588,17	76,32	7,89	81,52							
ОБЕД																										
ТТК № 14	Салат "Капелдоскоп"	100	1,52	7,08	8,82	105,06	0,04	0,03	21,30	403,33	4,60	31,00	38,00	19,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33							
№ 76 12г	Расолюник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	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							
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54							
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	180	17,16	10,22	34,12	296,88	0,50	0,10		0,07	0,07	276,19	99,06	92,20	5,81	98,77	21,07	7,61	20,26							
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80		0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03					47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03																		
	ИТОГО:	890	34,39	27,57	114,66	850,09	0,74	0,29	31,73	546,84	10,02	597,08	244,21	179,40	10,58	1 048,74	114,50	30,46	270,11							
УЖИН																										
ТТК № 14	Салат "Капелдоскоп"	100	1,52	7,08	8,82	105,06	0,04	0,03	21,30	403,33	4,60	31,00	38,00	19,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33							
№ 76 12г	Расолюник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	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 № 94	Творожки	100	11,13	10,28	12,38	212,89	0,07	0,09	1,50	9,46	0,52	192,63	15,00	17,10	1,71	289,72	21,39	1,01	66,11							
№ 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 № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80		0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04					55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03																		
	ИТОГО:	900	25,12	31,28	116,13	879,10	0,59	0,30	33,14	559,54	8,51	570,87	130,90	203,38	9,70	1 260,06	110,55	8,49	139,50							
ПОЛДНИК																										
№ 542****	Пирожки печенье из слоеного теста с повидлом	70	4,20	3,73	42,70	221,67	0,05		0,12	0,04	0,58	37,33	12,83	7,00	0,82											
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60								
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02		8,00	36,00	0,16	8,80	12,80	7,20	1,76	200,00	1,60	0,24	5,60							
	ИТОГО:	350	10,32	9,05	60,14	365,27	0,15	0,60	10,72	36,08	0,74	226,13	265,63	42,20	2,78	211,60	1,60	3,84	5,60							
	ВСЕГО:	1 790	67,66	58,80	263,29	1 891,55	1,32	1,10	44,02	637,26	12,49	1 322,44	653,04	381,19	20,43	1 848,51	192,42	42,19	357,23							

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОД'ПРОСТОК"
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: Пятница 11 Сезон: Зима 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																					
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	115	14,44	11,50	13,16	254,28	0,06	0,05	0,92	370,56	0,58	124,20	24,15	18,40	1,73	300,28	1,42	61,33	34,88		
520*	Картофельное пюре	185	3,89	8,33	27,01	201,65	0,16	0,14	6,64	29,35	0,23	108,63	49,21	34,29	1,23	769,60	35,15	0,99	56,57		
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		
ТТК № 156	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	22,13	20,23	89,77	667,51	0,28	0,20	12,46	401,17	1,36	265,33	102,36	78,69	3,91	1161,33	38,72	65,20	95,73		
ОБЕД																					
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		
№ 81 12г	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		
ТТК № 68	Лулуш	100	13,90	6,50	4,00	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		
№415 ****	Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78	0,02	0,04		22,08	0,32	82,26	5,76	26,10	0,61	53,64	25,20	8,33	31,20		
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00			4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13		
ТТК № 156	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		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
	ИТОГО:	895	30,34	28,52	133,24	913,45	0,50	0,26	21,38	291,78	4,75	500,29	118,67	153,10	8,80	1259,19	78,92	15,09	160,64		
ОБЕД 2																					
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		
№ 81 12г	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		
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	100	12,56	10,00	11,44	221,11	0,06	0,04	0,80	322,22	0,50	108,00	21,00	16,00	1,50	261,11	1,23	53,33	30,33		
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	33,56	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04		
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00			4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35		
ТТК № 157	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:	870	26,73	32,62	117,30	907,63	0,62	0,27	27,57	594,98	4,46	447,48	159,96	144,86	8,13	1857,02	70,80	59,34	149,65		
ПОЛДНИК																					
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00		
№ 272 **	Раженка кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28		
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00		
	ИТОГО:	400	12,00	9,61	54,98	356,19	0,19	0,42	11,53	170,60	0,20	237,68	267,68	45,33	3,07	592,00	27,20	24,10	38,28		
	ВСЕГО:	1845	64,47	58,36	277,99	1937,15	0,97	0,88	45,37	863,55	6,31	1003,30	488,71	277,12	15,78	3012,52	144,84	104,39	294,65		