

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

День: Понедельник 1 Сезон: Весна
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	75	8,50	8,44	2,57	120,00	0,01	0,11	1,44	43,31	0,32	56,25	21,25	10,00	0,62	181,88	23,44	17,35	95,63
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80
№ 502 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	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	17,42	16,90	66,53	490,95	0,35	0,20	1,74	60,17	1,40	282,74	53,25	134,33	5,48	388,69	74,58	22,27	107,22
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	215	2,41	4,99	11,95	103,20	0,03	0,02	0,33	102,21	2,15	25,59	7,74	3,87	0,34	48,03	0,82	0,04	9,29
ТТК № 60	Плов	170	13,60	16,15	38,59	355,30	0,08	0,10	1,02	0,27	0,65	195,64	18,19	40,35	2,64	228,93	32,87	6,26	70,27
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	155,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	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)	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:	700	21,08	25,60	113,60	787,00	0,21	0,15	6,39	176,58	5,89	311,13	63,68	76,87	5,31	580,63	44,31	9,60	101,22
ОБЕД 2																			
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 №49	Курица в соусе с томатом	85	9,63	9,56	2,91	136,00	0,01	0,12	1,63	49,09	0,36	63,75	24,08	11,33	0,71	206,13	26,56	19,66	108,38
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	170	5,10	7,65	25,33	193,80	0,27	0,08		15,82	0,54	186,29	17,00	111,47	3,74	142,80	46,81	2,27	10,20
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	155,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 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 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:	755	20,95	26,17	95,80	721,75	0,38	0,25	6,97	234,09	5,88	349,34	82,28	155,30	6,79	677,39	84,24	24,43	147,50
ПОЛДНИК																			
№772*	Булочка с маком	100	8,10	6,20	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	6,40	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:	1 500	47,60	48,90	232,93	1 644,95	0,74	0,43	12,13	275,65	8,73	657,21	156,11	227,00	15,13	1 110,32	121,10	36,68	227,13

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

День: Вторник
Неделя: 1

2 Сезон: Весна
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)	25	0,20	0,03	0,43	3,25	0,01		1,25		0,03	6,00	5,75	3,50	0,15				
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	65	10,69	7,95	8,79	149,47	0,06	0,05		4,09	0,33	120,25	25,35	16,90	1,82	149,06	11,26	11,96	66,74
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	190	5,70	7,79	31,54	226,10	0,15	0,04	5,70	17,95	5,21	201,88	60,29	31,82	1,34	8,99	38,00	29,58	0,28
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			14,64	60,19		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:	500	18,11	15,93	65,24	486,01	0,24	0,10	11,85	23,30	5,79	341,13	114,39	74,02	3,93	226,43	50,36	42,74	70,77
ОБЕД																			
ТТК № 15	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
№ 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
№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
№ 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
	ИТОГО:	730	27,58	18,03	99,90	679,29	0,21	0,20	18,76	196,69	43,97	467,48	192,43	142,23	8,20	760,14	125,77	27,32	228,76
ОБЕД 2																			
ТТК № 15	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	70	11,52	8,56	9,46	160,97	0,06	0,06		4,40	0,35	129,50	27,30	18,20	1,96	160,53	12,13	12,88	71,87
№ 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
№ 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:	760	23,08	25,74	109,90	776,26	0,40	0,17	24,08	194,30	46,86	459,53	157,65	104,99	6,63	776,16	101,78	44,17	114,10
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
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	7,00	3,03	37,20	288,67	0,10	0,18	4,13	97,60		46,67	25,67	8,33	3,47	191,00	8,00	20,30	30,13
	ВСЕГО:	1 530	52,69	36,99	202,34	1 453,97	0,55	0,48	34,74	317,59	49,76	855,28	332,49	224,58	15,60	1 177,57	184,13	90,36	329,66

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

День: Среда
Неделя: 1

3 Сезон: Весна
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)	70	8,61	8,69	8,73	162,87	0,04	0,05	1,05	5,67	0,31	115,58	10,50	11,97	1,20	173,83	12,83	0,61	39,67
№ 415 ****	Рис припущенный	200	4,72	8,07	43,20	264,20	0,03	0,04		24,53	0,36	91,40	6,40	29,00	0,68	59,60	28,00	9,25	34,67
№ 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	37	2,81	0,30	18,20	86,95	0,04				0,41	24,05	7,40	5,18	0,41	28,45	1,30	2,07	0,65
	ИТОГО:	507	16,21	17,07	85,44	575,64	0,15	0,10	3,85	30,58	1,09	234,57	30,55	50,75	2,58	291,88	42,13	11,95	75,69
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
№ 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
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
№ 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
№ 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	22,98	25,67	88,54	680,50	0,28	0,51	14,62	276,51	9,01	371,18	201,87	88,77	4,84	913,96	56,54	21,97	149,65
ОБЕД 2																			
№ 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
№ 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
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	78	9,59	9,68	9,72	181,48	0,04	0,06	1,17	6,32	0,35	128,79	11,70	13,34	1,33	193,70	14,30	0,68	44,20
№ 415 ****	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,15	0,02	0,03		18,40	0,27	68,55	4,80	21,75	0,51	44,70	21,00	6,94	26,00
№ 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)	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:	743	21,36	24,53	109,14	762,38	0,19	0,44	14,15	281,17	5,15	333,54	86,25	90,08	5,23	800,85	59,75	11,23	116,83
ПОЛДНИК																			
566****	Булочка молочная	100	9,60	8,60	46,00	255,00	0,14	0,04	0,20	6,76	1,20	94,00	60,00	18,00	1,00	95,84	48,34	4,34	18,34
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	10,60	8,80	46,20	347,00	0,16	0,04	4,20	13,76	1,20	94,00	74,00	18,00	3,80	186,84	49,14	4,44	18,47
	ВСЕГО:	1 547	49,79	51,54	220,18	1 603,14	0,59	0,65	22,67	320,85	11,30	699,75	306,42	157,52	11,22	1 392,68	147,81	38,36	243,81

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

День: Четверг
Неделя: 1

4 Сезон: Весна
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"	67	14,20	8,83	8,27	147,20	0,05	0,11	6,50	14,85	0,38	113,23	24,79	20,10	1,68	197,65	13,40	2,63	41,27
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,12	0,04		24,53	1,32	73,69	17,45	27,60	1,53	72,00	28,00	0,08	16,00
№ 502 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	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	24,72	17,39	92,41	606,95	0,22	0,16	6,80	39,49	2,20	216,17	56,24	54,00	4,11	325,26	42,98	5,23	58,06
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	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25
№469*	Фрикадельки в соусе	75	9,39	9,47	10,16	164,57	0,07	0,04	0,37	3,19	0,35	145,21	92,65	21,24	1,28	81,50	10,31	0,33	18,66
№ 510 *	Каша вязкая пшеничная	150	4,20	6,75	24,00	175,50	0,20	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 № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	155,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 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:	775	19,69	27,80	108,15	780,62	0,44	0,17	29,09	270,16	9,80	447,24	213,30	100,56	5,21	827,13	73,07	27,10	70,81
ОБЕД 2																			
№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
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	67	14,20	8,83	8,27	147,20	0,05	0,11	6,50	14,85	0,38	113,23	24,79	20,10	1,68	197,65	13,40	2,63	41,27
№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 № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	155,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	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)	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:	732	26,22	25,68	120,81	816,65	0,31	0,23	29,21	260,05	6,34	311,16	109,39	93,57	5,82	926,32	63,52	6,76	99,53
ПОЛДНИК																			
№772*	Булочка с маком	100	8,10	6,20	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	6,40	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:	1 587	53,51	51,59	253,36	1 754,57	0,84	0,41	39,89	348,55	13,44	726,75	308,72	170,36	13,66	1 293,39	118,26	37,14	147,56

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

День: Пятница 5 Сезон: Весна
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																			
№ 107****	Овощи натуральные соленые(огурцы)	15	0,12	0,02	0,26	1,95			0,75		0,02	3,60	3,45	2,10	0,09				
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	75	7,17	11,50	8,58	165,83	0,04	0,03	0,60	241,67	0,38	81,00	15,75	12,00	1,13	195,83	0,93	40,00	22,75
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	170	5,10	7,65	25,33	193,80	0,27	0,08		15,82	0,54	186,29	17,00	111,47	3,74	142,80	46,81	2,27	10,20
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			14,64	60,19		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 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:	505	15,81	19,53	70,95	527,52	0,36	0,12	6,25	258,75	1,44	300,14	64,20	150,87	5,86	426,24	49,72	44,87	37,14
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	220	1,54	4,27	6,85	73,04	0,05	0,04	16,26	123,42	2,09	41,80	29,92	19,58	0,70	266,64	16,50	0,24	22,66
ТТК № 9	Плов из филе птицы	160	14,64	11,93	31,02	290,00	0,02	0,06	0,91	117,60	4,11	101,36	25,12	23,60	0,99	306,64	32,00	22,00	136,00
№ 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	21,62	22,11	97,01	677,09	0,20	0,15	31,87	497,82	9,59	274,39	140,72	103,98	4,98	879,15	60,41	25,62	177,39
ОБЕД 2																			
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	75	10,25	11,50	8,58	165,83	0,04	0,03	0,60	241,67	0,38	81,00	15,75	12,00	1,13	195,83	0,93	40,00	22,75
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	155	4,65	6,98	23,10	176,70	0,25	0,07		14,43	0,50	169,85	15,50	101,64	3,41	130,20	42,68	2,07	9,30
№ 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:	800	22,09	29,24	98,60	739,58	0,48	0,19	33,78	653,15	6,65	429,58	150,93	196,69	8,63	934,90	74,27	45,72	76,53
ПОЛДНИК																			
№574****	Булочка школьная	100	8,00	3,33	50,00	275,00	0,10	0,03		31,83	1,50	60,00	15,00	11,67	0,83	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	9,00	3,53	50,20	367,00	0,12	0,03	4,00	38,83	1,50	60,00	29,00	11,67	3,63	175,17	55,80	5,35	18,46
	ВСЕГО:	1 505	46,43	45,17	218,16	1 571,61	0,68	0,30	42,12	795,40	12,53	634,53	233,92	266,52	14,47	1 480,56	165,93	75,84	232,99

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

День: Суббота
Неделя: 1

6 Сезон: Весна
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	
гтк № 63	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	21,70	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
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витгошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
566****	Булочка молочная	100	9,60	2,20	46,00	255,00	0,14	0,04	0,20	6,76	1,20	94,00	60,00	18,00	1,00	95,84	48,34	4,34	18,34
	ИТОГО:	512	17,64	17,40	86,10	598,88	0,52	0,20	21,60	65,28	1,66	305,20	304,60	60,00	1,67	266,13	97,69	10,19	52,11
ОБЕД																			
ТТК № 13	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
№ 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
№ 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
№ 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	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	25,21	24,93	105,29	752,39	0,33	0,16	14,22	203,35	9,65	352,65	134,99	82,43	4,99	717,96	58,87	29,39	84,64
ОБЕД 2																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	65	1,25	5,71	5,46	78,20	0,03	0,01	5,46	78,98	2,99	26,00	14,95	11,70	0,52	138,66	8,55	0,15	13,00
№ 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 № 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
№415 ****	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,15	0,02	0,03		18,40	0,27	68,55	4,80	21,75	0,51	44,70	21,00	6,94	26,00
№ 502 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	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:	755	24,96	25,37	96,57	716,86	0,24	0,17	6,14	212,57	5,90	258,97	79,09	69,01	4,04	711,67	49,99	13,45	109,58
ПОЛДНИК																			
	ИТОГО:																		
	ВСЕГО:	1 552	50,25	46,76	245,73	1 637,26	0,95	0,61	36,56	366,13	11,31	747,97	509,87	158,47	7,58	1 165,09	168,26	60,66	176,75

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

День: Понедельник

7 Сезон: Весна

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)	20	0,16	0,02	0,34	2,60			1,00		0,02	4,80	4,60	2,80	0,12				
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	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
№ 502 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	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	19,49	17,48	73,56	533,13	0,17	0,11	1,94	27,22	1,86	164,12	62,38	43,24	3,08	284,65	39,77	15,91	96,88
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	220	1,73	2,40	12,83	79,86	0,08	0,04	7,26	113,52	2,07	55,04	20,28	22,00	0,77	220,22	16,72	3,12	18,26
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	150	18,64	19,58	25,58	294,75	0,14	0,13	6,95	20,50	0,45	173,85	18,77	32,32	2,71	615,00	34,00	0,30	74,00
ТТК№24	Фруктовый чай	200			35,80	142,00			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40
	ИТОГО:	700	26,28	26,60	108,13	719,96	0,34	0,21	27,05	207,49	5,67	330,94	83,50	91,81	6,92	1 105,74	61,17	7,50	115,07
ОБЕД 2																			
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	200	1,58	2,18	11,66	72,60	0,07	0,03	6,60	103,20	1,88	50,04	18,44	20,00	0,70	200,20	15,20	2,84	16,60
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
ТТК№24	Фруктовый чай	200			35,80	142,00			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
	ИТОГО:	730	22,89	23,65	109,11	742,15	0,26	0,14	20,16	200,73	6,44	238,81	99,93	75,44	4,94	641,87	60,95	21,33	135,33
ПОЛДНИК																			
№772*	Булочка с маком	100	8,10	6,20	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	6,40	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:	1 500	54,87	50,48	234,49	1 620,09	0,69	0,40	32,99	273,61	8,97	558,40	185,06	150,85	14,34	1 531,39	103,15	28,22	230,64

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

День: Вторник
Неделя: 2

8 Сезон: Весна
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)	70	8,61	8,69	8,73	162,87	0,04	0,05	1,05	5,67	0,31	115,58	10,50	11,97	1,20	173,83	12,83	0,61	39,67
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	200	6,00	9,00	29,80	228,00	0,32	0,09		18,61	0,64	219,16	20,00	131,15	4,40	168,00	55,07	2,67	12,00
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			14,64	60,19		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 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:	520	18,41	18,09	77,77	568,56	0,42	0,15	5,95	25,54	1,50	367,24	59,50	169,12	6,55	433,28	70,05	6,16	55,95
ОБЕД																			
ТТК № 15	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
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	75	7,02	3,41	5,83	84,75	0,02	0,05	0,07	10,08	1,95	113,28	37,50	16,50	0,75	110,16	40,63	13,75	141,41
№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
№ 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	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:	775	27,50	18,43	106,99	704,64	0,19	0,55	20,73	257,13	6,67	464,90	193,55	150,03	8,74	725,27	95,30	25,29	210,25
ОБЕД 2																			
ТТК № 15	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
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	83	10,21	10,30	10,35	193,11	0,05	0,06	1,25	6,72	0,37	137,04	12,45	14,19	1,42	206,12	15,22	0,72	47,03
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	155	4,65	6,98	23,10	176,70	0,25	0,07		14,43	0,50	169,85	15,50	101,64	3,41	130,20	42,68	2,07	9,30
№ 631 *	Компот из свежих плодов	180	0,18		32,22	127,80	0,02		3,87	1,08	0,18	14,40	19,80	12,60	0,99	82,44	0,78	0,09	2,82
№ 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:	703	19,54	26,79	93,13	711,25	0,42	0,46	19,42	224,13	4,93	407,54	89,95	163,77	7,48	795,39	83,86	4,75	95,59
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:	1 595	53,31	40,95	239,10	1 559,19	0,71	0,95	27,42	380,17	8,17	922,26	323,33	335,19	16,21	1 339,55	177,05	52,53	306,20

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

День: Среда 9 Сезон: Весна
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)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02		8,00	36,00	0,16	8,80	12,80	7,20	1,76	200,00	1,60	0,24	5,60
ТТК № 9	Плов из филе птицы	170	15,56	12,67	32,96	308,13	0,02	0,07	0,97	124,95	4,37	107,70	26,69	25,08	1,05	325,81	34,00	23,38	144,50
№ 502 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	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	19,78	13,39	80,40	523,23	0,10	0,08	9,27	161,06	5,08	149,00	54,49	39,28	3,76	585,26	37,35	26,42	150,98
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 № 6	Котлета аппетитная (2 вариант)	70	10,26	8,99	10,82	174,40	0,05	0,11	6,79	15,52	0,42	118,30	25,90	21,00	1,75	206,50	14,00	2,75	43,12
№ 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	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:	720	21,02	24,73	93,87	699,96	0,30	0,22	39,55	386,14	8,03	380,08	132,38	86,59	5,32	731,78	70,74	28,61	83,19
ОБЕД 2																			
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	220	1,54	4,27	6,85	73,04	0,05	0,04	16,26	123,42	2,09	41,80	29,92	19,58	0,70	266,64	16,50	0,24	22,66
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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
№ 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:	745	26,50	25,13	108,34	769,55	0,18	0,18	30,88	514,67	9,00	258,45	99,50	78,55	4,37	961,66	69,09	31,42	214,57
ПОЛДНИК																			
№ 570 ****	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,42	155,83	0,06	0,02		15,92	0,58	31,67	7,50	5,83	0,50	42,08	27,50	2,63	9,17
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
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50
	ИТОГО:	300	5,45	2,73	34,52	271,33	0,10	0,02	9,00	45,42	0,68	37,17	29,50	10,33	4,40	258,08	29,30	2,88	12,80
	ВСЕГО:	1 520	46,25	40,85	208,79	1 494,52	0,50	0,32	57,82	592,62	13,79	566,25	216,37	136,20	13,48	1 575,12	137,39	57,91	246,97

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

День: Четверг
Неделя: 2

10 Сезон: Весна
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)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	0,03		10,50	47,25	0,21	11,55	16,80	9,45	2,31	262,50	2,10	0,32	7,35
ТТК № 39	Запеканка из творога	95	12,67	13,30	17,14	170,27	0,04	0,19	0,38	32,43	0,44	219,77	188,10	24,07	0,63	101,33	19,00	24,76	31,67
№ 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 М	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
13г																			
№ 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	18,29	17,30	74,89	462,37	0,14	0,85	11,55	97,19	1,25	298,77	264,95	46,02	3,97	488,78	33,35	29,01	50,90
ОБЕД																			
ТТК № 13	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
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 № 11	Котлеты клас-сные	70	11,11	6,59	9,17	140,40	0,07	0,06	0,06	15,55	0,28	66,01	25,97	13,00	0,80	297,42	14,00	2,75	43,17
ТТК № 1.8	Рис припущенный с овощами	150	3,48	3,48	33,33	178,80	0,04	0,03	1,83	18,40	0,28	105,08	73,50	30,42	0,53	44,70	21,00	6,94	26,00
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	155,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 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:	720	21,81	20,76	109,70	729,00	0,24	0,15	11,53	209,45	4,50	278,79	142,07	85,72	3,83	848,10	55,31	13,09	110,65
ОБЕД 2																			
ТТК № 13	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
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 № 11	Котлеты клас-сные	80	12,70	7,53	10,48	160,46	0,08	0,07	0,07	17,78	0,32	75,44	29,68	14,86	0,91	339,91	16,00	3,14	49,34
ТТК № 1.8	Рис припущенный с овощами	160	3,71	3,71	35,55	190,72	0,04	0,03	1,95	19,63	0,30	112,09	78,40	32,45	0,57	47,68	22,40	7,40	27,73
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	155,00				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:	745	24,01	21,97	115,69	772,73	0,26	0,16	11,66	212,91	4,62	298,48	151,68	90,31	4,04	897,42	58,89	14,22	118,64
ПОЛДНИК																			
566****	Булочка молочная	100	9,60	8,60	46,00	255,00	0,14	0,04	0,20	6,76	1,20	94,00	60,00	18,00	1,00	95,84	48,34	4,34	18,34
№ 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	15,20	14,98	54,18	367,52	0,22	0,28	1,60	41,76	1,20	274,01	300,01	46,00	1,20	337,84	66,34	7,94	19,62
	ВСЕГО:	1 520	55,30	53,04	238,77	1 558,89	0,60	1,28	24,68	348,40	6,95	851,57	707,03	177,74	9,00	1 674,72	155,00	50,04	181,17

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

День: Пятница 11 Сезон: Весна
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)	20	0,16	0,02	0,34	2,60			1,00		0,02	4,80	4,60	2,80	0,12				
ТТК № 45	Ёжики с овощами	80	11,69	8,89	9,16	176,80	8,00	0,05	2,11	257,53		92,44	17,60	22,22	1,33	209,78	24,27	0,99	42,67
№516*	Макаронные изделия отварные	185	6,48	7,59	43,48	271,95	0,11	0,04		22,69	1,22	68,17	16,14	25,53	1,42	66,60	25,90	0,07	14,80
№ 502 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
	ИТОГО:	515	20,71	16,74	82,74	581,85	8,14	0,10	3,41	280,33	1,57	184,91	49,34	54,75	3,60	320,45	51,22	2,74	58,00
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
№ 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 № 7	Шницель детский из мяса птицы	70	11,52	8,56	9,46	160,97	0,06	0,06		4,40	0,35	129,50	27,30	18,20	1,96	160,53	12,13	12,88	71,87
№ 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
№ 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	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:	720	22,61	25,09	102,62	728,27	0,46	0,25	19,11	359,20	7,81	436,62	207,43	106,57	6,90	1 023,71	57,24	19,99	131,95
ОБЕД 2																			
№ 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
№ 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 № 45	Ёжики с овощами	90	13,15	10,00	10,30	198,90	9,00	0,06	2,37	289,72		104,00	19,80	25,00	1,50	236,00	27,30	1,11	48,00
№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
№ 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)	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:	775	27,92	28,10	126,92	891,05	9,40	0,20	20,56	652,20	4,60	321,31	117,97	115,78	7,20	1 002,83	80,79	5,93	110,57
ПОЛДНИК																			
№574****	Булочка школьная	100	8,00	3,33	50,00	275,00	0,10	0,03		31,83	1,50	60,00	15,00	11,67	0,83	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	9,00	3,53	50,20	367,00	0,12	0,03	4,00	38,83	1,50	60,00	29,00	11,67	3,63	175,17	55,80	5,35	18,46
	ВСЕГО:	1 535	52,32	45,36	235,56	1 677,12	8,72	0,38	26,52	678,36	10,88	681,53	285,77	172,99	14,13	1 519,33	164,26	28,08	208,41

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

День: Суббота
Неделя: 2

12 Сезон: Весна
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)	20	4,64	5,90		72,80	0,01	0,06	0,14	52,00	0,10	118,00	180,00	10,00	0,18	17,60			2,90
566****	Булочка молочная	100	9,60	2,20	46,00	255,00	0,14	0,04	0,20	6,76	1,20	94,00	60,00	18,00	1,00	95,84	48,34	4,34	18,34
гтк № 62	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	22,40	228,00	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 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			
	ИТОГО:	520	20,62	19,92	83,40	615,80	0,21	0,27	2,06	85,27	1,58	381,40	376,00	65,20	2,14	303,77	99,01	13,45	57,01
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
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	13,26	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13
№ 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
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или яблочного	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:	775	29,45	26,61	102,27	769,82	0,43	0,27	19,77	330,31	5,57	499,63	238,65	122,05	6,07	1 428,48	81,68	15,70	262,05
ОБЕД 2																			
№ 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	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
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	13,26	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13
№ 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
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или яблочного	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	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:	840	26,36	30,19	106,22	813,55	0,39	0,16	29,14	289,16	10,36	524,71	260,23	113,03	6,04	742,65	76,31	31,47	73,48
ПОЛДНИК																			
	ИТОГО:																		
	ВСЕГО:	1 295	50,07	46,53	185,67	1 385,62	0,64	0,54	21,83	415,58	7,15	881,03	614,65	187,25	8,21	1 732,25	180,69	29,15	319,06