

Меню Зима

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Понедельник 1

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст : 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
ТТК№1.03	Гуляш	110	9,47	23,03	3,96	261,03	0,363	0,088	2,2	8,45	0,59
516*	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,3	0,09	0,026		18,65	1
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
	Итого за завтрак:	550	19,99	31,23	88,52	719,45	0,543	0,124	5	27,48	2,15
ОБЕД											
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,08		12,2		2,3
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4
214**	Рагу из птицы	200	17,58	22,39	20,8	352,66	0	0	11,89	0	0
Ттк№1.119	ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0	
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06				0,66
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027			
	Итого за обед:	820	29,07	33,63	110,69	857,53	0,234	0,427	34,39	161,25	5,36
ПОЛДНИК											
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(кураг	200	0,3	0	20,1	81	0		0,8	0	0
Ттк№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44
	Итого за полдник:	400	7,7	11,5	74,11	455,9	0,19	0,084	10,8	31,9	1,64
	Итого за день:	1770	56,76	76,36	273,32	2032,88	0,967	0,635	50,19	220,63	9,15

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 3

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст : 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
Ттк №4.1	Салат из белокачанной капусты с моркови	90	1,26	4,55	7,75	77,27	0,036		25,02		4,06
ТТК№1.60	Плов	210	14,28	15,01	40,88	367,5	0,093	0,13	1,26	0,35	0,79
ТТК58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2	0	35	115			0	1,2	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
	Итого за завтрак:	550	19,54	19,96	108,23	677,27	0,179	0,13	26,28	1,55	5,4
ОБЕД											
11м 11д	Салат «Степной»	100	4,76	11,4	9,6	154			15,38		
156****	Суп -лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,032		0,37	0,012	2,5
ТТК№10	Шницель сытный	100	15,77	9,32	12,55	197,24	0,1	0,1	0,09	15,11	0,4
510*	Каша вязкая пшеничная	180	5,4	7,38	29,78	214,2	0,144	0,034	4,5	14,15	4,1

280**	сушеных(изюм)	180	0,3	0	20,4	82,78	0,018	0,027	5,04	63	0,099
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018			
	Итого за обед:	880	33,9	34,31	117,63	912,92	0,38	0,179	25,38	92,272	7,649
ПОЛДНИК											
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04	
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83
	Итого за полдник:	400	12,2	8,24	56,4	349,66	0,193	14,58	12,6	90,64	1,03
	Итого за день:	1830	65,64	62,51	282,26	1939,85	0,752	14,889	64,26	184,462	14,079

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
Тгк.№1.59	Митбол с овощами	100	9,55	11,11	11,44	185,55	0,06	0,067	2,63	22,22	0
429****	Картофельное пюре	190	3,99	8,36	20,71	174,8	0,171	0	6,46	57	0,19
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0	
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06				0,66
	Итого за завтрак:	550	18,2	19,95	76,67	561,35	0,291	0,067	9,09	79,22	0,85
ОБЕД											
7****	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04		3,2		4,7
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,08	6,32	10,63	107,82	0,06	0,037	18,47	140,25	2,37
469*	Фрикадельки в соусе	90	11,27	11,36	12,18	197,48	0,05		0,44	0,012	0,54
510*	Каша вязкая(гречневая)	150	4,5	6,75	22,35	171	0,21	0,15		19,2	0,45
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027			
	Итого за обед:	870	25,29	35,29	116,95	893,89	0,494	0,214	23,33	174,462	10,29
ПОЛДНИК											
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
ТТК№33	Лимонный напиток	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	2,8	0	0
539/593****	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9	1,17
	Итого за полдник:	400	5,68	5,35	62,27	327,42	0,15	0,094	12,8	31,9	1,37
	Итого за день:	1820	49,17	60,59	255,89	1782,66	0,935	0,375	45,22	285,582	12,51

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 4

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
Тгк №1.04	Фрикадельки в соусе	100	9,09	9,25	10,39	161,69	0,055	0	0,49	0,013	0,6
516*	Макаронные изделия отварные	200	7	8,2	47	294	0,093	0,027		19,63	1,056
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06				0,65

	Итого за завтрак:	560	20,72	17,94	102,21	658,31	0,248	0,037	3,29	20,023	2,316
ОБЕД											
60****	салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02		6		2,3
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,23	0,07	5,81	121,5	0,21
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	9,35	4,55	7,76	113	0,03	0,066	0,088	13,43	2,6
541*	Рагу овощное (3 вариант)	180	4,14	9,18	19,26	174,6	0,11	0,9	13,77	370,8	3,52
Ттк№1.119	ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027			
	Итого за обед:	890	29,29	25,59	119,24	825,97	0,494	1,063	25,668	505,73	9,18
ПОЛДНИК											
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2
Ттк№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44
	Итого за полдник:	400	7,6	11,5	89,81	516,9	0,21	0,084	14,3	33,1	1,84
	Итого за день:	1850	57,61	55,03	311,26	2001,18	0,952	1,184	43,258	558,853	13,336

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 5

сезон:Зима

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
2****	Салат «Витаминный»	100	1,1	10,1	10,6	138	0,03	0,03	15,4	403,3	4,6
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
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0	
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06				0,66
	Итого за завтрак:	590	23,72	20,47	81,45	605,34	0,284	0,214	26	434,67	5,95
ОБЕД											
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,08		12,2		2,3
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4
Ттк №11	Биточки клас-ные	100	15,86	9,96	13,1	200,56	0,1	0,088	0,09	22,22	0,33
418****	Шюре из гороха с маслом	180	17,12	5,26	34,06	252	0,037	0,1		14,04	
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018			
	Итого за обед:	900	42,39	26,26	130,5	925,05	0,373	0,606	23,81	212,51	7,26
ПОЛДНИК											
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35	
590****	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0	0,005	1,75
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
	Итого за полдник:	350	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,4	35,005	1,95
	Итого за день:	1840	75,86	58,41	267,13	1898,41	0,807	1,06	61,21	682,185	15,16

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :суббота 6

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

ЗАВТРАК											
90****	Бутерброд с сыром (1й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03		0,1	0,08	0,4
268****	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,5	286,75	0,08		1,92	0,067	0,22
ТТК №1.01	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36	
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055				0,6
	Итого за завтрак:	550	17,94	20,75	93,54	633,8	0,165	0	2,5	0,507	1,22
ОБЕД											
Ттк№1.1	Салат «Свежесть»	100	1,58	9,46	9,8	130,66			21,3		
90М16г	фрикадельками	275	9,29	3,29	16,09	130,94	0,15	0,085	11,41	110	2,99
364****	Азу	200	16,31	17,47	20,8	305,84	0,15	0,04	8,86		0,61
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018			
	Итого за обед:	845	32,5	30,86	113,89	863,14	0,406	0,143	45,87	111,2	4,35
ПОЛДНИК											
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
272**	Варенец	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35	
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83
	Итого за полдник:	400	12	9,62	54,98	356,18	0,193	0,42	11,4	125,6	1,03
	Итого за день:	1795	62,44	61,23	262,41	1853,12	0,764	0,563	59,77	237,307	6,6

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :Понедельник 7

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
ТТК№68	Гуляш	110	15,29	7,15	4,4	145,2	0,061	0,122	1,173	28,05	0,59
510*	Каша вязкая(гречневая)	180	5,4	8,1	26,82	205,2	0,28	0,18		23,04	0,57
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06				0,65
	Итого за завтрак:	550	25,32	15,74	76,04	553,02	0,441	0,312	3,973	51,47	1,82
ОБЕД											
ТТК№20	Салат «Радуга»	100	1,03	8,85	10,48	125,77	0		22,47		0
146****	Суп картофельный с клецками	250	2,42	3,61	13,42	95,86	0,075	0	5,3	0,011	1,22
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	9,35	4,55	7,76	113	0,03	0,066	0,088	13,43	2,6
429****	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	0	6,12	0,054	0,18
Ттк№1.119	ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			
	Итого за обед:	900	24,24	25,81	115,6	794,7	0,389	0,102	33,978	13,495	4,55
ПОЛДНИК											
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2
Ттк№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44
	Итого за полдник:	400	7,6	11,5	89,81	516,9	0,21	0,084	14,3	33,1	1,84
	Итого за день:	1850	57,16	53,05	281,45	1864,62	1,04	0,498	52,251	98,065	8,21

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 8

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
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
516*	Макаронные изделия отварные	200	5,6	6,56	34,4	235,2	0,093	0,027		19,63	1,056
ТТК№24	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
	Итого за завтрак:	550	15,18	17,5	90,18	611,86	0,17	0,063	8,24	23,06	1,896
ОБЕД											
11м 11д	Салат «Степной»	100	4,76	11,4	9,6	154			15,38		
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,08	6,32	10,63	107,82	0,06	0,037	18,47	140,25	2,37
ТТК№60	Плов	200	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018			
	Итого за обед:	820	26,12	32,66	119,12	879,31	0,265	0,177	36,27	155,58	5,35
ПОЛДНИК											
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
ТТК№2.96	Чай с молоком	180	3,87	3,69	19,93	128,09	0	0	0,55	0	
539/593****	Пирожки печеные из слоеного теста с фаршем	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9	1,17
	Итого за полдник:	380	9,55	9,04	59,8	365,91	0,15	0,084	10,55	31,9	1,37
	Итого за день:	1750	50,85	59,2	269,1	1857,08	0,585	0,324	55,06	210,54	8,616

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 9

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
Ттк №48	Ежики с овощами	100	11,78	11,28	11,44	186,67	10	0,067	2,63	321,91	0,33
541*	Рагу овощное (3 вариант)	190	4,37	9,69	20,33	184,3	0,114	0,1	14,53	434,88	3,7
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0	
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06				0,65
	Итого за завтрак:	550	20,81	21,45	76,28	571,97	10,174	0,167	17,16	756,79	4,68
ОБЕД											
60****	салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02		6		2,3
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,23	0,07	5,81	121,5	0,21
469*	Фрикадельки в соусе	100	12,52	12,62	13,53	219,42	0,05		0,1	0,01	0,6
510*	Каша вязкая пшеничная	180	5,4	7,38	29,78	214,2	0,144	0,034	4,5	14,15	4,1
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018			
	Итого за обед:	900	31,91	31,75	121,32	910,94	0,57	0,132	19,21	136,04	7,76
ПОЛДНИК											
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04	
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83
	Итого за полдник:	400	12,2	8,24	56,4	349,66	0,193	14,58	12,6	90,64	1,03
	Итого за день:	1850	64,92	61,44	254	1832,57	10,937	14,879	48,97	983,47	13,47

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 10

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
366**	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8			0,12	0,032	0,08
Ттк №1.06	Бутерброды с джемом или повидлом (2вар	50	1,85	1,16	27,92	129,35	0,025		0,125	0,037	0,25
Ттк№1.63	Каша «Дружба»	250	9,95	14,57	19,62	227,5	0,08	0,12	1,32	27,2	0,2
ТТК №1.01	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36	
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33
	Итого за завтрак:	550	14,22	16,01	78,38	492,15	0,135	0,12	1,925	27,597	0,78
ОБЕД											
7****	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04		3,2		4,7
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4
ттк№68	Гуляш	110	15,29	7,15	4,4	145,2	0,059	0,121	1,17	28,05	0,59
510*	Каша вязкая перловая	180	3,6	7,01	25,56	181,8					
Ттк№1.119	Хлеб из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0	29,02	116,18		0		0	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018			
	Итого за обед:	800	13	22,75	105,73	678,68	0,166	0,418	13,5	161,25	7,64
ПОЛДНИК											
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
Ттк№1.116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68
Ттк№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44
	Итого за полдник:	400	7,96	11,5	81,9	488,69	0,22	0,084	11,22	46,9	3,32
	Итого за день:	1750	35,18	50,26	266,01	1659,52	0,521	0,622	26,645	235,747	11,74

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 11

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
Ттк №4.1	Салат из белокачанной капусты с моркови	100	1,4	5,05	8,61	85,85	0,04		27,8		4,51
ТТК№60	Плов	200	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0		0	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54
	Итого за завтрак:	550	18,9	19,75	87,81	613,35	0,179	0,122	29	0,33	5,8
ОБЕД											
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,08		12,2		2,3
156****	Суп -лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,032		0,37	0,012	2,5
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,26	34,06	252	0,037	0,1		14,04	
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027			
	Итого за обед:	920	34,27	28,59	132,83	941,59	0,313	0,167	14,27	32,822	5,66
Полдник											

272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35	
590****	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0	0,005	1,75
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
	Итого за полдник:	350	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,4	35,005	1,95
	Итого за день:	1820	30,63	31,79	153,19	1035,67	0,383	0,389	40,4	35,335	7,75

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : суббота 12

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
90****	Бутерброд с сыром (1й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03		0,1	0,08	0,4
268****	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,5	286,75	0,08		1,92	0,067	0,22
тгк№1.09	Лимонный чай	200	0,163	0,018	29,52	141	0	0		0	
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055				0,6
	Итого за завтрак:	550	17,963	20,728	106,98	710	0,165	0	2,02	0,147	1,22
ОБЕД											
55 Диет	Винегрет овощной (2 вариант)	100	1,57	6,53	8	96,25	0,03	0,016	8,4	121,5	4,6
90М16г	фрикадельками	275	9,29	3,29	16,09	130,94	0,15	0,085	11,41	110	2,99
363****	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227	0,04	0,13	0,7	25,55	2,6
241**	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,55	0,072		30,6	0,054	1,26
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,045			
	Итого за обед:	955	37,2	35,49	131,75	996,74	0,452	0,276	55,41	258,304	12,2
ПОЛДНИК											
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
272**	Варенец	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35	
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83
	Итого:	400	12	9,62	54,98	356,18	0,193	0,42	11,4	125,6	1,03
	Итого за день:	1905	67,163	65,838	293,71	2062,92	0,81	0,696	68,83	384,051	14,45

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 5

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст : 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
498*	Котлеты рубленые из птицы	90	16,74	12,15	16,38	243,9					
427****	Картофель отварной в молоке	200	6,2	8,4	25	200	0,21		25,4	0,02	3

493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0	
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06				0,66
	Итого за завтрак:	550	27,6	21,03	85,9	644,9	0,27	0	25,4	0,02	3,66
ОБЕД											
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,08		12,2		2,3
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4
Ттк №11	Биточки клас-сные	100	15,86	9,96	13,1	200,56	0,1	0,088	0,09	22,22	0,33
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,26	34,06	252	0,037	0,1		14,04	
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018			
	Итого за обед:	900	42,39	26,26	130,5	925,05	0,373	0,606	23,81	212,51	7,26
ПОЛДНИК											
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35	
590****	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0	0,005	1,75
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
	Итого за полдник:	350	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,4	35,005	1,95
	Итого за день:	1800	79,74	58,97	271,58	1937,97	0,793	0,846	60,61	247,535	12,87

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
121	13,2	20,9	1,43	242	4,75	0,33	49,99
56	13,26	20,98	1,16		21,08	0,11	12,16
3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
190,54	65,21	53,48	3,43	310,45	27,58	3,26	63,72
56	14	21	0,8				
53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	30
0	28,57	44,57	2,06	0	0	0	0
	8,9	0	0,027				
12	42,9	8,4	0,69	46,12	2,04	3,36	1,05
47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
168,4	139,37	114,37	5,947	406,07	23,5	5,42	38,25
11	16	9	2,2	0	0	0	0
6	10	3	0,6				
63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
80,34	51,18	27,8	4,34	50	1,41	4,71	18,56
439,28	255,76	195,65	13,717	766,52	52,49	13,39	120,53

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
23,04	39,6	15,3	0,54				
241,67	22,47	49,83	3,25	282,81	40,59	7,73	86,79
6,9	9,2	5,9	0,54	91,6	0,87	0,1	3,13
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
281,61	103,77	78,03	4,88	412,86	43,21	10,63	90,79
	13	18,33	0,88				
29,75	9	4,5	0,4				
94,3	37,1	18,56	1,14	200	14,66	15,44	101,65
159,37	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,21

5,54	25,2	1,15	256,5	256,5			
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
330,56	171,39	84,04	261,3	550,84	47,05	42,68	107,53
11	16	9	2,2	0	0	0	0
180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0
46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
237,67	267,67	45,33	3,07	111,6	7,2	23,8	30
849,84	542,83	207,4	269,25	1075,3	97,46	77,11	228,32

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
111,82	22	27,77	1,66	223,33	20	4	61,66
108,3	49,4	36,1	1,33		0	0	0
3	11	1	0,3	21			
12	39	8,4	0,66	46,14	2,1	3,36	1,04
235,12	121,4	73,27	3,95	290,47	22,1	7,36	62,7
49	24	33	0,6				
47,5	34	22,25	0,8	303	18,75	0,27	25,75
90,9	111,17	25,49	1,53				
164,35	15	120	4,2	219	22,26	3,48	15,97
44,53	49,5	32,03	1,02	50			
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
453,68	276,67	253,87	9,87	683,65	43,72	8,2	49,79
11	16	9	2,2	0	0	0	0
0	14,2	2	0,4	21,4	0	0	0
63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56
74,33	45,2	22,67	4,1	71,4	1,41	4,71	18,56
763,13	443,27	349,81	17,92	1045,52	67,23	20,27	131,05

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
101	123,52	28,32	1,69	0	0	0	0
58,95	13,96	22,08	1,226		22,19	0,12	12,8
3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
12	39	8,4	0,65	46,14	2,08	3,36	1,05

175,49	182,73	63,4	3,856	76,14	24,27	3,5	14,55
33	31	18	1,6				
87,18	38,07	35,3	2,03	478	20	2,5	36
151,04	50	22	1	16,87	54,16	18,33	188,54
94,5	61,2	35,1	1,26	514,8	32,4	0,67	49,2
	8,9	0	0,027				
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
423,12	232,17	131,5	7,637	1121,32	109,27	25,95	281,81
11	16	9	2,2	0	0	0	0
16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
90,34	63,18	38,8	4,84	141,6	2,28	4,81	21,69
688,95	478,08	233,7	16,333	1339,06	135,82	34,26	318,05

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
29	30	18	0,9	266,6	16,5	0,242	18,3
266,57	28,75	49,52	4,14	943	52,08	0,46	113,4
3	11	1	0,3	21			
12	39	8,4	0,66	46,14	2,1	3,36	1,04
310,57	108,75	76,92	6	1276,74	70,68	4,062	132,74
56	14	21	0,8				
53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	30
94,3	37,1	18,56	1,14	424,88	20	3,93	61,66
274,82	98,33	92,19	5,79	93,6	28,8	10,37	27,6
44,53	49,5	32,03	1,02	50			
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
564,25	272,93	206,48	11,28	942,48	71,69	18,61	124,93
180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
45	14,5	10	1,05				
11	16	9	2,2	0	0	0	0
236,01	270,51	47	3,45	242	18	3,6	1,28
1110,83	652,19	330,4	20,73	2461,22	160,37	26,272	258,95

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20

132	185	13	0,4				
189,75	179,25	39,5	0,55				
4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0
11	35,75	7,7	0,6	42,29	1,92	3,08	0,95
336,95	412,6	62,2	2,05	90,89	2,12	3,08	0,95
	38	19	0,9				
161,06	19,15	42,89	1,17	494,5	41,65	16,46	206,25
185,84	29,53	50,46	3,38	820	45,22	0,4	98,66
16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
404,5	148,18	142,75	7,88	1493,35	90,13	20,86	313,71
11	16	9	2,2	0	0	0	0
180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
237,68	267,68	45,33	3,07	342	25,2	23,8	31,28
979,13	828,46	250,28	13	1926,24	117,45	47,74	345,94

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
174,57	16,87	27,17	2,42	354,75	19,25	0,35	68,75
197,24	18	144	5,08	262,8	26,75	4,2	19,19
3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
12	39	8,4	0,65	46,14	2,08	3,36	1,05
387,35	80,12	184,17	8,44	693,69	48,08	7,93	89,69
0	32,8	17,45	1,28				
56,48	25,41	18,11	0,69	0	0	0	0
151,04	50	22	1	16,87	54,16	18,33	188,54
102,6	46,8	34,2	1,26		0	0	0
	8,9	0	0,027				
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
382,52	210,41	117,56	6,367	152,92	57,19	23,33	199,01
11	16	9	2,2	0	0	0	0
16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
90,34	63,18	38,8	4,84	141,6	2,28	4,81	21,69
860,21	353,71	340,53	19,647	988,21	107,55	36,07	310,39

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
54,54	22,54	8,73	0,65	125,09	9,45	10,04	56
58,95	13,96	22,08	1,226		22,19	0,12	12,8
0	11,4	5,34	1,2	0			
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
123,49	80,4	43,15	3,626	163,54	33,39	12,96	69,67
	13	18,33	0,88				
47,5	34	22,25	0,8	303	18,75	0,27	25,75
230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	82,66
44,53	49,5	32,03	1,02	50			
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
363,79	157,4	136,47	7,13	709,59	59,8	11,53	114,08
11	16	9	2,2	0	0	0	0
0	52,75	6,94	0,22	0	0	0	0
63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56
74,33	83,75	27,61	3,92	50	1,41	4,71	18,56
561,61	321,55	207,23	14,676	923,13	94,6	29,2	202,31

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
115,55	22	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33
99,75	64,6	37,05	1,33	543,4	34,2	0,707	51,92
3	11	1	0,3	21			
12	39	8,4	0,65	46,14	2,08	3,36	1,05
230,3	136,6	74,23	3,95	872,76	66,61	5,297	106,3
33	31	18	1,6				
87,18	38,07	35,3	2,03	478	20	2,5	36
101	10	13	1,6				
159,37	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,21
3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86
31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
425,69	172,41	112,4	7,89	602,34	52,38	29,76	42,57
11	16	9	2,2	0	0	0	0
180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0
46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
237,67	267,67	45,33	3,07	111,6	7,2	23,8	30
893,66	576,68	231,96	14,91	1586,7	126,19	58,857	178,87

180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
45	14,5	10	1,05				
11	16	9	2,2	0	0	0	0
236,01	270,51	47	3,45	242	18	3,6	1,28
552,17	389,91	133,56	9,16	643,99	59,36	15,41	92

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
132	185	13	0,4				
189,75	179,25	39,5	0,55				
3	6,25	2,34	0,29	2,8			
11	35,75	7,7	0,6	42,29	1,92	3,08	0,95
335,75	406,25	62,54	1,84	45,09	1,92	3,08	0,95
40	23	18	0,8	213,33	13,16	0,23	20
161,06	19,15	42,89	1,17	494,5	41,65	16,46	206,25
157	11	22	2,2	478	28,88	0,55	27,77
99	109,8	43,2	1,8				
16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
79	17,5	23,5	1,95	122	1,6	2,75	12
562,06	234,95	170,59	9,57	1437,88	87,91	22,89	270,02
11	16	9	2,2	0	0	0	0
180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
237,68	267,68	45,33	3,07	342	25,2	23,8	31,28
1135,49	908,88	278,46	14,48	1824,97	115,03	49,77	302,25

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
	16,09	17,58	1,41	1,26			
150	82	44	1,6				

3	11	1	0,3	21			
12	39	8,4	0,66	46,14	2,1	3,36	1,04
165	148,09	70,98	3,97	68,4	2,1	3,36	1,04
56	14	21	0,8				
53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	30
94,3	37,1	18,56	1,14	424,88	20	3,93	61,66
274,82	98,33	92,19	5,79	93,6	28,8	10,37	27,6
44,53	49,5	32,03	1,02	50			
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
564,25	272,93	206,48	11,28	942,48	71,69	18,61	124,93
180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
45	14,5	10	1,05				
11	16	9	2,2	0	0	0	0
236,01	270,51	47	3,45	242	18	3,6	1,28
965,26	691,53	324,46	18,7	1252,88	91,79	25,57	127,25