

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

День: Понедельник 1 Сезон: Осень-Зима
Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК №49	Курица в соусе с томатом	77	8,72	8,66	2,63	123,20	0,01	0,11	1,48	44,47	0,32	57,75	21,81	10,26	0,64	186,73	24,06	17,81	98,18
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	190	5,70	8,55	28,31	216,60	0,30	0,09		17,68	0,61	208,20	19,00	124,59	4,18	159,60	52,31	2,53	11,40
№ 502 13****	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79
	ИТОГО:	512	17,94	17,57	68,08	505,55	0,36	0,21	1,78	62,26	1,43	295,20	54,81	141,15	5,72	401,94	77,95	22,86	110,37
ОБЕД																			
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 148 *	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96,00	0,02	0,02	0,30	95,08	2,00	23,80	7,20	3,60	0,32	44,68	0,76	0,04	8,64
ТТК 47	Кебаб детский	90	10,58	25,37	8,24	303,26	0,05	0,05	0,19	20,00		100,64	15,21	14,49	1,74	201,00	18,00	3,60	55,50
№ 145 М 17г	Картофель, тушеный с луком	150	3,14	10,58	21,11	195,00	0,15	0,12	17,99	12,00	0,20	84,69	33,20	28,67	1,22	690,00	31,20	1,50	51,20
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	750	21,01	45,01	93,96	869,80	0,35	0,22	24,74	214,98	6,92	333,41	132,66	104,84	6,04	1193,91	59,54	8,06	133,78
ОБЕД 2 смена																			
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 148 *	Суп-лапша домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,03	0,02	0,38	118,85	2,50	29,75	9,00	4,50	0,40	55,85	0,95	0,05	10,80
ТТК 47	Кебаб детский	90	10,58	25,37	8,24	303,26	0,05	0,05	0,19	20,00		100,64	15,21	14,49	1,74	201,00	18,00	3,60	55,50
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00
№ 502 СБР М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 СБР Пермь 2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	800	22,52	42,32	85,85	818,71	0,41	0,18	5,91	225,82	6,07	369,86	71,01	141,75	7,43	603,72	69,84	8,57	92,63
ПОЛДНИК																			
№772*	Булочка с маком	100	8,10	3,10	52,60	275,00	0,16	0,08		31,90	1,44	63,34	25,18	15,80	1,54	50,00	1,41	4,71	18,56
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
	ИТОГО:	300	9,10	3,30	52,80	367,00	0,18	0,08	4,00	38,90	1,44	63,34	39,18	15,80	4,34	141,00	2,21	4,81	18,69
	ВСЕГО:	1 562	48,05	65,88	214,84	1 742,35	0,89	0,51	30,52	316,14	9,79	691,95	226,65	261,79	16,10	1 736,85	139,70	35,73	262,84

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

День: Вторник

2 Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	90	14,81	11,01	12,17	206,96	0,08	0,07		5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			23,52	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	ИТОГО:	510	23,25	18,71	85,25	609,24	0,26	0,12	10,30	23,92	5,82	383,76	119,22	78,14	4,63	298,68	53,40	46,90	96,76
ОБЕД																			
ТТК № 13	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40
№442*	Говядина в кисло-сладком соусе	90	13,86	5,22	8,91	139,50	0,05	0,10	0,96	22,95	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25
№418****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,03	0,09		11,70		229,02	81,95	76,83	4,83	78,00	24,00	8,65	23,01
№ 294 **	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	750	34,16	19,42	87,37	670,21	0,30	0,27	18,14	206,73	41,87	498,16	153,23	146,31	9,40	913,76	92,53	12,13	118,80
ОБЕД 2 смена																			
ТТК № 13	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	90	14,81	11,01	12,17	206,96	0,08	0,07		5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,50	6,15	24,90	178,50	0,12	0,03	4,50	14,17	4,11	159,38	47,60	25,12	1,06	7,10	30,00	23,35	0,22
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			23,52	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
	ИТОГО:	720	23,24	26,62	84,39	681,63	0,32	0,16	23,78	192,79	45,88	405,90	143,18	97,72	5,24	717,16	97,80	41,50	128,77
ПОЛДНИК																			
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00
№296**	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00
	ИТОГО:	300	7,40	4,43	54,34	285,99	0,10	0,25	0,74	97,50		90,12	70,28	16,04	0,92	181,00	11,70	21,08	40,00
	ВСЕГО:	1 560	64,81	42,56	226,96	1 565,44	0,66	0,64	29,18	328,15	47,69	972,04	342,73	240,49	14,95	1 393,44	157,63	80,11	255,56

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

День: Среда
Неделя: 1

3 Сезон: Осень-Зима
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 107****	Овощи натуральные соленые(огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01		2,50		0,05	12,00	11,50	7,00	0,30				
ТТК № 60	Плов	200	14,40	19,00	45,40	418,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	ИТОГО:	500	18,60	19,45	94,05	634,80	0,16	0,12	11,50	0,89	1,36	274,67	54,30	66,81	5,15	337,98	40,62	10,22	85,35
ОБЕД																			
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00
№110*	Борщ сибирский	230	3,59	3,96	14,72	108,56	0,03	0,06	8,14	138,92	2,16	91,08	45,49	18,13	0,81	417,45	19,09	4,19	31,05
№ 478*	Запеканка картофельная с мясом.	150	15,00	14,70	24,75	297,00	0,19	0,02	11,25	27,20	0,63	218,25	23,50	43,83	3,10	820,00	43,00	1,66	92,00
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	700	25,69	23,52	99,67	721,36	0,32	0,12	24,13	293,57	5,40	411,03	112,89	98,26	6,53	1 582,70	70,30	9,40	146,88
ОБЕД 2 смена																			
№ 107****	Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01		3,00		0,06	14,40	13,80	8,40	0,36				
№110*	Борщ сибирский	230	3,59	3,96	14,72	108,56	0,03	0,06	8,14	138,92	2,16	91,08	45,49	18,13	0,81	417,45	19,09	4,19	31,05
ТТК № 60	Плов	200	14,40	19,00	45,40	418,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	745	22,40	23,56	107,60	742,91	0,21	0,20	20,14	139,81	3,31	394,65	106,84	95,29	6,78	801,05	59,81	14,67	122,05
ПОЛДНИК																			
№ 775 *	Булочка российская	100	7,17	8,50	60,67	348,33	0,14	0,08	0,20	50,00	1,20	74,00	60,00	18,00	1,00	50,00	1,41	4,71	18,56
518 ****	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
	ИТОГО:	300	8,17	8,70	60,87	440,33	0,16	0,08	4,20	57,00	1,20	74,00	74,00	18,00	3,80	141,00	2,21	4,81	18,69
	ВСЕГО:	1 500	52,46	51,67	254,59	1 796,49	0,64	0,32	39,83	351,46	7,96	759,70	241,19	183,07	15,48	2 061,68	113,13	24,43	250,92

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

День: Четверг

4 Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	90	11,64	11,86	11,11	197,73	0,06	0,14	8,73	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04		22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			23,52	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	ИТОГО:	500	20,22	19,48	91,69	626,91	0,20	0,19	13,63	43,29	2,02	237,92	74,01	75,04	4,36	406,37	44,65	5,37	73,77
ОБЕД																			
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	0,02	16,68	121,60	2,70	19,20	26,40	10,20	0,36	164,00	9,80	0,16	8,40
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	180	18,44	14,18	18,11	273,34	0,16	0,15	8,34	24,60	0,54	208,62	22,52	38,78	3,25	738,00	40,80	0,36	88,80
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	700	25,54	24,94	97,90	718,34	0,35	0,25	35,35	251,40	5,71	368,28	108,58	102,00	6,99	1 424,87	70,08	4,70	136,26
ОБЕД 2 смена																			
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	0,02	16,68	121,60	2,70	19,20	26,40	10,20	0,36	164,00	9,80	0,16	8,40
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	210	1,76	4,30	13,94	101,43	0,08	0,05	6,33	109,20	2,03	60,44	22,22	21,76	0,81	351,75	17,43	0,79	29,61
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	90	11,64	11,86	11,11	197,73	0,06	0,14	8,73	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03		18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			23,52	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	760	23,16	28,87	110,38	799,34	0,33	0,27	36,64	270,41	6,50	342,76	127,76	113,91	6,23	968,48	68,31	7,41	115,29
ПОЛДНИК																			
№ 570****	Сдоба обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	0,12	0,03		31,83	1,17	63,33	15,00	11,67	1,00	84,17	55,00	5,25	18,33
№ 272 **	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
	ИТОГО:	300	14,10	11,05	67,01	424,19	0,20	0,27	1,40	66,83	1,17	243,34	255,01	39,67	1,20	326,17	73,00	8,85	19,61
	ВСЕГО:	1 500	59,86	55,47	256,60	1 769,44	0,75	0,71	50,38	361,52	8,90	849,54	437,60	216,71	12,55	2 157,41	187,73	18,92	229,64

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

День: Пятница
Неделя: 1

5 Сезон: Осень-Зима
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 107****	Овощи натуральные соевые(огурцы)	20	0,16	0,02	0,34	2,60			1,00		0,02	4,80	4,60	2,80	0,12				
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	90	8,60	13,80	10,30	199,00	0,05	0,04	0,72	290,00	0,45	97,20	18,90	14,40	1,35	235,00	1,11	48,00	27,30
№ 241 **	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
№ 502 ****	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	ИТОГО:	500	15,10	20,20	68,62	516,06	0,22	0,16	7,40	313,91	1,10	216,08	76,40	50,60	3,31	910,76	31,01	51,04	73,87
ОБЕД																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60
ТТК № 9	Плов из филе птицы	180	16,47	13,42	34,90	326,25	0,02	0,07	1,03	132,30	4,63	114,03	28,26	26,55	1,12	344,97	36,00	24,75	153,00
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	700	23,31	23,21	100,26	706,70	0,20	0,15	30,51	501,30	9,92	283,26	141,14	105,15	5,05	893,24	62,91	28,35	192,33
ОБЕД 2 смена																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	90	8,60	13,80	10,30	199,00	0,05	0,04	0,72	290,00	0,45	97,20	18,90	14,40	1,35	235,00	1,11	48,00	27,30
№ 241 **	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
№ 294 **	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	800	17,79	30,53	83,78	683,54	0,38	0,24	40,86	696,23	4,69	311,87	132,48	94,77	5,47	1 431,83	59,94	51,92	117,06
ПОЛДНИК																			
№ 542****	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6,00	5,33	61,00	316,67	0,07		0,17	0,05	0,83	53,33	18,33	10,00	1,17				
№296**	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00
	ИТОГО:	300	7,40	6,93	78,34	405,99	0,09	0,07	0,78	6,95	0,83	96,78	76,94	17,71	1,42	81,00	4,50	0,88	10,00
	ВСЕГО:	1 500	45,81	50,34	247,22	1 628,75	0,51	0,38	38,69	822,16	11,85	596,12	294,48	173,46	9,78	1 885,00	98,42	80,27	276,20

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

День: Суббота
Неделя: 1

6 Сезон: Осень-Зима
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 366**	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54		43,68		0,04	0,08	31,20	0,06	70,80	108,00	6,00	0,11	10,56		1,74	
№ 260 ****	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	0,12	1,32	27,20	0,20	140,40	126,60	30,60	0,56	157,33	49,33	4,09	30,67
№ 502 ****	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 565 ****	Булочка дорожная	100	7,00	13,83	55,83	376,67	0,10	0,03		31,83	1,17	53,33	13,33	10,00	0,83	84,17	55,00	5,25	18,33
	ИТОГО:	512	15,14	29,03	95,89	706,55	0,18	0,20	1,70	90,34	1,43	264,53	252,93	46,60	1,90	273,06	104,33	11,08	49,00
ОБЕД																			
№ 107****	Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01		3,00		0,06	14,40	13,80	8,40	0,36				
№ 90 м 16г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,75	2,39	11,70	95,24	0,11	0,07	8,30	158,73	2,17	117,13	27,85	31,19	1,05	342,91	28,91	10,91	153,45
№ 363****	Мясо тушеное	90	13,68	15,66	2,07	204,30	0,04	0,11	1,28	22,95	2,34	141,30	9,90	19,80	1,98	289,50	15,00	0,29	57,00
№ 235 **	Капуста тушеная	150	3,93	5,40	20,17	130,74	0,07	0,06	51,16	125,00	0,30	71,50	86,20	32,00	1,36	431,00	26,00	0,50	25,00
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	750	28,44	23,99	79,28	635,82	0,30	0,26	71,54	307,25	5,20	395,43	157,79	110,33	7,06	1165,48	71,80	14,53	242,58
ОБЕД 2 смена																			
№ 107****	Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01		3,00		0,06	14,40	13,80	8,40	0,36				
№ 148 *	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96,00	0,02	0,02	0,30	95,08	2,00	23,80	7,20	3,60	0,32	44,68	0,76	0,04	8,64
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50
№ 235 **	Капуста тушеная	150	3,93	5,40	20,17	130,74	0,07	0,06	51,16	125,00	0,30	71,50	86,20	32,00	1,36	431,00	26,00	0,50	25,00
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	740	25,17	18,97	89,74	620,25	0,25	0,19	54,54	242,53	2,94	239,17	152,59	72,91	4,17	974,26	46,60	6,32	97,39
ПОЛДНИК																			
№ 590****	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	417,00	0,08			0,01	3,50	90,00	29,00	20,00	2,10				
№ 272 **	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
	ИТОГО:	300	13,10	16,18	82,58	529,52	0,16	0,24	1,40	35,01	3,50	270,01	269,01	48,00	2,30	242,00	18,00	3,60	1,28
	ВСЕГО:	1 562	56,68	69,20	257,75	1 871,89	0,64	0,70	74,64	432,60	10,13	929,97	679,73	204,93	11,26	1 680,54	194,13	29,21	292,86

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

День: Понедельник 7 Сезон: Осень-Зима
Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№1 М 11г	Бутерброды с маслом сливочным	30	1,32	10,80	8,16	138,00	0,02			0,07	0,36	28,20	8,86	7,13	0,61	22,43	0,94	1,60	0,65
ТТК № 50	Фрикадельки из кур	80	11,41	9,92	6,08	158,93	0,04	0,06	0,64	5,03	0,43	80,00	33,07	12,80	0,96	183,47	13,87	14,72	82,13
№516*	Макаронные изделия отварные	170	5,95	6,97	39,95	249,90	0,10	0,03		20,85	1,12	62,64	14,84	23,46	1,30	61,20	23,80	0,07	13,60
№ 502 ****	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
	ИТОГО:	500	20,30	27,85	79,03	653,83	0,18	0,10	0,94	26,06	2,13	183,84	65,77	46,19	3,49	303,48	39,31	17,51	96,73
ОБЕД																			
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 86 16г	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,09	0,04	8,25	129,00	2,35	62,55	23,05	25,00	0,88	250,25	19,00	3,55	20,75
№ 364****	Азу	150	12,23	13,11	15,60	229,38	0,01	0,03	6,65	22,00	0,46	139,38	22,15	37,85	2,54	615,00	74,00	33,92	0,30
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	710	18,69	20,26	78,98	574,68	0,20	0,10	27,74	224,47	5,85	281,68	84,15	94,24	6,36	1 103,68	102,78	40,44	41,29
ОБЕД 2 смена																			
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 86 16г	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,09	0,04	8,25	129,00	2,35	62,55	23,05	25,00	0,88	250,25	19,00	3,55	20,75
ТТК № 50	Фрикадельки из кур	90	12,84	11,16	6,84	178,80	0,05	0,07	0,72	5,66	0,48	90,00	37,20	14,40	1,08	206,40	15,60	16,56	92,40
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03		18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00
№ 502 ****	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	790	23,94	24,36	93,11	691,00	0,31	0,18	14,31	226,07	6,80	276,42	103,14	83,10	4,99	723,83	64,84	22,53	142,30
ПОЛДНИК																			
№772*	Булочка с маком	100	8,10	3,10	52,60	275,00	0,16	0,08		31,90	1,44	63,34	25,18	15,80	1,54	50,00	1,41	4,71	18,56
518 ****	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
	ИТОГО:	300	9,10	3,30	52,80	367,00	0,18	0,08	4,00	38,90	1,44	63,34	39,18	15,80	4,34	141,00	2,21	4,81	18,69
	ВСЕГО:	1 510	48,09	51,41	210,81	1 595,51	0,56	0,28	32,68	289,43	9,42	528,86	189,10	156,23	14,19	1 548,16	144,30	62,76	156,71

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

День: Вторник
Неделя: 2

8 Сезон: Осень-Зима
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	110	13,53	16,10	13,71	255,93	0,06	0,09	1,65	8,91	0,49	181,62	16,50	18,81	1,88	273,17	20,17	0,95	62,33
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	175	5,25	7,88	26,08	199,50	0,28	0,08		16,29	0,56	191,77	17,50	114,75	3,85	147,00	48,18	2,33	10,50
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			23,52	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	ИТОГО:	515	21,06	24,22	78,07	620,01	0,37	0,18	6,55	26,46	1,38	392,89	59,00	156,76	6,46	496,24	69,80	5,04	76,76
ОБЕД																			
	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69
№ 241 **	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	750	17,97	19,97	102,05	663,05	0,33	0,52	24,06	238,99	6,61	365,77	157,85	108,69	5,64	1 285,42	104,10	20,65	261,13
ОБЕД 2 смена																			
ТТК № 13	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	110	13,53	16,10	13,71	255,93	0,06	0,09	1,65	8,91	0,49	181,62	16,50	18,81	1,88	273,17	20,17	0,95	62,33
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	160	4,80	7,20	23,84	182,40	0,26	0,07		14,89	0,51	175,33	16,00	104,92	3,52	134,40	44,05	2,13	9,60
№494****	Чай с лимоном	200	0,10		15,20	61,00		0,01	2,80	0,38		4,00	14,20	2,00	0,40	30,00		0,02	0,70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	820	24,24	34,01	86,68	756,42	0,46	0,60	20,81	258,33	5,30	486,15	101,80	175,03	8,42	916,50	93,96	5,87	119,78
ПОЛДНИК																			
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00
№296**	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00
	ИТОГО:	300	7,40	4,43	54,34	285,99	0,10	0,25	0,74	97,50		90,12	70,28	16,04	0,92	181,00	11,70	21,08	40,00
	ВСЕГО:	1 565	46,43	48,62	234,46	1 569,05	0,80	0,95	31,35	362,95	7,99	848,78	287,13	281,49	13,02	1 962,66	185,60	46,77	377,89

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

День: Среда
Неделя: 2

9 Сезон: Осень-Зима
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 107****	Овощи натуральные соленые(огурцы)	55	0,44	0,06	0,94	7,15	0,01		2,75		0,06	13,20	12,65	7,70	0,33				
ТТК № 9	Плов из филе птицы	200	18,30	14,91	38,78	362,50	0,02	0,08	1,14	147,00	5,14	126,70	31,40	29,50	1,24	383,30	40,00	27,50	170,00
№ 502 ****	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00		0,40	21,00				
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79
	ИТОГО:	500	22,26	15,33	76,86	535,40	0,08	0,09	4,19	147,11	5,70	169,15	58,05	43,50	2,47	438,91	41,58	30,02	170,79
ОБЕД																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
ТТК № 5	Котлета аппетитная (1 вариант)	90	12,50	11,23	5,64	173,66	0,06	0,14	8,73	19,95	0,54	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,50	6,15	24,90	178,50	0,12	0,03	4,50	14,17	4,11	159,38	47,60	25,12	1,06	7,10	30,00	23,35	0,22
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01	2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	760	26,31	28,31	101,31	773,84	0,33	0,26	31,31	379,77	7,32	430,38	126,68	94,29	6,16	802,67	70,61	31,23	98,69
ОБЕД 2 смена																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
ТТК № 9	Плов из филе птицы	200	18,30	14,91	38,78	362,50	0,02	0,08	1,14	147,00	5,14	126,70	31,40	29,50	1,24	383,30	40,00	27,50	170,00
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01	2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10	
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	700	26,19	25,64	101,23	742,58	0,15	0,16	19,22	492,65	7,70	223,30	71,68	65,57	3,59	881,28	61,94	30,73	210,45
ПОЛДНИК																			
№ 570****	Сдоба обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	0,12	0,03		31,83	1,17	63,33	15,00	11,67	1,00	84,17	55,00	5,25	18,33
518 ****	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
	ИТОГО:	300	9,50	4,87	59,03	403,67	0,14	0,03	4,00	38,83	1,17	63,33	29,00	11,67	3,80	175,17	55,80	5,35	18,46
	ВСЕГО:	1 560	58,07	48,51	237,20	1 712,91	0,55	0,38	39,50	565,71	14,19	662,86	213,73	149,46	12,43	1 416,75	167,99	66,60	287,94

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

День: Четверг 10 Сезон: Осень-Зима
Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04		13,00	58,50	0,26	14,30	20,80	11,70	2,86	325,00	2,60	0,39	9,10
ТТК № 39	Запеканка из творога	100	13,34	7,74	18,04	179,23	0,05	0,20	0,40	34,13	0,47	231,33	198,00	25,33	0,67	106,67	20,00	26,07	33,33
№ 440****	Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	65,25	0,01	0,65	0,37	17,40	0,05	34,95	45,05	5,50	0,08	65,50	10,50	1,13	11,00
№ 502 13****	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
	ИТОГО:	500	16,78	11,60	63,48	412,58	0,12	0,86	14,07	110,14	1,00	293,58	272,85	45,33	4,23	533,55	33,80	28,71	53,78
ОБЕД																			
ТТК № 15	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50
№ 235 **	Капуста тушеная	150	3,93	5,40	20,17	130,74	0,07	0,06	51,16	125,00	0,30	71,50	86,20	32,00	1,36	431,00	26,00	0,50	25,00
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		25,00	85,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	750	27,50	23,86	95,86	680,23	0,44	0,23	60,93	316,30	3,87	312,76	186,80	108,90	6,29	1 495,63	70,45	9,06	130,87
ОБЕД 2 смена																			
ТТК № 15	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	240	5,27	5,06	15,67	129,36	0,22	0,07	5,58	116,64	0,20	83,69	36,56	33,89	1,95	458,88	19,20	2,40	34,56
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50
№ 235 **	Капуста тушеная	150	3,93	5,40	20,17	130,74	0,07	0,06	51,16	125,00	0,30	71,50	86,20	32,00	1,36	431,00	26,00	0,50	25,00
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		25,00	85,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	785	28,05	24,64	96,77	692,74	0,47	0,24	61,86	335,74	3,90	318,81	191,15	112,20	6,42	1 559,91	73,49	9,18	135,43
ПОЛДНИК																			
№ 775 *	Булочка российская	100	7,17	8,50	60,67	348,33	0,14	0,08	0,20	50,00	1,20	74,00	60,00	18,00	1,00	50,00	1,41	4,71	18,56
№ 272 **	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
	ИТОГО:	300	12,77	14,88	68,85	460,85	0,22	0,32	1,60	85,00	1,20	254,01	300,01	46,00	1,20	292,00	19,41	8,31	19,84
	ВСЕГО:	1 550	57,05	50,34	228,19	1 553,66	0,78	1,41	76,60	511,44	6,07	860,35	759,66	200,23	11,72	2 321,18	123,66	46,08	204,49

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

День: Пятница 11 Сезон: Осень-Зима
Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 107****	Овощи натуральные соленые(огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01		1,50		0,03	7,20	6,90	4,20	0,18				
ТТК № 48	Ежики с овощами	80	7,64	8,89	9,16	148,44	0,04	0,05	2,11	257,53		92,44	17,60	22,22	1,33	209,78	0,99	42,67	24,27
№ 241 **	Картофельное пюре	155	3,31	6,26	24,08	165,81	0,13	0,11	5,56	24,59	0,20	91,02	41,23	28,73	1,03	644,80	29,45	0,83	47,40
№ 502 ****	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	ИТОГО:	505	14,33	15,50	68,43	472,15	0,22	0,17	9,47	282,23	0,67	216,66	78,73	60,75	3,38	906,34	31,84	45,74	72,37
ОБЕД																			
№ 2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№ 147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80
№437 СБР	Гуляш	90	12,51	5,85	3,60	118,80	0,05	0,10	0,96	22,95	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25
№ 510*	Каша вязкая (перловая)	150	3,00	5,85	21,30	151,50	0,12	0,09	0,92	14,40	4,11	159,38	98,67	23,13	0,68	165,00	17,00	2,64	12,00
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			23,52	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	750	21,88	20,54	90,64	640,22	0,36	0,29	22,62	378,21	8,73	426,16	175,42	109,61	5,62	1 158,88	61,53	6,17	121,89
ОБЕД 2 смена																			
№ 2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№ 147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
ТТК № 48	Ежики с овощами	90	8,60	10,00	10,30	167,00	0,04	0,06	2,37	289,72		104,00	19,80	25,00	1,50	236,00	1,11	48,00	27,30
№ 241 **	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
№ 502 ****	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	795	18,48	25,41	92,89	676,51	0,37	0,28	25,54	677,63	4,61	320,83	109,95	100,50	5,45	1 622,03	62,03	51,74	130,41
ПОЛДНИК																			
№ 542****	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6,00	5,33	61,00	316,67	0,07		0,17	0,05	0,83	53,33	18,33	10,00	1,17				
№296**	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00
	ИТОГО:	300	7,40	6,93	78,34	405,99	0,09	0,07	0,78	6,95	0,83	96,78	76,94	17,71	1,42	81,00	4,50	0,88	10,00
	ВСЕГО:	1 555	43,61	42,97	237,41	1 518,36	0,67	0,53	32,87	667,39	10,23	739,60	331,09	188,07	10,42	2 146,22	97,87	52,79	204,26

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

День: Суббота 12 Сезон: Осень-Зима
Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,40		0,03	0,07	26,00	0,05	59,00	90,00	5,00	0,09	8,80		1,45	
№ 555****	Крендель сахарный	100	6,93	13,07	58,80	380,00	0,08	0,03		31,84	1,20	58,67	16,00	9,33	0,80	84,17	55,00	5,25	18,33
№ 253****	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37,00	279,40	0,06	0,16	1,42	26,40	0,28	169,40	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67	6,21	38,67
№ 502****	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	ИТОГО:	510	15,63	27,84	110,80	755,80	0,14	0,23	1,79	84,35	1,53	287,07	242,00	51,53	1,85	283,30	105,67	12,91	57,00
ОБЕД																			
№ 119****	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	197,00	5,10	0,20	13,00
№ 90 м 16г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	7,42	2,63	12,87	104,76	0,12	0,08	9,13	174,60	2,39	128,85	30,64	34,31	1,16	377,20	31,80	12,00	168,80
№ 270 М 11г	Котлеты московские	90	10,58	25,37	8,24	303,26	0,05	0,14	0,19	19,95		100,64	15,21	14,49	1,74	265,50	18,00	3,54	55,44
№ 426****	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,00	0,15	0,12	20,85	2,40	0,15	78,00	16,50	30,00	1,20	629,00	27,00	0,31	40,00
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
№ 110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	770	25,84	40,11	90,40	826,82	0,42	0,36	42,71	322,52	5,10	398,04	113,90	117,39	7,58	1 579,13	83,78	18,88	285,48
ОБЕД 2 смена																			
№ 119****	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	197,00	5,10	0,20	13,00
№ 142****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60
№ 270 М 11г	Котлеты московские	90	10,58	25,37	8,24	303,26	0,05	0,14	0,19	19,95		100,64	15,21	14,49	1,74	265,50	18,00	3,54	55,44
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03		18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00
№ 502****	Чай с сахаром,вареньем,медом	180	0,09		13,50	54,00		0,01	0,27	0,10			4,50		0,36	18,90			
№ 108****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
	ИТОГО:	705	20,66	39,86	81,75	771,91	0,24	0,21	19,98	275,65	5,45	244,96	91,40	74,49	5,19	797,03	59,98	5,42	101,48
ПОЛДНИК																			
№ 775 *	Булочка российская	100	7,17	8,50	60,67	348,33	0,14	0,08	0,20	50,00	1,20	74,00	60,00	18,00	1,00	50,00	1,41	4,71	18,56
№ 272 **	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
	ИТОГО:	300	12,77	14,88	68,85	460,85	0,22	0,32	1,60	85,00	1,20	254,01	300,01	46,00	1,20	292,00	19,41	8,31	19,84
	ВСЕГО:	1 580	54,24	82,83	270,05	2 043,47	0,78	0,91	46,10	491,87	7,83	939,12	655,91	214,92	10,63	2 154,43	208,86	40,10	362,32