

**СОГЛАСОВАНО:**  
Директор образовательной организации

Ф.И.О.

Подпись

**УТВЕРЖДАЮ:**

БФ ООО «КШП» Подросток

Директор

А.В. Минсев

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**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность при изготовлении блюд

День: Понедельник 1

сезон: Весна

Неделя: 1

возраст: 12 и старше

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	клетчатка	В1	В2		С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор									
<b>ЗАВТРАК</b>																													
ТТК№1,03№1	Угалиш	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:	550	19,99	31,23	88,52		719,45	0,543	0,124	5	27,48	2,15	190,54	65,21	53,48	3,43	310,45	27,58	3,26	63,72									
<b>ОБЕД</b>																													
72**	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4		110	0,08		12,2		2,3	56	14	21	0,8													
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									
469*	Фрикадельки в соусе	100	12,52	12,62	13,53		219,42	0,05		0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6													
224**	Рис отварной	180	4,24	7,25	38,88		237,78	0,023	0,036		22,07	0,32	82,26	5,76	26,1	0,61	53,64	25,2	8,32	31,2									
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	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									
110**	Хлеб столовый (пшано-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:	870	25,97	30,87	127,54		891,57	0,277	0,463	22,6	183,33	5,95	359,16	89,66	104,7	5,737	436,66	47,71	12,06	68,92									
<b>ПОЛДНИК</b>																													
112**	Флоды 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									
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8		36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13									
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	9,4	11,7	59,81		410,9	0,21	0,084	14	38,9	1,64	74,34	55,18	24,8	6,54	141	2,21	4,81	18,69									
	Итого за день:	1820	55,36	73,8	275,87		2021,92	1,03	0,671	41,6	249,71	9,74	624,04	210,05	182,98	15,707	888,11	77,5	20,13	151,33									

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
 "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд  
 День : Вторник 2  
 сезон: Весна

Неделя : 1  
 возраст :12 и старше

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	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																										
ТТс№1,59	Митбол с овощами	100	9,55	11,11	11,44	185,55	0,06	0,067	2,63	22,22	0	111,82	22	27,77	1,66	223,33	20	4	61,66							
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 сахаро	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:	550	18,2	19,95	76,67	561,35	0,291	0,067	9,09	79,22	0,85	235,12	121,4	73,27	3,95	290,47	22,1	7,36	62,7							
ОБЕД																										
7****	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04		3,2		4,7	49	24	33	0,6											
63**	Пи 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							
214**	Рагу из птицы	200	17,58	22,39	20,8	352,66	0	0	11,89	0	0	0	28,57	44,57	2,06	0	0	0	0							
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 (жарено-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:	830	27,1	39,57	103,22	878,07	0,234	0,064	34,78	155,25	9,3	198,43	179,07	152,95	6,2	464,65	21,46	4,72	33,82							
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							
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 фар	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:	1760	54,85	68,56	239,69	1805,33	0,675	0,215	54,42	266,37	11,52	507,88	384,22	253,83	14,07	805,12	44,97	16,79	115,08							



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
 "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
 День : Четверг 4  
 сезон: Весна

Неделя : 1  
 возраст : 12 и старше

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
ЗАВТРАК																											
Т.к. №1.04	Фрикадельки в соусе	100	9,09	9,25	10,39	161,69	0,055	0	0,49	0,013	0,6	101	123,52	28,32	1,69	0	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:	560	20,72	17,94	102,21	658,31	0,248	0,037	3,29	20,023	2,316	175,49	182,73	63,4	3,856	76,14	24,27		3,5	14,55							
ОБЕД																											
60****	салат из свежих овощей	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02		6	2,3	33	31	18	1,6	478	20			2,5	36							
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												
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	189,54							
541*	Рагу овощное (3 варианта)	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							
Т.к. №1.119	Кнесьль из концентрата пшеничного или ячменного	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 (диано-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:	890	29,29	25,59	119,24	825,97	0,494	1,063	25,668	505,73	9,18	423,12	232,17	131,5	7,637	1121,32	109,27		25,95	281,81							
ПОЛДНИК																											
112****	Пицца свежие (яблоком)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0	0	0							
293**	Салат овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7		14		2,8	91	0,8			0,1	0,13							
Т.к. №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	9,4	11,7	59,81	410,9	0,21	0,084	14	38,9	1,64	74,34	55,18	24,8	6,54	141	2,21		4,81	18,69							
	Итого за день:	1850	59,41	55,23	281,26	1895,18	0,952	1,184	42,958	564,653	13,136	672,95	470,08	219,7	18,033	1338,46	135,75		34,26	315,05							

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
 "КОМБИНАТ ИКО.ЫНГО ПИТАНИЯ "ЮДРОСТОК"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд  
 День: Питание 5  
 сезон: Весна

Неселя: 1

возраст: 12 и старше

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетич. ценность	Витамины										
			Белки	Жиры	Углев.	секая ценность	В1	В2		С	А	Е	Р	Минералы				Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
498*	Котлеты рубленые из птицы	90	16,74	12,15	16,38	243,9														
427* <sup>****</sup>	Картофель отварной в молоке	200	6,2	8,4	25	200	0,21		25,4	0,02	3	150	82	44	1,6					
493* <sup>****</sup>	Чай с сахаром, варенье, медом (с сахаро	200	0,1	0	15	60	0			0		3	11	1	0,3	21				
108* <sup>****</sup>	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06				0,66	12	39	8,4	0,66	45,14	2,1	3,36	1,04	
	Итого за завтрак:	550	27,6	21,03	85,9	644,9	0,27	0	25,4	0,02	3,66	165	148,09	70,98	3,97	68,4	2,1	3,36	1,04	
<b>ОБЕД</b>																				
72* <sup>****</sup>	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,08		12,2		2,3	56	14	21	0,8					
128* <sup>****</sup>	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	
77* <sup>****</sup>	Выпечка клее-сыые	100	15,86	9,96	13,1	280,56	0,1	0,088	0,09	22,22	0,33	94,3	37,1	18,56	1,14	424,88	20	3,93	61,66	
418* <sup>****</sup>	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,26	34,06	252	0,037	0,1	14,04		1,68	274,82	98,33	92,19	5,79	93,6	28,8	10,37	27,6	
283* <sup>****</sup>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15		44,53	49,5	32,03	1,02	50				
108* <sup>****</sup>	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* <sup>****</sup>	Хлеб столовый (равано-пшеничный)	20	1,52	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:	900	42,39	26,26	130,5	925,05	0,373	0,606	23,81	212,51	7,26	564,25	272,93	206,48	11,28	942,48	71,69	18,61	124,93	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
272* <sup>**</sup>	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* <sup>****</sup>	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0	0,005	1,75	45	14,5	10	1,05		0	0	0	
112* <sup>****</sup>	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	
	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:	1800	79,74	58,97	271,58	1937,97	0,793	0,846	60,61	247,535	12,87	965,26	691,53	324,46	18,7	1252,88	91,79	25,57	127,25	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота 6

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ п/п	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетич. ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	В1		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор								
			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	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	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 рыбой и 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 (граано-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****	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								
272**	Варени	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	0,0833	0,18		50,6	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								

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

День: Понедельник 7

сезон: Весна

Неделя: 2

возраст: 12 и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетич. ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.	сезон		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>																											
ТТКС№68	Гречиха	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	5,3	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:	550	25,32	15,74	76,04	553,02	0,441	0,312	3,973	51,47	1,82	387,35	80,12	184,17	8,44	693,69	48,08	7,93	89,69								
<b>ОБЕД</b>																											
ТТКС№20	Салат «Редиска»	100	1,03	8,85	10,48	125,77	0		22,47		0	0	32,8	17,45	1,28												
146****	Суп картофельный с клецками	250	2,42	3,61	13,42	95,86	0,075	0	5,3	0,011	1,22	56,48	25,41	18,11	0,69	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								
ТТКС№119	Книсьль из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57				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	24,24	25,81	115,6	794,7	0,389	0,102	33,978	13,495	4,55	382,52	210,41	117,56	6,367	152,92	57,19	23,33	199,01								
<b>ПОЛДНИК</b>																											
112****	Яблода 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								
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13								
ТТКС№11	Булочка «Торжская»	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	9,4	11,7	59,81	410,9	0,21	0,084	14	38,9	1,64	74,34	55,18	24,8	6,54	141	2,21	4,81	18,69								
	Итого за день:	1850	58,96	53,25	251,45	1758,62	1,04	0,498	51,951	103,865	8,01	844,21	345,71	326,53	21,347	987,61	107,48	36,07	307,39								



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Вторник 8

сезон: Весна

Неделя: 2

возраст: 12 и старше

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	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№75	Фрикадельки куриные в соусе	100	5,78	10,54	7,98	166,36	0,027	0,036	0,44	3,43	0,29	54,54	22,54	8,73	0,65	125,09	9,45	10,04	56							
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:	550	15,18	17,5	90,18	611,86	0,17	0,063	8,24	23,06	1,896	123,49	80,4	43,15	3,626	163,54	33,39	12,96	69,67							
ОБЕД																										
11* 11а	Салат «Степной»	100	4,76	11,4	9,6	154			15,38				13	18,33	0,88											
63**	Пицца с свежей капустой с картошкой	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 (пшенично-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****	Пицца свежие (бюлочки)	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			52,75	6,94	0,22	0	0	0	0							
539/593****	Пирожки печенье из слоеного теста с фар	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		34,9	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:	1750	50,85	59,2	269,1	1857,08	0,585	0,324	55,06	210,54	8,616	561,61	321,55	207,23	14,676	923,13	94,6	29,2	202,31							

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

День: Среда 9

сезон: Весна

Неделя: 2

возраст: 12 и старше

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. 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																										
Тек №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	190	3,99	8,36	20,71	174,8	0,171	0	6,46	0,057	0,19	108,3	49,4	36,1	1,33	0	0	0	0							
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****	Чай 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:	550	20,47	20,16	77,74	567,27	10,231	0,067	9,57	322,327	1,17	240,05	123	74,28	4,15	356,96	32,61	4,59	54,38							
ОБЕД																										
60****	салат из свежих 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							
469*	Фрикадельки в соусе	100	12,52	12,62	13,53	219,42	0,05	0,034	0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6	7,09	30	23,34	0,21							
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							
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	0,02	0,7							
108****	Чай 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:	900	31,91	31,75	121,32	910,94	0,57	0,132	19,21	136,04	7,76	425,69	172,41	112,4	7,89	602,34	52,38	29,76	42,57							
ПОЛДНИК																										
112****	Яблоки 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	2,84	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	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:	1850	64,58	60,15	255,46	1827,87	10,994	14,779	41,38	549,007	9,96	903,41	563,08	232,01	15,11	1070,9	92,19	58,15	126,95							

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 10

сезон:весна

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углек.	энергетич. ценность	В1	В2	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углек.					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 (пастериз.)	20	4,64	5,9	0	72,8			0,12	0,032	0,08	140	140	6,6	0,16														
Тек №1,06	Бутерброды с джемом или повидлом (Звар	50	1,85	1,16	27,92	129,35	0,025		0,125	0,037	0,25	15	7,5	3,75	0,5														
Тек №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										
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	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	14,15	15,98	77,61	488,97	0,175	0,13	4,245	27,617	0,79	178,44	146,35	43,15	1,68	210,4	50,38	5,79	31,89										
<b>ОБЕД</b>																													
7****	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,4	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										
Тек №68	Улиш	110	15,29	7,15	4,4	145,2	0,059	0,121	1,17	28,05	0,59	174,57	16,87	27,17	2,42	354,75	19,25	0,36	68,75										
510*	Каша вязкая перловая	180	3,6	7,01	25,56	181,8																							
Тек №1,119	Кисель из концентрата плодового или	200	1,35	0	29,02	116,18		0		0					0,03														
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 (ражано-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:	800	13	22,75	105,73	678,68	0,166	0,418	13,5	161,25	7,64	143,6	107,88	75,7	3,15	374	22,88	4,31	35,66										
<b>ПОЛДНИК</b>																													
112****	Пирог свежий (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										
293**	Сок апельсиновый, фруктовый и витаминиз	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13										
Тек №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	9,4	11,7	59,81	410,9	0,21	0,084	14	38,9	1,64	74,34	55,18	24,8	6,54	141	2,21	4,81	18,69										
	Итого за день:	1750	36,55	50,43	243,15	1578,55	0,551	0,632	31,745	227,767	10,07	396,38	309,41	143,65	11,37	725,4	75,47	14,91	86,24										

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
 "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
 День: Пятница 11  
 сезон:Весна

Неселя : 2  
 возраст :12 и старше

№ рецеп.	Примерный, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетич. ценность	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
<b>ЗАВТРАК</b>																										
ТК №4.1	Салат из брокочечной капусты с морковью	100	1,4	5,05	8,61	85,85	0,04		27,8				4,51	25,6	44	17	0,6									
ТК №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					
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	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:	550	18,9	19,75	87,81	613,35	0,179	0,122	29	0,33			5,8	268,76	108,9	72,46	4,54	328,79	40,4	10,16	83,52					
<b>ОБЕД</b>																										
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,08		12,2				2,3	56	14	21	0,8									
156****	Суп - каша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,032		0,37	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****	Пиоре из торхода 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 (пшано-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	34,27	28,59	132,83	941,59	0,313	0,167	14,27	32,822	5,66			522,5	238,63	180,42	10,44	392,85	41,9	25,86	97,26					
<b>ПОЛДНИК</b>																										
272****	Рябонка	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****	Плоды свежие (яблоко)	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:	1820	30,63	31,79	153,19	1035,67	0,383	0,389	40,4	35,335	7,75			522,17	389,91	133,56	9,16	643,99	59,36	15,41	92					

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота 12

сезон: Весна

Неделя: 2

возраст: 12 и старше

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетич. ценность	Витамины										Минералы									
			Белка	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																										
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№1,09	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. Диег	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							
90N16r	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							
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	0,045			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					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****	Шоколад свежий (блюдный)	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**	Вареники	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****	Выпущен с творожными 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							