

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательной организации

  
Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Подпись



УТВЕРЖДАЮ:

БФ ООО «КШП» Подросток

Директор

А.В.Миисев

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Подпись

  


ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»  
Примерное 12 - дневное меню  
для организации питания учащихся 12 -18 лет  
общеобразовательных организаций  
2023-2024 учебный год

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Понедельник 1

сезон: Весна

Неделя: 1

возраст: 12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы				Калорий	Йод	Селен	Фтор
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ГТК№1.03*	Гуляш	110	9,47	23,03	3,96	261,03	0,363	0,088	2,2	8,45	0,59	121	13,2	20,9	1,43	242	4,75	0,33	49,99
516*	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,3	0,09	0,026		18,65	1	56	13,26	20,98	1,16		21,08	0,11	12,16
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,02	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108***	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,99</b>	<b>31,23</b>	<b>88,52</b>	<b>719,45</b>	<b>0,543</b>	<b>0,124</b>	<b>5</b>	<b>27,48</b>	<b>2,15</b>	<b>190,54</b>	<b>65,21</b>	<b>53,48</b>	<b>3,43</b>	<b>310,45</b>	<b>27,58</b>	<b>3,26</b>	<b>63,72</b>
<b>ОБЕД</b>																			
72***	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,08		12,2		2,3	56	14	21	0,8				
128***	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4	53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	30
469*	Фрикадельки в соусе	100	12,52	12,62	13,53	219,42	0,05		0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6				
224**	Рис отварной	180	4,24	7,25	38,88	237,78	0,023	0,036		22,07	0,32	82,26	5,76	26,1	0,81	53,64	25,2	8,32	31,2
ГТК№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0			8,9	0	0,027				
108***	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52
110***	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,85	7,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>870</b>	<b>25,97</b>	<b>30,87</b>	<b>127,54</b>	<b>891,57</b>	<b>0,277</b>	<b>0,463</b>	<b>22,6</b>	<b>183,33</b>	<b>5,95</b>	<b>350,16</b>	<b>59,66</b>	<b>104,7</b>	<b>5,737</b>	<b>436,66</b>	<b>47,71</b>	<b>12,06</b>	<b>68,92</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112***	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13
ГТК№1.1	Булочка «дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	83,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	13,56
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>9,4</b>	<b>11,7</b>	<b>59,81</b>	<b>410,9</b>	<b>0,21</b>	<b>0,084</b>	<b>14</b>	<b>38,9</b>	<b>1,64</b>	<b>74,34</b>	<b>55,18</b>	<b>24,9</b>	<b>6,54</b>	<b>141</b>	<b>2,21</b>	<b>4,81</b>	<b>18,69</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1820</b>	<b>55,36</b>	<b>73,8</b>	<b>275,87</b>	<b>2021,92</b>	<b>1,03</b>	<b>0,671</b>	<b>41,6</b>	<b>249,71</b>	<b>9,74</b>	<b>624,04</b>	<b>210,05</b>	<b>182,98</b>	<b>15,707</b>	<b>888,11</b>	<b>77,5</b>	<b>20,13</b>	<b>151,33</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ГТК№1.59	Митбол с овощами	100	9,55	11,11	11,44	185,55	0,06	0,057	2,63	22,22	0	111,82	22	27,77	1,66	223,33	20	4	61,66
429****	Картофельное пюре	190	3,99	8,36	20,71	174,8	0,171	0	6,46	57	0,19	108,3	49,4	36,1	1,33		0	0	0
493****	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21			
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06				0,66	12	39	8,4	0,66	46,14	2,1	3,36	1,04
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,2</b>	<b>19,95</b>	<b>76,67</b>	<b>561,35</b>	<b>0,291</b>	<b>0,067</b>	<b>9,09</b>	<b>79,22</b>	<b>0,85</b>	<b>235,12</b>	<b>121,4</b>	<b>73,27</b>	<b>3,95</b>	<b>290,47</b>	<b>22,1</b>	<b>7,36</b>	<b>62,7</b>
<b>ОБЕД</b>																			
7****	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04		3,2		4,7	49	24	33	0,6				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,08	6,32	10,63	107,82	0,06	0,037	18,47	140,25	2,37	67,5	34	22,25	0,8	303	18,75	0,27	25,75
214**	Рагу из птицы	200	17,58	22,39	20,8	352,66	0	0	11,89	0	0	0	28,57	44,57	2,06	0	0	0	0
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,80	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>830</b>	<b>27,1</b>	<b>39,57</b>	<b>103,22</b>	<b>878,07</b>	<b>0,234</b>	<b>0,064</b>	<b>34,78</b>	<b>185,25</b>	<b>9,3</b>	<b>198,43</b>	<b>179,07</b>	<b>152,95</b>	<b>6,2</b>	<b>464,68</b>	<b>21,46</b>	<b>4,72</b>	<b>33,82</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112****	Цедра свежее (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
ГТК№2.96	Чай с молоком	180	3,87	3,69	19,93	128,09	0	0	0,55	0		0	52,75	6,94	0,22	0	0	0	0
539/593****	Пирожки печеные из сладкого теста с фар.	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9	1,17	63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,75	18,56
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>380</b>	<b>9,55</b>	<b>9,04</b>	<b>59,8</b>	<b>365,91</b>	<b>0,15</b>	<b>0,094</b>	<b>10,55</b>	<b>31,9</b>	<b>1,37</b>	<b>74,33</b>	<b>33,75</b>	<b>27,61</b>	<b>3,92</b>	<b>50</b>	<b>1,41</b>	<b>4,71</b>	<b>18,56</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1760</b>	<b>54,85</b>	<b>68,56</b>	<b>239,69</b>	<b>1805,33</b>	<b>0,675</b>	<b>0,215</b>	<b>54,42</b>	<b>266,37</b>	<b>11,52</b>	<b>507,88</b>	<b>384,22</b>	<b>253,83</b>	<b>14,07</b>	<b>805,12</b>	<b>44,97</b>	<b>16,79</b>	<b>115,08</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 3

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы				Калий	Йод	Селен	Фтор
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Тк №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	90	1,26	4,55	7,75	77,27	0,036		25,02		4,06	23,04	39,6	15,3	0,54				
ПТК№1.60	Плов	210	14,28	15,01	40,88	367,5	0,093	0,13	1,26	0,35	0,79	241,67	22,47	49,83	3,25	282,81	40,59	7,73	86,79
ТТКС8	Фруктовый чай с добавлением сахара	200	0,2	0	35	115			0	1,2		6,9	9,2	5,9	0,54	91,6	0,87	0,1	3,13
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,54</b>	<b>19,96</b>	<b>108,23</b>	<b>677,27</b>	<b>0,179</b>	<b>0,13</b>	<b>26,28</b>	<b>1,55</b>	<b>5,4</b>	<b>281,61</b>	<b>103,77</b>	<b>78,03</b>	<b>4,88</b>	<b>412,86</b>	<b>43,21</b>	<b>10,63</b>	<b>90,79</b>
<b>ОБЕД</b>																			
Пм 11д	Салат «Степной»	100	4,76	11,4	9,6	154			15,38				13	18,33	0,88				
156****	Суп -лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,032		0,37	0,012	2,5	29,75	9	4,5	6,4				
ТТКС№10	Шницель сытный	100	15,77	9,32	12,55	197,24	0,1	0,1	0,09	15,11	0,4	94,3	37,1	18,56	1,14	260	14,66	15,44	101,65
510*	Каша вязкая пшеничная	180	5,4	7,38	29,78	214,2	0,144	0,034	4,5	14,15	4,1	159,37	47,59	25,1	1,05	7,09	30	25,34	0,21
280**	Компот из яблок или ягод сушеных(изюм)	130	0,3	0	20,4	82,78	0,018	0,027	5,04	63	0,089	5,94	25,2	1,15	256,5	256,5			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,5	7	9,6	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>33,9</b>	<b>34,31</b>	<b>117,63</b>	<b>912,92</b>	<b>0,38</b>	<b>0,179</b>	<b>25,38</b>	<b>92,272</b>	<b>7,649</b>	<b>330,56</b>	<b>171,39</b>	<b>84,04</b>	<b>261,3</b>	<b>530,84</b>	<b>47,05</b>	<b>42,68</b>	<b>107,53</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04		180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>12,2</b>	<b>8,24</b>	<b>56,4</b>	<b>349,66</b>	<b>0,193</b>	<b>14,58</b>	<b>12,6</b>	<b>90,64</b>	<b>1,05</b>	<b>237,67</b>	<b>267,67</b>	<b>48,33</b>	<b>3,07</b>	<b>111,6</b>	<b>7,2</b>	<b>23,8</b>	<b>30</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1830</b>	<b>65,64</b>	<b>62,51</b>	<b>282,26</b>	<b>1939,85</b>	<b>0,752</b>	<b>14,889</b>	<b>64,26</b>	<b>184,462</b>	<b>14,079</b>	<b>849,84</b>	<b>542,83</b>	<b>207,4</b>	<b>269,25</b>	<b>1075,3</b>	<b>97,46</b>	<b>77,11</b>	<b>228,32</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 4

сезон: Весна

Неделя : I

возраст :12 и старше

№ рпц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины						Минералы			Калий	Йод	Селен	Фтор
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Тпк №1.04	Фрикадельки в соусе	100	9,09	9,25	10,39	161,69	0,055	0	0,49	0,013	0,6	101	123,52	28,32	1,69	0	0	0	0
516 <sup>с</sup>	Макаронные изделия отварные	200	7	8,2	47	294	0,093	0,027		19,63	1,056	58,95	13,96	22,08	1,226		22,19	0,12	12,8
294 <sup>с</sup>	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,6	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108 <sup>с</sup>	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06				0,65	12	39	8,4	0,65	46,14	2,08	3,36	1,05
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>20,72</b>	<b>17,94</b>	<b>102,21</b>	<b>658,31</b>	<b>0,248</b>	<b>0,037</b>	<b>3,29</b>	<b>20,023</b>	<b>2,316</b>	<b>175,49</b>	<b>182,73</b>	<b>63,4</b>	<b>3,856</b>	<b>76,14</b>	<b>24,27</b>	<b>3,5</b>	<b>14,55</b>
<b>ОБЕД</b>																			
60 <sup>с</sup>	салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02		0			2,3	33	31	19	1,6			
139 <sup>с</sup>	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,23	0,07	5,81	121,5	0,21	87,18	38,07	35,3	2,03	478	20	2,5	36
175 <sup>с</sup>	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	9,35	4,55	7,76	113	0,03	0,055	0,088	13,43	2,6	152,04	50	22	1	16,87	54,16	18,33	103,54
541 <sup>с</sup>	Рагу овощное (3 варианта)	180	4,14	9,18	19,26	174,6	0,11	0,9	13,77	370,8	3,52	94,5	63,2	35,1	1,24	514,8	32,4	0,67	49,2
Тпк №1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57			0	0			8,9	0	0,027				
108 <sup>с</sup>	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110 <sup>с</sup>	Хлеб столовый (разно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,2	10,5	14,2	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>29,29</b>	<b>25,59</b>	<b>119,24</b>	<b>825,97</b>	<b>0,494</b>	<b>1,063</b>	<b>25,668</b>	<b>505,73</b>	<b>9,18</b>	<b>423,12</b>	<b>232,17</b>	<b>131,5</b>	<b>7,637</b>	<b>1121,32</b>	<b>109,27</b>	<b>25,95</b>	<b>281,81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112 <sup>с</sup>	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
293 <sup>с</sup>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13
Тпк №1.1	Булочка «Дорожная»	160	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,054		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>9,4</b>	<b>11,7</b>	<b>59,81</b>	<b>410,9</b>	<b>0,21</b>	<b>0,084</b>	<b>14</b>	<b>38,9</b>	<b>1,64</b>	<b>74,34</b>	<b>55,18</b>	<b>24,8</b>	<b>6,54</b>	<b>141</b>	<b>2,21</b>	<b>4,81</b>	<b>18,69</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1850</b>	<b>59,41</b>	<b>55,23</b>	<b>281,26</b>	<b>1895,18</b>	<b>0,952</b>	<b>1,184</b>	<b>42,958</b>	<b>864,653</b>	<b>13,136</b>	<b>672,95</b>	<b>470,08</b>	<b>219,7</b>	<b>18,033</b>	<b>1338,46</b>	<b>135,75</b>	<b>34,26</b>	<b>315,05</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 5

сезон:Весна

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТКС№14	Салат «Калейдоскоп»	60	0,91	4,24	5,29	63,03	0,02	0,02	12,78	242	2,76	18,6	22,8	11,4	0,55	160	9,9	0,014	11
ТТК 1.02	Жаркое с курицей	230	17,96	9,89	26,33	266,34	0,194	0,184	10,6	31,37	0,69	266,57	28,75	49,52	4,14	943	52,08	0,46	113,4
493****	Чай с сахаром вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21			
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06				0,66	12	39	8,4	0,66	46,14	2,1	3,36	1,04
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>23,53</b>	<b>14,61</b>	<b>76,14</b>	<b>530,37</b>	<b>0,274</b>	<b>0,204</b>	<b>23,38</b>	<b>273,37</b>	<b>4,11</b>	<b>300,17</b>	<b>101,55</b>	<b>70,32</b>	<b>8,65</b>	<b>1170,14</b>	<b>64,08</b>	<b>3,834</b>	<b>125,44</b>
<b>ОБЕД</b>																			
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,08		12,2		2,3	56	14	21	0,8				
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4	53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	30
Ттк №11	Биточки классические	100	15,86	9,96	13,1	200,56	0,1	0,088	0,09	22,22	0,33	94,3	37,1	18,56	1,14	424,88	20	3,93	61,66
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,26	34,06	252	0,037	0,1		14,04		274,82	98,33	92,19	5,79	93,6	28,8	10,37	27,6
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	<b>Итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>42,39</b>	<b>26,26</b>	<b>130,5</b>	<b>925,05</b>	<b>0,373</b>	<b>0,606</b>	<b>23,81</b>	<b>212,51</b>	<b>7,26</b>	<b>564,25</b>	<b>272,93</b>	<b>206,48</b>	<b>11,28</b>	<b>942,48</b>	<b>71,69</b>	<b>18,61</b>	<b>124,93</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
590****	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0	0,005	1,75	45	14,5	10	1,05				
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>9,75</b>	<b>11,68</b>	<b>55,18</b>	<b>368,02</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>11,4</b>	<b>35,005</b>	<b>1,95</b>	<b>236,01</b>	<b>270,51</b>	<b>47</b>	<b>3,45</b>	<b>242</b>	<b>18</b>	<b>3,6</b>	<b>1,28</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1800</b>	<b>75,67</b>	<b>52,55</b>	<b>261,82</b>	<b>1823,44</b>	<b>0,797</b>	<b>1,05</b>	<b>58,59</b>	<b>520,885</b>	<b>13,32</b>	<b>1100,43</b>	<b>644,99</b>	<b>323,8</b>	<b>20,38</b>	<b>2354,62</b>	<b>153,77</b>	<b>26,044</b>	<b>251,65</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : суббота 6

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст : 12 и старше

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углен.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
90	Бутерброд с сыром (1й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153
268	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,5	286,75
ТТК №3	Фруктовый чай с яблочком	200	0,14	0,04	16,08	64,8
108	Хлеб пшеничный	85	4,18	0,44	27,06	129,25
Итого за завтрак:		580	17,94	20,75	93,54	633,8
<b>ОБЕД</b>						
ТТК №1	Салат «Свежесть» Суп картофельный с рыбно-м. фрикадельками	100	1,58	9,46	9,8	130,66
90	М16	275	9,29	3,29	16,09	130,94
364	Азу	200	16,31	17,47	20,8	305,84
631	Каша из свежих пшеницы	200	0,2	0	35,8	142
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
110	Хлеб столовый (ржан-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за обед:		845	32,5	30,86	113,99	863,14
<b>ПОЛДНИК</b>						
112	Плюды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
272	Варени	200	5,6	6,38	8,18	112,52
541	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66
Итого за полдник:		400	12	9,62	54,98	356,18
Итого за день:		1795	62,44	61,23	262,41	1853,12

Витамины						Минералы						
B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
0,03		0,1	0,08	0,4	132	185	13	0,4				
0,08		1,92	0,067	0,22	189,75	179,25	89,5	0,55				
		0,48	0,36		4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0
0,955				0,6	11	35,75	7,7	0,6	42,29	1,92	3,08	0,95
0,165	0	2,5	0,507	1,22	336,95	412,6	62,3	1,05	90,89	1,12	3,08	0,95
		21,3				38	19	0,8				
0,15	0,085	11,41	110	2,19	161,05	19,15	42,89	1,17	494,5	41,65	16,46	200,25
0,15	0,04	0,16		0,61	185,84	29,53	50,86	3,38	820	45,22	0,4	90,66
0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,19
0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
0,005	0,018				31,6	7	9,4	0,70	48,8	0,64	1,1	4,8
0,406	0,143	45,87	111,2	4,35	404,5	148,18	142,78	7,88	1493,38	90,13	20,86	313,71
0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	262	18	3,6	1,74
0,033	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	160	7,2	20,2	30
0,193	0,42	11,4	125,6	1,03	237,68	267,68	45,33	3,07	342	25,2	23,8	31,28
0,264	0,563	59,77	237,307	6,6	979,13	828,46	250,28	1,3	1926,24	117,45	47,74	345,94

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Понедельник 7

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК№68	Гузун	110	15,29	7,15	4,4	145,2	0,061	0,122	1,173	24,05	0,59	174,57	16,87	27,17	2,42	354,75	19,25	0,35	60,75
510*	Каша вязкая (гречневая)	180	5,4	8,1	26,82	205,2	0,28	0,18		23,00	0,57	197,24	18	144	5,08	262,8	26,75	4,2	19,29
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	0,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108***	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06					12	34	8,4	0,65	46,14	2,08	3,36	1,05
	Итого за завтрак:	550	25,32	15,74	76,04	553,02	0,441	0,312	3,973	51,47	1,82	387,35	80,12	184,17	8,44	693,69	48,08	7,93	89,09
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК№20	Салат «Радуга»	100	1,03	3,85	10,48	125,77	0		22,47			0	32,8	17,45	1,78				
146****	Суп картофельный с клецками	250	2,42	3,61	13,42	95,86	0,075	0	5,3	0,011	1,22	56,43	25,41	18,11	0,69	0	0	0	0
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	9,35	4,55	7,76	113	0,03	0,056	0,088	15,43	2,6	151,04	50	22	1	16,87	54,16	18,33	288,94
429****	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	0	6,12	0,054	0,18	102,6	46,8	34,2	1,26		0	0	0
ТТК№119	Кисель из концентрата плодово-ягодного	180	1,22	0	26,12	104,87			0	0			3,9	0	0,027				
103****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05					10	32,5	7	0,55	36,65	1,75	2,8	0,17
110****	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	900	24,24	25,81	115,6	594,7	0,389	0,102	33,978	13,495	4,55	382,52	210,41	117,56	6,367	152,92	57,19	23,33	199,61
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,23
ТТК№11	Булочки «Горожанка»	100		11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,89	1,44	63,84	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	400	9,4	11,7	59,81	410,9	0,21	0,084	14	38,9	1,64	74,34	55,18	24,8	6,54	141	2,21	4,81	18,69
	Итого за день:	1850	58,96	53,25	251,45	1758,62	1,04	0,498	51,951	103,865	8,01	844,21	345,71	326,53	21,347	887,61	107,48	36,07	307,39



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 8

сезон: Весна

Нервы : 2

возраст : 12 и старше

№ рецеп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы			Калий	Йод	Селен	Фтор			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р					Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	100	5,78	10,54	7,98	166,36	0,027	0,036	0,44	3,43	0,29	54,54	22,54	8,73	0,65	125,09	9,45	10,04	56
516*	Макаронные изделия отварные	200	5,6	6,56	34,4	235,2	0,093	0,027		19,63	1,056	58,85	13,96	22,08	1,226		22,19	0,12	17,3
ТТК№24	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0	0	11,4	5,34	1,2	0				
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	Итого за завтрак:	550	15,18	17,5	90,18	611,86	0,17	0,063	8,24	23,06	1,896	123,49	80,4	43,15	3,626	163,54	33,39	12,96	69,67
<b>ОБЕД</b>																			
Пм Пп	Салат «Степной»	100	4,76	11,4	9,6	154			15,38				13	18,33	0,88				
63**	Вит из свежей капусты с картофелем	250	2,08	6,32	10,63	107,62	0,06	0,037	18,47	140,25	2,37	47,5	34	22,25	0,8	303	18,75	0,27	25,75
ТТК№60	Плов	200	13,5	14,3	59,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75	230,15	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,35	82,66
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,58	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (разно-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,026	0,013				33,6	7	9,4	0,78	43,8	0,64	1,1	4,3
	Итого за обед:	820	26,12	32,66	119,12	879,31	0,265	0,177	36,27	155,58	5,35	363,79	157,4	136,47	7,13	709,59	59,8	11,53	114,08
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
ТТК№2,96	Чай с молоком	150	3,57	3,69	19,93	128,09	0	0	0,55	0	0	52,75	6,94	0,22	0	0	0	0	0
539/593****	Пирожки печеные из сдобного теста с фар.	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9	1,17	63,33	15	12,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	350	9,55	9,04	59,8	365,91	0,15	0,084	10,55	31,9	1,37	74,38	88,75	27,61	3,92	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за день:	1750	50,85	59,2	269,1	1887,08	0,585	0,324	55,06	210,54	8,616	561,61	321,55	207,23	14,676	923,13	94,6	29,2	202,31

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День : Среда 9

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углеб.		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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Грк №48	Ежики с яблоками	100	11,78	11,28	11,44	186,67	10	0,067	2,63	321,91	0,33	115,55	22	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33
429***	Картофельное пюре	190	3,99	8,36	20,71	174,8	0,171	0	6,46	0,057	0,19	108,3	49,6	36,1	1,33		0	0	0
ГТК №1.01	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,43	0,36		4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0
108***	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06				0,65	12	39	8,4	0,65	46,14	2,08	3,36	1,05
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>20,47</b>	<b>20,16</b>	<b>77,74</b>	<b>567,27</b>	<b>10,231</b>	<b>0,067</b>	<b>9,57</b>	<b>322,327</b>	<b>1,17</b>	<b>240,05</b>	<b>123</b>	<b>74,28</b>	<b>4,15</b>	<b>356,96</b>	<b>32,61</b>	<b>4,59</b>	<b>54,38</b>
<b>ОБЕД</b>																			
60***	салат из свекла с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02		6		2,3	33	31	18	1,6				
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,23	0,07	5,83	121,5	0,21	87,18	38,07	35,3	2,03	478	20	2,5	30
469*	Фрикадельки в соусе	100	12,82	12,62	13,53	219,42	0,05		0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6				
510*	Каша вязкая пшеничная	180	5,4	7,35	29,78	214,2	0,144	0,034	4,5	14,15	4,1	159,37	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,23
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
103***	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,03				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,0	0,16
110***	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>960</b>	<b>31,91</b>	<b>31,75</b>	<b>121,32</b>	<b>910,94</b>	<b>0,57</b>	<b>0,132</b>	<b>19,21</b>	<b>136,04</b>	<b>7,76</b>	<b>425,69</b>	<b>172,41</b>	<b>112,4</b>	<b>7,99</b>	<b>602,34</b>	<b>52,35</b>	<b>29,76</b>	<b>42,57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112***	Ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
515***	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04		160	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0
541***	Ватрушка с творогом и фаршем	100	6	7,84	37	196,66	0,033	0,13	0,1	0,03	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>12,2</b>	<b>8,24</b>	<b>56,4</b>	<b>349,66</b>	<b>0,143</b>	<b>14,58</b>	<b>12,6</b>	<b>90,64</b>	<b>1,03</b>	<b>237,67</b>	<b>267,67</b>	<b>45,33</b>	<b>3,07</b>	<b>111,6</b>	<b>7,2</b>	<b>23,8</b>	<b>30</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1850</b>	<b>64,58</b>	<b>60,15</b>	<b>255,46</b>	<b>1827,87</b>	<b>10,994</b>	<b>14,770</b>	<b>41,38</b>	<b>549,007</b>	<b>9,96</b>	<b>903,41</b>	<b>563,06</b>	<b>232,01</b>	<b>15,11</b>	<b>1070,9</b>	<b>92,19</b>	<b>58,15</b>	<b>126,95</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
 "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
 День : Четверг 10 сезон:весна

Неделя : 2 возраст : 12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Кальц	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
366**	Сыр (порции)	20	4,64	5,9	0	72,8			0,12	0,032	0,08	140	140	6,6	0,16				
Тпк №1.96	Булочка с джемом или повидлом (2вар)	50	1,85	1,16	27,92	129,35	0,025		0,125	0,037	0,25	15	7,5	3,75	0,5				
Тпк №1.63	Каша «Дружба»	250	9,95	14,57	19,62	227,5	0,08	0,12	1,32	27,2	0,2	140,4	126,6	30,6	0,56	157,38	49,33	4,09	50,57
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,9	0,33	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	6,7
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03					0,33	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52
	Итого за завтрак:	580	14,15	15,98	77,61	488,97	0,175	0,13	4,245	27,617	0,79	178,44	146,35	43,15	1,68	210,4	50,38	5,79	31,89
<b>ОБЕД</b>																			
7****	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04		3,2		4,7	49	24	33	0,6				
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4	53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	80
тпк №68	Гуляш	110	15,29	7,15	4,4	145,2	0,059	0,121	1,17	28,05	0,59	174,57	16,87	27,17	2,42	354,75	19,25	0,36	68,75
510*	Каша вязкая перловая	180	3,6	7,01	25,56	181,8													
Тпк №1.119	Кисель из концентрата яблочный с янтарным	200	1,55	0	29,02	116,18		0		0			9,88	0	0,03				
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,16
110****	Хлеб слоистый (разно-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	40,8	0,64	1,1	0,8
	Итого за обед:	800	13	22,75	105,73	678,68	0,166	0,418	13,5	161,25	7,64	143,6	107,88	75,7	3,15	374	22,88	4,31	35,66
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
293**	Сок апельсиновый, брусничные и вишневые	200	2	6,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13
Тпк №1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,42	4,71	13,56
	Итого за полдник:	400	9,4	11,7	59,81	410,9	0,21	0,084	14	38,9	1,64	74,34	55,18	24,8	6,54	141	2,21	4,81	18,69
	Итого за день:	1750	36,55	50,43	243,15	1578,55	0,551	0,632	31,745	227,767	10,07	396,36	309,41	143,65	11,37	728,4	75,47	14,91	76,24

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 11

сезон:Весна

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Тгк №4.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	5,05	8,61	35,85	0,04		27,8			4,51	25,6	44	17	0,6			
ТТК№60	Плов	200	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75	230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	32,66
493****	Чай с сахаром вареньем, мезом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,5	21			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,85
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>19,75</b>	<b>87,81</b>	<b>613,35</b>	<b>0,179</b>	<b>0,122</b>	<b>29</b>	<b>0,33</b>	<b>5,8</b>	<b>268,76</b>	<b>108,0</b>	<b>72,46</b>	<b>4,54</b>	<b>328,79</b>	<b>40,4</b>	<b>10,16</b>	<b>33,52</b>
<b>ОБЕД</b>																			
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,08		12,2		2,3	56	14	21	0,8				
156****	Суп-пюре домашний	250	2,55	5,57	13,9	111	0,032		0,37	0,022	2,5	29,75	9	4,5	0,4				
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60	24,8	9,6	0,72	137,6	10,4	11,04	61,6
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,26	34,06	252	0,037	0,1		14,04		274,82	98,33	92,19	5,79	93,6	28,8	10,37	27,6
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,33	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,85
116****	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,66	1,65	7,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>34,27</b>	<b>28,59</b>	<b>132,83</b>	<b>941,59</b>	<b>0,313</b>	<b>0,167</b>	<b>14,27</b>	<b>32,822</b>	<b>5,66</b>	<b>522,5</b>	<b>238,63</b>	<b>180,42</b>	<b>10,44</b>	<b>392,85</b>	<b>41,9</b>	<b>25,86</b>	<b>97,36</b>
<b>Подвики</b>																			
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
590****	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0	0,085	1,75	45	24,5	10	1,05				
112****	Пюре из свеклы (обезжирен)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	12	16	9	2,2	0	0	0	0
	<b>Итого за подвики:</b>	<b>350</b>	<b>9,75</b>	<b>11,68</b>	<b>55,18</b>	<b>368,02</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>11,4</b>	<b>35,085</b>	<b>1,95</b>	<b>236,01</b>	<b>270,51</b>	<b>47</b>	<b>3,45</b>	<b>242</b>	<b>18</b>	<b>3,6</b>	<b>1,28</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1820</b>	<b>30,63</b>	<b>31,79</b>	<b>153,19</b>	<b>1635,67</b>	<b>0,343</b>	<b>0,389</b>	<b>40,4</b>	<b>35,335</b>	<b>7,75</b>	<b>552,17</b>	<b>389,91</b>	<b>133,56</b>	<b>9,16</b>	<b>643,99</b>	<b>59,36</b>	<b>15,41</b>	<b>92</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : суббота 12

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины					Минералы			Калий	Йод	Селен	Фтор
			Белки	Жиры	Углев.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
90 <sup>ккал</sup>	Бутерброд с сыром (1й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03		0,1	0,08	0,4	132	185	13	0,4				
268 <sup>ккал</sup>	Каша рисовая молочная вязкая	250	6,92	10,77	40,5	286,75	0,08		1,92	0,067	0,22	189,75	179,25	39,5	0,55				
108 <sup>ккал</sup>	Лимонный чай	200	0,163	0,018	29,52	1,41	0	0		0		3	6,25	2,34	0,29	2,8			
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055				0,6	11	35,75	7,7	0,6	42,29	1,92	3,08	0,95
	Итого за завтрак:	550	17,963	20,728	106,98	710	0,165	0	2,02	0,147	1,22	335,75	406,25	62,54	1,84	48,09	1,92	3,08	0,95
<b>ОБЕД</b>																			
85 <sup>ккал</sup>	Вяленое мясо (2 варианта)	100	1,57	6,53	8	96,25	0,03	0,016	8,4	121,5	4,6	40	23	18	0,8	213,33	13,16	0,29	20
90 <sup>ккал</sup>	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275	9,29	3,29	16,09	130,94	0,15	0,085	13,41	110	2,99	161,05	19,15	42,89	3,17	494,5	41,65	16,46	206,25
363 <sup>ккал</sup>	Мясное тушеное	700	15,2	17,4	2,3	227	0,04	0,13	0,7	25,55	2,6	157	11	22	2,2	478	28,88	0,55	27,77
241 <sup>ккал</sup>	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,55	0,072		30,6	0,054	1,26	99	109,8	43,2	1,8				
631 <sup>ккал</sup>	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	34	1,1	82,6	0,87	0,1	3,13
105 <sup>ккал</sup>	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,85	39,45	1,75	2,8	0,87
110 <sup>ккал</sup>	Хлеб пшеничный (разно-пшеничный)	80	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,045				79	17,5	23,5	1,95	122	1,6	2,75	12
	Итого за обед:	955	37,2	35,49	131,75	996,74	0,452	0,276	56,41	258,304	12,2	562,06	234,95	170,89	9,87	1437,88	87,91	22,89	270,02
<b>ПОЛДНИК</b>																			
112 <sup>ккал</sup>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
272 <sup>ккал</sup>	Варени	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,9	35		180,03	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
341 <sup>ккал</sup>	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	57	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
	Итого:	400	12	9,62	84,98	386,18	0,193	0,42	11,4	125,6	1,03	237,68	267,68	45,33	3,07	342	26,2	23,8	31,28
	Итого за день:	1905	67,163	65,839	293,71	2062,92	0,81	0,696	68,33	384,051	14,45	1135,49	908,89	278,46	14,48	1924,97	118,03	49,77	302,25