

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

День: Вторник  
Неделя: 1

2 Сезон: 03.05.2022г  
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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 3 Д 11г	Бутерброды с сыром	40	4,64	6,64	11,86	125,60	0,03	0,04	0,08	47,20	0,13	76,60	123,20	7,56	0,39	32,61	0,95	3,46	0,47
№ 269****	Каша "Янтарная"(из пшена с яблоками)	200	9,30	12,64	38,80	302,40	0,19	0,17	2,96	39,33	0,28	206,20	165,40	52,40	1,78	281,33	46,67	31,60	42,66
№ 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			
№112****	Плоды свежие (апельсины)	60	0,54	0,12	4,86	25,80	0,02		36,00	21,60	0,12	13,80	20,40	7,80	0,18	73,80	1,20	0,18	7,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>14,58</b>	<b>19,40</b>	<b>70,52</b>	<b>513,80</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>39,34</b>	<b>108,24</b>	<b>0,53</b>	<b>296,60</b>	<b>314,00</b>	<b>67,76</b>	<b>2,75</b>	<b>408,74</b>	<b>48,82</b>	<b>35,24</b>	<b>50,93</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>23,08</b>	<b>25,74</b>	<b>109,90</b>	<b>776,26</b>	<b>0,40</b>	<b>0,17</b>	<b>24,08</b>	<b>194,30</b>	<b>46,86</b>	<b>459,53</b>	<b>157,65</b>	<b>104,99</b>	<b>6,63</b>	<b>776,16</b>	<b>101,78</b>	<b>44,17</b>	<b>114,10</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>23,08</b>	<b>25,74</b>	<b>109,90</b>	<b>776,26</b>	<b>0,40</b>	<b>0,17</b>	<b>24,08</b>	<b>194,30</b>	<b>46,86</b>	<b>459,53</b>	<b>157,65</b>	<b>104,99</b>	<b>6,63</b>	<b>776,16</b>	<b>101,78</b>	<b>44,17</b>	<b>114,10</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>7,00</b>	<b>3,03</b>	<b>37,20</b>	<b>288,67</b>	<b>0,10</b>	<b>0,18</b>	<b>4,13</b>	<b>97,60</b>		<b>46,67</b>	<b>25,67</b>	<b>8,33</b>	<b>3,47</b>	<b>191,00</b>	<b>8,00</b>	<b>20,30</b>	<b>30,13</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 560</b>	<b>44,66</b>	<b>48,17</b>	<b>217,62</b>	<b>1 578,73</b>	<b>0,74</b>	<b>0,57</b>	<b>67,55</b>	<b>400,14</b>	<b>47,39</b>	<b>802,80</b>	<b>497,32</b>	<b>181,08</b>	<b>12,85</b>	<b>1 375,90</b>	<b>158,60</b>	<b>99,71</b>	<b>195,16</b>

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

День: Среда  
Неделя: 1

3 Сезон: 04.05.2022г  
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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№112****	Плоды свежие (яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05		16,00	72,00	0,32	17,60	25,60	14,40	3,52	400,00	3,20	0,48	11,20
№295***	Макаронные изделия с сыром	200	12,10	14,10	34,00	275,00	0,08	0,06	0,10	44,83	1,00	168,00	207,00	20,00	1,10	76,66	28,33	2,58	13,83
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>585</b>	<b>14,71</b>	<b>14,95</b>	<b>77,29</b>	<b>470,57</b>	<b>0,20</b>	<b>0,07</b>	<b>18,90</b>	<b>117,21</b>	<b>1,61</b>	<b>205,39</b>	<b>243,85</b>	<b>42,50</b>	<b>5,19</b>	<b>525,89</b>	<b>32,41</b>	<b>4,48</b>	<b>26,17</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>743</b>	<b>21,36</b>	<b>24,53</b>	<b>109,14</b>	<b>762,38</b>	<b>0,19</b>	<b>0,44</b>	<b>14,15</b>	<b>281,17</b>	<b>5,15</b>	<b>333,54</b>	<b>86,25</b>	<b>90,08</b>	<b>5,23</b>	<b>800,85</b>	<b>59,75</b>	<b>11,23</b>	<b>116,83</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№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	240	1,76	4,80	10,22	91,20	0,04	0,38	9,89	154,80	2,30	50,88	33,12	25,25	1,15	275,28	19,68	0,39	28,80
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>783</b>	<b>21,66</b>	<b>25,33</b>	<b>110,84</b>	<b>777,58</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>15,80</b>	<b>306,97</b>	<b>5,53</b>	<b>342,02</b>	<b>91,77</b>	<b>94,29</b>	<b>5,42</b>	<b>846,73</b>	<b>63,03</b>	<b>11,29</b>	<b>121,63</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>10,60</b>	<b>8,80</b>	<b>46,20</b>	<b>347,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>4,20</b>	<b>13,76</b>	<b>1,20</b>	<b>94,00</b>	<b>74,00</b>	<b>18,00</b>	<b>3,80</b>	<b>186,84</b>	<b>49,14</b>	<b>4,44</b>	<b>18,47</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 628</b>	<b>46,67</b>	<b>48,28</b>	<b>232,63</b>	<b>1 579,95</b>	<b>0,55</b>	<b>0,55</b>	<b>37,25</b>	<b>412,14</b>	<b>7,96</b>	<b>632,93</b>	<b>404,10</b>	<b>150,58</b>	<b>14,22</b>	<b>1 513,58</b>	<b>141,30</b>	<b>20,15</b>	<b>161,47</b>

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

День: Четверг  
Неделя: 1

4 Сезон: 05.05.2022г  
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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
ТТК №9	Плов из филе птицы	150	13,73	13,88	29,09	271,88	0,02	0,06	0,86	110,25	3,86	95,03	23,55	22,13	0,93	287,48	30,00	20,63	127,50
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,03</b>	<b>14,68</b>	<b>78,49</b>	<b>496,38</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>11,16</b>	<b>155,36</b>	<b>4,61</b>	<b>138,53</b>	<b>54,55</b>	<b>38,13</b>	<b>4,08</b>	<b>596,93</b>	<b>33,75</b>	<b>23,73</b>	<b>135,38</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>775</b>	<b>19,69</b>	<b>27,80</b>	<b>108,15</b>	<b>780,62</b>	<b>0,44</b>	<b>0,17</b>	<b>29,09</b>	<b>270,16</b>	<b>9,80</b>	<b>447,24</b>	<b>213,30</b>	<b>100,56</b>	<b>5,21</b>	<b>827,13</b>	<b>73,07</b>	<b>27,10</b>	<b>70,81</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№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	220	1,85	4,51	14,60	106,26	0,08	0,05	6,64	114,40	2,13	63,32	23,28	22,79	0,85	368,50	18,26	0,83	31,02
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
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>735</b>	<b>25,24</b>	<b>26,02</b>	<b>117,40</b>	<b>821,11</b>	<b>0,20</b>	<b>0,17</b>	<b>24,46</b>	<b>384,20</b>	<b>10,30</b>	<b>275,12</b>	<b>105,03</b>	<b>84,34</b>	<b>4,30</b>	<b>1 091,47</b>	<b>70,78</b>	<b>31,65</b>	<b>219,08</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,10</b>	<b>6,40</b>	<b>52,80</b>	<b>367,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>4,00</b>	<b>38,90</b>	<b>1,44</b>	<b>63,34</b>	<b>39,18</b>	<b>15,80</b>	<b>4,34</b>	<b>141,00</b>	<b>2,21</b>	<b>4,81</b>	<b>18,69</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 575</b>	<b>46,82</b>	<b>48,88</b>	<b>239,44</b>	<b>1 644,00</b>	<b>0,73</b>	<b>0,32</b>	<b>44,25</b>	<b>464,42</b>	<b>15,85</b>	<b>649,11</b>	<b>307,03</b>	<b>154,49</b>	<b>13,63</b>	<b>1 565,06</b>	<b>109,03</b>	<b>55,64</b>	<b>224,88</b>

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

День: Пятница 5 Сезон: 06.05.2022г  
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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	20	0,16	0,02	0,50	2,80	0,01	0,01	2,00	2,00	0,02	8,40	4,60	2,80	0,12	28,00	0,60	0,06	3,40
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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>15,47</b>	<b>19,49</b>	<b>68,73</b>	<b>516,62</b>	<b>0,36</b>	<b>0,13</b>	<b>7,50</b>	<b>260,75</b>	<b>1,38</b>	<b>301,69</b>	<b>64,35</b>	<b>150,87</b>	<b>5,83</b>	<b>450,39</b>	<b>50,14</b>	<b>44,65</b>	<b>40,45</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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)	80	11,73	10,27	12,37	199,31	0,06	0,13	7,76	17,74	0,48	135,20	29,60	24,00	2,00	236,00	16,00	3,14	49,28
№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
№ 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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>31,42</b>	<b>24,25</b>	<b>97,80</b>	<b>748,16</b>	<b>0,25</b>	<b>0,29</b>	<b>37,24</b>	<b>398,44</b>	<b>5,66</b>	<b>511,15</b>	<b>218,93</b>	<b>173,33</b>	<b>10,26</b>	<b>830,18</b>	<b>66,24</b>	<b>14,28</b>	<b>109,04</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
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)	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
№ 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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>23,22</b>	<b>30,40</b>	<b>104,78</b>	<b>779,83</b>	<b>0,53</b>	<b>0,20</b>	<b>33,78</b>	<b>655,47</b>	<b>6,79</b>	<b>460,22</b>	<b>154,43</b>	<b>213,78</b>	<b>9,24</b>	<b>959,75</b>	<b>81,33</b>	<b>46,33</b>	<b>78,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,00</b>	<b>3,53</b>	<b>50,20</b>	<b>367,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>	<b>4,00</b>	<b>38,83</b>	<b>1,50</b>	<b>60,00</b>	<b>29,00</b>	<b>11,67</b>	<b>3,63</b>	<b>175,17</b>	<b>55,80</b>	<b>5,35</b>	<b>18,46</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 535</b>	<b>55,89</b>	<b>47,27</b>	<b>216,73</b>	<b>1 631,78</b>	<b>0,73</b>	<b>0,45</b>	<b>48,74</b>	<b>698,02</b>	<b>8,54</b>	<b>872,84</b>	<b>312,28</b>	<b>335,87</b>	<b>19,72</b>	<b>1 455,74</b>	<b>172,18</b>	<b>64,28</b>	<b>167,95</b>

**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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 366**	Сыр (порциями)	11	2,55	3,25		40,04		0,03	0,08	28,60	0,06	64,90	99,00	5,50	0,10	9,68		1,60	
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>511</b>	<b>17,41</b>	<b>17,11</b>	<b>86,10</b>	<b>595,24</b>	<b>0,52</b>	<b>0,19</b>	<b>21,60</b>	<b>62,68</b>	<b>1,66</b>	<b>299,30</b>	<b>295,60</b>	<b>59,50</b>	<b>1,66</b>	<b>265,25</b>	<b>97,69</b>	<b>10,05</b>	<b>52,11</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>25,21</b>	<b>24,93</b>	<b>105,29</b>	<b>752,39</b>	<b>0,33</b>	<b>0,16</b>	<b>14,22</b>	<b>203,35</b>	<b>9,65</b>	<b>352,65</b>	<b>134,99</b>	<b>82,43</b>	<b>4,99</b>	<b>717,96</b>	<b>58,87</b>	<b>29,39</b>	<b>84,64</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>755</b>	<b>24,96</b>	<b>25,37</b>	<b>96,57</b>	<b>716,86</b>	<b>0,24</b>	<b>0,17</b>	<b>6,14</b>	<b>212,57</b>	<b>5,90</b>	<b>258,97</b>	<b>79,09</b>	<b>69,01</b>	<b>4,04</b>	<b>711,67</b>	<b>49,99</b>	<b>13,45</b>	<b>109,58</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 251</b>	<b>42,62</b>	<b>42,04</b>	<b>191,39</b>	<b>1 347,63</b>	<b>0,85</b>	<b>0,35</b>	<b>35,82</b>	<b>266,03</b>	<b>11,31</b>	<b>651,95</b>	<b>430,59</b>	<b>141,93</b>	<b>6,65</b>	<b>983,21</b>	<b>156,56</b>	<b>39,44</b>	<b>136,75</b>

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

День: Среда  
Неделя: 2

9 Сезон: 11.05.2022г  
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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05		16,00	72,00	0,32	17,60	25,60	14,40	3,52	400,00	3,20	0,48	11,20
№ 295 ***	Макаронные изделия с сыром	200	12,10	14,10	34,00	275,00	0,08	0,06	0,10	44,83	1,00	168,00	207,00	20,00	1,10	76,66	28,33	2,58	13,83
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>585</b>	<b>14,71</b>	<b>14,95</b>	<b>77,29</b>	<b>470,57</b>	<b>0,20</b>	<b>0,07</b>	<b>18,90</b>	<b>117,21</b>	<b>1,61</b>	<b>205,39</b>	<b>243,85</b>	<b>42,50</b>	<b>5,19</b>	<b>525,89</b>	<b>32,41</b>	<b>4,48</b>	<b>26,17</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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	190	17,39	14,16	36,84	344,38	0,02	0,08	1,08	139,65	4,88	120,37	29,83	28,03	1,18	364,14	38,00	26,13	161,50
№ 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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>24,36</b>	<b>23,85</b>	<b>99,15</b>	<b>712,24</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>29,34</b>	<b>496,10</b>	<b>8,44</b>	<b>233,92</b>	<b>91,46</b>	<b>71,55</b>	<b>3,95</b>	<b>898,37</b>	<b>65,08</b>	<b>29,20</b>	<b>202,64</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>745</b>	<b>26,50</b>	<b>25,13</b>	<b>108,34</b>	<b>769,55</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>30,88</b>	<b>514,67</b>	<b>9,00</b>	<b>258,45</b>	<b>99,50</b>	<b>78,55</b>	<b>4,37</b>	<b>961,66</b>	<b>69,09</b>	<b>31,42</b>	<b>214,57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>5,45</b>	<b>2,73</b>	<b>34,52</b>	<b>271,33</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	<b>9,00</b>	<b>45,42</b>	<b>0,68</b>	<b>37,17</b>	<b>29,50</b>	<b>10,33</b>	<b>4,40</b>	<b>258,08</b>	<b>29,30</b>	<b>2,88</b>	<b>12,80</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 585</b>	<b>44,52</b>	<b>41,53</b>	<b>210,96</b>	<b>1 454,14</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>57,24</b>	<b>658,73</b>	<b>10,73</b>	<b>476,48</b>	<b>364,81</b>	<b>124,38</b>	<b>13,54</b>	<b>1 682,34</b>	<b>126,79</b>	<b>36,56</b>	<b>241,61</b>

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

День: Четверг 10 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	95	15,08	8,94	12,45	190,54	0,10	0,09	0,09	21,11	0,38	89,59	35,25	17,64	1,08	403,65	19,00	3,73	58,59
ТТК № 1.8	Рис припущенный с овощами	170	3,94	5,44	37,77	202,64	0,05	0,03	2,07	20,85	0,32	119,09	83,30	34,48	0,60	50,66	23,80	7,87	29,47
№ 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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>22,16</b>	<b>14,70</b>	<b>84,90</b>	<b>547,18</b>	<b>0,19</b>	<b>0,13</b>	<b>2,46</b>	<b>42,07</b>	<b>1,14</b>	<b>234,68</b>	<b>131,55</b>	<b>57,72</b>	<b>2,52</b>	<b>506,07</b>	<b>44,20</b>	<b>13,84</b>	<b>88,76</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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 №49	Курица в соусе с томатом	70	7,93	7,88	2,39	112,00	0,01	0,10	1,34	40,43	0,29	52,50	19,83	9,33	0,58	169,75	21,88	16,19	89,25
№ 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
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>19,65</b>	<b>25,32</b>	<b>91,94</b>	<b>692,80</b>	<b>0,38</b>	<b>0,23</b>	<b>10,98</b>	<b>229,89</b>	<b>4,71</b>	<b>324,57</b>	<b>77,43</b>	<b>149,99</b>	<b>6,38</b>	<b>801,73</b>	<b>83,49</b>	<b>21,59</b>	<b>139,73</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>745</b>	<b>24,01</b>	<b>21,97</b>	<b>115,69</b>	<b>772,73</b>	<b>0,26</b>	<b>0,16</b>	<b>11,66</b>	<b>212,91</b>	<b>4,62</b>	<b>298,48</b>	<b>151,68</b>	<b>90,31</b>	<b>4,04</b>	<b>897,42</b>	<b>58,89</b>	<b>14,22</b>	<b>118,64</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>15,20</b>	<b>14,98</b>	<b>54,18</b>	<b>367,52</b>	<b>0,22</b>	<b>0,28</b>	<b>1,60</b>	<b>41,76</b>	<b>1,20</b>	<b>274,01</b>	<b>300,01</b>	<b>46,00</b>	<b>1,20</b>	<b>337,84</b>	<b>66,34</b>	<b>7,94</b>	<b>19,62</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 525</b>	<b>57,01</b>	<b>55,00</b>	<b>231,02</b>	<b>1 607,50</b>	<b>0,79</b>	<b>0,64</b>	<b>15,04</b>	<b>313,72</b>	<b>7,05</b>	<b>833,26</b>	<b>508,99</b>	<b>253,71</b>	<b>10,10</b>	<b>1 645,64</b>	<b>194,03</b>	<b>43,37</b>	<b>248,11</b>

**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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	22	0,18	0,02	0,55	3,08	0,01	0,01	2,20	2,20	0,02	9,24	5,06	3,08	0,13	30,80	0,66	0,07	3,74
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	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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>512</b>	<b>20,55</b>	<b>16,53</b>	<b>81,77</b>	<b>574,98</b>	<b>8,15</b>	<b>0,11</b>	<b>4,61</b>	<b>281,92</b>	<b>1,54</b>	<b>187,50</b>	<b>49,37</b>	<b>54,34</b>	<b>3,57</b>	<b>349,45</b>	<b>51,18</b>	<b>2,81</b>	<b>61,34</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>22,61</b>	<b>25,09</b>	<b>102,62</b>	<b>728,27</b>	<b>0,46</b>	<b>0,25</b>	<b>19,11</b>	<b>359,20</b>	<b>7,81</b>	<b>436,62</b>	<b>207,43</b>	<b>106,57</b>	<b>6,90</b>	<b>1 023,71</b>	<b>57,24</b>	<b>19,99</b>	<b>131,95</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 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	220	4,83	4,64	14,36	118,58	0,20	0,06	5,11	106,92	0,18	76,72	33,51	31,06	1,79	420,64	17,60	2,20	31,68
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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>785</b>	<b>26,90</b>	<b>27,41</b>	<b>127,08</b>	<b>879,73</b>	<b>8,42</b>	<b>0,19</b>	<b>20,76</b>	<b>629,73</b>	<b>4,61</b>	<b>316,73</b>	<b>118,82</b>	<b>115,82</b>	<b>7,20</b>	<b>1 014,85</b>	<b>79,36</b>	<b>6,01</b>	<b>108,12</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,00</b>	<b>3,53</b>	<b>50,20</b>	<b>367,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>	<b>4,00</b>	<b>38,83</b>	<b>1,50</b>	<b>60,00</b>	<b>29,00</b>	<b>11,67</b>	<b>3,63</b>	<b>175,17</b>	<b>55,80</b>	<b>5,35</b>	<b>18,46</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 532</b>	<b>52,16</b>	<b>45,15</b>	<b>234,59</b>	<b>1 670,25</b>	<b>8,73</b>	<b>0,39</b>	<b>27,72</b>	<b>679,95</b>	<b>10,85</b>	<b>684,12</b>	<b>285,80</b>	<b>172,58</b>	<b>14,10</b>	<b>1 548,33</b>	<b>164,22</b>	<b>28,15</b>	<b>211,75</b>



**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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 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			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>20,62</b>	<b>19,92</b>	<b>83,40</b>	<b>615,80</b>	<b>0,21</b>	<b>0,27</b>	<b>2,06</b>	<b>85,27</b>	<b>1,58</b>	<b>381,40</b>	<b>376,00</b>	<b>65,20</b>	<b>2,14</b>	<b>303,77</b>	<b>99,01</b>	<b>13,45</b>	<b>57,01</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 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 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>775</b>	<b>29,45</b>	<b>26,61</b>	<b>102,27</b>	<b>769,82</b>	<b>0,43</b>	<b>0,27</b>	<b>19,77</b>	<b>330,31</b>	<b>5,57</b>	<b>499,63</b>	<b>238,65</b>	<b>122,05</b>	<b>6,07</b>	<b>1 428,48</b>	<b>81,68</b>	<b>15,70</b>	<b>262,05</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 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 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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>26,36</b>	<b>30,19</b>	<b>106,22</b>	<b>813,55</b>	<b>0,39</b>	<b>0,16</b>	<b>29,14</b>	<b>289,16</b>	<b>10,36</b>	<b>524,71</b>	<b>260,23</b>	<b>113,03</b>	<b>6,04</b>	<b>742,65</b>	<b>76,31</b>	<b>31,47</b>	<b>73,48</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 295</b>	<b>50,07</b>	<b>46,53</b>	<b>185,67</b>	<b>1 385,62</b>	<b>0,64</b>	<b>0,54</b>	<b>21,83</b>	<b>415,58</b>	<b>7,15</b>	<b>881,03</b>	<b>614,65</b>	<b>187,25</b>	<b>8,21</b>	<b>1 732,25</b>	<b>180,69</b>	<b>29,15</b>	<b>319,06</b>