

Согласовано:

Директор образовательной организации



Ф.И.О

Подпись

Утверждено

Врио генерального директора

ООО «КШП «Подросток»

Ю.И. Некрасов



Ф.И.О

Подпись

# ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

## Примерное 12 – дневное меню

Для организации питания учащихся 12-18 лет

общеобразовательных организаций

2023-2024 учебный год

осенне-зимний период

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

День: Понедельник 1 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г  
Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	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							
№ 7	Пшеница детская	80	9,45	10,54	7,89	136,43	0,07	0,04	0,50	5,04	1,45	82,56	7,84	21,32	0,95	114,90	2,87	5,08	38,21							
№ 16*	Макaronные изделия отварные	220	7,70	9,02	51,70	323,40	0,13	0,04	26,99	26,99	1,45	81,06	19,20	30,36	1,69	79,20	30,80	0,09	17,60							
№ 79	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	0,02	0,70							
№ 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>550</b>	<b>21,02</b>	<b>19,97</b>	<b>99,50</b>	<b>638,95</b>	<b>0,30</b>	<b>0,09</b>	<b>3,30</b>	<b>32,41</b>	<b>2,01</b>	<b>199,66</b>	<b>43,29</b>	<b>63,28</b>	<b>3,48</b>	<b>262,55</b>	<b>35,42</b>	<b>7,99</b>	<b>57,39</b>							
55 Diet	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00							
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00		77,73	30,45	31,40	1,20	300,00											
ТТК № 7	Пшеница детская	100	1,81	13,18	9,86	170,54	0,09	0,05	0,63	6,30	1,19	103,20	9,80	26,65	1,19	143,62	3,59	6,35	47,76							
№ 16*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04			22,08	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40							
№ ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	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							
№ 110 СРД	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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							
Перемь. 2013	<b>ИТОГО:</b>	<b>905</b>	<b>27,37</b>	<b>32,93</b>	<b>131,81</b>	<b>979,94</b>	<b>0,47</b>	<b>0,22</b>	<b>21,03</b>	<b>151,08</b>	<b>6,23</b>	<b>375,45</b>	<b>108,41</b>	<b>128,84</b>	<b>6,92</b>	<b>929,51</b>	<b>45,35</b>	<b>10,92</b>	<b>94,39</b>							
№ 564***	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02				29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17							
№ 515 ****	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	100,70	0,08	0,57	2,47	0,04		171,00	228,00	26,60	0,19	11,02	3,42									
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,70</b>	<b>11,69</b>	<b>50,07</b>	<b>346,57</b>	<b>0,16</b>	<b>0,59</b>	<b>13,47</b>	<b>65,46</b>	<b>0,80</b>	<b>212,27</b>	<b>253,10</b>	<b>41,50</b>	<b>3,03</b>	<b>328,10</b>	<b>29,70</b>	<b>6,38</b>	<b>16,87</b>							
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 830</b>	<b>56,35</b>	<b>62,31</b>	<b>270,74</b>	<b>1 943,03</b>	<b>1,08</b>	<b>0,94</b>	<b>37,67</b>	<b>241,09</b>	<b>8,89</b>	<b>899,15</b>	<b>434,59</b>	<b>315,56</b>	<b>16,07</b>	<b>2009,19</b>	<b>143,74</b>	<b>33,60</b>	<b>181,78</b>							

ОБЕД 2

ЗАВТРАК



День: Вторник  
Неделя: 1

2 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г-  
Возраст 12 лет и старше

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОКЪ  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рецеп.	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							
ТТК № 110	Овоши натруванные (соленые/стухлы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	0,15	2,50		0,05	12,00	11,50	7,00	0,30											
ТТК № 60	Плов	250	17,00	19,13	49,50	437,50	0,11	0,15	1,50	0,40	0,95	287,71	26,75	59,34	3,88	336,66	48,34	9,21	103,34							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00		2,00	7,00							
№ 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>550</b>	<b>21,30</b>	<b>19,58</b>	<b>87,95</b>	<b>621,50</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>	<b>4,30</b>	<b>0,51</b>	<b>1,55</b>	<b>332,21</b>	<b>53,25</b>	<b>73,34</b>	<b>5,13</b>	<b>396,11</b>	<b>50,09</b>	<b>12,01</b>	<b>104,22</b>							
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 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	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54							
418****	Пюре из гороха	180	17,12	5,27	34,07	252,00	0,37	0,08		0,03	0,05	274,83	98,34	92,20	5,80	98,34	21,07	7,60	20,20							
№105 ****	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,01	0,01		0,03	0,05	0,95	0,60	0,01	0,30	0,01	0,30	0,01	0,03							
ТТК № 117	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							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>865</b>	<b>32,67</b>	<b>28,04</b>	<b>113,91</b>	<b>840,27</b>	<b>0,58</b>	<b>0,56</b>	<b>24,89</b>	<b>297,45</b>	<b>8,68</b>	<b>601,32</b>	<b>231,44</b>	<b>192,70</b>	<b>10,74</b>	<b>860,27</b>	<b>110,82</b>	<b>28,36</b>	<b>262,43</b>							
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 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							
ТТК № 60	Плов	250	17,00	19,13	49,50	437,50	0,11	0,15	1,50	0,40	0,95	287,71	26,75	59,34	3,88	336,66	48,34	9,21	103,34							
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель лесский Виталика"	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							
№ 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							
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>880</b>	<b>26,37</b>	<b>33,78</b>	<b>122,65</b>	<b>903,27</b>	<b>0,65</b>	<b>0,60</b>	<b>42,00</b>	<b>283,27</b>	<b>7,09</b>	<b>515,91</b>	<b>113,25</b>	<b>149,44</b>	<b>8,38</b>	<b>967,50</b>	<b>84,70</b>	<b>14,31</b>	<b>166,74</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							
№ 272 **	Ряженка кефир, варенец	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							
№ 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							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>12,00</b>	<b>9,61</b>	<b>54,98</b>	<b>356,19</b>	<b>0,19</b>	<b>0,42</b>	<b>11,53</b>	<b>170,60</b>	<b>0,20</b>	<b>237,68</b>	<b>267,68</b>	<b>45,33</b>	<b>3,07</b>	<b>592,00</b>	<b>27,20</b>	<b>24,10</b>	<b>38,28</b>							
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 835</b>	<b>67,29</b>	<b>57,47</b>	<b>263,64</b>	<b>1 854,16</b>	<b>0,99</b>	<b>1,16</b>	<b>40,72</b>	<b>468,56</b>	<b>10,43</b>	<b>1 202,81</b>	<b>559,37</b>	<b>320,77</b>	<b>19,72</b>	<b>1 897,18</b>	<b>188,75</b>	<b>65,57</b>	<b>409,73</b>							



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

День: Среда  
Неделя: 1

3 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г  
Возраст: 12 лет и старше

№ п.п.	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		
ТТК № 82	Бутерброд горячий	75	7,87	7,16	13,31	162,28	0,05	0,05	0,19	0,08	0,75	150,00	196,88	16,88	0,75	61,13	1,78	6,49	0,87		
ТТК № 63	Каша "Дружба"	250	9,95	14,63	36,13	282,75	0,10	0,15	1,65	34,00	0,25	175,50	158,25	38,25	0,70	196,66	61,66	5,11	38,34		
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90	0,28	43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00		
№ 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		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,12</b>	<b>23,59</b>	<b>79,08</b>	<b>593,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,27</b>	<b>2,45</b>	<b>40,98</b>	<b>1,28</b>	<b>385,20</b>	<b>418,74</b>	<b>66,34</b>	<b>1,98</b>	<b>358,02</b>	<b>68,82</b>	<b>13,88</b>	<b>49,65</b>		
ТТК № 20	Салат "Рагула"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33		
№ 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		
ТТК № 11	Котлеты классические	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67		
№ 145 М	Картофель, тушеный с луком	180	3,77	12,70	25,33	234,00	0,18	0,14	21,59	14,40	0,24	101,63	39,84	34,40	1,46	828,00	37,44	1,80	61,44		
17г																					
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26											
№ 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 (ржанопшеничный)	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>885</b>	<b>26,71</b>	<b>36,62</b>	<b>113,77</b>	<b>890,92</b>	<b>0,49</b>	<b>0,35</b>	<b>56,59</b>	<b>570,88</b>	<b>5,69</b>	<b>359,88</b>	<b>169,94</b>	<b>131,27</b>	<b>6,57</b>	<b>2074,71</b>	<b>96,94</b>	<b>9,90</b>	<b>186,62</b>		
№ 775 *	Булочка российская	50	3,59	4,25	30,34	174,17	0,07	0,04	0,10	25,00	0,60	37,00	30,00	9,00	0,50	25,00	0,71	2,36	9,28		
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	9,28		
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	9,80	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		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,79</b>	<b>9,65</b>	<b>49,74</b>	<b>327,17</b>	<b>0,18</b>	<b>0,64</b>	<b>12,70</b>	<b>70,04</b>	<b>0,80</b>	<b>228,00</b>	<b>286,00</b>	<b>46,00</b>	<b>2,90</b>	<b>286,60</b>	<b>2,71</b>	<b>6,26</b>	<b>16,28</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 770</b>	<b>56,73</b>	<b>69,64</b>	<b>239,01</b>	<b>1 789,44</b>	<b>0,83</b>	<b>1,24</b>	<b>71,74</b>	<b>681,90</b>	<b>7,88</b>	<b>940,08</b>	<b>867,93</b>	<b>233,26</b>	<b>10,58</b>	<b>2 666,02</b>	<b>168,02</b>	<b>29,22</b>	<b>246,72</b>		



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

День: Четверг  
Неделя: 1  
4 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г  
Возраст 12 лет и старше

№ рецеп.	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					
ТТК № 83	Куринное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50						
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	200	6,00	9,00	29,80	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 № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	0,04	0,01	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00	0,02	0,70								
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	0,06			0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,20</b>	<b>18,06</b>	<b>79,23</b>	<b>0,43</b>	<b>0,24</b>	<b>4,72</b>	<b>76,74</b>	<b>1,62</b>	<b>330,20</b>	<b>64,58</b>	<b>156,08</b>	<b>6,07</b>	<b>478,95</b>	<b>88,07</b>	<b>28,62</b>	<b>141,08</b>						
№ 4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	0,04	0,03	27,80	202,67	4,50	32,00	44,00	17,00	0,60	273,33	16,33	0,27	14,00						
ТТК № 17	Суп "Кулдрыви"	250	3,79	6,28	13,15	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50						
ТТК № 12	Быфшгекс "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	0,07	0,16	9,70	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60						
№ 516 *	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	0,11	0,04		22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40						
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	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	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35						
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>28,69</b>	<b>32,86</b>	<b>121,92</b>	<b>0,37</b>	<b>0,29</b>	<b>44,47</b>	<b>388,67</b>	<b>9,35</b>	<b>396,70</b>	<b>167,96</b>	<b>132,82</b>	<b>7,10</b>	<b>1025,06</b>	<b>75,62</b>	<b>7,67</b>	<b>121,65</b>						
№ 4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	0,04	0,03	27,80	202,67	4,50	32,00	44,00	17,00	0,60	273,33	16,33	0,27	14,00						
ТТК № 17	Суп "Кулдрыви"	250	3,79	6,28	13,15	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50						
ТТК № 83	Куринное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50						
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80						
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	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	43	3,27	0,34	21,16	0,05				0,47	27,95	8,60	6,02	0,47	33,07	1,51	2,41	0,75						
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>913</b>	<b>28,10</b>	<b>33,96</b>	<b>109,16</b>	<b>0,56</b>	<b>0,34</b>	<b>38,37</b>	<b>404,30</b>	<b>7,18</b>	<b>439,18</b>	<b>129,93</b>	<b>194,53</b>	<b>8,31</b>	<b>1105,45</b>	<b>112,68</b>	<b>31,61</b>	<b>189,85</b>						
№ 772 *	Булочка с маком	80	6,48	2,00	42,08	0,13	0,06		25,52	1,15	50,67	20,14	12,64	1,23	40,00	1,13	3,77	14,85						
№ 272 **	Ряженка, кефир варенцец	200	5,60	6,38	8,18	0,08	0,24	1,40	35,00	0,20	180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28						
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>380</b>	<b>12,48</b>	<b>8,78</b>	<b>60,06</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>	<b>11,40</b>	<b>105,52</b>	<b>1,35</b>	<b>241,68</b>	<b>276,15</b>	<b>49,64</b>	<b>3,63</b>	<b>532,00</b>	<b>21,13</b>	<b>7,67</b>	<b>23,13</b>						
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 800</b>	<b>62,37</b>	<b>59,70</b>	<b>261,21</b>	<b>1,04</b>	<b>0,83</b>	<b>60,59</b>	<b>570,93</b>	<b>12,32</b>	<b>968,58</b>	<b>508,69</b>	<b>338,54</b>	<b>16,80</b>	<b>1036,01</b>	<b>184,82</b>	<b>43,96</b>	<b>285,86</b>						



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

День: Пятница 5 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г.  
Неделя: 1 Возраст 12 лет и старше

№ рецеп.	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										
ТТК № 48	Ежикки с овощами	120	14,13	13,53	13,73	12,00	0,08	3,16	386,29	0,78	0,22	9,92	414,96	0,78	276,87	89,28	73,69	4,15	1122,92	72,35	5,24	119,92							
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	2,00	314,67	36,40	1,48	64,00											
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00	0,01	0,30	0,11	0,55	32,50	10,00	5,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88											
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	0,06																							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,81</b>	<b>22,03</b>	<b>79,61</b>	<b>12,22</b>	<b>0,22</b>	<b>9,92</b>	<b>414,96</b>	<b>0,78</b>	<b>276,87</b>	<b>89,28</b>	<b>73,69</b>	<b>4,15</b>	<b>1122,92</b>	<b>72,35</b>	<b>5,24</b>	<b>119,92</b>											
ТТК № 13	Салат "Эдоровье"	100	1,92	8,78	8,40	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00											
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	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 № 60	Плов	220	17,16	15,73	43,56	0,10	0,13	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,22	3,41	296,26	42,54	8,11	90,94											
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,28	35,80	0,02	0,20	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	35	2,66	0,28	17,22	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61											
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	0,06	0,03																						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>26,00</b>	<b>30,06</b>	<b>124,66</b>	<b>0,32</b>	<b>0,21</b>	<b>32,50</b>	<b>263,30</b>	<b>8,41</b>	<b>434,74</b>	<b>121,79</b>	<b>127,82</b>	<b>7,87</b>	<b>1016,51</b>	<b>77,67</b>	<b>12,60</b>	<b>148,83</b>											
ТТК № 13	Салат "Эдоровье"	100	1,92	8,40	8,40	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00											
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	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 № 48	Ежикки с овощами	100	11,78	11,28	11,44	10,00	0,07	2,63	321,91	115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33												
№ 520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,16	26,28	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04											
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,28	35,80	0,02	0,20	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	50	3,80	0,40	24,60	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88											
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	0,07	0,04																						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>920</b>	<b>25,87</b>	<b>33,57</b>	<b>127,90</b>	<b>0,41</b>	<b>0,29</b>	<b>40,27</b>	<b>613,42</b>	<b>7,96</b>	<b>420,46</b>	<b>172,88</b>	<b>141,19</b>	<b>7,68</b>	<b>1755,00</b>	<b>100,34</b>	<b>7,79</b>	<b>167,73</b>											
№ 579****	Корж молочный	70	8,84	8,52	45,85	0,06	0,06	4,00	7,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00											
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	0,02																							
№ 112 ****	Яблочки	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>370</b>	<b>10,24</b>	<b>9,12</b>	<b>55,85</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>14,00</b>	<b>52,07</b>	<b>0,90</b>	<b>54,17</b>	<b>47,50</b>	<b>16,00</b>	<b>5,00</b>	<b>341,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,40</b>	<b>7,13</b>											
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1760</b>	<b>58,05</b>	<b>61,21</b>	<b>260,12</b>	<b>1,65</b>	<b>0,49</b>	<b>56,42</b>	<b>730,33</b>	<b>10,09</b>	<b>765,78</b>	<b>258,57</b>	<b>217,51</b>	<b>17,02</b>	<b>2480,43</b>	<b>152,82</b>	<b>18,24</b>	<b>275,88</b>											



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

День: Суббота 6 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г  
Неделя: 1 Возраст 12 лет и старше

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углева.		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							
№ 366**	Сыр (порциями)	11	2,55	3,25	40,04	40,04	0,03	0,08	28,60	0,06	64,90	99,00	5,50	0,10	9,68	1,60										
ТТК №69	Каша пшениная вязкая	250	10,03	11,13	30,00	261,25	0,24	1,70	51,16	0,30	262,25	172,50	69,25	1,83	278,34	61,66	41,34	26,66								
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель лесский Витпошка"	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									
№ 563****	Булочка вафельная	70	5,48	5,60	25,55	231,00	0,07	0,02	22,28	0,82	43,17	10,50	7,00	0,58	58,92	38,50	3,68	12,83								
№ 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								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>551</b>	<b>19,58</b>	<b>20,14</b>	<b>83,79</b>	<b>653,29</b>	<b>0,63</b>	<b>0,23</b>	<b>21,78</b>	<b>1,60</b>	<b>383,32</b>	<b>296,00</b>	<b>89,95</b>	<b>2,73</b>	<b>364,72</b>	<b>100,88</b>	<b>47,76</b>	<b>42,94</b>								
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67								
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00								
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37	0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80								
ТТК№624	Фруктовый чай	200			92,80	92,80	0,14	7,80	0,57			11,40	5,34	30,20	0,20	0,05	1,80									
№ 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								
№ 110 ****	Хлеб столовый (жрано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04			63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>860</b>	<b>25,87</b>	<b>30,66</b>	<b>123,27</b>	<b>924,46</b>	<b>0,62</b>	<b>0,24</b>	<b>24,87</b>	<b>5,62</b>	<b>524,88</b>	<b>123,73</b>	<b>117,58</b>	<b>8,36</b>	<b>1168,70</b>	<b>36,45</b>	<b>25,89</b>	<b>106,57</b>								
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67								
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00								
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	250	16,40	21,64	40,83	477,13	0,40	0,15	1,00	0,20	341,50	33,78	36,78	2,73	183,52	3,34	22,59	34,57								
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель лесский Витпошка"	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									
№ 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								
№ 110 ****	Хлеб столовый (жрано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,05			79,00	17,50	23,50	1,95	122,00	1,60	2,75	12,00								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>	<b>28,60</b>	<b>32,59</b>	<b>130,06</b>	<b>985,43</b>	<b>0,99</b>	<b>0,26</b>	<b>37,15</b>	<b>5,93</b>	<b>574,50</b>	<b>130,53</b>	<b>126,68</b>	<b>7,88</b>	<b>1187,67</b>	<b>37,21</b>	<b>28,78</b>	<b>113,22</b>								
	<b>ИТОГО:</b>																									
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 411</b>	<b>45,45</b>	<b>50,80</b>	<b>207,06</b>	<b>1 577,75</b>	<b>1,25</b>	<b>0,47</b>	<b>46,65</b>	<b>7,22</b>	<b>908,20</b>	<b>419,73</b>	<b>207,53</b>	<b>11,09</b>	<b>1 533,42</b>	<b>137,33</b>	<b>73,65</b>	<b>149,51</b>								



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

День: Понедельник 7 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г  
Неделя: 2 Возраст 12 лет и старше

№ рецеп.	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						
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	105	7,16	8,78	8,44	154,02	0,03	0,04	0,46	3,60	0,31	57,27	23,67	9,16	0,69	131,35	9,93	10,54	58,80						
№516*	Макаронные изделия отварные	205	7,18	8,41	48,18	301,35	0,08	0,03			1,35	50,80	17,89	11,75	1,16	73,80			16,40						
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57		7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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>560</b>	<b>18,14</b>	<b>17,59</b>	<b>103,98</b>	<b>663,91</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>8,26</b>	<b>4,17</b>	<b>2,21</b>	<b>140,57</b>	<b>58,60</b>	<b>33,25</b>	<b>3,60</b>	<b>273,80</b>	<b>11,88</b>	<b>13,39</b>	<b>77,88</b>						
									<b>ЗВЯТРАК</b>																
									<b>ОБЕД</b>																
55 Диег	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00						
ТТК № 17	Суп "Кулдрывай"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50						
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	110	7,50	9,20	8,84	161,35	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60						
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04			1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40						
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57		7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80							
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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						
№ 110 ****	Хлеб столовый (жрано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0,08	0,04				71,10	15,75	21,15	1,76	109,80	1,44	2,48	10,80						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>935</b>	<b>25,93</b>	<b>30,33</b>	<b>134,95</b>	<b>936,47</b>	<b>0,38</b>	<b>0,18</b>	<b>22,43</b>	<b>274,67</b>	<b>7,86</b>	<b>310,17</b>	<b>107,05</b>	<b>102,68</b>	<b>7,01</b>	<b>871,93</b>	<b>64,91</b>	<b>17,85</b>	<b>135,98</b>						
									<b>ЮЩИК</b>																
№564****	Вулочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02			15,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17					
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44			3,24						
№ 112 ****	Фрукты свежие (блоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02		7,00	31,50	0,14	7,70	11,20	6,30	1,54	175,00	1,40	0,21	4,90						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,25</b>	<b>11,28</b>	<b>45,67</b>	<b>322,47</b>	<b>0,14</b>	<b>0,56</b>	<b>9,34</b>	<b>47,46</b>	<b>0,72</b>	<b>198,87</b>	<b>234,70</b>	<b>36,50</b>	<b>2,14</b>	<b>227,52</b>	<b>28,90</b>	<b>6,08</b>	<b>14,07</b>						
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1770</b>	<b>57,73</b>	<b>56,36</b>	<b>262,96</b>	<b>1813,59</b>	<b>0,71</b>	<b>0,89</b>	<b>43,12</b>	<b>343,64</b>	<b>14,63</b>	<b>858,85</b>	<b>440,50</b>	<b>202,74</b>	<b>13,01</b>	<b>1504,78</b>	<b>123,28</b>	<b>53,74</b>	<b>214,91</b>						



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

День: Вторник  
Неделя: 2  
8 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г  
Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	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		
ТТК № 82	Бутерброд горячий	70	7,34	6,69	12,43	151,46	0,04	0,04	0,18	0,08	0,70	140,00	183,75	15,75	0,70	57,06	1,66	6,06	0,81		
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	245	7,69	14,48	27,44	279,30	0,07	0,20	1,74	32,34	0,34	207,52	160,48	45,57	0,69	207,43	62,07	7,61	47,37		
ТТК № 80	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		
№ 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		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>19,09</b>	<b>23,05</b>	<b>74,43</b>	<b>602,33</b>	<b>0,17</b>	<b>0,31</b>	<b>2,53</b>	<b>39,32</b>	<b>1,43</b>	<b>413,72</b>	<b>409,84</b>	<b>73,93</b>	<b>2,03</b>	<b>372,41</b>	<b>69,46</b>	<b>16,51</b>	<b>58,79</b>		
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00		
№ 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		
ТТК № 11	Котлеты класс-сные	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67		
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04		
ТТК № 117	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		
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанно-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		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>905</b>	<b>28,93</b>	<b>32,10</b>	<b>128,47</b>	<b>922,61</b>	<b>0,49</b>	<b>0,66</b>	<b>31,25</b>	<b>334,73</b>	<b>6,47</b>	<b>396,30</b>	<b>177,73</b>	<b>132,28</b>	<b>7,15</b>	<b>1881,53</b>	<b>91,25</b>	<b>9,80</b>	<b>178,94</b>		
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00		
№ 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		
ТТК № 11	Котлеты класс-сные	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67		
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04		
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13		
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржанно-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>880</b>	<b>27,18</b>	<b>31,84</b>	<b>118,45</b>	<b>871,96</b>	<b>0,46</b>	<b>0,65</b>	<b>31,25</b>	<b>334,73</b>	<b>6,36</b>	<b>366,10</b>	<b>170,48</b>	<b>123,83</b>	<b>6,45</b>	<b>1837,24</b>	<b>90,42</b>	<b>8,41</b>	<b>175,17</b>		
№772*	Булочка с маком	90	7,29	2,25	47,34	247,50	0,14	0,07			1,30	57,01	22,66	14,22	1,39	45,00	1,27	4,24	16,70		
№ 272 **	Ряженка кефириваненел	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00	0,12	180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28		
№12****	Плоды свежие (апельсин)	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>350</b>	<b>13,43</b>	<b>8,75</b>	<b>60,38</b>	<b>385,82</b>	<b>0,24</b>	<b>0,31</b>	<b>37,40</b>	<b>85,31</b>	<b>1,42</b>	<b>250,82</b>	<b>283,07</b>	<b>50,02</b>	<b>1,77</b>	<b>360,80</b>	<b>20,47</b>	<b>8,02</b>	<b>25,78</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 805</b>	<b>61,45</b>	<b>63,90</b>	<b>263,28</b>	<b>1 910,76</b>	<b>0,90</b>	<b>1,28</b>	<b>71,18</b>	<b>459,36</b>	<b>9,32</b>	<b>1 060,84</b>	<b>870,64</b>	<b>256,23</b>	<b>10,95</b>	<b>1 614,74</b>	<b>181,18</b>	<b>34,33</b>	<b>263,51</b>		











День: Пятница 11 Сезон: Осень-Зима 2023-2024г  
Неделя: 2 Возраст 12 лет и старше

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

№ п/п	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			
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	120	15,07	12,00	13,73	265,33	0,07	0,05	0,96	386,67	0,60	129,60	25,20	19,20	1,80	313,33	1,48	64,00	36,40			
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26			
ТТК № 25	Чай аперольный	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26		19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40	0,88			
№ 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>550</b>	<b>24,27</b>	<b>19,78</b>	<b>93,21</b>	<b>691,11</b>	<b>0,27</b>	<b>0,10</b>	<b>11,26</b>	<b>404,93</b>	<b>6,08</b>	<b>333,36</b>	<b>111,32</b>	<b>75,34</b>	<b>4,02</b>	<b>413,30</b>	<b>39,63</b>	<b>94,90</b>	<b>40,94</b>			
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00			
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00			
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	220	14,43	19,04	35,93	419,87	0,35	0,13	0,88	316,80	0,20	300,52	29,73	32,37	2,40	161,50	2,94	19,88	30,42			
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20		16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13			
№ 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 (ржанно-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>835</b>	<b>26,62</b>	<b>33,80</b>	<b>126,29</b>	<b>963,54</b>	<b>0,78</b>	<b>0,24</b>	<b>21,19</b>	<b>561,00</b>	<b>3,90</b>	<b>559,85</b>	<b>127,31</b>	<b>134,67</b>	<b>8,39</b>	<b>1044,55</b>	<b>39,16</b>	<b>26,32</b>	<b>97,36</b>			
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	0,01	10,20	121,50	3,10	86,00	20,00	34,00	1,30	213,33	13,16	0,23	20,00			
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00			
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	115	14,44	11,50	13,16	254,28	0,06	0,05	0,92	370,56	0,58	124,20	24,15	18,40	1,73	300,28	1,42	61,33	34,88			
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26			
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20		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 (ржанно-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>885</b>	<b>30,23</b>	<b>33,40</b>	<b>122,62</b>	<b>958,80</b>	<b>0,60</b>	<b>0,19</b>	<b>26,63</b>	<b>631,76</b>	<b>9,24</b>	<b>549,24</b>	<b>172,35</b>	<b>144,04</b>	<b>8,43</b>	<b>1155,91</b>	<b>72,79</b>	<b>94,40</b>	<b>99,42</b>			
541****	Ватрушки с творожными 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			
№ 272 **	Раженка кефир, варенец	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			
№ 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	230,00	2,00	0,30	7,00			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>12,00</b>	<b>9,61</b>	<b>54,98</b>	<b>356,19</b>	<b>0,19</b>	<b>0,42</b>	<b>11,53</b>	<b>170,60</b>	<b>0,20</b>	<b>237,68</b>	<b>267,68</b>	<b>45,33</b>	<b>3,07</b>	<b>592,00</b>	<b>27,20</b>	<b>24,10</b>	<b>38,28</b>			
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 785</b>	<b>62,89</b>	<b>63,19</b>	<b>274,48</b>	<b>2 010,84</b>	<b>1,24</b>	<b>0,76</b>	<b>43,98</b>	<b>1 136,53</b>	<b>10,18</b>	<b>1 150,89</b>	<b>506,31</b>	<b>255,34</b>	<b>15,48</b>	<b>2 049,85</b>	<b>105,99</b>	<b>145,32</b>	<b>176,58</b>			



