



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"						
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд						
День : 1 сезон: Лето 2023г.						
Неделя : 1 возраст : 7-11 лет ;						
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Калор-ть, в ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
112****	Плоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
10*	Бутерброд горячий с сыром	40	5,86	8,91	10,89	149,79
266****	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,15	9,4	28,8	228,4
495****	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>18,91</b>	<b>20,61</b>	<b>94,89</b>	<b>647,19</b>
<b>ОБЕД</b>						
73****	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,1	6,9	21,9	162
146****	Суп картофельный с клецками	250	4,54	3,72	13,88	99,12
444*	Плов по- узбекски	200	14,4	19	45,4	418
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	0,33	0	22,66	91,98
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>25,87</b>	<b>30,14</b>	<b>114,04</b>	<b>872,4</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1440</b>	<b>44,78</b>	<b>50,75</b>	<b>208,93</b>	<b>1519,59</b>



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"									
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд									
сезон: Лето 2023г.									
День : 3									
Неделя : 1									
возраст : 7-11 лет ;									
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Углеводы	Калор-ть, в ккал.		
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>ЗАВТРАК</b>									
91****	бутерброд с сыром (2-й вариант)	45	6,42	10,4	9,5	158,15			
260****	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	21,2	226,2			
498****	какао с молоком сгущенном (1-й вариант)	200	3,7	3,8	24,5	147			
585*	Булочка молочная	100	9,6	2,2	56,2	284			
108****	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75			
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>26,88</b>	<b>28,26</b>	<b>123,7</b>	<b>874,1</b>			
<b>ОБЕД</b>									
Ттк №1.16	салат «Солнечный»	100	1,86	8,84	10,82	130,35			
63**	Щи из свежей капусты	250	2,08	6,33	10,63	107,82			
454*	Котлеты мясо-картофельные по -хльновски	105	16,69	15,12	16,8	274,05			
418****	Пюре из гороха с маслом	175	16,65	5,12	33,12	245			
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5			
	<b>ИТОГО</b>	<b>930</b>	<b>44,63</b>	<b>36,66</b>	<b>138,32</b>	<b>1069,29</b>			
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1500</b>	<b>71,51</b>	<b>64,92</b>	<b>262,02</b>	<b>1943,39</b>			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"									
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд									
День : 4 сезон: Лето 2023г.									
Неделя : 1 возраст : 7-11 лет									
№ реч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Углеводы	Калор-ть, в ккал.		
			Белки	Жиры	Целлюлоза				
<b>ЗАВТРАК</b>									
365**	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	0,15	99		
112****	Плоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	19,6	94		
295****	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	34	275		
294**	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	15,2	61		
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	24,6	117,5		
	<b>ИТОГО</b>	<b>665</b>	<b>16,95</b>	<b>22,1</b>	<b>93,55</b>	<b>93,55</b>	<b>646,5</b>		
<b>ОБЕД</b>									
76****	Винегрет овощной	65	0,84	7,02	9,85	9,85	143		
Тгк №17	Суп «кудрявый»	250	3,79	6,28	13,15	13,15	124,28		
394 94г	Жаркое по домашнему	200	20,47	15,74	20,11	20,11	303,68		
Тгк №	Компот из смеси с/ф	200	0,56	0	27,89	27,89	113,79		
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	24,6	117,5		
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	17	90,5		
	<b>ИТОГО</b>	<b>815</b>	<b>32,76</b>	<b>30,04</b>	<b>112,6</b>	<b>112,6</b>	<b>892,75</b>		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1480</b>	<b>49,71</b>	<b>52,14</b>	<b>206,15</b>	<b>206,15</b>	<b>1539,25</b>		









ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"									
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд									
День : 8 сезон: Лето 2023г.									
Неделя : 2 возраст : 7-11 лет									
№ реч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Калор-ть, в ккал.		
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>ЗАВТРАК</b>									
365**	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99			
Ттк №1.39	Запеканка из творога	200	24,92	15,77	40,53	402,93			
540****	Ватрушка с повидлом	100	6,16	2,83	68,16	323			
300**	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,68			
108****	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,21	12,29	58,75			
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>33,24</b>	<b>29,61</b>	<b>133,17</b>	<b>932,36</b>			
<b>ОБЕД</b>									
76****	Винегрет овощной	85	1,1	9,18	5,78	110,5			
142****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83			
Ттк1.9	Плов из филе птицы	220	20,12	16,4	42,64	398,7			
508****	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5			
	<b>ИТОГО</b>	<b>855</b>	<b>30,57</b>	<b>31,56</b>	<b>124,8</b>	<b>910,2</b>			
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1395</b>	<b>63,81</b>	<b>61,17</b>	<b>257,97</b>	<b>1842,56</b>			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"						
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд						
сезон: Лето 2023г.						
День : 9						
Неделя : 2						
возраст : 7-11 лет						
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
112****	Флоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
10*	Бутерброд горячий с сыром	40	5,86	8,91	10,89	149,79
266****	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,15	9,4	28,8	228,4
495****	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,284	17,21	82,25
	<b>ИТОГО</b>	<b>625</b>	<b>17,77</b>	<b>20,494</b>	<b>87,5</b>	<b>611,94</b>
<b>ОБЕД</b>						
2****	Салат витаминный	100	1,1	10,1	11,6	138
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167
451*	Котлеты, биточки, шницели (шницели)	100	14,95	16,41	8,04	247,5
429****	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
Ттк№25	Чай апельсиновый	200	0	0	29,64	120,19
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>30,85</b>	<b>40,79</b>	<b>118,04</b>	<b>975,79</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1525</b>	<b>48,62</b>	<b>61,284</b>	<b>205,54</b>	<b>1587,73</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"									
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд									
сезон: Лето 2023г.									
День : 10									
Неделя : 2									
возраст : 7-11 лет									
№ реч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Углеводы	Калор-ть, в ккал.		
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>ЗАВТРАК</b>									
93****	Бургерброд с маслом (1-й вариант)	40	1,6	16,7	10	197			
392****	Фрикадельки из говядины , тушеные в соусе	100	11,78	11,69	7,8	180			
516*	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	38,7	264,6			
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62			
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5			
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22,03</b>	<b>36,02</b>	<b>86,57</b>	<b>773,72</b>			
<b>ОБЕД</b>									
Ттк №1.16	салат «Солнечный»	70	1,3	6,19	7,57	91,26			
Ттк №17	Суп «кудрявый»	250	3,79	6,28	13,15	124,28			
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,27	34,07	252			
Ттк№1.59	Митбол с овощами	100	9,56	11,11	11,44	185,55			
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5			
	<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>39,12</b>	<b>30,1</b>	<b>133,18</b>	<b>965,16</b>			
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1450</b>	<b>61,15</b>	<b>66,12</b>	<b>219,75</b>	<b>1738,88</b>			



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

сезон: Лето 2023г.

День : 12

возраст : 7-11 лет

Неделя : 2

Энергетическая ценность

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калор-ть, в ккал.

Наименование блюд

**ЗАВТРАК**

Ттк №	Фруктовый микс	80	0,52	0,24	7,16	36
394 94г	Жаркое по домашнему	200	20,47	15,74	20,11	303,68
285,**	кофейный напиток на стуженном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25
	<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>27,18</b>	<b>18,81</b>	<b>79,98</b>	<b>600,8</b>

**ОБЕД**

2****	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138
№90м16	суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	7,42	2,63	12,87	104,76
469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	13,26	14,22	230,4
510*	каша вязкая пшеничная	170	5,1	6,97	28,22	202,3
614****	Кисель с витаминами «Киселек детский Витошка»	200	0	0	24	95
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	37	2,44	0,44	12,58	66,97
	<b>ИТОГО</b>	<b>862</b>	<b>31,49</b>	<b>33,64</b>	<b>117,24</b>	<b>907,93</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1397</b>	<b>58,67</b>	<b>52,45</b>	<b>197,22</b>	<b>1508,73</b>