

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник 1

Сезон: Осень 2022г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы			Кальций	Иод	Селен	Фтор	
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Магний	Железо					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21
ЗАВТРАК																			
1М 11г	Бутерброды с маслом (сливочным)	25	1,1	6,85	6,8	115	0,025	0,008	0	30	0,3	23,5	7,38	5,94	0,51	18,69	0,78	1,33	0,54
405****	Курица в соусе с томатом	80	9,07	9	2,73	128	0,013	0,057	1,53	258,29	0,33	60	22,67	10,67	0,67	237,7	40	13,71	81,8
510*	Каша гречневая вязкая	170	5,1	7,65	25,33	193,8	0,27	0,17	0	21,76	0,54	186,29	17	136	4,8	248,2	25,27	3,97	18,13
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0,01	0	0,11	0	0	5	0,0	0,4	21	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0	0	0	0,28	16,25	5	3,5	0,28	19,23	0,88	1,4	0,44
	Итого:	500	17,27	23,7	62,16	555,55	0,336	0,245	1,53	310,16	1,45	286,04	57,05	156,11	6,66	544,82	66,93	20,41	100,91
ОБЕД (2 смены)																			
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	70	1,1	4,5	5,6	67,4	0,028	0,014	5,88	85,05	3,3	28,0	16,1	12,6	0,56	149,33	9,22	0,16	32,67
148*	Суп- лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	0,03	0,02	0,38	118,9	2,5	29,75	9	4,5	0,4	55,85	0,95	0,05	10,8
405****	Курица в соусе с томатом	90	10,2	10,13	3,08	144	0,02	0,06	1,73	290,57	0,38	67,5	25,5	12	0,75	267,41	45	15,42	92,02
510*	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,75	22,35	171	0,24	0,12	0	19,2	0,48	164,37	15	120	4,3	219	22,3	3,5	16
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0,01	0	0,11	0	0	5	0,0	0,4	21	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
108****	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	Итого:	820	22,96	27,78	84,89	687,23	0,402	0,251	7,99	513,83	6,96	356,52	87,1	167,4	7,91	808,86	79,48	22,46	159,22

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

2

Сезон: Осень 2022г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рсн.	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы			Калий	Натр	Селен	Фтор	
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний					Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21
ЗАВТРАК																			
106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,018	0,009	7,5		0,02	7,8	4,2	6	0,54				
тгк №7	Шницель детский	90	14,81	11	12,17	206,96	0,081	0,072	0	5,66	0,45	166,5	35,1	23,4	2,52	206,4	15,59	16,56	92,4
510*	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,12	0,03	4,5	21,25	4,11	159,38	47,6	25,12	1,06	103	22,5	7,4	15,6
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30	0	0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
	Итого:	500	21,9	17,43	67,89	521,78	0,289	0,121	14,8	27,29	4,92	356,72	99,15	63,32	4,74	404,47	40,04	25,75	114,33
ОБЕД (2 смены)																			
22****	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	0,018	9,9	0	3	14,4	7,8	10,8	0,48	159,25	11,38	0,23	11
135*	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	0,07	0,03	11,93	99	0,18	6,23	18,1	15,2	0,56	258,4	43,2	0,25	20,4
тгк №7	Шницель детский	90	14,81	11	12,17	206,96	0,081	0,072	0	5,66	0,45	166,5	35,1	23,4	2,52	206,4	15,59	16,56	92,4
510*	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,12	0,09	4,5	20	4,11	159,38	47,6	25,12	1,06	70	29,2	23,4	0,2
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30	0	0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0	0	0	0,28	16,25	5	3,5	0,28	19,23	0,88	1,4	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018	0	0	0	31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого:	745	24,96	27,24	83,5	687,23	0,399	0,238	29,13	125,04	8,03	397,9	126,85	92,02	5,97	792,08	100,9	42,96	129,94

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда 3 Сезон: Осень 2022г.

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы				Калий	Йод	Селен	Фтор	
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
ЗАВТРАК																				
1****	Салат из капусты белокачанной	60	1,26	6,06	5,58	81,6	0,024	0,03	15,36	121,6	2,7	25,8	33,6	12,6	0,48		164	9,8	0,16	8,4
437*	Гуляш	70	9,73	4,55	2,8	92,4	0,035	0,079	0,75	17,85	0,36	111,09	10,73	17,29	1,54	225,75	12,25	0,23	43,75	
т.т.к.№8	Рис припущенный с овощами	170	3,94	3,94	37,77	202,64	0,049	0,034	2,07	306	0,32	119,1	83,3	21,54	0,61	50,66	23,92	7,86	29,46	
т.т.к.№24	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0,57	0	0,4	11,4	5,34	1,2	30,2	0,2	0,05	1,8	
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	
	Итого:	540	17,97	14,87	89,03	563,44	0,148	0,143	25,98	446,02	3,82	264,39	165,03	62,37	4,27	501,37	47,57	10,54	84,11	
ОБЕД (2 смена)																				
1****	Салат из капусты белокачанной	60	1,26	6,06	5,58	81,6	0,024	0,03	15,36	121,6	2,7	25,8	33,6	12,6	0,48		164	9,8	0,16	8,4
110*	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,8	94,4	0,024	0,029	7,08	120,96	1,88	79,2	39,56	15,82	0,99	229	16	0,32	24	
437*	Гуляш	90	12,51	5,85	3,6	118,8	0,048	0,1	0,96	22,95	0,48	142,83	13,8	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25	
т.т.к.№8	Рис припущенный с овощами	160	3,71	3,71	35,55	190,72	0,046	0,032	1,95	288	0,3	112,09	78,4	20,27	0,57	47,68	22,51	7,4	27,73	
503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0,02	0	2,45	0	0	10	5,4	1,62	2,8	0,9	0,04	0	
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35	
	Итого:	730	23,52	19,22	96,37	654,52	0,162	0,211	25,35	555,96	5,58	363,92	188,36	58,85	5,86	749,11	65,66	9,33	116,73	

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

4

Сезон: Осень 2022г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы			Калий	Йод	Селен	Фтор	
			Белки	Жиры	Углеб.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний					Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
ЗАВТРАК																				
3 11г Дели	Бутерброды с сыром	40	4,64	6,64	11,86	125,6	0,032	0,04	0,088	47,2	0,13		76,6	123,2	7,56	0,39	32,61	0,95	3,46	0,47
тк №12	Бифшекс "Нежность"	75	9,7	9,88	9,25	164,78	0,05	0,12	7,28	16,62	0,45	126,75	27,75	22,5	1,88	221,25	15	2,94	46,2	
516*	Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,56	37,6	235,2	0,096	0,032	0	19,62	1,06	58,95	13,96	22,08	1,23	57,6	22,4	0,064	12,8	
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0,01	0	0,11	0	0	5	0,0	0,4	21	0	0	0	
108****	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0	0	0,28	16,25	5	3,5	0,28	19,23	0,88	1,4	0,44		
	Итого:	500	21,94	23,28	86,01	644,33	0,206	0,202	7,368	83,55	1,92	278,55	174,91	55,64	4,18	351,69	39,23	7,864	59,91	
ОБЕД (2 смена)																				
тк № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,054	0,006	6,12	72,9	1,86	51,6	12	20,4	0,78	127,99	7,9	0,13	12	
132*	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	0,11	0,043	7,85	104	1,94	93,24	21	26,72	0,93	335	17	0,75	28,2	
тк №12	Бифшекс "Нежность"	90	11,64	11,86	11,1	197,73	0,043	0,15	8,73	0,063	0,54	152,1	33,3	27	2,25	265,5	18	35,33	103,57	
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0,03	0	18,4	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54	21	0,06	12	
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0,01	0	0,11	0	0	5	0,0	0,4	21	0	0	0	
108****	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0	0	0,28	16,25	5	3,5	0,28	19,23	0,88	1,4	0,44		
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,3	8,5	45,3	0,045	0,022	0	0	0	39,5	8,75	11,75	0,98	61	0,8	1,38	6	
	Итого:	750	24,06	27,42	104,72	768,5	0,37	0,261	22,7	195,47	5,61	407,96	98,14	110,07	6,77	883,72	65,58	39,05	162,21	

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

5

Сезон: Осень 2022г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рен.	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы			Кальций	Иод	Селен	Фтор	
			Белки	Жиры	Углев.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний					Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
ЗАВТРАК																				
106****	Овощи натуральные (помидоры свежие)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	0,012	7,5	39,8	0,21	7,8	4,2	6	0,27	87	0,6	0,12	6	
тк №45	"Ежики" с овощами	90	8,6	10	10,3	167	0,04	0,06	2,37	289,72	0	104	19,8	25	1,5	236	1,11	48	27,3	
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	0,11	5,38	23,8	0,19	88,08	39,9	27,8	1	624	28,5	0,8	45,87	
тк № 25	Чай апельсиновый	200			23,52	94,08	0,02	0,01	4,9	1,26	0	0	19	0,4	53	0,4	0,08	3,4		
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
	Итого:	500	14,4	16,36	73,01	499,18	0,238	0,192	20,15	354,58	0,73	219,38	88,9	82	3,5	1023,07	31,66	50,68	83,1	
ОБЕД (2 смены)																				
тк № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,024	0,018	13,48	241,8	1,38	19,8	19,68	10,47	0,77	159,6	9,9	0,054	10,9	
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	0,07	0,04	18,04	127,5	0,22	53,63	44,2	21,6	0,77	303	18,75	0,27	25,75	
тк №45	"Ежики" с овощами	90	8,6	10	10,3	167	0,04	0,06	2,37	289,72	0	104	19,8	25	1,5	236	1,11	48	27,3	
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	0,11	5,38	23,8	0,19	88,08	39,9	27,8	1	624	28,5	0,8	45,87	
тк № 25	Чай апельсиновый	200			23,52	94,08	0,02	0,01	4,9	1,26	0	0	19	0,4	53	0,4	0,08	3,4		
108****	Хлеб пшеничный	42	3,19	0,33	20,66	98,7	0,028	0	0	0,28	16,25	5	3,5	0,28	19,23	0,88	1,4	0,44		
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,3	8,5	45,3	0,045	0,022	0	0	0	39,5	8,75	11,75	0,98	61	0,8	1,38	6	
	Итого:	817	19,25	26,3	102,56	728,94	0,357	0,26	44,17	684,08	2,07	321,26	156,33	119,12	5,7	1455,83	60,34	51,98	119,66	

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота

6

Сезон: Осень 2022г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы			Калий	Натр	Селен	Фтор	
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний					Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21
ЗАВТРАК																			
366**	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,005	0,1	0,09	41,3	0,06	105	105	4,95	0,12	13,76	0	2,31	0
260****	Каша "Дружба"	200	5,26	4,47	25,06	188,4	0,08	0,12	1,32	27,2	0,2	140,4	126,6	30,6	0,56	157,33	49,33	4,09	30,66
614****	Кисель с витаминами "Киселек детский Витгошка"	200	0	0	18,4	74	0,3	0	20	0,12	0,2	0	10	5,4	0	2,4	0,02	0,02	3,1
770*	Булочка дорожная	100	7,1	14,8	56,1	388	0,17	0,05	0	31,9	1,38	97,58	15,52	10,57	0,87	50	48	4,3	16
	Итого:	515	15,84	23,7	99,56	705	0,555	0,27	21,41	100,52	1,84	342,98	257,12	51,52	1,55	223,49	97,35	10,72	49,76

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник 7

Сезон: Осень 2022г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рсн.	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы			Калий	Иод	Селен	Фтор	
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний					Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21
ЗАВТРАК																			
3 11г Дели	Бутерброды с сыром	40	3,36	6,64	11,86	125,6	0,032	0,04	0,088	47,2	0,13	76,6	123,2	7,56	0,39	32,61	0,95	3,46	0,47
410****	Фрикадельки из кур	80	11,41	9,92	6,08	158,9	0,043	0,064	0,64	5,03	0,43	80	33,07	12,8	0,96	183,47	13,87	14,72	82,13
516*	Макаронные изделия отварные	170	5,95	6,97	39,95	249,9	0,1	0,034	0	20,9	1,12	62,64	14,84	23,46	1,3	61,2	23,8	0,068	13,6
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0,01	0	0,11	0	0	5	0,0	0,4	21	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
	Итого:	520	23,1	23,77	87,65	664,9	0,205	0,148	0,728	73,24	2,01	238,74	182,11	48,02	3,38	321,35	39,67	19,93	96,73
ОБЕД (2 смены)																			
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,86	4,8	57,8	0,024	0,012	5,04	72,9	2,8	24,0	13,8	10,8	0,48	128	7,9	0,14	12
138*	Суп картофельный с крупой	200	2	2,4	14,64	90,4	0,02	0,03	0,6	94,4	1,88	33,2	6	12,2	0,28	200,6	15,2	2,84	16,6
410****	Фрикадельки из кур	90	12,84	11,16	6,84	178,76	0,048	0,072	0,72	5,66	0,48	90	37,2	14,4	1,08	206,4	15,6	16,56	92,4
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0,03	0	18,4	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54	21	0,06	12
280**	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	0,03	5,6	70	0,11	6,16	28	18	1,28	285	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
	Итого:	730	23,64	23,81	98,95	709,89	0,232	0,174	11,96	261,36	6,55	228,13	104,09	80,3	4,6	897,07	60,75	21,28	133,53

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

8

Сезон: Осень 2022г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы			Калий	Иод	Селен	Фтор	
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний					Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21
ЗАВТРАК																			
106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,036	0,018	15		0,04	15,6	8,4	12	1,08	84	1,8	0,18	10,2
461*	Тефтели (1-й вариант)	110	13,53	16,1	13,71	255,93	0,061	0,085	1,65	8,91	0,49	181,62	16,5	18,81	1,88	273,16	20,16	0,95	62,3
510*	Каша гречневая вязкая	160	4,8	7,2	23,84	182,4	0,27	0,17	0	21,76	0,54	186,29	17	111,47	3,74	248,2	25,27	3,97	18,13
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30,2	0	0	0,7
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	Итого:	560	21,16	23,61	69,12	578,85	0,437	0,283	19,45	31,05	1,41	406,55	54,15	151,08	7,32	658,63	48,28	6,78	91,86
ОБЕД (2 смены)																			
106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,042	0,006	6,06	72,9	1,7	27,6	9,6	10,8	0,42	128	7,9	0,14	12
110*	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,05	0,4	10,3	161,25	2,4	53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	30
461*	Тефтели (1-й вариант)	110	13,53	16,1	13,71	255,93	0,061	0,085	1,65	8,91	0,49	181,62	16,5	18,81	1,88	273,16	20,16	0,95	62,3
510*	Каша гречневая вязкая	170	5,1	7,65	25,33	193,8	0,27	0,17	0	21,76	0,54	186,29	17	111,47	3,74	248,2	25,27	3,97	18,13
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02	0	4,3	2,28	0,2	16	22	14	1,1	93	1,6	0,2	2,8
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	Итого:	850	25,57	29,61	114,4	830,93	0,527	0,688	22,31	267,1	5,64	531,41	116,1	199,68	9,84	1125,38	77,44	9	132,96

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда 9

Сезон: Осень 2022г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы			Калий	Йод	Селен	Фтор	
			Белки	Жиры	Углеки.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний					Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21
ЗАВТРАК																			
тк № 14	Салат "Калейдоскоп"	65	1,24	5,75	7,16	85,37	0,026	0,038	13,85	153,7	2,99	20,15	24,7	12,35	0,59	207,27	12,38	0,2	10,62
тк № 9	Плов из филе птицы	200	18,3	14,91	38,78	362,5	0,029	0,08	1,14	147	5,14	126,7	31,4	29,5	1,24	383,3	40	27,5	170
тк № 25	Чай апельсиновый	200	0	0	23,52	94,08	0	0,01	4,9	12,6	0	0	19	19	0,4	53	0,4	0,08	3,4
108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	22,75	7	4,9	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61	
	Итого:	500	22,2	20,94	86,68	624,2	0,095	0,128	19,89	313,3	8,52	169,6	82,1	65,75	2,62	670,49	54,01	29,74	184,63
ОБЕД (2 смена)																			
тк № 14	Салат "Калейдоскоп"	60	1,14	5,31	6,61	78,8	0,024	0,035	12,78	141,87	2,76	18,6	22,8	11,4	0,54	191,33	11,43	0,19	9,8
тк № 17	Суп "Кудрявый"	230	3,48	5,77	12,1	114,33	0,058	0,037	5,29	116,61	1,1	37,03	9,89	15,41	0,55	255,53	11,73	1,08	24,38
тк № 9	Плов из филе птицы	200	18,3	14,91	38,78	362,5	0,029	0,08	1,14	147	5,14	126,7	31,4	29,5	1,24	383,3	40	27,5	170
тк № 25	Чай апельсиновый	200	0	0	23,52	94,08	0	0,01	4,9	12,6	0	0	19	19	0,4	53	0,4	0,08	3,4
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018	0	0	0	31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого:	740	26,52	26,47	102,57	756,41	0,177	0,18	24,11	418,08	9,33	233,43	96,09	88,91	3,84	955,03	65,25	31,63	212,91

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

10

Сезон: Осень 2022г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Пример наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы			Кальций	Иод	Селен	Фтор	
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний					Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21
ЗАВТРАК																			
112****	Фрукты свежие(яблоки)	145	0,58	0,58	14,21	68,15	0,044	0	14,5	65,25	0,29	15,95	23,2	13,05	3,19	362,5	2,9	0,44	10,15
тк № 39	Запеканка из творога	105	14,01	8,13	18,94	188,19	0,05	0,21	0,42	35,84	0,49	242,9	207,9	26,6	0,7	112	21	3,91	36
440****	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,86	65,25	0,017	0,65	0,37	17,4	0,05	34,95	45,05	5,5	0,75	65,5	10,5	1,13	11
502M 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0,01	0	0,11	0	0	5	0,0	0,4	21	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
	Итого:	520	17,51	12,05	65,85	428,59	0,131	0,87	15,29	118,6	1,05	297,8	294,15	47,95	5,26	576,38	35,1	6,6	57,5
ОБЕД (2 смены)																			
тк № 15	Салат "Здоровье"	60	1,15	3,17	5,04	72,18	0,024	0,06	5,04	72,9	2,76	24	13,8	10,8	0,48	128	7,9	0,14	12
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	0,07	8,41	0,24	0,21	59,12	18,43	22,52	0,8	478	20	2,5	36
тк №11	Котлеты классические	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,081	20	0,3	84,87	33,39	16,71	1,03	201	18	3,54	55,5
541*	Рагу овощное (3-й вариант)	150	3,68	13,72	19,96	215,4	0,09	0,08	11,48	309	2,93	78,75	51	29,25	1,05	429	27	0,56	41
502M 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0,01	0	0,11	0	0	5	0,0	0,4	21	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0	0,39	22,75	7	4,9	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	Итого:	815	30,05	31,6	101,51	831,64	0,398	0,327	25,01	402,25	6,59	316,89	139,12	98,28	5,32	1357,12	75,09	10,35	152,31

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница 11 Сезон: Осень 2022г.

Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Пример наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы			Калий	Иод	Селен	Фтор	
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний					Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21
ЗАВТРАК																			
106****	Овощи натуральные (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,024	0,015	10	53,2	0,28	10,4	5,6	8	0,36	116	0,8	0,15	0,8
140*	Шницель сытный	80	12,62	7,46	10,05	157,79	0,08	0,13	0,072	17,74	0,32	75,44	29,68	14,86	0,91	236	16	3,14	49,28
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	0,11	5,38	23,8	0,19	88,08	39,9	27,8	1	624	28,5	0,8	45,87
294***	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30,2	0	0	0,7
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	Итого:	500	18,6	13,85	64,93	459,91	0,304	0,265	18,25	95,12	1,13	196,96	87,43	59,46	2,89	1029,27	46,35	5,77	97,18
ОБЕД (2 смены)																			
2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	0,024	0,18	9,24	242	2,76	17,4	18	10,8	0,54	160	9,9	0,15	11
140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,066	0,043	4,86	97,6	1,14	42,4	13,8	20,8	0,66	410	16,8	0,19	32,8
140*	Шницель сытный	90	14,2	8,39	11,3	177,52	0,09	0,09	0,081	13,6	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	180	13,2	13,9	91,49
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	0,11	5,38	23,8	0,19	88,08	39,9	27,8	1	624	28,5	0,8	45,87
294***	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30,2	0	0	0,7
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,3	8,5	45,3	0,045	0,022	0	0	0	39,5	8,75	11,75	0,98	61	0,8	1,38	6
	Итого:	755	24,37	23,06	96,32	694,14	0,425	0,455	22,36	377,38	4,79	295,29	126,09	96,66	4,83	1488,27	70,25	18,1	188,39

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота
Неделя: 2

Сезон: Осень 2022г.

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углеб.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
ЗАВТРАК																				
366**	Сыр порциями	13	3,19	4,07	0	50,18	0,004	0,08	0,08	357,9	0,05	96,35	15,87	4,86	0,14	11,93	0	2	0	
460 Д/шк	Крендель сахарный	100	6,9	13,1	58,8	380	0,08	0,05	0	0,09	1,2	97,58	16	9	0,8	50	48	4,3	16	
253****	Каша рисовая вязкая	200	6,28	5,29	23,3	279,4	0,06	0,16	1,42	26,4	0,28	169,4	131	37,2	0,56	169,33	50,67	6,21	38,67	
614****	Кисель с витаминами "Киселек детский Витюшка"	200	0	0	18,4	74	0,3	0,3	20	2,45	2,3	0	10	5,4	0	2,4	0,02	0,02	0,77	
	Итого:	513	16,37	23,7	100,5	783,58	0,444	0,59	21,5	386,84	3,83	363,33	172,87	56,46	1,5	233,66	98,69	12,53	55,44	