

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательной организации



Ф.И.О.

Подпись



УТВЕРЖДАЮ:

БФ ООО «КШП» Подросток

Директор

А.В.Мишеев

Ф.И.О.

Подпись




ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 10 - дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2023-2024 учебный год

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ НЕКОМБИНОГО ЛИТАНИЯ "ПОДРОС ГОС"

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Понедельник 1

сезон: Осень

Поледия: 1

возраст: 7-11 лет

№ 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	Натр.	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК																					
ТТК№1.03м	Гуляши	110	9,47	23,03	3,96	261,03															
516*	Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,56	37,6	235,2	0,363	0,008	2,2	8,45	0,59	121	13,2	20,9	1,43	242	4,75	0,33	49,59		
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,095	0,027		19,62	1,04	58,95	13,96	22,08	1,21		22,18	0,11	12,8		
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04	0,01	2,8	0,33	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7		
	Итого за завтрак:	500	17,42	29,84	71,63	628,35	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52		
ОБЕД																					
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32		1,38	33,6	8,4	12,6	0,48						
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24		
469*	Фрикадельки в соусе	90	11,27	11,36	12,18	197,48	0,05		0,44	0,012	0,54	90,9	111,17	25,49	1,53						
224**	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,02	0,03		18,4	0,27	68,55	4,8	21,75	0,51	44,7	21	6,94	26		
ТТК№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0													
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0			8,9	0	0,027						
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018			0,44	8	26	5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7		
	Итого за обед:	740	23,3	24,24	121,61	799,43	0,226	0,368	16	147,412	4,55	275,05	193,87	95,88	4,747	353,65	39,4	10,61	55,5		
ОБЕД (2 смены)																					
ТТК№1.03	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,48	7,51	7,84	108,82	0,064		8,16	0,024	3,68	52,8	14,4	14,4	0,72						
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24		
ТТК№1.03м	Гуляши	120	10,33	25,13	4,32	284,76	0,4	0,096	2,4	9,22	0,65	132	14,4	22,8	1,56	264	5,18	0,36	54,54		
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,087	0,025		18,39	0,99	55,26	13,09	20,7	1,14		20,79	0,11	12		
ТТК№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0	29,02	116,18		0					9,8	0	0,027						
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0											
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	23	1,51	0,28	7,82	41,63	0,041	0,021			0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52		
	Итого за обед:	803	24,66	43,31	107,53	918,39	0,652	0,462	18,8	156,634	7,57	338,3	93,34	93,95	5,637	572,59	44,16	3,74	96,58		
ПОЛДНИК																					
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		
ТТК№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	1,41	4,71	18,56		
	Итого за полдник:	300	9	11,3	50,01	363,9	0,18	0,084	4	38,9	1,44	63,34	39,18	15,8	4,34	141	2,21	4,81	18,69		
	Итого за день:	1540	49,75	65,38	243,25	1791,68	0,932	0,577	25	214,762	7,96	541,38	272,46	163,46	12,347	789,72	69,59	17,56	138,2		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Вторник 2

сезон: Весна

Неделя: I

возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Прием 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
ЗАВТРАК																			
ТТК №1.59	Митбол с овощами	80	7,64	8,88	9,15	148,44	0,048	0,053	2,11	17,78	0	89,46	17,6	22,22	1,327	178,67	16	3,2	49,38
429****	Картофельное пюре	165	3,46	7,26	17,98	151,8	0,149	0	5,61	0,05	0,165	94,05	42,9	31,35	1,155	0	0	0	
493****	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	11	1	0,3	21	0	0	0	
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,066					3							
	Итого за завтрак:	500	15,4	16,58	69,19	489,49	0,263	0,053	7,72	17,83	0,77	222,26	82,5	62,27	3,387	241,96	17,92	6,28	50,3
ОБЕД																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,064	8,51	86,26	0,05	0,03	14,78	112,2	1,9	38	27,2	17,8	0,64	242,4	15	0,22	20,6
214**	Рис 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	
ТТК №1.116	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	117,8	0,06					0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8
110****	Хлеб столовый (ржано-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	
	Итого за обед:	750	26,91	34,394	100,86	821,81	0,236	0,066	29,81	127,2	6,95	206,83	143,67	140	6,19	428,45	18,03	5,22	31,08
ОБЕД (2 смена)																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,05	0,03	14,78	112,2	1,9	38	27,2	17,8	0,64	242,4	15	0,22	20,6
ТТК №1.59	Митбол с овощами	100	11,69	10,81	8,22	182,6	0,06	0,066	2,63	22,22	0	111,82	22	27,78	1,66	223,34	20	4	61,65
429****	Картофельное пюре	160	3,36	7,04	17,44	147,2	0,144	0	5,44	0,048	0,16	91,2	41,6	30,4	1,12	0	0	0	
ТТК №1.116	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	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,075					0,82	15	48,75	10,5	0,82	57,67	2,62	4,2
	Итого за обед:	795	23,6	29,57	104,42	785,3	0,383	0,096	25,99	149,468	7,38	329,95	203,45	138,31	5,62	573,41	37,62	8,42	83,57
ПОЛДНИК																			
ТТК №2.96	Чай с молоком	200	4,3	4,1	22,14	142,32	0	0	0,61	0	0	58,61	7,71	0,25	0	0	0	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	63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	
	Итого за полдник:	300	9,58	9,05	52,21	333,14	0,12	0,084	0,61	31,9	1,17	63,33	73,61	19,38	1,75	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за день:	1550	51,87	60,024	222,26	1644,44	0,619	0,203	38,14	176,93	8,89	492,42	299,78	221,65	11,327	720,41	37,36	16,21	99,94

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Среда 3

сезон: Весна

Полдн: 1

возраст: 7-11 лет

Меню	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины			Минералы									
			Белки	Жиры	Углен.	В1		В2	С	А	Е	Р	Минералы							
													Натрий	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Стар	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
Ткт №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	0,98	3,54	6,03	60,1	0,028		19,46											
ТТК№1.60	Плов	180	12,24	12,87	35,64	315	0,08	0,11	1,08	0,3	0,68	207,15	19,26	42,7	2,78	242,4	34,79	6,62	74,4	
ТТК №1.01	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36		4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0	
108***	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88	
	Итого за завтрак:	500	17,16	16,85	82,35	557,4	0,168	0,11	21,02	0,66	4,39	261,77	72,66	63,6	4,25	329,45	36,74	9,42	75,28	
ОБЕД																				
ПитИд	Салат "Степной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53					
156***	Суп -щища домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32					
ТТК№10	Винищель сытный	90	14,2	8,39	11,3	177,82	0,09	0,09	0,081	13,6	0,36	84,87	33,39	16,71	1,63	180	13,2	13,9	91,49	
510**	Каша вязкая пшеничная	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,114	0,035	4,5	14,16	4,1	159,38	47,59	25,1	1,05	7,09	80	23,34	0,21	
280***	Компот из плодов или ягод сушеных(ябл.)	180	0,3	0	26,4	82,78	0,018	0,027	5,04	63	0,099	5,54	25,2	1,15	256,5	256,5				
108***	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7	
110***	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,9	63,35	0,06	0,03				55,3	12,25	16,45	1,37	85,4	1,12	1,93	8,4	
	Итого за обед:	755	29,25	26,58	105,18	777,35	0,372	0,182	19,151	90,77	9,759	360,89	159,43	79,61	261,26	559,74	45,68	41,41	100,8	
ОБЕД (2 смена)																				
Ткт №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,17	51,52	0,028		19,46											
156***	Суп -щища домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,033		0,37	0,013	2,5	29,75	9	4,5	0,4					
ТТК№1.60	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	82,66	
285**	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87														
108***	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7	
110***	Хлеб столовый (ржано-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	
	Итого за обед:	780	24,02	25,98	114,2	792,69	0,244	0,149	21,03	0,343	6,85	333,23	97,7	83,56	5,55	373,29	40,98	11,25	90,56	
ПОЛДНИК																				
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	
	Итого за полдник:	300	11,8	7,84	46,6	302,66	0,163	14,58	2,6	90,64	0,83	226,67	251,67	36,33	0,87	111,6	7,2	23,8	30	
	Итого за день:	1555	58,21	51,27	234,13	1637,41	0,703	14,872	42,771	182,07	14,979	849,33	483,76	179,54	266,38	1000,79	89,62	74,63	206,08	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ДОРОЖНИК"

Примерное меню питания учащихся пригласительных классов

День: Четверг

сезон: Весна

Возраст: 1

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Вид приема пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углек.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Строн.
							8	9	10	11	12	13							
ЗАВТРАК																			
Гис №1.04	Фрикадельки в соусе	100	9,09	9,25	10,39	161,69	0,055	0	0,49	0,019	0,6	101	123,52	28,32	1,69	0	0	0	0
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,24	6,14	35,24	220,5	0,087	0,025		18,4	0,98	55,27	13,08	20,7	1,14		20,8	0,11	12
293**	Чай с лимонном	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
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	32,5	10	7	0,55	39,45	1,75		0,88
	Итого за завтрак:	500	18,2	15,8	85,54	561,31	0,242	0,035	3,29	18,793	2,14	192,31	152,85	60,62	3,67	68,45	22,85	2,93	13,58
ОБЕД																			
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38	19,8	18,6	10,8	0,96				
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,22	0,075	5,81	121,5	0,21	87,17	38,07	35,3	2,02	478	20	2,5	36
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	10,62	6,59	7,09	97,66	0,053		0,36	0,018	0,9	144	31,5	20,7	0,54	132,19	48,75	16,5	169,69
541**	Рагу овощное (3 варианта)	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,09	0,08	11,48	309	2,93	78,75	51	29,25	1,05	429	27	0,56	41
Гис №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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04												
110****	Хлеб столовый (ржано-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
	Итого за обед:	820	29,29	23,98	109,32	736,53	0,495	0,191	21,25	430,518	5,86	400,12	188,07	120,45	6,597	1167,55	98,43	24	256,99
ОБЕД (2 смены)																			
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38	19,8	18,6	10,8	0,96				
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,22	0,075	5,81	121,5	0,21	87,17	38,07	35,3	2,02	478	20	2,5	36
Гис №1.04	Фрикадельки в соусе	90	8,18	8,32	9,35	145,52	0,049	0	0,436	0,009	0,54	90,9	111,174	25,49	1,52	0	0	0	0
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,24	6,14	35,24	220,5	0,087	0,025		18,4	0,98	55,27	13,08	20,7	1,14		20,8	0,11	12
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
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03												
110****	Хлеб столовый (ржано-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	1,68
	Итого за обед:	810	28	24,2	102,13	749,22	0,47	0,127	13,846	146,909	3,44	320,04	211,424	110,59	9,94	665,27	43,61	6,04	55,85
ПОЛДНИК																			
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
Гис №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	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	300	9	11,3	50,01	363,9	0,18	0,084	4	38,9	1,44	63,34	39,18	15,8	4,34	141	2,21	4,81	18,69
	Итого за день:	1620	56,49	51,08	244,87	1661,74	0,917	0,31	28,54	488,211	9,44	655,77	380,1	196,87	14,607	1377	123,19	31,74	289,26

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День : Пятница 5

сезон:Весна

Неделя : 1

возраст :7-12лет

№ 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
ЗАВТРАК																			
ТТК№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	200	15,63	8,6	22,91	231,16	0,169	0,16	9,22	27,28	0,6	231,8	25	43,07	3,6	820	45,29	0,4	98,62
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	42	3,19	0,33	20,66	98,7	0,042				0,45	8,4	27,3	5,88	0,45	32,29	1,46	2,35	0,73
	Итого за завтрак:	502	19,83	13,17	63,86	452,89	0,231	0,18	22	269,28	3,81	261,8	86,1	61,35	4,9	1033,29	56,65	2,764	110,35
ОБЕД																			
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32		1,38	33,6	8,4	12,6	0,48				
128****	Борщи с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
Ттк №11	Биточки клас-сные	90	14,28	8,97	11,79	180,51	0,09	0,08	0,081	20	0,3	84,87	33,39	16,71	1,03	382,4	18	3,54	55,5
418****	Шюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0,031	0,09		11,7		229,02	81,95	76,83	4,83	78	24	8,65	23,01
Ттк№1.116	Компот из смеси сухофруктов	180	0,504	0	25,1	102,41	0,027	0	1,1	13,5	1,51	40,08	44,55	28,83	0,92	45			
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
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
	Итого за обед:	740	36,014	21,16	108,32	765,12	0,304	0,508	16,741	174,2	5,55	469,57	228,89	171,01	9,44	814,36	60,44	15,86	108,01
ОБЕД (2 смена)																			
ТТК№14	Салат «Калейдоскоп»	65	0,98	4,33	5,73	68,28	0,021	0,021	13,84	262,16	2,99	20,15	24,7	12,35	0,59	173,33	38,61	0,015	11,91
128****	Борщи с капустой и картофелем	210	1,53	4,2	8,94	79,8	0,031	0,33	8,65	135,45	2,016	44,52	28,98	22,09	1,008	240,87	17,22	0,346	25,2
ТТК 1.02	Жаркое с курицей	200	15,63	8,6	22,91	231,16	0,169	0,16	9,22	27,28	0,6	231,8	25	43,07	3,6	820	45,29	0,4	98,62
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
110****	Хлеб столовый (ржано-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
	Итого за обед:	755	23,92	17,89	95,58	643,84	0,325	0,538	39,51	424,89	6,156	353,87	133,08	103,95	8,118	1345,85	103,83	5,211	143,8
ПОЛДНИК																			
272**	Ряженка	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,5		162,01	216,01	25,2	0,18	217,8	16,2	3,24	1,15
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0	0,003	1,05	27	8,7	6	0,63				
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
	Итого за полдник:	310	7,69	9,08	39,48	273,37	0,124	0,22	11,26	31,503	1,25	200,01	240,71	40,2	3,01	217,8	16,2	3,24	1,15
	Итого за день:	1552	63,534	43,41	211,66	1491,38	0,659	0,908	50,001	474,983	10,61	931,38	555,7	272,56	17,35	2065,45	133,29	21,864	219,51

ОБЪЕКТ С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "Ю.Р.Х.ТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приёма пищи в виде

Дети: суббота в сезон: Весна
Неделя: 1 завтрак: 7-11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевое вещество (г)				энергетическая ценность	Витамины				Минералы								
			Белки	Жиры	Углеб.			B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Клий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
99****	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					
269****	Каши рисовая молочная вязкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,06		1,53	0,05	0,17	151,8	143,4	31,6	0,43					
ТТК №1.01	Фруктовый чай с лимоном	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36		4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,7	0	0	
108****	Хлеб пшеничный	55	4,38	0,44	27,06	129,25	0,055				0,605	11	35,75	7,7	0,605	42,29	1,58	3,08	0,96	
	Итого за завтрак:	500	16,56	18,6	85,44	576,45	0,145	0	2,11	0,49	1,175	299	376,75	54,3	1,935	90,89	2,13	3,08	0,96	
ОБЕД																				
ТТК №1.1	Салат «Свежесть»	60	0,95	5,68	5,88	78,4														
90M16г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	7,43	2,63	12,87	119,03	0,12	0,068	9,13				22,8	11,4	0,54					
364****	Азу	170	13,87	14,85	17,68	259,96	0,11	0,029	6,35	88	2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165	
631**	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3		0,44	133,28	21,18	36,19	2,42	587,77	32,43	0,29	70,76	
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	
	Итого за обед:	760	28,13	23,96	105,51	765,79	0,362	0,133	32,56	89,2	3,47	348,53	121,3	120,3	7	1203,33	69,28	18	249,19	
ОБЕД (2 смена)																				
ТТК №1.1	Салат «Свежесть»	60	0,95	5,68	5,88	78,4														
90M16г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	7,43	2,63	12,87	119,03	0,12	0,068	9,13				22,8	11,4	0,54					
364****	Азу	170	13,87	14,85	17,68	259,96	0,11	0,029	6,35	88	2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165	
631**	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3		0,44	133,28	21,18	36,19	2,42	587,77	32,43	0,29	65,6	
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	
	Итого за обед:	760	28,13	23,96	105,51	765,79	0,362	0,133	32,56	89,2	3,47	348,53	121,3	120,3	7	1203,33	69,28	18	249,19	
ПОЛДНИК																				
272**	Варениц	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	46,67	11,67	8,33	0,67	242	18	3,6	1,28	
	Итого за полдник:	300	11,6	9,22	45,18	309,18	0,163	0,42	1,4	125,6	0,83	226,68	251,68	36,33	0,87	100	7,2	20,2	30	
	Итого за день:	1560	56,29	51,78	236,13	1651,42	0,67	0,553	36,07	215,29	5,475	874,21	749,73	210,93	9,805	1636,22	96,61	44,88	281,43	

ФИЗИКО-СЫРОВОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ПИЩЕВОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню в пищевой ценности, приготовленных блюд

День: Понедельник 7 сезон: Весна
Полдн: 2 возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	B1	Витамины										
			Белки	Жиры	Углеб.	клетчатка			B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК№1.03м	Гуляш	100	8,61	20,94	3,6	237,3	0,33												
510*	Каша вязкая (гречневая)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	0,23	0,08	2	7,68	0,54	110	12	19	1,3	220	4,32	0,3	45,45
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	18,31	61,62	0,04	0,16		20,48	0,48	175,31	16	128	4,49	233,6	23,75	3,72	17,04
108***	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
	Итого за завтрак:	515	17,66	28,59	69,81	610,57	0,655				0,605	11	35,75	7,7	6,605	42,29	1,93	3,08	0,96
ОБЕД																			
ТТК№20	Салат «Радуга»	70	0,72	6,19	7,34	88,04	0												
146***	Суп картофельный с клецками	200	1,94	2,89	10,74	84,36	0,06		15,73		0	0	22,96	12,21	0,9				
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	14,93	7,72	7,88	115,46	0,07	0	4,24	0,009	0,97	45,18	20,33	14,69	0,55	0	0	0	0
429***	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135		0,4	0,02	1	160	35	23	0,6	146,88	54,17	18,33	188,54
ТТК№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0	5,1	0,045	0,15	85,5	39	28,5	1,05		0	0	0
108***	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05						8,9	0	0,027				
110***	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	Итого за обед:	790	28,4	24,28	106,63	720,33	0,387	0,036	25,47	0,074	2,67	363,08	172,69	104	5,237	282,93	57,2	23,33	199,01
ОБЕД (2 смены)																			
ТТК№20	Салат «Радуга»	70	0,72	6,19	7,34	88,04	0												
146***	Суп картофельный с клецками	210	2,037	3,035	11,28	88,58	0,063		15,73		0	0	22,96	12,21	0,9				
ТТК№1.03м	Гуляш	120	10,33	25,13	4,32	284,76	0,4	0	4,45	0,009	1,02	47,44	21,35	15,21	0,58	0	0	0	0
510*	Каша вязкая (гречневая)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	0,23	0,096	2,4	9,22	0,65	132	14,4	22,8	1,56	264	5,18	0,36	54,54
ТТК№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0,16		20,48	0,48	175,31	16	128	4,49	233,6	23,75	3,72	17,04
108***	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04						8,9	0	0,027				
110***	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
	Итого за обед:	820	24,787	42,355	106,18	914,75	0,805	0,292	22,58	29,709	2,59	425,15	123,61	202,62	9,557	625,96	31,61	8,52	81,88
ПОЛДНИК																			
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
ТТК№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	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	300	9	11,3	50,01	363,9	0,18	0,084	4	38,9	1,44	63,34	39,18	15,8	4,34	141	2,21	4,81	18,69
	Итого за день:	1605	55,06	64,17	226,45	1694,8	1,222	0,37	34,27	67,514	5,745	726,27	281,87	279,1	16,262	949,82	89,41	35,26	281,85

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ РАЦИОННОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность при употреблении блюд

День: Вторник 8

сезон: Весна

Полет: 2

возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Присл. назн. наименования 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	Цинк
ЗАВТРАК																			
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,029	0,037	0,47	3,76	0,31	60	24,8	9,6	0,72	137,59	10,4	11,03	118,01
516*	Макаронные изделия отварные	170	5,95	6,97	39,95	249,9	0,099	0,029		20,85	1,11	62,64	14,83	23,46	1,29		23,57	0,12	13,6
ТТК№24	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0	0	0	11,4	5,34	1,2	0			
108**	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
	Итого за завтрак:	520	15,4	18,89	91,61	619,7	0,168	0,066	8,27	24,61	1,86	130,64	77,03	44	3,65	168,35	35,37	13,39	132,31
ОБЕД																			
ПшИд	Салат "Степной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,046	0,04	14,78	123,42	1,9	38	127,2	17,8	0,64	246,54	16,5	0,24	22,66
ТТК№60	Плов	180	12,24	12,87	35,64	315	0,08	0,11	1,08	0,29	0,67	207,15	19,26	42,72	2,79	242,4	34,8	6,63	74,4
ТТК№1.116	Компот из смеси суш. фруктов	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	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045				0,49	9	29,25	6,3	0,49	34,6	1,57	2,52	0,78
110***	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	1,64	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:	725	23,39	25,61	113,66	785,6	0,297	0,186	26,31	138,71	7,5	385,08	247,01	128,65	7,03	691,24	54,15	11,59	107,44
ОБЕД (2 смена)																			
ПшИд	Салат "Степной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	205	1,71	5,19	8,72	88,42	0,047	0,041	15,15	126,5	1,95	38,95	130,38	18,24	0,66	273,31	16,91	0,25	23,23
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	120	6,94	12,65	9,58	199,64	0,032	0,04	0,51	4,1	0,34	65,45	27,05	10,47	0,78	150,1	11,34	12,03	128,74
516*	Макаронные изделия отварные	165	5,77	6,76	38,77	242,55	0,099	0,033		20,24	1,09	60,8	14,4	22,77	1,12	59,4	23,1	0,066	13,2
285**	Кофейный напиток на стуженом молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87													
108**	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
110***	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	1,64	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:	830	24,97	34,63	121,88	921,28	0,314	0,15	24,89	150,84	6,58	259,6	219,63	86,88	5,09	611,17	54,03	16,786	175,47
ПОЛДНИК																			
ТТК№2.96	Чай с молоком	200	4,3	4,1	22,14	142,32	0	0	0,61	0		0	58,61	7,71	0,25	0	0	0	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	63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	300	9,58	9,05	52,21	333,14	0,12	0,084	0,61	31,9	1,17	63,33	73,61	19,38	1,75	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за день:	1545	48,32	53,55	257,48	1738,44	0,585	0,336	35,19	195,22	10,53	579,05	397,65	192,03	12,43	909,59	90,93	29,69	258,31

ОБЪЕКТ «ВО» С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 «КОМБИНАТ ШКОЛЬСКОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"»

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Среды

сезон: Весна

Неделя: 2

возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	БЖУ	Витамины			Минералы							
			Белки	Жиры	Углеб.	Клетч.			В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
Тек №48	Ежики с овсянкой	70	8,24	7,9	8,01	130,67	7	0,046	1,84	225,33	0,23	28,89	15,4	19,64	1,17	183,56	21,23	0,86	37,33
429****	Картофельное пюре	180	3,77	7,92	19,61	165,6	0,162	0	6,12	0,054	0,175	102,6	46,8	34,2	1,25	0	0	0	0
ТТК №1,01	Фруктовый мид с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36		4,2	12,6	7	0,5	48,6	0,2	0	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:	500	15,95	16,26	68,3	478,57	7,212	0,046	8,44	225,744	0,955	197,69	107,3	62,64	3,47	270,61	23,18	3,66	38,2
ОБЕД																			
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38	19,8	18,6	10,8	0,96				
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16	130,4	0,18	0,05	4,65	97,2	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,4	16	2	28,8
469*	Фрикадельки в соусе	90	11,27	11,36	12,18	197,48	0,05		0,44	0,012	0,54	90,9	111,17	25,49	1,53				
510*	Каша вязкая пшеничная	150	4,5	6,18	24,9	178,5	0,114	0,035	4,5	14,16	4,1	159,38	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,21
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
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,5	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	760	27	25,88	101,65	757,6	0,47	0,123	15,99	111,752	6,64	382,96	247,07	109,23	6,67	499,05	48,04	28,7	35,21
ОБЕД (2 смена)																			
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38	19,8	18,6	10,8	0,96				
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,4	16	2	28,8
Тек №48	Ежики с овсянкой	90	10,6	10,15	10,3	168	9	0,06	2,37	289,72	0,3	104	19,8	25	1,5	236	27,3	1,11	48
429****	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0	5,1	0,045	0,15	85,5	39	28,5	1,05	0	0	0	0
ТТК №33	Лимонный паштук	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	2,8	0	0	0	14,2	2	0,4	21,4	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,6	0,043				0,4	23,4	7,2	5,04	0,4	27,68	1,26	2,02	0,63
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,9	63,35	0,06	0,03				55,3	12,25	16,45	1,37	85,4	1,12	1,93	8,4
	Итого за обед:	771	25,6	25,26	101,44	733,35	9,428	0,16	18,52	386,965	2,4	357,74	141,51	116,03	7,3	752,88	45,68	7,06	85,83
ПОЛДНИК																			
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
	Итого за полдник:	300	11,8	7,84	46,6	302,66	0,163	14,58	2,6	90,64	0,83	226,67	251,67	36,33	0,87	111,6	7,2	23,8	30
	Итого за день:	1560	54,75	49,98	216,55	1538,83	7,845	14,749	27,03	428,136	8,425	807,32	606,04	208,2	11,01	881,26	78,42	56,16	103,41

ОБЪЕДИНЕННОЕ ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 "КОМПЬЮТЕРНО-ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ "ПРОЦЕССОС"

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День : Четверг 10

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ п/п	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеб.		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ЗАВТРАК																										
366**	Сыр (порции)	27	6,26	7,96	0	98,28																				
Тгк №1.06	Бутерброды с джемом или повидлом (Сливки)	50	1,85	1,16	27,92	129,35	0,025	0,16	0,038	0,1	189	189	8,91	0,216												
Тгк №1.63	Каша «Дружба»	200	7,96	11,66	15,7	182	0,08	0,12	1,32	27,2	0,2	140,4	126,6	30,6	0,56	157,33	49,83	4,69	30,67							
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	5,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7							
108***	Хлеб пшеничный	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0,023				0,253	14,95	4,6	3,22	0,253	17,68	0,8	1,28	0,4							
	Итого за завтрак:	500	17,9	20,97	70,25	525,3	0,168	0,13	4,405	27,655	0,813	362,89	333,95	51,08	1,819	205,01	50,13	5,39	31,77							
ОБЕД																										
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,05	5,46	79,2	0,024																			
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24							
Тгк №68	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,054	0,11	1,067	25,5	0,54	158,81	15,34	26,7	2,2	322,5	17,5	0,322	62,5							
510*	Каша вязкая перловая	165	3,3	6,43	23,43	166,65																				
Тгк №1.119	Кисель из концентрата плодового и из ягодного	200	1,35	0	29,02	116,18																				
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04						9,88	0	0,03											
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7							
	Итого за обед:	805	26,35	23,79	103,71	736,43	0,22	0,466	11,227	154,5	5,72	301,01	107,22	89,94	5,55	680,26	36,58	5,092	96,8							
ОБЕД (2 смена)																										
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024																			
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,032	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,32	24							
Тгк №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	170	3,4	6,62	24,14	171,7																				
614****	Кисель с витаминами «Кисель детский Витон»	200			24	95	0,3																			
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045						10	5,4		2,4	0,02	0,02	3,1							
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			0,49	9	29,25	6,3	0,49	34,6	1,57	2,52	0,78							
	Итого за обед:	825	26,87	24,67	102,26	745,25	0,532	0,477	31,33	157,17	6,02	317,77	112,12	98,51	5,79	718,75	38,52	5,42	106,23							
ПОЛДНИК																										
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02																			
Тгк №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	91	0,8	0,1	0,13							
	Итого за полдник:	300	9	11,3	50,01	363,9	0,18	0,084	4	38,9	1,44	63,34	39,18	15,8	4,34	141	2,21	4,81	18,69							
	Итого за день:	1605	53,24	56,06	223,97	1625,63	0,568	0,68	19,632	221,055	7,973	727,24	480,35	156,82	11,709	1026,27	88,92	15,292	147,26							

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Пятница 11

сезон: Весна

Неделя: 2

возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины										Минералы			
			Белки	Жиры	Углеб.	Вит. В1		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Натрий	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 №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	0,98	3,54	6,03	60,1	0,028		19,46			3,16	17,92	30,8	11,9	0,42					
ТТК №60	Плов	190	12,92	23,58	37,62	332,5	0,064	0,116	1,14	0,31	0,71	218,65	20,33	45,07	2,93	255,86	36,72	6,98	78,53		
493**	Чай с сахаром (вареный, медом (с сахаром))	200	0,1	0	15	60	0	0		0			3	11	1	0,3	21				
108**	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06					0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8		
	Итого за завтрак:	510	17,8	27,52	83,25	570,1	0,172	0,116	20,6	0,31	4,42	272,07	72,13	64,97	4,2	315,31	38,47	9,78	79,41		
ОБЕД																					
72**	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32			1,38	38,6	8,4	12,6	0,48					
156**	Суп - лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32						
ТТК №75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,022	0,037	0,47	3,76	0,31	60	24,8	9,6	0,72	137,59	10,4	11,03	118,01		
418**	Наре из ореха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0,031	0,09		11,7		229,02	81,95	76,23	4,83	78	24	8,65	23,01		
ТТК №1.116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,59	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50					
103**	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06					0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8		
110**	Хлеб столовый (ржано-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		
	Итого за обед:	810	30,81	24,57	122,42	851,49	0,298	0,163	9,31	30,47	5,92	485,85	195,55	160,46	9,48	401,64	37,43	24,69	151,5		
ОБЕД (2 смена)																					
ТТК №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,17	51,52	0,028		19,46			3,16	17,92	30,8	11,9	0,42					
156**	Суп - лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32						
ТТК №60	Плов	200	13,6	14,3	39,6	350	0,069	0,122	1,2	0,33	0,75	230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	82,66		
285**	Кофейный напиток на стуженом молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87															
108**	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06					0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8		
110**	Хлеб столовый (ржано-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		
	Итого за обед:	750	24,93	25,07	119,74	812,09	0,275	0,158	20,96	0,34	6,46	366,78	83,4	88,76	5,95	405,39	41,69	12,36	93,14		
ПОЛДНИК																					
272**	Ряженка	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,5		162,01	216,01	25,2	0,18	217,8	16,2	3,24	1,15		
590**	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0	0,003	1,05	27	8,7	6	0,63						
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		
	Итого за полдник:	310	7,69	9,08	39,48	273,37	0,124	0,22	11,26	31,503	1,25	200,01	240,71	40,2	3,01	217,8	16,2	3,24	1,15		
	Итого за день:	1630	56,3	51,17	245,15	1694,96	0,594	0,499	41,17	62,283	11,59	957,93	508,69	265,63	16,69	934,75	92,1	37,7	232,06		

ОБЪЕКТУ С ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОС" КМД"

Примерное меню и пищевая ценность при охвоте меню

День: суббота 12

сезон: Весна

Неделя: 2

возраст: 7-13 лет

№ 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	Иод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
906***	Бутерброд с сыром (1й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03		0,1	0,08										
265****	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,05		1,53	0,05	0,17	151,8	143,4	31,6	0,43					
113**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													
	Итого за завтрак:	506	16,583	18,578	98,88	652,65	0,145	0	1,63	0,13	1,175	297,8	370,4	54,64	1,725	42,29	1,93	3,08	0,96	
ОБЕД																				
55 Diet	Винегрет овощной (2 вариант) (суп картофельный с рыбами фрикадельками)	60	0,94	3,92	4,8	57,75	0,02	0,01	5,04	72,9	2,76	24	13,8	10,8	0,48	128	7,9	0,14	12	
90M16r	Мясо тушеное	90	13,68	15,66	2,07	204,3	0,036	0,12	0,63	23	2,34	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165	
241**	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,06													
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02			0,045	1,05	82,5	91,5	36	1,5					
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	
	Итого за обед:	800	31,13	29,07	112,12	835,66	0,368	0,234	44,6	185,145	9,18	463,05	192,52	139,31	8	1174,56	70,75	18,35	215,43	
ОБЕД (2 смена)																				
55 Diet	Винегрет овощной (2 вариант) (суп картофельный с рыбами фрикадельками)	60	0,94	3,92	4,8	57,75	0,02	0,01	5,04	72,9	2,76	24	13,8	10,8	0,48	128	7,9	0,14	12	
90M16r	Мясо тушеное	90	13,68	15,66	2,07	204,3	0,036	0,12	0,63	23	2,34	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165	
241**	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,06													
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02			0,045	1,05	82,5	91,5	36	1,5					
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	
	Итого за день:	800	31,13	29,07	112,12	835,66	0,368	0,234	44,6	185,145	9,18	463,05	192,52	139,31	8	1174,56	70,75	18,35	215,43	
ПОЛДНИК																				
272**	Ряженка	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	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30	
	Итого:	300	11,6	9,22	45,18	309,18	0,163	0,42	1,4	125,6	0,83	226,68	251,68	36,33	0,87	342	25,2	23,8	31,28	
	Итого за день:	1600	59,313	56,868	254,18	1797,49	0,676	0,654	47,63	310,575	11,185	987,53	814,6	230,28	10,595	1561,65	97,88	45,23	247,67	