

Согласовано:

Директор образовательной организации

*Чирков В.С.*

Ф.И.О

Подпись



Утверждаю

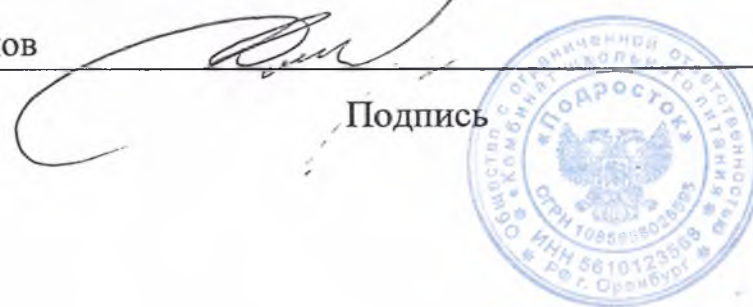
Врио генерального директора

ООО «Комбинат школьного питания «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**

**осенний период**

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КШП "Подросток"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник

1 Сезон: Осень 2024г

Неделя: 1

Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	43	0,47	0,09	1,63	10,32	0,03	0,01	10,75	58,05	0,30	11,18	6,02	8,60	0,39	60,20	1,29	0,13	7,31
ТТК № 7	Шницель детский	90	10,63	11,86	8,87	153,49	0,08	0,05	0,57	5,67		92,88	8,82	23,99	1,07	129,26	3,23	5,72	42,98
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02			1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80			14,40
ТТК № 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	0,70
ТТК № 156	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>553</b>	<b>20,51</b>	<b>19,66</b>	<b>87,79</b>	<b>584,03</b>	<b>0,26</b>	<b>0,09</b>	<b>14,12</b>	<b>64,10</b>	<b>1,94</b>	<b>178,20</b>	<b>44,80</b>	<b>53,11</b>	<b>3,21</b>	<b>315,02</b>	<b>5,92</b>	<b>8,11</b>	<b>66,09</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	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	676,00			
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	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 № 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
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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>920</b>	<b>24,92</b>	<b>30,55</b>	<b>117,01</b>	<b>936,71</b>	<b>0,60</b>	<b>0,26</b>	<b>20,90</b>	<b>143,22</b>	<b>6,02</b>	<b>476,07</b>	<b>135,45</b>	<b>207,73</b>	<b>9,30</b>	<b>1 402,49</b>	<b>78,28</b>	<b>18,67</b>	<b>106,23</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
55 Диет	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 № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	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 № 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
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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>920</b>	<b>24,92</b>	<b>30,55</b>	<b>117,01</b>	<b>936,71</b>	<b>0,60</b>	<b>0,26</b>	<b>20,90</b>	<b>143,22</b>	<b>6,02</b>	<b>476,07</b>	<b>135,45</b>	<b>207,73</b>	<b>9,30</b>	<b>1 026,49</b>	<b>78,28</b>	<b>18,67</b>	<b>106,23</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				
№ 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	
№ 112 ****	Плоды 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>9,24</b>	<b>9,36</b>	<b>50,14</b>	<b>324,50</b>	<b>0,14</b>	<b>0,60</b>	<b>13,60</b>	<b>49,54</b>	<b>1,62</b>	<b>228,10</b>	<b>269,20</b>	<b>45,90</b>	<b>3,46</b>	<b>286,60</b>	<b>2,20</b>	<b>3,93</b>	<b>7,70</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 823</b>	<b>54,67</b>	<b>59,57</b>	<b>254,94</b>	<b>1 845,24</b>	<b>1,00</b>	<b>0,95</b>	<b>48,62</b>	<b>256,86</b>	<b>9,58</b>	<b>882,37</b>	<b>449,45</b>	<b>306,74</b>	<b>15,97</b>	<b>2 004,11</b>	<b>86,40</b>	<b>30,71</b>	<b>180,02</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КШП "Подросток"**  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник  
Неделя: 1

2 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	0,02	5,00	5,00	0,05	21,00	11,50	7,00	0,30	70,00	1,50	0,15	8,50
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	0,30	0,11		5,00			0,40	21,00			
ТТК № 156	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>88,35</b>	<b>622,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>6,80</b>	<b>5,51</b>	<b>1,55</b>	<b>341,21</b>	<b>53,25</b>	<b>73,34</b>	<b>5,13</b>	<b>466,11</b>	<b>51,59</b>	<b>12,16</b>	<b>112,72</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№22****	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,03	16,50	121,02	5,00	24,00	13,00	18,00	0,80	265,42	18,96	0,38	18,33
№ 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
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	180	17,16	10,22	34,12	296,88	0,50	0,10		0,07	0,07	276,19	99,06	92,20	5,81	98,77	21,07	7,61	20,26
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
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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>910</b>	<b>35,22</b>	<b>30,77</b>	<b>125,12</b>	<b>923,28</b>	<b>0,74</b>	<b>0,63</b>	<b>31,19</b>	<b>296,98</b>	<b>10,71</b>	<b>609,43</b>	<b>240,56</b>	<b>196,90</b>	<b>11,91</b>	<b>1 017,78</b>	<b>118,25</b>	<b>31,27</b>	<b>270,56</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33
№ 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
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
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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>25,61</b>	<b>30,03</b>	<b>132,83</b>	<b>904,90</b>	<b>0,32</b>	<b>0,64</b>	<b>30,20</b>	<b>270,18</b>	<b>6,59</b>	<b>477,91</b>	<b>122,25</b>	<b>140,04</b>	<b>8,78</b>	<b>1 063,37</b>	<b>87,89</b>	<b>14,53</b>	<b>170,10</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40				
№ 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>350</b>	<b>8,95</b>	<b>9,13</b>	<b>55,48</b>	<b>342,52</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>11,40</b>	<b>80,00</b>	<b>1,40</b>	<b>216,01</b>	<b>261,51</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>492,00</b>	<b>20,00</b>	<b>3,90</b>	<b>8,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 810</b>	<b>65,47</b>	<b>59,48</b>	<b>268,95</b>	<b>1 887,80</b>	<b>1,08</b>	<b>1,05</b>	<b>49,39</b>	<b>382,49</b>	<b>13,66</b>	<b>1 166,65</b>	<b>555,32</b>	<b>311,74</b>	<b>19,84</b>	<b>1 975,89</b>	<b>189,84</b>	<b>47,33</b>	<b>391,56</b>



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КШП "Подросток"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Среда  
Неделя: 1

3 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
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 № 63	Каша "Дружба"	250	6,58	14,57	31,33	282,75	0,10	0,12	1,65	0,10	0,25	175,50	126,60	38,25	0,70	157,33	49,33	4,09	30,67	
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	
ТТК № 156	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>550</b>	<b>17,60</b>	<b>23,10</b>	<b>75,86</b>	<b>594,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,23</b>	<b>2,44</b>	<b>7,08</b>	<b>1,28</b>	<b>378,45</b>	<b>374,96</b>	<b>65,91</b>	<b>1,98</b>	<b>318,46</b>	<b>56,54</b>	<b>12,71</b>	<b>42,01</b>	
<b>ОБЕД</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	
№ 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 № 94	Тфтели (1-й вариант)	100	12,30	11,11	12,47	232,67	0,06	0,08	1,50	8,10	0,44	165,11	15,00	17,10	1,71	248,33	18,33	0,87	56,67	
№ 235 **	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00	
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10	
ТТК № 156	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
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>26,68</b>	<b>32,16</b>	<b>118,28</b>	<b>888,60</b>	<b>0,38</b>	<b>0,26</b>	<b>80,53</b>	<b>412,05</b>	<b>6,35</b>	<b>435,76</b>	<b>178,39</b>	<b>117,70</b>	<b>6,61</b>	<b>1 545,88</b>	<b>85,95</b>	<b>5,99</b>	<b>152,75</b>	
<b>ОБЕД 2</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	
№ 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 № 94	Тфтели (1-й вариант)	100	12,30	11,11	12,47	232,67	0,06	0,08	1,50	8,10	0,44	165,11	15,00	17,10	1,71	248,33	18,33	0,87	56,67	
№ 235 **	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00	
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10	
ТТК № 156	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
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>26,68</b>	<b>32,16</b>	<b>118,28</b>	<b>888,60</b>	<b>0,38</b>	<b>0,26</b>	<b>80,53</b>	<b>412,05</b>	<b>6,35</b>	<b>435,76</b>	<b>178,39</b>	<b>117,70</b>	<b>6,61</b>	<b>1 545,88</b>	<b>85,95</b>	<b>5,99</b>	<b>152,75</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02					0,35	18,00	8,00	5,00	0,75				
№ 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	
№ 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>350</b>	<b>7,60</b>	<b>7,05</b>	<b>58,05</b>	<b>328,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>0,55</b>	<b>209,00</b>	<b>264,00</b>	<b>42,00</b>	<b>3,15</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 790</b>	<b>51,88</b>	<b>62,31</b>	<b>252,19</b>	<b>1 810,63</b>	<b>0,70</b>	<b>1,09</b>	<b>95,57</b>	<b>464,17</b>	<b>8,18</b>	<b>1 023,21</b>	<b>817,35</b>	<b>225,61</b>	<b>11,74</b>	<b>2 125,94</b>	<b>144,49</b>	<b>22,60</b>	<b>201,76</b>	

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КШП "Подросток"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Четверг  
Неделя: 1

4 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,02	15,00	81,00	0,42	15,60	8,40	12,00	0,54	84,00	1,80	0,18	10,20
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	250	18,13	19,00	39,13	443,08	0,25	0,13	1,71	244,75		201,25	27,50	184,00	4,78	456,81	6,66	18,13	112,00
ТТК № 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	0,70
ТТК № 156	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,90</b>	<b>19,45</b>	<b>76,40</b>	<b>613,10</b>	<b>0,37</b>	<b>0,16</b>	<b>19,51</b>	<b>326,13</b>	<b>0,87</b>	<b>246,39</b>	<b>50,15</b>	<b>206,20</b>	<b>6,05</b>	<b>601,57</b>	<b>9,86</b>	<b>20,57</b>	<b>123,60</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40			32,40				37,33	15,20	0,52				
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	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 № 12	Бифштекс "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	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	264,60	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	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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>910</b>	<b>31,35</b>	<b>28,26</b>	<b>137,96</b>	<b>976,17</b>	<b>0,38</b>	<b>0,28</b>	<b>49,07</b>	<b>186,00</b>	<b>5,07</b>	<b>409,30</b>	<b>172,29</b>	<b>143,22</b>	<b>8,02</b>	<b>815,91</b>	<b>60,63</b>	<b>9,62</b>	<b>112,80</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40			32,40				37,33	15,20	0,52				
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	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 № 64	Каша гречневая по-купечески	200	14,50	15,20	31,30	354,46	0,20	0,10	1,37	195,80		161,00	22,00	147,20	3,82	365,45	5,33	14,50	89,60
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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>830</b>	<b>25,95</b>	<b>27,38</b>	<b>114,62</b>	<b>846,33</b>	<b>0,40</b>	<b>0,18</b>	<b>40,74</b>	<b>337,55</b>	<b>3,32</b>	<b>334,98</b>	<b>141,58</b>	<b>235,58</b>	<b>7,96</b>	<b>821,56</b>	<b>20,76</b>	<b>20,12</b>	<b>126,40</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04			0,01	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05				
№ 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 (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>10,25</b>	<b>11,48</b>	<b>53,48</b>	<b>364,02</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>61,40</b>	<b>71,01</b>	<b>1,95</b>	<b>248,01</b>	<b>288,51</b>	<b>51,00</b>	<b>1,55</b>	<b>365,00</b>	<b>20,00</b>	<b>3,90</b>	<b>14,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 810</b>	<b>63,50</b>	<b>59,19</b>	<b>267,84</b>	<b>1 953,29</b>	<b>0,91</b>	<b>0,68</b>	<b>129,98</b>	<b>583,14</b>	<b>7,89</b>	<b>903,70</b>	<b>510,95</b>	<b>400,42</b>	<b>15,62</b>	<b>1 782,48</b>	<b>90,49</b>	<b>34,09</b>	<b>250,68</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Пятница

5 Сезон: Осень 2024г

Неделя: 1

Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	0,01	3,00	3,00	0,03	12,60	6,90	4,20	0,18	42,00	0,90	0,09	5,10
ТТК № 48	Ёжики с овощами	100	11,78	11,28	11,44	186,67	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	8,10	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 № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
ТТК № 156	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>18,94</b>	<b>19,73</b>	<b>73,15</b>	<b>541,07</b>	<b>10,21</b>	<b>0,22</b>	<b>12,39</b>	<b>353,58</b>	<b>0,70</b>	<b>259,86</b>	<b>89,78</b>	<b>70,94</b>	<b>3,89</b>	<b>1 104,78</b>	<b>66,83</b>	<b>4,52</b>	<b>114,17</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,78	8,40	120,30	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	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 60	Плов	220	17,16	15,73	43,56	385,00	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 № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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>850</b>	<b>26,51</b>	<b>30,16</b>	<b>115,42</b>	<b>844,30</b>	<b>0,31</b>	<b>0,23</b>	<b>31,00</b>	<b>262,10</b>	<b>8,26</b>	<b>429,89</b>	<b>116,74</b>	<b>118,87</b>	<b>7,41</b>	<b>962,35</b>	<b>77,13</b>	<b>13,05</b>	<b>146,99</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	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	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 48	Ёжики с овощами	100	11,78	11,28	11,44	186,67	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	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 № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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>910</b>	<b>24,91</b>	<b>33,49</b>	<b>109,58</b>	<b>842,17</b>	<b>10,37</b>	<b>0,30</b>	<b>38,77</b>	<b>612,22</b>	<b>7,65</b>	<b>397,96</b>	<b>163,08</b>	<b>127,79</b>	<b>6,87</b>	<b>1 677,11</b>	<b>99,12</b>	<b>7,13</b>	<b>164,42</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40				
№ 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
№ 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>350</b>	<b>9,15</b>	<b>7,75</b>	<b>56,90</b>	<b>336,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>1,40</b>	<b>216,00</b>	<b>261,50</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 750</b>	<b>54,60</b>	<b>57,64</b>	<b>245,47</b>	<b>1 721,37</b>	<b>10,67</b>	<b>1,05</b>	<b>55,99</b>	<b>660,72</b>	<b>10,36</b>	<b>905,75</b>	<b>468,02</b>	<b>231,31</b>	<b>14,10</b>	<b>2 328,73</b>	<b>145,96</b>	<b>21,47</b>	<b>268,16</b>



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КШП "Подросток"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Суббота  
Неделя: 1

6 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 112****	Флоды свежие (яблоки)	145	0,58	0,58	14,21	68,15	0,04		14,50	65,25	0,29	15,95	23,20	13,05	3,19	362,50	2,90	0,44	10,15
ТТК № 166	Оладьи с пылу-жару	180	15,00	15,20	58,00	404,00	0,16		1,60			5,88	130,00	132,00	28,36	1,28			
№ 481****	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02		0,30	0,01	0,06	65,70	92,10	10,20	0,06				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>17,84</b>	<b>18,33</b>	<b>103,86</b>	<b>630,55</b>	<b>0,22</b>	<b>0,01</b>	<b>16,70</b>	<b>65,37</b>	<b>6,23</b>	<b>211,65</b>	<b>252,30</b>	<b>51,61</b>	<b>4,93</b>	<b>383,50</b>	<b>2,90</b>	<b>0,44</b>	<b>10,15</b>
<b>ОБЕД</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	0,06	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	0,14	0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягольного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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>860</b>	<b>27,27</b>	<b>30,66</b>	<b>129,07</b>	<b>953,66</b>	<b>0,62</b>	<b>0,25</b>	<b>17,07</b>	<b>663,98</b>	<b>5,62</b>	<b>524,88</b>	<b>113,33</b>	<b>112,24</b>	<b>7,26</b>	<b>1 190,50</b>	<b>36,75</b>	<b>25,86</b>	<b>107,87</b>
<b>ОБЕД 2</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	0,06	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	0,14	0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягольного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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>860</b>	<b>27,27</b>	<b>30,66</b>	<b>129,07</b>	<b>953,66</b>	<b>0,62</b>	<b>0,25</b>	<b>17,07</b>	<b>663,98</b>	<b>5,62</b>	<b>524,88</b>	<b>113,33</b>	<b>112,24</b>	<b>7,26</b>	<b>1 190,50</b>	<b>36,75</b>	<b>25,86</b>	<b>107,87</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 415</b>	<b>45,11</b>	<b>48,99</b>	<b>232,93</b>	<b>1 584,21</b>	<b>0,84</b>	<b>0,26</b>	<b>33,77</b>	<b>729,35</b>	<b>11,85</b>	<b>736,53</b>	<b>365,63</b>	<b>163,85</b>	<b>12,19</b>	<b>1 574,00</b>	<b>39,65</b>	<b>26,30</b>	<b>118,02</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КШП "Подросток"  
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: Понедельник  
Неделя: 2

7 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	100	6,82	8,36	8,04	146,68	0,03	0,04	0,44	3,43	0,29	54,55	22,55	8,73	0,65	125,09	9,45	10,04	56,00
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,08	0,03			1,32	49,56	17,45	11,47	1,13	72,00			16,00
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	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>17,62</b>	<b>16,96</b>	<b>102,40</b>	<b>649,22</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>8,24</b>	<b>4,00</b>	<b>2,16</b>	<b>136,61</b>	<b>57,04</b>	<b>32,54</b>	<b>3,53</b>	<b>265,74</b>	<b>11,40</b>	<b>12,89</b>	<b>74,68</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	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 " Кудрявый"	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 № 68	Гуляш	100	12,40	8,50	3,40	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50
№ 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 апельсиновый	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
ТТК № 156	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
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>	<b>28,18</b>	<b>29,37</b>	<b>109,31</b>	<b>809,11</b>	<b>0,38</b>	<b>0,25</b>	<b>25,52</b>	<b>292,01</b>	<b>11,70</b>	<b>503,61</b>	<b>143,70</b>	<b>128,29</b>	<b>6,88</b>	<b>979,06</b>	<b>82,18</b>	<b>33,72</b>	<b>120,56</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
55 Диет	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 " Кудрявый"	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		22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40
ТТК № 25	Чай апельсиновый	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
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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>920</b>	<b>24,84</b>	<b>30,19</b>	<b>130,57</b>	<b>906,96</b>	<b>0,35</b>	<b>0,19</b>	<b>19,53</b>	<b>275,36</b>	<b>7,75</b>	<b>295,77</b>	<b>115,26</b>	<b>112,59</b>	<b>5,90</b>	<b>874,84</b>	<b>64,60</b>	<b>17,04</b>	<b>136,20</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75				
№ 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	
№ 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>350</b>	<b>7,60</b>	<b>7,05</b>	<b>58,05</b>	<b>328,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>0,55</b>	<b>209,00</b>	<b>264,00</b>	<b>42,00</b>	<b>3,15</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 800</b>	<b>53,40</b>	<b>53,38</b>	<b>269,76</b>	<b>1 786,33</b>	<b>0,68</b>	<b>0,92</b>	<b>46,36</b>	<b>341,05</b>	<b>14,41</b>	<b>849,22</b>	<b>464,74</b>	<b>202,83</b>	<b>13,56</b>	<b>1 506,40</b>	<b>95,58</b>	<b>50,51</b>	<b>202,24</b>



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КШП "Подросток"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Вторник  
Неделя: 2

8 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	65	6,82	6,21	11,54	140,64	0,04	0,04	0,16	0,07	0,65	130,00	170,63	14,63	0,65	52,98	1,54	5,62	0,76
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
ТТК № 156	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>18,95</b>	<b>22,61</b>	<b>76,00</b>	<b>603,26</b>	<b>0,17</b>	<b>0,31</b>	<b>2,51</b>	<b>39,31</b>	<b>1,43</b>	<b>406,97</b>	<b>397,72</b>	<b>73,51</b>	<b>2,03</b>	<b>372,17</b>	<b>69,51</b>	<b>16,35</b>	<b>58,83</b>
<b>ОБЕД</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
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67
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
ТТК № 156	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
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>25,99</b>	<b>32,45</b>	<b>122,47</b>	<b>874,59</b>	<b>0,39</b>	<b>0,61</b>	<b>33,97</b>	<b>311,28</b>	<b>6,33</b>	<b>413,70</b>	<b>114,02</b>	<b>119,69</b>	<b>8,11</b>	<b>1 507,95</b>	<b>81,87</b>	<b>4,47</b>	<b>159,53</b>
<b>ОБЕД 2</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
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67
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
ТТК № 156	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
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>25,99</b>	<b>32,45</b>	<b>122,47</b>	<b>874,59</b>	<b>0,39</b>	<b>0,61</b>	<b>33,97</b>	<b>311,28</b>	<b>6,33</b>	<b>413,70</b>	<b>114,02</b>	<b>119,69</b>	<b>8,11</b>	<b>1 507,95</b>	<b>81,87</b>	<b>4,47</b>	<b>159,53</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04			0,01	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05				
№ 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 (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>10,25</b>	<b>11,48</b>	<b>53,48</b>	<b>364,02</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>61,40</b>	<b>71,01</b>	<b>1,95</b>	<b>248,01</b>	<b>288,51</b>	<b>51,00</b>	<b>1,55</b>	<b>365,00</b>	<b>20,00</b>	<b>3,90</b>	<b>14,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 710</b>	<b>55,19</b>	<b>66,54</b>	<b>251,95</b>	<b>1 841,87</b>	<b>0,72</b>	<b>1,16</b>	<b>97,88</b>	<b>421,60</b>	<b>9,71</b>	<b>1 068,68</b>	<b>800,25</b>	<b>244,20</b>	<b>11,69</b>	<b>2 245,12</b>	<b>171,38</b>	<b>24,72</b>	<b>232,64</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КШП "Подросток"  
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: Среда  
Неделя: 2

9 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 94	Тефтели (1-й вариант)	95	11,69	10,56	11,84	221,03	0,05	0,07	1,43	7,70	0,42	156,86	14,25	16,25	1,63	235,92	17,42	0,82	53,83
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	205	6,15	9,23	30,55	233,70	0,33	0,10		19,08	0,66	224,64	20,50	134,43	4,51	172,20	56,44	2,73	12,30
№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
ТТК № 156	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>21,64</b>	<b>20,19</b>	<b>90,19</b>	<b>665,03</b>	<b>0,44</b>	<b>0,17</b>	<b>1,43</b>	<b>27,98</b>	<b>1,63</b>	<b>420,90</b>	<b>53,95</b>	<b>163,58</b>	<b>7,23</b>	<b>538,17</b>	<b>76,48</b>	<b>6,45</b>	<b>70,14</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	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
№ 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
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	180	13,20	10,22	34,12	296,88	0,50	0,10		0,07	0,07	276,19	99,06	92,20	5,81	98,77	21,07	7,61	20,26
ттк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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>910</b>	<b>31,43</b>	<b>30,79</b>	<b>124,76</b>	<b>924,63</b>	<b>0,77</b>	<b>0,30</b>	<b>25,83</b>	<b>546,84</b>	<b>10,13</b>	<b>617,38</b>	<b>241,71</b>	<b>184,50</b>	<b>11,08</b>	<b>1 080,83</b>	<b>115,17</b>	<b>31,57</b>	<b>272,68</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	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 № 94	Тефтели (1-й вариант)	100	12,30	11,11	12,47	232,67	0,06	0,08	1,50	8,10	0,44	165,11	15,00	17,10	1,71	248,33	18,33	0,87	56,67
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	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 № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
ТТК № 156	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
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>25,16</b>	<b>35,03</b>	<b>113,84</b>	<b>911,02</b>	<b>0,56</b>	<b>0,29</b>	<b>27,24</b>	<b>558,18</b>	<b>8,37</b>	<b>530,20</b>	<b>120,15</b>	<b>199,33</b>	<b>9,44</b>	<b>1 202,62</b>	<b>107,15</b>	<b>7,79</b>	<b>128,78</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40				
№ 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	
№ 112 ****	Фрукты 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>350</b>	<b>9,15</b>	<b>7,75</b>	<b>56,90</b>	<b>336,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>1,40</b>	<b>216,00</b>	<b>261,50</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 810</b>	<b>62,22</b>	<b>58,73</b>	<b>271,85</b>	<b>1 925,66</b>	<b>1,36</b>	<b>1,07</b>	<b>39,86</b>	<b>619,86</b>	<b>13,16</b>	<b>1 254,28</b>	<b>557,16</b>	<b>389,58</b>	<b>21,11</b>	<b>1 880,60</b>	<b>193,65</b>	<b>41,92</b>	<b>349,82</b>

## ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Четверг

10 Сезон: Осень 2024г

Неделя: 2

Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	0,02	12,50	67,50	0,35	13,00	7,00	10,00	0,45	70,00	1,50	0,15	8,50	
ТТК № 141	Плов из филе птицы	250	17,33	19,44	37,56	437,78	0,02	0,09	1,50	163,33	5,71	140,78	26,76	59,33	3,88	425,89	44,44	30,56	188,89	
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00				
ТТК № 156	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>21,78</b>	<b>19,94</b>	<b>77,06</b>	<b>627,28</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>14,30</b>	<b>230,94</b>	<b>6,61</b>	<b>186,28</b>	<b>48,76</b>	<b>76,33</b>	<b>5,28</b>	<b>555,34</b>	<b>47,69</b>	<b>33,51</b>	<b>198,27</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
№ 17****	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60	
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75	
ТТК № 7	Шницель детский	100	11,81	13,18	9,86	170,54	0,09	0,05	0,63	6,30		103,20	9,80	26,65	1,19	143,62	3,59	6,35	47,76	
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02			1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80			14,40	
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00				
ТТК № 156	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	
ТТК № 157	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>910</b>	<b>26,80</b>	<b>36,31</b>	<b>123,11</b>	<b>900,33</b>	<b>0,39</b>	<b>0,19</b>	<b>25,33</b>	<b>170,65</b>	<b>10,19</b>	<b>362,03</b>	<b>149,01</b>	<b>128,65</b>	<b>6,53</b>	<b>819,78</b>	<b>62,22</b>	<b>11,32</b>	<b>113,81</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																				
№ 17****	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60	
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75	
ТТК № 141	Плов из филе птицы	225	15,60	17,50	33,80	394,00	0,02	0,08	1,35	147,00	5,14	126,70	24,08	53,40	3,49	383,30	40,00	27,50	170,00	
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00				
ТТК № 156	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	
ТТК № 157	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>855</b>	<b>24,29</b>	<b>33,25</b>	<b>104,75</b>	<b>859,19</b>	<b>0,25</b>	<b>0,20</b>	<b>26,05</b>	<b>311,35</b>	<b>14,14</b>	<b>340,93</b>	<b>147,58</b>	<b>145,08</b>	<b>7,81</b>	<b>994,66</b>	<b>98,63</b>	<b>32,47</b>	<b>221,65</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75					
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 (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>7,90</b>	<b>8,23</b>	<b>54,93</b>	<b>330,52</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>61,40</b>	<b>71,00</b>	<b>0,55</b>	<b>221,01</b>	<b>282,01</b>	<b>46,00</b>	<b>1,25</b>	<b>365,00</b>	<b>20,00</b>	<b>3,90</b>	<b>14,28</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 810</b>	<b>56,48</b>	<b>64,48</b>	<b>255,10</b>	<b>1 858,13</b>	<b>0,64</b>	<b>0,55</b>	<b>101,03</b>	<b>472,59</b>	<b>17,35</b>	<b>769,32</b>	<b>479,78</b>	<b>250,98</b>	<b>13,06</b>	<b>1 740,12</b>	<b>129,91</b>	<b>48,73</b>	<b>326,36</b>	



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КШП "Подросток"  
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: Пятница  
Неделя: 2

11 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 12 лет и старше

№ реч.	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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
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 № 25	Чай апельсиновый	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
ТТК № 156	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>22,65</b>	<b>20,50</b>	<b>89,61</b>	<b>673,11</b>	<b>0,29</b>	<b>0,19</b>	<b>12,32</b>	<b>416,49</b>	<b>1,38</b>	<b>267,80</b>	<b>102,08</b>	<b>78,56</b>	<b>3,95</b>	<b>1 153,58</b>	<b>37,83</b>	<b>67,84</b>	<b>95,72</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	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
№ 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		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	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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>850</b>	<b>26,84</b>	<b>33,96</b>	<b>131,82</b>	<b>988,79</b>	<b>0,75</b>	<b>0,27</b>	<b>33,46</b>	<b>842,50</b>	<b>3,15</b>	<b>525,90</b>	<b>144,61</b>	<b>123,52</b>	<b>8,82</b>	<b>1 125,46</b>	<b>42,99</b>	<b>27,01</b>	<b>98,18</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	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
№ 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	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
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
ТТК № 156	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
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>29,84</b>	<b>34,82</b>	<b>127,58</b>	<b>988,85</b>	<b>0,60</b>	<b>0,31</b>	<b>40,00</b>	<b>940,93</b>	<b>3,87</b>	<b>438,38</b>	<b>182,46</b>	<b>137,61</b>	<b>8,92</b>	<b>1 994,00</b>	<b>75,06</b>	<b>70,98</b>	<b>156,63</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04			0,01	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05				
№ 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	
№ 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>350</b>	<b>9,95</b>	<b>10,30</b>	<b>56,60</b>	<b>361,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,05</b>	<b>1,95</b>	<b>236,00</b>	<b>270,50</b>	<b>47,00</b>	<b>3,45</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 750</b>	<b>59,44</b>	<b>64,76</b>	<b>278,03</b>	<b>2 023,40</b>	<b>1,19</b>	<b>1,06</b>	<b>58,38</b>	<b>1 304,04</b>	<b>6,48</b>	<b>1 029,70</b>	<b>517,19</b>	<b>249,08</b>	<b>16,22</b>	<b>2 540,64</b>	<b>82,82</b>	<b>98,75</b>	<b>200,90</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Суббота

12 Сезон: Осень 2024г

Неделя: 2

Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	145	0,58	0,58	14,21	68,15	0,04		14,50	65,25	0,29	15,95	23,20	13,05	3,19	362,50	2,90	0,44	10,15
ТТК № 166	Оладьи с пылу-жару	180	15,00	15,20	58,00	404,00	0,16		1,60		5,88	130,00	132,00	28,36	1,28				
№ 481****	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02		0,30	0,01	0,06	65,70	92,10	10,20	0,06				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>17,84</b>	<b>18,33</b>	<b>103,86</b>	<b>630,55</b>	<b>0,22</b>	<b>0,01</b>	<b>16,70</b>	<b>65,37</b>	<b>6,23</b>	<b>211,65</b>	<b>252,30</b>	<b>51,61</b>	<b>4,93</b>	<b>383,50</b>	<b>2,90</b>	<b>0,44</b>	<b>10,15</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33
№99 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	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 № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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>915</b>	<b>28,12</b>	<b>28,99</b>	<b>116,07</b>	<b>883,25</b>	<b>0,61</b>	<b>0,28</b>	<b>25,02</b>	<b>254,49</b>	<b>53,39</b>	<b>571,02</b>	<b>222,56</b>	<b>208,92</b>	<b>9,23</b>	<b>1 049,76</b>	<b>136,68</b>	<b>8,00</b>	<b>99,16</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33
№99 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	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 № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	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
ТТК № 157	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>915</b>	<b>26,72</b>	<b>28,99</b>	<b>109,83</b>	<b>852,29</b>	<b>0,61</b>	<b>0,27</b>	<b>32,82</b>	<b>252,61</b>	<b>53,39</b>	<b>571,02</b>	<b>228,60</b>	<b>214,26</b>	<b>10,33</b>	<b>1 027,96</b>	<b>136,38</b>	<b>8,03</b>	<b>97,86</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 470</b>	<b>45,96</b>	<b>47,32</b>	<b>219,93</b>	<b>1 513,80</b>	<b>0,83</b>	<b>0,29</b>	<b>41,72</b>	<b>319,86</b>	<b>59,62</b>	<b>782,67</b>	<b>474,86</b>	<b>260,53</b>	<b>14,16</b>	<b>1 433,26</b>	<b>139,58</b>	<b>8,44</b>	<b>109,31</b>