

**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	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)	185	5,55	8,33	27,57	210,90	0,30	0,09		17,22	0,59	202,72	18,50	121,31	4,07	155,40	50,94	2,47	11,10
№ 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	17,00	16,57	67,10	488,65	0,36	0,20	1,64	57,76	1,38	284,47	52,33	136,94	5,55	380,76	74,40	21,18	101,14
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)	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	180	0,18		31,50	139,50				1,08		6,21	8,28	5,31	0,49	82,44	0,78	0,09	2,82
№ 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:	715	20,33	25,27	89,32	683,45	0,35	0,24	6,97	232,11	5,82	326,73	79,36	141,60	6,30	651,43	78,64	24,15	145,99
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	47,18	48,57	233,50	1 642,65	0,75	0,43	12,03	273,24	8,71	658,94	155,19	229,61	15,20	1 102,39	120,92	35,59	221,05

**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																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	25	0,20	0,03	0,63	3,50	0,01	0,01	2,50	2,50	0,03	10,50	5,75	3,50	0,15	35,00	0,75	0,08	4,25
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	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:	505	18,49	15,97	67,90	498,01	0,25	0,11	13,10	25,80	5,85	348,88	115,39	74,72	3,99	265,28	51,29	43,10	75,11
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:	1 535	53,07	37,03	205,00	1 465,97	0,56	0,49	35,99	320,09	49,82	863,03	333,49	225,28	15,66	1 216,42	185,06	90,72	334,00

**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	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:	515	16,82	17,13	89,38	594,44	0,16	0,10	3,85	30,58	1,18	239,77	32,15	51,87	2,67	298,04	42,41	12,40	75,83
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	210	1,54	4,20	8,95	79,80	0,03	0,34	8,65	135,45	2,02	44,52	28,98	22,09	1,01	240,87	17,22	0,34	25,20
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	80	9,84	9,93	9,97	186,13	0,04	0,06	1,20	6,48	0,36	132,09	12,00	13,68	1,37	198,67	14,67	0,69	45,33
№ 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)	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	22,02	25,04	111,52	779,88	0,19	0,47	14,59	287,78	5,26	346,86	89,68	93,82	5,51	829,49	61,10	11,52	120,36
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:	1 555	50,40	51,60	224,12	1 621,94	0,60	0,65	22,67	320,85	11,39	704,95	308,02	158,64	11,31	1 398,84	148,09	38,81	243,95

**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	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
	ИТОГО:	502	23,96	17,31	87,49	583,45	0,21	0,16	6,80	39,49	2,09	209,67	54,24	52,60	4,00	317,57	42,63	4,67	57,88
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	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 № 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:	752	26,39	26,09	122,14	826,31	0,32	0,23	29,82	270,45	6,53	316,92	111,51	95,64	5,89	959,82	65,18	6,84	102,35
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:	1 577	52,75	51,51	248,44	1 731,07	0,83	0,41	39,89	348,55	13,33	720,25	306,72	168,96	13,55	1 285,70	117,91	36,58	147,38

**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																			
№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
	ИТОГО:	505	15,47	19,49	68,73	516,62	0,36	0,13	7,50	260,75	1,38	301,69	64,35	150,87	5,83	450,39	50,14	44,65	40,45
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)	185	5,55	8,33	27,57	210,90	0,30	0,09		17,22	0,59	202,72	18,50	121,31	4,07	155,40	50,94	2,47	11,10
№ 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:	830	22,99	30,59	103,07	773,78	0,53	0,21	33,78	655,94	6,74	462,45	153,93	216,36	9,29	960,10	82,53	46,12	78,33
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	46,09	45,13	215,94	1 560,71	0,68	0,31	43,37	797,40	12,47	636,08	234,07	266,52	14,44	1 504,71	166,35	75,62	236,30

**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)	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	
№ 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
№ 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:	511	17,41	17,11	89,46	595,24	0,52	0,19	21,60	62,68	1,66	299,30	295,60	59,50	1,66	265,25	97,69	10,05	52,11
ОБЕД																			
	ИТОГО:																		
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	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:	760	25,34	25,41	99,03	728,61	0,24	0,17	6,14	212,57	5,95	262,22	80,09	69,71	4,09	715,51	50,16	13,73	109,67
ПОЛДНИК																			
	ИТОГО:																		
	ВСЕГО:	511	17,41	17,11	89,46	595,24	0,52	0,19	21,60	62,68	1,66	299,30	295,60	59,50	1,66	265,25	97,69	10,05	52,11