

Согласовано:

Директор образовательной организации

*Чижиков В.В.*

Ф.И.О

Подпись



Утверждаю

Врио генерального директора

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Д.А. Чернов

Ф.И.О

Подпись

*Д.А. Чернов*



**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»**

**Примерное 12 – дневное меню**

**для организации питания учащихся 7-11 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  
Неделя: 1

1 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 7-11 лет

№ 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	56	6,61	7,38	5,52	95,50	0,05	0,03	0,35	3,53		57,79	5,49	14,92	0,67	80,43	2,01	3,56	26,75
№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	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>509</b>	<b>15,73</b>	<b>15,10</b>	<b>79,52</b>	<b>502,54</b>	<b>0,22</b>	<b>0,07</b>	<b>13,90</b>	<b>61,96</b>	<b>1,83</b>	<b>136,61</b>	<b>39,47</b>	<b>42,64</b>	<b>2,70</b>	<b>258,50</b>	<b>4,35</b>	<b>5,39</b>	<b>49,69</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60			62,18	24,36	25,12	0,96	540,80			
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)	170	5,10	7,65	25,33	193,80	0,27	0,08		15,82	0,54	186,29	17,00	111,47	3,74	142,80	46,81	2,27	10,20
№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)	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>22,86</b>	<b>26,35</b>	<b>105,55</b>	<b>829,03</b>	<b>0,51</b>	<b>0,22</b>	<b>15,14</b>	<b>93,69</b>	<b>4,14</b>	<b>417,77</b>	<b>115,66</b>	<b>182,99</b>	<b>8,13</b>	<b>1 149,16</b>	<b>69,94</b>	<b>17,90</b>	<b>95,23</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60			62,18	24,36	25,12	0,96	240,00			
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)	170	5,10	7,65	25,33	193,80	0,27	0,08		15,82	0,54	186,29	17,00	111,47	3,74	142,80	46,81	2,27	10,20
№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>820</b>	<b>23,52</b>	<b>26,47</b>	<b>108,95</b>	<b>847,13</b>	<b>0,53</b>	<b>0,23</b>	<b>15,14</b>	<b>93,69</b>	<b>4,14</b>	<b>433,57</b>	<b>119,16</b>	<b>187,69</b>	<b>8,52</b>	<b>872,76</b>	<b>70,26</b>	<b>18,45</b>	<b>97,63</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>1 669</b>	<b>47,83</b>	<b>50,81</b>	<b>235,21</b>	<b>1 656,07</b>	<b>0,87</b>	<b>0,89</b>	<b>42,64</b>	<b>205,19</b>	<b>7,59</b>	<b>782,48</b>	<b>424,33</b>	<b>271,53</b>	<b>14,29</b>	<b>1 694,26</b>	<b>76,49</b>	<b>27,22</b>	<b>152,62</b>

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

День: Вторник  
Неделя: 1

2 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 7-11 лет

№ 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	200	13,60	15,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67
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>500</b>	<b>17,90</b>	<b>15,75</b>	<b>78,45</b>	<b>534,50</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>6,50</b>	<b>5,43</b>	<b>1,36</b>	<b>283,67</b>	<b>47,90</b>	<b>61,47</b>	<b>4,35</b>	<b>398,78</b>	<b>41,92</b>	<b>10,32</b>	<b>92,05</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№22****	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	0,02	9,90	72,61	3,00	14,40	7,80	10,80	0,48	159,25	11,38	0,23	11,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	11,00	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08		0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88
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>780</b>	<b>27,36</b>	<b>23,54</b>	<b>115,12</b>	<b>799,50</b>	<b>0,63</b>	<b>0,52</b>	<b>22,52</b>	<b>214,96</b>	<b>7,96</b>	<b>528,10</b>	<b>206,95</b>	<b>166,87</b>	<b>10,28</b>	<b>823,11</b>	<b>97,64</b>	<b>27,94</b>	<b>235,00</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№22****	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	0,02	9,90	72,61	3,00	14,40	7,80	10,80	0,48	159,25	11,38	0,23	11,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
ТТК № 60	Плов	200	13,60	14,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67
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	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>740</b>	<b>21,54</b>	<b>25,22</b>	<b>119,30</b>	<b>800,40</b>	<b>0,27</b>	<b>0,50</b>	<b>23,64</b>	<b>203,13</b>	<b>6,32</b>	<b>392,17</b>	<b>100,80</b>	<b>117,71</b>	<b>7,64</b>	<b>877,94</b>	<b>70,00</b>	<b>12,47</b>	<b>131,10</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	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 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>330</b>	<b>8,39</b>	<b>8,49</b>	<b>54,66</b>	<b>331,27</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>1,40</b>	<b>198,01</b>	<b>237,51</b>	<b>38,70</b>	<b>2,78</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 610</b>	<b>53,65</b>	<b>47,78</b>	<b>248,23</b>	<b>1 665,27</b>	<b>0,94</b>	<b>0,89</b>	<b>40,28</b>	<b>296,89</b>	<b>10,72</b>	<b>1 009,78</b>	<b>492,36</b>	<b>267,04</b>	<b>17,41</b>	<b>1 689,69</b>	<b>157,76</b>	<b>41,80</b>	<b>335,20</b>



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

День: Вторник  
Неделя: 1

2 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 7-11 лет

№ 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	200	13,60	15,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67
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>500</b>	<b>17,90</b>	<b>15,75</b>	<b>78,45</b>	<b>534,50</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>6,50</b>	<b>5,43</b>	<b>1,36</b>	<b>283,67</b>	<b>47,90</b>	<b>61,47</b>	<b>4,35</b>	<b>398,78</b>	<b>41,92</b>	<b>10,32</b>	<b>92,05</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№22****	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	0,02	9,90	72,61	3,00	14,40	7,80	10,80	0,48	159,25	11,38	0,23	11,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	11,00	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08		0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88
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>780</b>	<b>27,36</b>	<b>23,54</b>	<b>115,12</b>	<b>799,50</b>	<b>0,63</b>	<b>0,52</b>	<b>22,52</b>	<b>214,96</b>	<b>7,96</b>	<b>528,10</b>	<b>206,95</b>	<b>166,87</b>	<b>10,28</b>	<b>823,11</b>	<b>97,64</b>	<b>27,94</b>	<b>235,00</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№22****	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	0,02	9,90	72,61	3,00	14,40	7,80	10,80	0,48	159,25	11,38	0,23	11,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
ТТК № 60	Плов	200	13,60	14,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67
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	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>740</b>	<b>21,54</b>	<b>25,22</b>	<b>119,30</b>	<b>800,40</b>	<b>0,27</b>	<b>0,50</b>	<b>23,64</b>	<b>203,13</b>	<b>6,32</b>	<b>392,17</b>	<b>100,80</b>	<b>117,71</b>	<b>7,64</b>	<b>877,94</b>	<b>70,00</b>	<b>12,47</b>	<b>131,10</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	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 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>330</b>	<b>8,39</b>	<b>8,49</b>	<b>54,66</b>	<b>331,27</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>1,40</b>	<b>198,01</b>	<b>237,51</b>	<b>38,70</b>	<b>2,78</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 610</b>	<b>53,65</b>	<b>47,78</b>	<b>248,23</b>	<b>1 665,27</b>	<b>0,94</b>	<b>0,89</b>	<b>40,28</b>	<b>296,89</b>	<b>10,72</b>	<b>1 009,78</b>	<b>492,36</b>	<b>267,04</b>	<b>17,41</b>	<b>1 689,69</b>	<b>157,76</b>	<b>41,80</b>	<b>335,20</b>

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

День: Среда  
Неделя: 1

3 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 7-11 лет

№ 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"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	0,10	1,32	0,08	0,20	140,40	101,28	30,60	0,56	125,86	39,46	3,27	24,54
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>500</b>	<b>16,28</b>	<b>20,19</b>	<b>69,59</b>	<b>537,48</b>	<b>0,17</b>	<b>0,21</b>	<b>2,11</b>	<b>7,06</b>	<b>1,23</b>	<b>343,35</b>	<b>349,64</b>	<b>58,26</b>	<b>1,84</b>	<b>286,99</b>	<b>46,67</b>	<b>11,89</b>	<b>35,88</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20
ТТК № 94	Тефтели (1-й вариант)	90	11,07	10,00	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,50	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00
№ 235 **	Капуста тушеная	150	3,93	5,40	20,17	130,74	0,07	0,06	51,16	125,00	0,30	71,50	86,20	32,00	1,36	431,00	26,00	0,50	25,00
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 № 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
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>760</b>	<b>23,48</b>	<b>25,41</b>	<b>105,26</b>	<b>762,43</b>	<b>0,31</b>	<b>0,23</b>	<b>64,60</b>	<b>311,64</b>	<b>4,65</b>	<b>372,16</b>	<b>147,96</b>	<b>97,21</b>	<b>5,70</b>	<b>1 265,77</b>	<b>69,51</b>	<b>5,52</b>	<b>127,03</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20
ТТК № 94	Тефтели (1-й вариант)	90	11,07	10,00	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,50	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00
№ 235 **	Капуста тушеная	150	3,93	5,40	20,17	130,74	0,07	0,06	51,16	125,00	0,30	71,50	86,20	32,00	1,36	431,00	26,00	0,50	25,00
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>760</b>	<b>23,48</b>	<b>25,41</b>	<b>105,26</b>	<b>762,43</b>	<b>0,31</b>	<b>0,23</b>	<b>64,60</b>	<b>311,64</b>	<b>4,65</b>	<b>372,16</b>	<b>147,96</b>	<b>97,21</b>	<b>5,70</b>	<b>1 265,77</b>	<b>69,51</b>	<b>5,52</b>	<b>127,03</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60				
№ 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>340</b>	<b>7,32</b>	<b>6,72</b>	<b>50,32</b>	<b>293,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>0,48</b>	<b>205,40</b>	<b>262,40</b>	<b>41,00</b>	<b>3,00</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 600</b>	<b>47,08</b>	<b>52,32</b>	<b>225,17</b>	<b>1 592,91</b>	<b>0,60</b>	<b>1,04</b>	<b>79,31</b>	<b>363,74</b>	<b>6,36</b>	<b>920,91</b>	<b>760,00</b>	<b>196,47</b>	<b>10,54</b>	<b>1 814,36</b>	<b>118,18</b>	<b>21,31</b>	<b>169,91</b>

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг  
Неделя: 1

4 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 7-11 лет

№ 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	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 № 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>500</b>	<b>18,27</b>	<b>15,65</b>	<b>68,57</b>	<b>524,48</b>	<b>0,32</b>	<b>0,13</b>	<b>19,17</b>	<b>277,18</b>	<b>0,87</b>	<b>206,14</b>	<b>44,65</b>	<b>169,40</b>	<b>5,09</b>	<b>510,21</b>	<b>8,53</b>	<b>16,94</b>	<b>101,20</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	60	0,85	3,06	5,40	52,44			19,44				22,40	9,12	0,31				
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	90	12,24	7,83	11,11	197,73	0,06	0,14	8,73	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00
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	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>760</b>	<b>26,19</b>	<b>22,66</b>	<b>115,13</b>	<b>808,68</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>33,99</b>	<b>136,35</b>	<b>4,46</b>	<b>332,90</b>	<b>143,39</b>	<b>108,45</b>	<b>6,41</b>	<b>687,97</b>	<b>30,21</b>	<b>7,81</b>	<b>96,37</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	60	0,85	3,06	5,40	52,44			19,44				22,40	9,12	0,31				
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	180	13,05	13,68	28,17	319,01	0,18	0,09	1,23	176,22		144,90	19,80	132,48	3,44	328,91	4,80	13,05	80,64
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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
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>705</b>	<b>22,13</b>	<b>22,40</b>	<b>99,40</b>	<b>721,21</b>	<b>0,35</b>	<b>0,15</b>	<b>26,49</b>	<b>292,62</b>	<b>3,03</b>	<b>291,78</b>	<b>117,80</b>	<b>206,03</b>	<b>6,81</b>	<b>701,23</b>	<b>17,19</b>	<b>17,60</b>	<b>109,65</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				
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№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>320</b>	<b>8,94</b>	<b>9,86</b>	<b>45,22</b>	<b>311,07</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>61,26</b>	<b>67,50</b>	<b>1,60</b>	<b>221,01</b>	<b>261,61</b>	<b>46,20</b>	<b>1,32</b>	<b>340,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>14,15</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 580</b>	<b>53,40</b>	<b>48,17</b>	<b>228,92</b>	<b>1 644,23</b>	<b>0,74</b>	<b>0,57</b>	<b>114,42</b>	<b>481,03</b>	<b>6,93</b>	<b>760,05</b>	<b>449,65</b>	<b>324,05</b>	<b>12,82</b>	<b>1 538,98</b>	<b>56,94</b>	<b>28,29</b>	<b>211,72</b>



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

День: Пятница  
Неделя: 1

5 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 7-11 лет

№ 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	70	8,24	7,89	8,01	130,67	7,00	0,05	1,84	225,34		80,89	15,40	19,44	1,17	183,56	21,23	0,86	37,33
520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
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	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>500</b>	<b>15,53</b>	<b>15,07</b>	<b>70,26</b>	<b>475,87</b>	<b>7,20</b>	<b>0,18</b>	<b>10,52</b>	<b>252,25</b>	<b>0,77</b>	<b>214,07</b>	<b>77,20</b>	<b>58,44</b>	<b>3,30</b>	<b>909,01</b>	<b>52,38</b>	<b>4,55</b>	<b>89,18</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60
ТТК № 60	Глов	220	14,96	16,83	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	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>740</b>	<b>21,77</b>	<b>26,58</b>	<b>102,18</b>	<b>737,98</b>	<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>23,94</b>	<b>185,45</b>	<b>5,83</b>	<b>382,09</b>	<b>95,24</b>	<b>101,12</b>	<b>6,43</b>	<b>784,33</b>	<b>67,45</b>	<b>11,80</b>	<b>131,27</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60
ТТК № 48	Ёжики с овощами	95	11,19	10,71	10,87	177,33	9,50	0,06	2,50	305,82		109,78	20,90	26,39	1,58	249,11	28,82	1,17	50,67
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
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>765</b>	<b>21,15</b>	<b>27,26</b>	<b>91,39</b>	<b>693,81</b>	<b>9,78</b>	<b>0,25</b>	<b>30,50</b>	<b>514,72</b>	<b>5,18</b>	<b>326,76</b>	<b>132,50</b>	<b>103,09</b>	<b>5,60</b>	<b>1 361,18</b>	<b>82,23</b>	<b>5,66</b>	<b>136,87</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>1 590</b>	<b>46,45</b>	<b>49,40</b>	<b>229,34</b>	<b>1 549,85</b>	<b>7,60</b>	<b>0,99</b>	<b>47,06</b>	<b>482,74</b>	<b>8,00</b>	<b>812,16</b>	<b>433,94</b>	<b>201,06</b>	<b>12,53</b>	<b>1 954,94</b>	<b>121,83</b>	<b>20,25</b>	<b>227,45</b>

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

День: Суббота  
Неделя: 1

6 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 7-11 лет

№ 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	135	11,25	11,40	43,50	303,00	0,12		1,20		4,41	97,50	99,00	21,27	0,96				
№ 481 ****	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01		0,20	0,01	0,04	43,80	61,40	6,80	0,04				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>13,37</b>	<b>13,68</b>	<b>83,81</b>	<b>496,75</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>	<b>16,20</b>	<b>65,37</b>	<b>4,74</b>	<b>157,25</b>	<b>188,60</b>	<b>41,12</b>	<b>4,59</b>	<b>383,50</b>	<b>2,90</b>	<b>0,44</b>	<b>10,15</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80
ТТК № 72	Каша перловая с мясом,овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66
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>740</b>	<b>23,80</b>	<b>24,65</b>	<b>116,24</b>	<b>828,14</b>	<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>12,14</b>	<b>513,05</b>	<b>3,82</b>	<b>448,00</b>	<b>88,62</b>	<b>91,02</b>	<b>6,06</b>	<b>934,56</b>	<b>28,35</b>	<b>22,96</b>	<b>86,86</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80
ТТК № 72	Каша перловая с мясом,овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66
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>740</b>	<b>23,80</b>	<b>24,65</b>	<b>116,24</b>	<b>828,14</b>	<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>12,14</b>	<b>513,05</b>	<b>3,82</b>	<b>448,00</b>	<b>88,62</b>	<b>91,02</b>	<b>6,06</b>	<b>934,56</b>	<b>28,35</b>	<b>22,96</b>	<b>86,86</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 240</b>	<b>37,17</b>	<b>38,33</b>	<b>200,05</b>	<b>1 324,89</b>	<b>0,71</b>	<b>0,23</b>	<b>28,34</b>	<b>578,42</b>	<b>8,56</b>	<b>605,25</b>	<b>277,22</b>	<b>132,14</b>	<b>10,65</b>	<b>1 318,06</b>	<b>31,25</b>	<b>23,40</b>	<b>97,01</b>



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

День: Понедельник  
Неделя: 2

7 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 7-11 лет

№ 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	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,06	0,02			1,06	39,65	13,96	9,17	0,91	57,60			12,80
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	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>510</b>	<b>16,22</b>	<b>15,32</b>	<b>93,00</b>	<b>590,42</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>8,24</b>	<b>4,00</b>	<b>1,90</b>	<b>126,70</b>	<b>53,55</b>	<b>30,24</b>	<b>3,31</b>	<b>251,34</b>	<b>11,40</b>	<b>12,89</b>	<b>71,48</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
ТТК № 68	Гуляш	90	11,16	7,65	3,06	118,80	0,05	0,10	0,96	22,95	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,50	6,15	24,90	178,50	0,12	0,03	4,50	14,17	4,11	159,38	47,60	25,12	1,06	7,10	30,00	23,35	0,22
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	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>760</b>	<b>23,89</b>	<b>23,34</b>	<b>93,24</b>	<b>673,35</b>	<b>0,32</b>	<b>0,21</b>	<b>20,00</b>	<b>212,68</b>	<b>8,64</b>	<b>425,31</b>	<b>119,30</b>	<b>108,85</b>	<b>5,90</b>	<b>796,82</b>	<b>66,26</b>	<b>28,13</b>	<b>100,80</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
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	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03		18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00
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	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>780</b>	<b>20,98</b>	<b>24,89</b>	<b>109,37</b>	<b>757,90</b>	<b>0,27</b>	<b>0,15</b>	<b>15,02</b>	<b>197,73</b>	<b>5,36</b>	<b>238,37</b>	<b>95,79</b>	<b>91,80</b>	<b>4,73</b>	<b>691,07</b>	<b>51,91</b>	<b>15,59</b>	<b>117,93</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60				
№ 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 (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>340</b>	<b>7,82</b>	<b>6,52</b>	<b>48,62</b>	<b>289,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,60</b>	<b>62,60</b>	<b>36,04</b>	<b>0,48</b>	<b>217,40</b>	<b>280,40</b>	<b>45,00</b>	<b>1,10</b>	<b>134,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>13,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 610</b>	<b>47,93</b>	<b>45,18</b>	<b>234,86</b>	<b>1 552,77</b>	<b>0,60</b>	<b>0,87</b>	<b>90,84</b>	<b>252,72</b>	<b>11,02</b>	<b>769,41</b>	<b>453,25</b>	<b>184,09</b>	<b>10,31</b>	<b>1 182,76</b>	<b>79,66</b>	<b>44,92</b>	<b>185,28</b>

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

День: Вторник  
Неделя: 2

8 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 7-11 лет

№ реп.	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	200	6,28	11,82	22,40	228,00	0,06	0,16	1,42	26,40	0,28	169,40	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67	6,21	38,67
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	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>505</b>	<b>17,54</b>	<b>19,95</b>	<b>70,96</b>	<b>551,96</b>	<b>0,16</b>	<b>0,27</b>	<b>2,19</b>	<b>33,37</b>	<b>1,37</b>	<b>368,85</b>	<b>368,24</b>	<b>65,14</b>	<b>1,90</b>	<b>334,07</b>	<b>58,11</b>	<b>14,95</b>	<b>50,13</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	180	16,02	16,20	36,00	343,17	0,16	0,15	8,34	24,60	0,54	208,62	22,52	38,78	3,25	738,00	40,80	0,36	88,80
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>700</b>	<b>23,08</b>	<b>26,11</b>	<b>111,92</b>	<b>764,86</b>	<b>0,33</b>	<b>0,51</b>	<b>26,94</b>	<b>227,70</b>	<b>4,67</b>	<b>361,52</b>	<b>98,22</b>	<b>102,92</b>	<b>7,23</b>	<b>1 283,27</b>	<b>67,98</b>	<b>4,26</b>	<b>135,66</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	180	16,02	16,20	36,00	343,17	0,16	0,15	8,34	24,60	0,54	208,62	22,52	38,78	3,25	738,00	40,80	0,36	88,80
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>700</b>	<b>23,08</b>	<b>26,11</b>	<b>111,92</b>	<b>764,86</b>	<b>0,33</b>	<b>0,51</b>	<b>26,94</b>	<b>227,70</b>	<b>4,67</b>	<b>361,52</b>	<b>98,22</b>	<b>102,92</b>	<b>7,23</b>	<b>1 283,27</b>	<b>67,98</b>	<b>4,26</b>	<b>135,66</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				
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 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>320</b>	<b>8,44</b>	<b>10,06</b>	<b>46,92</b>	<b>315,07</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>1,60</b>	<b>209,01</b>	<b>243,61</b>	<b>42,20</b>	<b>3,22</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 525</b>	<b>49,06</b>	<b>56,12</b>	<b>229,80</b>	<b>1 631,89</b>	<b>0,62</b>	<b>1,00</b>	<b>40,39</b>	<b>337,57</b>	<b>7,64</b>	<b>939,38</b>	<b>710,07</b>	<b>210,26</b>	<b>12,35</b>	<b>2 085,14</b>	<b>144,29</b>	<b>22,75</b>	<b>193,94</b>

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

День: Среда  
Неделя: 2

9 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 7-11 лет

№ 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)	90	11,07	10,00	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,50	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	200	6,00	9,00	29,80	228,00	0,32	0,09		18,61	0,64	219,16	20,00	131,15	4,40	168,00	55,07	2,67	12,00
№ТТК № 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>20,11</b>	<b>19,32</b>	<b>83,90</b>	<b>624,20</b>	<b>0,41</b>	<b>0,16</b>	<b>1,35</b>	<b>27,10</b>	<b>1,48</b>	<b>400,66</b>	<b>50,70</b>	<b>158,04</b>	<b>6,92</b>	<b>513,86</b>	<b>73,84</b>	<b>5,79</b>	<b>66,83</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	11,00	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08		0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88
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>760</b>	<b>26,02</b>	<b>23,38</b>	<b>102,41</b>	<b>742,90</b>	<b>0,62</b>	<b>0,25</b>	<b>18,15</b>	<b>358,15</b>	<b>7,43</b>	<b>507,96</b>	<b>197,41</b>	<b>148,45</b>	<b>8,96</b>	<b>827,17</b>	<b>94,82</b>	<b>27,07</b>	<b>233,50</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20
ТТК № 94	Тефтели (1-й вариант)	90	11,07	10,00	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,50	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00
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>760</b>	<b>22,17</b>	<b>27,51</b>	<b>100,56</b>	<b>774,20</b>	<b>0,46</b>	<b>0,25</b>	<b>19,42</b>	<b>367,25</b>	<b>5,91</b>	<b>454,83</b>	<b>98,36</b>	<b>165,57</b>	<b>8,06</b>	<b>962,17</b>	<b>86,31</b>	<b>7,01</b>	<b>106,93</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>1 640</b>	<b>55,28</b>	<b>50,45</b>	<b>243,21</b>	<b>1 703,10</b>	<b>1,18</b>	<b>1,01</b>	<b>32,10</b>	<b>430,29</b>	<b>10,31</b>	<b>1 124,62</b>	<b>509,61</b>	<b>347,99</b>	<b>18,68</b>	<b>1 602,63</b>	<b>170,66</b>	<b>36,76</b>	<b>307,33</b>



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

День: Четверг  
Неделя: 2

10 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 7-11 лет

№ 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	200	13,87	15,56	30,04	350,22	0,02	0,07	1,20	130,67	4,57	112,62	21,40	47,47	3,10	340,71	35,56	24,44	151,11
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,32</b>	<b>16,06</b>	<b>69,54</b>	<b>539,72</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>14,00</b>	<b>198,28</b>	<b>5,47</b>	<b>158,12</b>	<b>43,40</b>	<b>64,47</b>	<b>4,50</b>	<b>470,16</b>	<b>38,81</b>	<b>27,39</b>	<b>160,49</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60
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	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00
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	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>760</b>	<b>22,52</b>	<b>28,55</b>	<b>104,39</b>	<b>740,18</b>	<b>0,32</b>	<b>0,15</b>	<b>19,57</b>	<b>138,33</b>	<b>7,60</b>	<b>299,28</b>	<b>125,91</b>	<b>108,52</b>	<b>5,38</b>	<b>649,93</b>	<b>42,56</b>	<b>9,43</b>	<b>92,67</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60
ТТК № 141	Плов из филе птицы	220	15,25	17,11	33,05	385,24	0,02	0,08	1,32	143,73	5,03	123,88	23,54	52,21	3,41	374,78	39,11	26,89	166,22
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	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>740</b>	<b>21,89</b>	<b>27,65</b>	<b>93,32</b>	<b>751,43</b>	<b>0,20</b>	<b>0,16</b>	<b>20,32</b>	<b>276,39</b>	<b>11,64</b>	<b>293,11</b>	<b>127,54</b>	<b>128,14</b>	<b>6,87</b>	<b>841,45</b>	<b>78,44</b>	<b>30,60</b>	<b>203,91</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60				
272**	Ряженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 112 ****	Флоды 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>320</b>	<b>6,56</b>	<b>7,46</b>	<b>48,08</b>	<b>288,27</b>	<b>0,11</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>0,48</b>	<b>187,41</b>	<b>238,41</b>	<b>38,20</b>	<b>2,98</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 580</b>	<b>47,40</b>	<b>52,07</b>	<b>222,01</b>	<b>1 568,17</b>	<b>0,54</b>	<b>0,47</b>	<b>44,83</b>	<b>413,11</b>	<b>13,55</b>	<b>644,81</b>	<b>407,72</b>	<b>211,19</b>	<b>12,86</b>	<b>1 587,89</b>	<b>99,57</b>	<b>40,36</b>	<b>261,31</b>

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

День: Пятница  
Неделя: 2

11 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 7-11 лет

№ 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 № 59	Мясные шарики с овощами	95	11,93	9,50	10,87	210,06	0,05	0,04	0,76	306,11	0,48	102,60	19,95	15,20	1,43	248,06	1,17	50,67	28,82
520*	Картофельное пюре	155	3,26	6,98	22,63	168,95	0,13	0,11	5,56	24,59	0,20	91,02	41,23	28,73	1,03	644,80	29,45	0,83	47,40
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	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>500</b>	<b>18,99</b>	<b>16,88</b>	<b>83,10</b>	<b>590,59</b>	<b>0,24</b>	<b>0,16</b>	<b>11,22</b>	<b>331,96</b>	<b>1,23</b>	<b>226,12</b>	<b>90,18</b>	<b>69,93</b>	<b>3,41</b>	<b>984,31</b>	<b>32,77</b>	<b>54,38</b>	<b>80,50</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66
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>720</b>	<b>22,59</b>	<b>27,44</b>	<b>112,77</b>	<b>831,76</b>	<b>0,62</b>	<b>0,23</b>	<b>23,23</b>	<b>628,20</b>	<b>2,08</b>	<b>445,64</b>	<b>115,66</b>	<b>100,43</b>	<b>7,17</b>	<b>876,69</b>	<b>31,45</b>	<b>23,55</b>	<b>78,32</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80
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	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
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>790</b>	<b>27,69</b>	<b>28,88</b>	<b>115,74</b>	<b>878,89</b>	<b>0,50</b>	<b>0,27</b>	<b>28,77</b>	<b>750,67</b>	<b>2,87</b>	<b>390,12</b>	<b>153,74</b>	<b>118,01</b>	<b>7,79</b>	<b>1 667,20</b>	<b>58,76</b>	<b>70,28</b>	<b>132,93</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	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24	
№ 112****	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>320</b>	<b>9,12</b>	<b>8,62</b>	<b>46,50</b>	<b>305,20</b>	<b>0,14</b>	<b>0,54</b>	<b>62,34</b>	<b>36,04</b>	<b>1,60</b>	<b>221,00</b>	<b>261,60</b>	<b>46,20</b>	<b>1,32</b>	<b>133,44</b>	<b>2,00</b>	<b>3,54</b>	<b>13,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 540</b>	<b>50,70</b>	<b>52,94</b>	<b>242,37</b>	<b>1 727,55</b>	<b>1,00</b>	<b>0,93</b>	<b>96,79</b>	<b>996,20</b>	<b>4,91</b>	<b>892,76</b>	<b>467,44</b>	<b>216,56</b>	<b>11,90</b>	<b>1 994,44</b>	<b>66,22</b>	<b>81,47</b>	<b>171,82</b>

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

День: Суббота  
Неделя: 2

12 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 7-11 лет

№ 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	135	11,25	11,40	43,50	303,00	0,12		1,20		4,41	97,50	99,00	21,27	0,96				
№ 481****	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01		0,20	0,01	0,04	43,80	61,40	6,80	0,04				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>13,37</b>	<b>13,68</b>	<b>83,81</b>	<b>496,75</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>	<b>16,20</b>	<b>65,37</b>	<b>4,74</b>	<b>157,25</b>	<b>188,60</b>	<b>41,12</b>	<b>4,59</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	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	0,03	8,46	64,40	1,56	19,20	10,20	9,60	0,36	132,00	9,30	0,22	14,00
№99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40
№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	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>805</b>	<b>26,02</b>	<b>25,75</b>	<b>104,48</b>	<b>797,00</b>	<b>0,55</b>	<b>0,24</b>	<b>17,30</b>	<b>186,86</b>	<b>42,38</b>	<b>526,06</b>	<b>203,29</b>	<b>192,27</b>	<b>8,33</b>	<b>852,85</b>	<b>119,01</b>	<b>6,68</b>	<b>82,16</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	0,03	8,46	64,40	1,56	19,20	10,20	9,60	0,36	132,00	9,30	0,22	14,00
№99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40
№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)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00
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	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>775</b>	<b>23,72</b>	<b>24,40</b>	<b>93,77</b>	<b>731,84</b>	<b>0,50</b>	<b>0,22</b>	<b>25,10</b>	<b>182,19</b>	<b>42,28</b>	<b>493,19</b>	<b>206,33</b>	<b>177,94</b>	<b>8,77</b>	<b>805,85</b>	<b>110,45</b>	<b>6,31</b>	<b>79,06</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 305</b>	<b>39,39</b>	<b>39,43</b>	<b>188,29</b>	<b>1 293,75</b>	<b>0,72</b>	<b>0,25</b>	<b>33,50</b>	<b>252,23</b>	<b>47,12</b>	<b>683,31</b>	<b>391,89</b>	<b>233,39</b>	<b>12,92</b>	<b>1 236,35</b>	<b>121,91</b>	<b>7,12</b>	<b>92,31</b>