

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательной организации

Ф.И.О.

Подпись

УТВЕРЖДАЮ:

ВрИО Генерального директора

ООО «КШП» Подросток

Д.А.Чернов

Ф.И.О.

Подпись



**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»
Примерное 12 - дневное меню
для организации питания учащихся 12 -18 лет
общеобразовательных организаций
2024-2025 учебный год**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Понедельник 1

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст : 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы				Калий	Йод	Селен	Фтор
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
366**	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6			0,09	0,024	0,06	105	105	4,95	0,12				
ТТК№1.03	Гуляш	110	9,47	23,03	3,96	261,03	0,363	0,088	2,2	8,45	0,59	121	13,2	20,9	1,43	242	4,75	0,33	49,99
516*	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,3	0,09	0,026		18,65	1	56	13,26	20,98	1,16		21,08	0,11	12,16
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	Итого за завтрак:	565	23,47	35,65	88,52	774,05	0,543	0,124	5,09	27,504	2,21	295,54	170,21	58,43	3,55	310,45	27,58	3,26	63,72
ОБЕД																			
69****	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08		11,7		3	64	19	23	0,9				
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4	53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	30
ТТК 1.02	Жаркое с курицей	200	15,63	8,6	22,91	231,16	0,169	0,16	9,22	27,28	0,6	231,8	25	43,07	3,6	820	45,29	0,4	98,62
Ттк№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0	29,02	116,18		0		0			9,8	0	0,027				
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06				0,66	12	42,9	8,4	0,69	46,12	2,04	3,36	1,05
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	Итого за обед:	840	28,15	21,54	111,4	748,64	0,403	0,587	31,22	188,53	6,66	408,2	141,7	114,87	7,587	1226,07	68,79	5,82	136,87
ПОЛДНИК																			
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0	20,1	81	0		0,8	0	0	6	10	3	0,6				
Ттк№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	400	7,7	11,5	74,11	455,9	0,19	0,084	10,8	31,9	1,64	80,34	51,18	27,8	4,34	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за день:	1805	59,32	68,69	274,03	1978,59	1,136	0,795	47,11	247,934	10,51	784,08	363,09	201,1	15,477	1586,52	97,78	13,79	219,15

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст : 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы				Калий	Йод	Селен	Фтор
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

ЗАВТРАК																			
Ттк №4.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	90	1,26	4,55	7,75	77,27	0,036		25,02		4,06	23,04	39,6	15,3	0,54				
ТТК№1.60	Плов	210	14,28	15,01	40,88	367,5	0,093	0,13	1,26	0,35	0,79	241,67	22,47	49,83	3,25	282,81	40,59	7,73	86,79
ТТК58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2	0	35	115			0	1,2		6,9	9,2	5,9	0,54	91,6	0,87	0,1	3,13
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	Итого за завтрак:	550	19,54	19,96	108,23	677,27	0,179	0,13	26,28	1,55	5,4	281,61	103,77	78,03	4,88	412,86	43,21	10,63	90,79
ОБЕД																			
П1м 11д	Салат «Степной»	100	4,76	11,4	9,6	154			15,38				13	18,33	0,88				
Ттк№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	250	5,73	7,5	12,67	141,25	0,032		0,375	0,012	2,5	29,75	9	4,5	0,4				
ТТК№10	Шницель сытный	100	15,77	9,32	12,55	197,24	0,1	0,1	0,09	15,11	0,4	94,3	37,1	18,56	1,14	200	14,66	15,44	101,65
510*	Каша вязкая пшеничная	180	5,4	7,38	29,78	214,2	0,144	0,034	4,5	14,15	4,1	159,37	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,21
280**	сушеных(изюм)	180	0,3	0	20,4	82,78	0,018	0,027	5,04	63	0,099	5,54	25,2	1,15	256,5	256,5			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	880	37,08	36,24	116,4	943,17	0,38	0,179	25,385	92,272	7,649	330,56	171,39	84,04	261,3	550,84	47,05	42,68	107,53
ПОЛДНИК																			
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04		180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
	Итого за полдник:	400	12,2	8,24	56,4	349,66	0,193	14,58	12,6	90,64	1,03	237,67	267,67	45,33	3,07	111,6	7,2	23,8	30
	Итого за день:	1830	68,82	64,44	281,03	1970,1	0,752	14,889	64,265	184,462	14,079	849,84	542,83	207,4	269,25	1075,3	97,46	77,11	228,32

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 3

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	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№1.59	Митбол с овощами	120	11,46	13,33	13,72	222,66	0,072	0,08	3,156	26,66	0	134,18	26,4	33,32	1,99	267,99	24	4,8	73,99
429****	Картофельное пюре	190	3,99	8,36	20,71	174,8	0,171	0	6,46	57	0,19	108,3	49,4	36,1	1,33		0	0	0
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21			
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06				0,66	12	39	8,4	0,66	46,14	2,1	3,36	1,04
	Итого за завтрак:	570	20,11	22,17	78,95	598,46	0,303	0,08	9,616	83,66	0,85	257,48	125,8	78,82	4,28	335,13	26,1	8,16	75,03
ОБЕД																			
76****	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04		8,4		4,6	40	24	18	0,8	23			

63**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,08	6,32	10,63	107,82	0,06	0,037	18,47	140,25	2,37	47,5	34	22,25	0,8	303	18,75	0,27	25,75
451*	Котлеты, биточки, шницели	100	15,9	14,4	16	261	0,05		0	0,013	0,6	101	18,36	29,5	3				
510*	Каша рассыпчатая(гречневая)	180	5,4	8,1	26,82	205,2	0,252	0,18		23,04	0,54	197,21	18	144	5,04	262,8	26,71	4,17	19,16
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	Итого за обед:	910	31,02	40,38	122,94	989,61	0,536	0,244	28,09	178,303	10,34	487,64	186,86	266,88	12,38	750,45	48,17	8,89	52,98
ПОЛДНИК																			
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
ТТК№33	Лимонный напиток	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	2,8	0	0	0	14,2	2	0,4	21,4	0	0	0
539/593****	Пирожки печенье из слоеного теста с фарш	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9	1,17	63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	400	5,68	5,35	62,27	327,42	0,15	0,094	12,8	31,9	1,37	74,33	45,2	22,67	4,1	71,4	1,41	4,71	18,56
	Итого за день:	1880	56,81	67,9	264,16	1915,49	0,989	0,418	50,506	293,863	12,56	819,45	357,86	368,37	20,76	1156,98	75,68	21,76	146,57

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 4

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы				Калий	Йод	Селен	Фтор
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
366**	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6			0,09	0,024	0,06	105	105	4,95	0,12				
Ттк №1.04	Фрикадельки в соусе	120	10,9	11,1	12,46	194,02	0,066	0	0,58	0,015	0,72	121,2	148,22	33,98	2,02	0	0	0	0
516*	Макаронные изделия отварные	200	7	8,2	47	294	0,093	0,027		19,63	1,056	58,95	13,96	22,08	1,226		22,19	0,12	12,8
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06				0,65	12	39	8,4	0,65	46,14	2,08	3,36	1,05
	Итого за завтрак:	595	26,01	24,21	104,28	745,24	0,259	0,037	3,47	20,049	2,496	300,69	312,43	74,01	4,306	76,14	24,27	3,5	14,55
ОБЕД																			
60****	салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02		6		2,3	33	31	18	1,6				
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,23	0,07	5,81	121,5	0,21	87,18	38,07	35,3	2,03	478	20	2,5	36
Ттк №11	Биточки клас-сные	100	15,86	9,96	13,1	200,56	0,1	0,088	0,088	22,22	0,33	94,3	37,1	18,56	1,14	424,88	20	3,93	61,66
541*	Рагу овощное (3 вариант)	180	4,14	9,18	19,26	174,6	0,11	0,9	13,77	370,8	3,52	94,5	61,2	35,1	1,26	514,8	32,4	0,67	49,2
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0	20,1	81	0		0,8	0	0	6	10	3	0,6				

108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	Итого за обед:	910	34,88	31	118,56	889,96	0,564	1,085	26,468	514,52	6,91	372,38	220,37	131,06	8,35	1529,33	75,11	11,55	154,93
ПОЛДНИК																			
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
Ттк№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	400	7,6	11,5	89,81	516,9	0,21	0,084	14,3	33,1	1,84	90,34	63,18	38,8	4,84	141,6	2,28	4,81	21,69
	Итого за день:	1905	68,49	66,71	312,65	2152,1	1,033	1,206	44,238	567,669	11,246	763,41	595,98	243,87	17,496	1747,07	101,66	19,86	191,17

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :Пятница 5

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы			Калий	Йод	Селен	Фтор	
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний					Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
7****	Салат из моркови	50	0,54	5,04	4,54	66	0,02		1,6		2,34	24,5	12	16,5	0,3				
ТТК 1.02	Блинчики	248	19,74	19,09	79,06	567,41	0,171	0,15	22,02	659,19	5,61	151,18	97,9	56,14	2,02	823,66	51,82	1,06	78,69
449****	Соус молочный сладкий	70	1,82	4,45	11	91,35	0,023	0,081	0,51				63,07		0,105				
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21			
	Итого за завтрак:	568	22,2	28,58	109,6	784,76	0,214	0,231	24,13	659,19	7,95	178,68	183,97	73,64	2,725	844,66	51,82	1,06	78,69
ОБЕД																			
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,083		12,2		2,3	56	14	21	0,8				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,08	6,32	10,63	107,82	0,06	0,037	18,47	140,25	2,37	47,5	34	22,25	0,8	303	18,75	0,27	25,75
Ттк №7	Шницель детский	100	16,45	12,22	13,52	229,95	0,05		0,48	0,013	0,6	101	39	26	2,8				
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,27	34,07	252	0,037	0,108		14,04		274,82	98,34	92,19	5,8	6,96	28,8	10,38	27,61
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	Итого за обед:	910	43,89	29,97	134,31	985,36	0,364	0,172	32,37	169,303	7,5	581,25	277,84	214,57	12,94	471,61	50,26	15,1	61,43
ПОЛДНИК																			
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
590****	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0	0,005	1,75	45	14,5	10	1,05				
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
	Итого за полдник:	350	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,4	35,005	1,95	236,01	270,51	47	3,45	242	18	3,6	1,28

Итого за день:	1828	75,84	70,23	299,09	2138,14	0,728	0,643	67,9	863,498	17,4	995,94	732,32	335,21	19,115	1558,27	120,08	19,76	141,4
----------------	------	-------	-------	--------	---------	-------	-------	------	---------	------	--------	--------	--------	--------	---------	--------	-------	-------

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : суббота 6

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст : 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы				Калий	Йод	Селен	Фтор
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
90****	Бутерброд с сыром (1й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03		0,1	0,08	0,4	132	185	13	0,4				
268****	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,5	286,75	0,08		1,92	0,067	0,22	189,75	179,25	39,5	0,55				
гтк№1.09	Лимонный чай	200	0,163	0,018	29,52	141	0	0		0		3	6,25	2,34	0,29	2,8			
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055				0,6	11	35,75	7,7	0,6	42,29	1,92	3,08	0,95
	Итого за завтрак:	550	17,963	20,728	106,98	710	0,165	0	2,02	0,147	1,22	335,75	406,25	62,54	1,84	45,09	1,92	3,08	0,95
ОБЕД																			
55 Днет	Винегрет овощной (2 вариант)	100	1,57	6,53	8	96,25	0,03	0,016	8,4	121,5	4,6	40	23	18	0,8	213,33	13,16	0,23	20
90M16г	фрикадельками	275	9,29	3,29	16,09	130,94	0,15	0,085	11,41	110	2,99	161,06	19,15	42,89	1,17	494,5	41,65	16,46	206,25
363****	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227	0,04	0,13	0,7	25,55	2,6	157	11	22	2,2	478	28,88	0,55	27,77
241**	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,55	0,072		30,6	0,054	1,26	99	109,8	43,2	1,8				
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,045				79	17,5	23,5	1,95	122	1,6	2,75	12
	Итого за обед:	955	37,2	35,49	131,75	996,74	0,452	0,276	55,41	258,304	12,2	562,06	234,95	170,59	9,57	1437,88	87,91	22,89	270,02
ПОЛДНИК																			
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
272**	Варенец	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
	Итого:	400	12	9,62	54,98	356,18	0,193	0,42	11,4	125,6	1,03	237,68	267,68	45,33	3,07	342	25,2	23,8	31,28
	Итого за день:	1905	67,163	65,838	293,71	2062,92	0,81	0,696	68,83	384,051	14,45	1135,49	908,88	278,46	14,48	1824,97	115,03	49,77	302,25

2неделя

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Понедельник 7

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы				Калий	Йод	Селен	Фтор
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,94	0	36,4			0,06	0,016	0,04	70	70	3,3	0,08				
ТТК№68	Гуляш	110	15,29	7,15	4,4	145,2	0,061	0,122	1,173	28,05	0,59	174,57	16,87	27,17	2,42	354,75	19,25	0,35	68,75
510*	Каша вязкая(гречневая)	180	5,4	8,1	26,82	205,2	0,28	0,18		23,04	0,57	197,24	18	144	5,08	262,8	26,75	4,2	19,19
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06				0,65	12	39	8,4	0,65	46,14	2,08	3,36	1,05
	Итого за завтрак:	560	27,64	18,68	76,04	589,42	0,441	0,312	4,033	51,486	1,86	457,35	150,12	187,47	8,52	693,69	48,08	7,93	89,69
ОБЕД																			
ТТК№20	Салат «Радуга»	100	1,03	8,85	10,48	125,77	0		22,47		0	0	32,8	17,45	1,28				
Ттк№1.17	Суп «Кудрявый»	250	3,78	6,27	13,15	124,27	0,075	0	5,75	0,011	1,21	56,47	10,75	16,75	0,6	0	0	0	0
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	9,35	4,55	7,76	113	0,03	0,066	0,088	13,43	2,6	151,04	50	22	1	16,87	54,16	18,33	188,54
429****	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	0	6,12	0,054	0,18	102,6	46,8	34,2	1,26		0	0	0
Ттк№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0			8,9	0	0,027				
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	900	25,6	28,47	115,33	823,11	0,389	0,102	34,428	13,495	4,54	382,51	195,75	116,2	6,277	152,92	57,19	23,33	199,01
ПОЛДНИК																			
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
Ттк№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	400	7,6	11,5	89,81	516,9	0,21	0,084	14,3	33,1	1,84	90,34	63,18	38,8	4,84	141,6	2,28	4,81	21,69
	Итого за день:	1860	60,84	58,65	281,18	1929,43	1,04	0,498	52,761	98,081	8,24	930,2	409,05	342,47	19,637	988,21	107,55	36,07	310,39

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 8

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы				Калий	Йод	Селен	Фтор
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	120	6,93	12,65	9,57	199,63	0,031	0,04	0,51	4,1	0,33	65,45	27,05	10,47	0,78	150,09	11,34	12,03	128,73
516*	Макаронные изделия отварные	200	5,6	6,56	34,4	235,2	0,093	0,027		19,63	1,056	58,95	13,96	22,08	1,226		22,19	0,12	12,8
ТТК№24	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0		0	11,4	5,34	1,2	0			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	Итого за завтрак:	570	16,33	19,61	91,77	645,13	0,174	0,067	8,31	23,73	1,936	134,4	84,91	44,89	3,756	188,54	35,28	14,95	142,4
ОБЕД																			
11м 11д	Салат «Степной»	100	4,76	11,4	9,6	154			15,38				13	18,33	0,88				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,08	6,32	10,63	107,82	0,06	0,037	18,47	140,25	2,37	47,5	34	22,25	0,8	303	18,75	0,27	25,75
ТТК№60	Плов	200	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75	230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	82,66
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	820	26,12	32,66	119,12	879,31	0,265	0,177	36,27	155,58	5,35	363,79	157,4	136,47	7,13	709,59	59,8	11,53	114,08
ПОЛДНИК																			
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
ТТК№2.96	Чай с молоком	180	3,87	3,69	19,93	128,09	0	0	0,55	0		0	52,75	6,94	0,22	0	0	0	0
539/593****	Пирожки печенье из слоеного теста с фарш	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9	1,17	63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	380	9,55	9,04	59,8	365,91	0,15	0,084	10,55	31,9	1,37	74,33	83,75	27,61	3,92	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за день:	1770	52	61,31	270,69	1890,35	0,589	0,328	55,13	211,21	8,656	572,52	326,06	208,97	14,806	948,13	96,49	31,19	275,04

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 9

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы				Калий	Йод	Селен	Фтор
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			

366**	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8			0,12	0,032	0,08	140	140	6,6	0,16				
Ттк №1.06	Бутерброды с джемом или повидлом (2вари	50	1,85	1,16	27,92	129,35	0,025		0,125	0,037	0,25	15	7,5	3,75	0,5				
Ттк№1.63	Каша «Дружба»	250	9,95	14,57	19,62	227,5	0,08	0,12	1,32	27,2	0,2	140,4	126,6	30,6	0,56	157,33	49,33	4,09	30,67
ТТК №1.01	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36		4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52
	Итого за завтрак:	550	14,22	16,01	78,38	492,15	0,135	0,12	1,925	27,597	0,78	179,1	152,7	40,55	1,89	229	50,58	5,77	31,19
ОБЕД																			
7****	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04		3,2		4,7	49	24	33	0,6				
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4	53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	30
ТТК№1.03м	Гуляш	110	10,06	26,18	4,33	293,21	0,363	0,088	0,33	8,44	0,58	121	13,2	20,9	1,43	242	4,74	0,33	49,98
510*	Каша вязкая перловая	180	3,6	7,01	25,56	181,8													
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,3		20	0,12	0,2		11,4	5,35	1,2	2,4	0,02	0,02	3,1
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	910	21,96	49,18	106,39	959,78	0,829	0,506	33,83	169,81	8,42	264,6	122,6	101,95	5,75	618,4	27,64	4,66	88,74
ПОЛДНИК																			
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04		180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
	Итого за полдник:	400	12,2	8,24	56,4	349,66	0,193	14,58	12,6	90,64	1,03	237,67	267,67	45,33	3,07	111,6	7,2	23,8	30
	Итого за день:	1860	48,38	73,43	241,17	1801,59	1,157	15,206	48,355	288,047	10,23	681,37	542,97	187,83	10,71	959	85,42	34,23	149,93

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 10

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	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 №4.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	5,05	8,61	85,85	0,04		27,8		4,51	25,6	44	17	0,6				
ТТК№60	Плов	220	14,96	15,73	43,56	385	0,097	0,134	1,32	0,363	0,825	253,1	23,54	52,2	3,41	296,27	42,52	8,09	90,92

294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86
	Итого за завтрак:	570	20,23	21,19	92,08	649,97	0,227	0,144	31,92	0,743	5,885	292,24	106,29	80,8	4,84	364,72	44,26	10,91	92,48
ОБЕД																			
Дели №25.20	Салат «Зимний»	100	1,93	12,77	12	170,5	0,05		14,42		1,38	33,6	18,63	18	0,85				
Ттк№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	250	5,73	7,5	12,67	141,25	0,032		0,375	0,012	2,5	29,75	9	4,5	0,4				
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60	24,8	9,6	0,72	137,6	10,4	11,04	61,6
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,26	34,06	252	0,037	0,1		14,04		274,82	98,33	92,19	5,79	93,6	28,8	10,37	27,6
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	Итого за обед:	920	37,48	37,89	130,2	1032,34	0,283	0,167	16,495	32,822	4,74	500,1	243,26	177,42	10,49	392,85	41,9	25,86	97,26
Полдник																			
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
Ттк№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
	Итого за полдник:	400	7,6	11,5	89,81	516,9	0,21	0,084	14,3	33,1	1,84	90,34	63,18	38,8	4,84	141,6	2,28	4,81	21,69
	Итого за день:	1890	29,81	33,05	192,09	1221,17	0,491	0,255	46,22	33,843	7,725	429,98	179,97	133,7	10,85	579,52	47,5	17,37	121,37

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 11

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минералы				Калий	Йод	Селен	Фтор
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
7****	Салат из моркови	75	0,81	7,56	6,81	99	0,03		2,4		3,51	36,75	18	24,75	0,45				
Ттк№166	Оладьи с пылу с жару	210	19,6	17,72	64,15	471,32	0,174		1,85		6,85	151,65	154	33,07	1,48				
449****	Соус молочный сладкий	70	1,82	4,45	11	91,35	0,023	0,081	0,51						0,105				
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21			
	Итого за завтрак:	555	22,33	29,73	96,96	721,67	0,227	0,081	4,76	0	10,36	191,4	183	58,82	2,335	21	0	0	0

ОБЕД																			
60****	салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02		6		2,3	33	31	18	1,6				
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,23	0,07	5,81	121,5	0,21	87,18	38,07	35,3	2,03	478	20	2,5	36
Ттк №48	Ежики с овощами	100	11,78	11,28	11,44	186,67	10	0,067	2,63	321,91	0,33	115,55	22	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33
429****	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	0	6,12	0,054	0,18	102,6	46,8	34,2	1,26		0	0	0
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	180	0,3	0	20,4	82,78	0,018	0,027	5,04	63	0,099	5,54	25,2	1,15	256,5	256,5			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54	10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	880	29,78	30,94	114,16	850,75	10,516	0,182	25,6	506,464	3,659	385,47	202,57	132,83	264,38	1083,97	52,71	7,63	94,99
ПОЛДНИК																			
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
590****	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0	0,005	1,75	45	14,5	10	1,05				
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
	Итого за полдник:	350	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,4	35,005	1,95	236,01	270,51	47	3,45	242	18	3,6	1,28
	Итого за день:	1785	61,86	72,35	266,3	1940,44	10,893	0,503	41,76	541,469	15,969	812,88	656,08	238,65	270,165	1346,97	70,71	11,23	96,27

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : суббота 12

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы				Калий	Йод	Селен	Фтор
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
90****	Бутерброд с сыром (1й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03		0,1	0,08	0,4	132	185	13	0,4				
268****	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,5	286,75	0,08		1,92	0,067	0,22	189,75	179,25	39,5	0,55				
ТТК №1.01	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36		4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055				0,6	11	35,75	7,7	0,6	42,29	1,92	3,08	0,95
	Итого за завтрак:	550	17,94	20,75	93,54	633,8	0,165	0	2,5	0,507	1,22	336,95	412,6	62,2	2,05	90,89	2,12	3,08	0,95
ОБЕД																			

Ттк№1.1	Салат «Свежесть»	100	1,58	9,46	9,8	130,66			21,3				38	19	0,9				
90М16г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275	9,29	3,29	16,09	130,94	0,15	0,085	11,41	110	2,99	161,06	19,15	42,89	1,17	494,5	41,65	16,46	206,25
364****	Азу	200	16,31	17,47	20,8	305,84	0,15	0,04	8,86		0,61	185,84	29,53	50,46	3,38	820	45,22	0,4	98,66
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	845	32,5	30,86	113,89	863,14	0,406	0,143	45,87	111,2	4,35	404,5	148,18	142,75	7,88	1493,35	90,13	20,86	313,71
ПОЛДНИК																			
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
272**	Варенец	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
	Итого за полдник:	400	12	9,62	54,98	356,18	0,193	0,42	11,4	125,6	1,03	237,68	267,68	45,33	3,07	342	25,2	23,8	31,28
	Итого за день:	1795	62,44	61,23	262,41	1853,12	0,764	0,563	59,77	237,307	6,6	979,13	828,46	250,28	13	1926,24	117,45	47,74	345,94

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательной организации

Ф.И.О.

Подпись

УТВЕРЖДАЮ:

ВрИО Генерального директора

ООО «КШП» Подросток

Д.А.Чернов

Ф.И.О.

Подпись



**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»
Примерное 12 - дневное меню
для организации питания учащихся 12 -18 лет
общеобразовательных организаций
2024-2025 учебный год**