

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательной организации

С.В. Саяпина

Ф.И.О.



УТВЕРЖДАЮ:

ООО «КШП» Подросток

Директор

А.В. Минеев

Ф.И.О.

Подпись



ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12— дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

на 2021-2022 учебный год

осенний период

БУЗУЛУКСКИЙ ФИЛИАЛ
ООО КОМБИНАТ
ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
«ПОДРОСТОК»

Разработано:

Бузулуковский Филиал ООО «КШП «Подросток»

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :Понедельник 1

сезон: Осень 2021г.

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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
ЗАВТРАК																			
1М 11г	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,78	5,62	11,17	102	0,025	0,008		30		16,87	6,3	3,16	0,26	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 вязкая(гречневая)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	0,25	0,16		20,48	0,51	175,33	16	128	4,52	233,6	23,78	3,74	17,06
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,64		0,01		0,11			5		0,4	21			
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	Итого за завтрак:	500	18,05	22,06	64,54	531,54	0,318	0,235	1,53	308,88	1,17	271,7	55,97	146,03	6,18	534,06	65,61	20,46	99,93
ОБЕД																			
50****	салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,01		3,42		1,38	22,8	19,8	11,4	0,78				
147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	0,084		6,6		1,1	50,8	12,2	19,2	0,76				
390****	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	90	8,55	13,77	10,26	198,9	0,05		0,72	0,1	0,45	97,2	18,9	14,4	1,35				
137Д 12г	Рагу из овощей	150	2,38	10,94	13,12	160,65	0,07	0,07	7,54	33,87		62,03	38,23	25,26	0,84	388,16			
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	180	0,3	0	20,4	82,78	0,018	0,027	5,04	63	0,099	5,54	25,2	1,15	256,5	256,5			
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	720	17,13	30,69	80,52	667,93	0,288	0,115	23,32	96,97	3,249	273,97	134,33	83,61	261,23	708,84	1,34	2,22	5,15
ОБЕД (2 смена)																			
50****	салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,01		3,42		1,38	22,8	19,8	11,4	0,78				
147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	0,084		6,6		1,1	50,8	12,2	19,2	0,76				
405****	Курица в соусе с томатом	90	10,2	10,12	3,07	144	0,015	0,064	1,72	290,58	0,37	67,5	25,5	12	0,75	267,41	45	15,42	92,02
510*	Каша вязкая(гречневая)	150	4,5	6,75	22,35	171	0,23	0,15		19,2	0,48	164,37	15	120	4,24	219	22,29	3,51	15,99
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,64		0,01		0,11			5		0,4	21			
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	740	20,72	22,85	74,2	589,24	0,395	0,242	11,74	309,89	3,55	341,07	97,5	174,8	7,93	571,59	68,63	21,15	113,16
	Итого за день:	1960	55,9	75,6	219,26	1788,71	1,001	0,592	36,59	715,74	7,969	886,74	287,8	404,44	275,34	1814,5	135,58	43,83	218,24

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Осень 2021г.

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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
ЗАВТРАК																			
7****	салат из моркови	65	0,72	6,57	5,92	85,8	0,03	0	2,08		3,06	31,85	15,6	21,45	0,39	0	0	0	0
394М94г.	Жаркое по-домашнему	195	19,97	15,36	19,63	296,13	0,17	0,03	9,04	28,6	0,59	226,09	24,4	42,01	3,52	799,5	44,09	0,39	96,2
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19				0			9,9	0	0,03	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
	Итого за завтрак:	500	25,09	22,25	74,25	592,12	0,24	0,03	11,12	28,6	4,09	265,94	75,9	69,06	4,38	830,26	45,49	2,63	96,9
ОБЕД																			
11м 11д	Салат «Степной»	60	2,86	6,84	5,88	92,4			9,23				7,8	11	0,53				
110*	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,8	94,4	0,024	0,048	7,08	120,8	1,88	79,2	39,56	15,82	0,99	229	16	0,32	24
270М11г	Котлеты московские	90	10,58	25,37	8,24	303,26	0,054	0,06	0,19	20	0	100,64	15,21	14,5	1,74	201	18	3,6	55,5
418****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0,031	0,09		11,7		229,02	81,95	76,83	4,83	78	24	8,65	23,01
283**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,01	102,41	0,027		1,098	13,5	1,512	40,08	44,55	28,83	0,92	45			
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	720	34,17	40,44	96,96	885,67	0,192	0,216	17,598	166	3,612	484,54	209,07	159,18	10,01	617,18	59,34	14,79	107,66
ОБЕД (2 смена)																			
7****	салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
110*	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,8	94,4	0,024	0,048	7,08	120,8	1,88	79,2	39,56	15,82	0,99	229	16	0,32	24
394М94г.	Жаркое по-домашнему	200	20,49	15,75	20,12	303,71	0,18	0,033	9,28	29,33	0,6	231,89	25,02	43,09	3,61	820	45,22	0,4	98,67
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19				0			9,9	0	0,03	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	700	28,47	25,65	84,04	676,7	0,284	0,099	18,28	150,13	5,52	376,09	108,88	90,91	5,99	1113,2	62,56	2,94	127,82
	Итого за день:	1920	87,73	88,34	255,25	2154,49	0,716	0,345	46,998	344,73	13,222	1126,57	393,85	319,15	20,38	2560,6	167,39	20,36	332,38

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 3

сезон: Осень 2021г.

Неделя : I

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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
ЗАВТРАК																			
366**	Сыр (порциями)	11	2,54	3,24	0	40,04	0,004	0,071	0,071	30,29	0,048	81,53	13,43	4,11	0,116	10,09		1,7	
392****	Фрикадельки из говядины ,тушеные в соусе	75	8,25	8,77	5,85	135	0,04		0,08	0,01	0,45	75,75	7,5	9,75	1,2				
516*	Макаронные изделия отварные	170	5,95	6,97	36,55	249,9	0,1	0,03		20,85	1,12	62,64	14,84	23,46	1,3		23,57	0,12	13,6
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с вареньем)	200	0,12	0	12,04	48,64		0,01		0,11			5		0,4	21			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
	Итого за завтрак:	506	20,66	19,38	79,04	473,58	0,184	0,111	0,151	51,26	2,058	227,92	66,77	42,92	3,456	61,85	24,97	4,06	14,3
ОБЕД																			
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32		1,38	33,6	8,4	12,6	0,48				
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,08	0,56	6,73	96,4	0,17	47,3	14,74	18,02	0,64	382,4	16	2	28,8
ТТК№10	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
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
Ттк№25	Чай апельсиновый	180	0	0	21,17	84,67	0,018	0,009	4,41	1,13	0	0	17,1	17,1	0,36	47,7	0,36	0,072	3,06
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	720	27,64	22,66	99,89	723,49	0,414	0,707	23,041	132,38	6,24	360,75	141,23	101,75	4,57	777,28	53,4	25,592	144,1
ОБЕД (2 смена)																			
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32		1,38	33,6	8,4	12,6	0,48				
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,08	0,56	6,73	96,4	0,17	47,3	14,74	18,02	0,64	382,4	16	2	28,8
392****	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	9,9	10,53	7,02	162	0,045		0,09	0,009	0,54	90,9	9	11,7	1,44				
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	32,25	220,5	0,088	0,026		18,4	0,99	55,27	13,09	20,7	1,15		20,8	0,11	12
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с вареньем)	200	0,12	0	12,04	48,64		0,01		0,11			5		0,4	21			
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	740	24,21	24,8	93,83	713,94	0,319	0,614	14,14	114,92	3,3	262,67	70,23	75,22	5,11	467,58	38,14	4,33	45,95
	Итого за день:	1966	72,51	66,84	272,76	1911,01	0,917	1,432	37,332	298,56	11,598	851,34	278,23	219,89	13,136	1306,7	116,51	33,982	204,35

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Четверг 4

сезон: Осень 2021г.

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	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
ЗАВТРАК																			
4****	салат из белокачанной капусты с морковью	70	1,12	7,07	6,72	95,2	0,028		19,46		3,15	22,4	30,8	11,9	0,42				
ТТК9	Плов из филе птицы	190	17,38	14,17	36,84	344,35	0,027	0,08	1,17	139,65	4,89	120,33	29,87	102,81	1,17	364,17	38	26,13	161,5
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
	Итого за завтрак:	510	22,37	21,65	83,47	501,17	0,135	0,09	23,43	140,03	8,49	154,27	92,92	124,91	2,32	424,93	39,4	28,39	162,9
ОБЕД																			
9****	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,4	0,024		3,06		2,82	22,2	17,4	15	0,66				
146****	Суп картофельный с клецками	220	2,13	3,18	11,81	84,36	0,066	0	4,66	0,01	1,07	49,7	22,36	15,94	0,61	0	0	0	0
345****	Котлеты или биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,7	0,063	0	0,36	0,018	0,9	144	31,5	20,7	0,54	0	0	0	0
145М17г.	Картофель тушеный с луком	150	3,14	10,58	21,11	195	0,15	0,12	17,99	12	0,2	84,69	33,2	28,67	1,22	690	31,2	1,5	51,2
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	180	0,3	0	20,4	82,78	0,018	0,027	5,04	63	0,099	5,54	25,2	1,15	256,5	256,5			
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	740	21,46	22,17	82,92	621,44	0,377	0,165	31,11	75,028	5,309	341,73	149,66	93,66	260,53	1010,7	32,54	3,72	56,35
ОБЕД (2 смена)																			
4****	салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0,024		16,68		2,7	16	26,4	10,2	0,36				
146****	Суп картофельный с клецками	220	2,13	3,18	11,81	84,36	0,066	0	4,66	0,01	1,07	49,7	22,36	15,94	0,61	0	0	0	0
ТТК9	Плов из филе птицы	190	17,38	14,17	36,84	344,35	0,027	0,08	1,17	139,65	4,89	120,33	29,87	102,81	1,17	364,17	38	26,13	161,5
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	710	23,38	23,82	86,36	655,13	0,213	0,108	25,31	140,04	8,89	225,17	104,88	145,75	3,43	458,35	39,34	28,37	167,35
	Итого за день:	1960	67,21	67,64	252,75	1777,74	0,725	0,363	79,85	355,1	22,689	721,17	347,46	364,32	266,28	1894	111,28	60,48	386,6

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 5

сезон: Осень 2021г.

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	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
ЗАВТРАК																			
96****	Бутерброды с джемом или повидлом(2 вариан	40	1,2	4,2	20,4	124			0,1				6	3	0,4				
Ттк №11	Котлеты клас-сные	70	11,11	6,59	9,17	140,4	0,07	0,062	0,063	15,56	0,23	66,01	25,97	12,99	0,8	156,33	14	2,75	43,17
429****	Картофельное пюре	160	3,35	7,04	17,43	147,2	0,15	0,11	5,44	25,33	0,16	91,2	41,6	30,4	1,13	666,67	29,87	0,83	45,87
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	0,01		43,45	58,61	7,71	0,25	81	4,5	0,88	10
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	Итого за завтрак:	500	19,34	19,67	79,1	571,42	0,27	0,242	6,213	40,9	0,72	220,16	138,18	58,3	2,91	927,07	49,42	6,14	99,57
ОБЕД																			
50****	салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,01		3,42		1,38	22,8	19,8	11,4	0,78				
156****	Суп -лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32				
390****	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	90	8,55	13,77	10,26	198,9	0,05		0,72	0,1	0,45	97,2	18,9	14,4	1,35				
418****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0,031	0,09		11,7		229,02	81,95	76,83	4,83	78	24	8,65	23,01
283**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,01	102,41	0,027		1,098	13,5	1,512	40,08	44,55	28,83	0,92	45			
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	720	29,1	26,32	96,46	736,71	0,2	0,108	5,538	25,31	5,562	448,5	192,4	147,26	9,2	187,18	25,34	10,87	28,16
ОБЕД (2 смена)																			
50****	салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,01		3,42		1,38	22,8	19,8	11,4	0,78				
156****	Суп -лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32				
Ттк №11	Котлеты клас-сные	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	382,4	18	3,54	55,5
429****	Картофельное пюре	150	3,14	6,6	16,34	138	0,14	0,1	5,1	23,75	0,15	85,5	39	28,5	1,06	625	28	0,78	43
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,26	1,44	15,6	80,39	0,018	0,063	0,55	0,009		39,1	52,75	6,94	0,23	72,9	4,05	0,79	9
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	720	24,46	24,67	76,53	624,3	0,34	0,261	9,451	43,769	4,05	291,67	172,14	79,35	4,42	1144,5	51,39	7,33	112,65
	Итого за день:	1940	72,9	70,66	252,09	1932,43	0,81	0,611	21,202	109,98	10,332	960,33	502,72	284,91	16,53	2258,7	126,15	24,34	240,38

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : суббота 6

сезон: Осень 2021г.

Неделя : 1

возраст : 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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
ЗАВТРАК																			
10*	Бутерброд горячий с сыром	45	6,61	10,04	12,26	168,55													
260****	Каша «Дружба»	250	6,58	14,58	31,33	282,75	0,1	0,15	1,65	34	0,25	175,5	158,25	38,25	0,7	196,66	61,66	5,11	38,33
614****	Кисель с витаминами «Киселек детский Витол»	200			18,4	74	0,3		20	0,12	0,2		10	5,4		2,4	0,02	0,02	3,1
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	0	0,044				0,48	8,8	28,6	6,16	0,48	33,84	1,54	2,46	0,77
	Итого за завтрак:	550	17,37	25,06	89,05	525,3	0,444	0,15	21,65	34,12	0,93	184,3	196,85	49,81	1,18	232,9	63,22	7,59	42,2
ОБЕД																			
Ттк№1.1	Салат «Свежесть»	60	0,94	5,3	5,64	328			12,78				22,8	11,4	0,54				
90М16г	фрикадельками	220	7,43	2,63	12,87	104,75	0,12	0,068	9,13	88	2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165
364****	Азу	180	14,68	15,73	18,72	275,26	0,14	0,036	7,98		0,55	167,26	26,58	45,42	3,05	738	40,7	0,36	88,8
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	700	26,89	24,26	54,07	883,21	0,336	0,122	33,89	95	3,16	331,71	98,7	103,33	8,33	1288,8	76,14	15,85	259,08
ОБЕД (2 смена)																			
Ттк№1.1	Салат «Свежесть»	60	0,94	5,3	5,64	328			12,78				22,8	11,4	0,54				
90М16г	фрикадельками	220	7,43	2,63	12,87	104,75	0,12	0,068	9,13	88	2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165
364****	Азу	180	14,68	15,73	18,72	275,26	0,14	0,036	7,98		0,55	167,26	26,58	45,42	3,05	738	40,7	0,36	88,8
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	700	26,89	24,26	54,07	883,21	0,336	0,122	33,89	95	3,16	331,71	98,7	103,33	8,33	1288,8	76,14	15,85	259,08
	Итого за день:	1950	71,15	73,58	197,19	2291,72	1,116	0,394	89,43	224,12	7,25	847,72	394,25	256,47	17,84	2810,5	215,5	39,29	560,36

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ																			
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"																			
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд																			
День : Понедельник 7										сезон: Осень 2021г.									
Неделя : 2										возраст :7-11лет									
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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
ЗАВТРАК																			
1М 11г	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,78	5,62	11,17	102	0,025	0,008		30		16,87	6,3	3,16	0,26	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
516*	Макаронные изделия отварные	165	5,77	6,76	35,47	242,55	0,097	0,029		20,24	1,09	60,8	14,4	22,77	1,26		22,88	0,12	13,2
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,64		0,01		0,11			5		0,4	21			
108****	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,025				0,27	5	16,25	3,5	0,27	19,22	0,87	1,4	0,44
	Итого за завтрак:	500	18,64	21,58	73,71	579,94	0,16	0,104	1,53	308,64	1,69	142,67	64,62	40,1	2,86	296,61	64,53	16,56	95,98
ОБЕД																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,08	0,56	6,73	96,4	0,17	47,3	14,74	18,02	0,64	382,4	16	2	28,8
394М94г.	Жаркое по-домашнему	200	20,49	15,75	20,12	303,71	0,18	0,033	9,28	29,33	0,6	231,89	25,02	43,09	3,61	820	45,22	0,4	98,67
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19				0			9,9	0	0,03	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	700	30,31	26,69	89,08	715,9	0,34	0,611	17,93	125,73	3,81	344,19	84,06	93,11	5,64	1266,6	62,56	4,62	132,62
ОБЕД (2 смена)																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,08	0,56	6,73	96,4	0,17	47,3	14,74	18,02	0,64	382,4	16	2	28,8
405****	Курица в соусе с томатом	90	10,2	10,12	3,07	144	0,015	0,064	1,72	290,58	0,37	67,5	25,5	12	0,75	267,41	45	15,42	92,02
510*	Каша вязкая (перловая)	150	3	5,85	21,3	151,5	0,12	0,09	0,92	14,4	4,11	159,38	98,67	23,13	0,68	165	17	2,64	12
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,64		0,01		0,11			5		0,4	21			
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	740	21,78	26,91	76,35	640,14	0,295	0,742	11,29	401,49	7,69	339,18	178,31	85,15	3,83	899,99	79,34	22,28	137,97
	Итого за день:	1940	70,73	75,18	239,14	1935,98	0,795	1,457	30,75	835,86	13,19	826,04	326,99	218,36	12,33	2463,2	206,43	43,46	366,57

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Вторник 8

сезон: Осень 2021г.

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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
ЗАВТРАК																			
366**	Сыр (порциями)	10	2,46	3,13	0	38,54	0,003	0,065	0,065	27,54	0,044	74,12	12,21	3,74	0,105	9,17		1,54	
392****	Фрикадельки из говядины ,тушеные в соусе	80	8,8	9,35	6,24	144	0,043		0,085	0,011	0,48	80,8	8	10,4	1,28				
510*	Каша вязкая(гречневая)	170	5,1	7,65	25,33	193,8	0,27	0,17		21,76	0,54	186,29	17	136	4,8	248,2	25,27	3,97	18,13
Ттк №24	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0,02	0,02	7,8	1,3	0,11	22,4	11,4	5,34	1,2	166	2	0,4	2,8
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
	Итого за завтрак:	510	20,16	20,53	79,37	469,14	0,376	0,255	7,95	50,611	1,614	371,61	74,61	161,08	7,825	454,13	28,67	8,15	21,63
ОБЕД																			
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32		1,38	33,6	8,4	12,6	0,48				
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4													
Ттк №3	Люлякебаб	90	10,58	25,37	8,24	303,26	0,054	0,06	0,19	20		100,64	15,21	14,5	1,74	201	18	3,6	55,5
418****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0,031	0,09		11,7		229,02	81,95	76,83	4,83	78	24	8,65	23,01
280***	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	180	0,3	0	20,4	82,78	0,018	0,027	5,04	63	0,099	5,54	25,2	1,15	256,5	256,5			
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	720	30,73	36,84	89,71	815,64	0,209	0,195	12,55	94,7	1,699	404,4	150,76	117,28	264,55	599,68	43,34	14,47	83,66
ОБЕД (2 смена)																			
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32		1,38	33,6	8,4	12,6	0,48				
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4													
392****	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	9,9	10,53	7,02	162	0,045		0,09	0,009	0,54	90,9	9	11,7	1,44				
510*	Каша вязкая(гречневая)	150	4,5	6,75	22,35	171	0,23	0,15		19,2	0,48	164,37	15	120	4,24	219	22,29	3,51	15,99
Ттк №24	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0,02	0,02	7,8	1,3	0,11	22,4	11,4	5,34	1,2	166	2	0,4	2,8
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	740	19,98	24,36	85,25	645,4	0,401	0,188	15,21	20,509	2,73	346,87	63,8	161,84	8,36	449,18	25,63	6,13	23,94
	Итого за день:	1970	70,87	81,73	254,33	1930,18	0,986	0,638	35,71	165,82	6,043	1122,88	289,17	440,2	280,735	1503	97,64	28,75	129,23

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 9

сезон: Осень 2021г.

Неделя : 2

возраст :7-11лет

Неделя : 2			возраст : 7-11 лет																
№ рецеп.	Прием пищи, 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	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
4****	салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,12	7,07	6,72	95,2	0,028		19,46		3,15	22,4	30,8	11,9	0,42				
407****	Рагу из птицы	200	15,76	16,45	18,16	283,43	0,13	0,13	11,88	260	3,54	158,85	28,56	44,56	24	738,28	45,01	17,01	156,66
500****	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02		0,4	0,01		87	129	13	0,8				
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045				0,5	9	29,25	6,3	0,5	34,6	1,57	2,52	0,79
	Итого за завтрак:	515	23,2	25,88	67,92	597,38	0,223	0,13	31,74	260,01	7,19	277,25	217,61	75,76	25,72	772,88	46,58	19,53	157,45
ОБЕД																			
50****	салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,01		3,42		1,38	22,8	19,8	11,4	0,78				
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
Ттк №11	Котлеты клас-сные	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	382,4	18	3,54	55,5
225**	Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,77	215,06													
283**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,01	102,41	0,027		1,098	13,5	1,512	40,08	44,55	28,83	0,92	45			
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	720	24,64	21,22	112,33	742,58	0,293	0,141	12,449	137,5	5,352	276,59	138,74	95,86	4,66	826,58	36,34	6,51	88,85
ОБЕД (2 смена)																			
4****	салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0,024		16,68		2,7	16	26,4	10,2	0,36				
132*	Рассольник ленинградский	210	2,52	3,78	16,88	113,4	0,12	0,045	8,24	109,2	2,04	97,9	22,05	28,06	0,98	351,75	17,85	0,79	29,61
407****	Рагу из птицы	190	14,97	15,63	17,25	269,26	0,12	0,12	11,29	247	3,36	150,91	27,13	42,33	22,8	701,37	42,76	16,16	148,83
500****	Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	2,61	1,8	18,81	101,7	0,018		0,36	0,009		78,3	116,1	11,7	0,72				
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	Итого за обед:	700	25,32	27,87	83,66	690,76	0,366	0,192	36,57	356,21	8,43	410,01	208,18	110,59	26,36	1149,4	62,62	20,28	186,17
	Итого за день:	1935	73,16	74,97	263,91	2030,72	0,882	0,463	80,759	753,72	20,972	963,85	564,53	282,21	56,74	2748,9	145,54	46,32	432,47

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 10

сезон: Осень 2021г.

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	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
ЗАВТРАК																			
96****	Бутерброды с джемом или повидлом(2 вариан	40	1,2	4,2	20,4	124			0,1				6	3	0,4				
Ттк №7	Шницель детский	80	13,16	9,78	10,82	183,96	0,072	0,064		5,031	0,4	148	31,2	20,8	2,24	183,47	13,86	14,72	82,13
510*	Каша вязкая пшеничная	155	4,65	6,36	25,73	184,45	0,124	0,031	4,65	21,96	4,25	164,69	49,19	25,96	1,09	106,43	23,25	7,65	16,12
Ттк№1.25	Чай апельсиновый	200	0	0	23,52	94,08	0,02	0,01	4,9	12,6			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				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	Итого за завтрак:	505	21,29	20,58	95,23	656,99	0,246	0,105	9,65	39,591	4,98	332,19	111,39	72,96	4,46	365,97	38,56	24,13	102,18
ОБЕД																			
11м 11д	Салат «Степной»	60	2,86	6,84	5,88	92,4			9,23				7,8	11	0,53				
156****	Суп -лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32				
390****	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	90	8,55	13,77	10,26	198,9	0,05		0,72	0,1	0,45	97,2	18,9	14,4	1,35				
137Д 12г	Рагу из овощей	150	2,38	10,94	13,12	160,65	0,07	0,07	7,54	33,87		62,03	38,23	25,26	0,84	388,16			
274**	ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0			8,9	0	0,027	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	18					31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	720	19,89	36,41	83,14	728,52	18,166	0,07	17,79	33,98	2,67	218,63	101,03	66,46	4,067	452,34	1,34	2,22	5,15
ОБЕД (2 смена)																			
11м 11д	Салат «Степной»	60	2,86	6,84	5,88	92,4			9,23				7,8	11	0,53				
156****	Суп -лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32				
Ттк №7	Шницель детский	90	14,81	11	12,17	206,96	0,081	0,072		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
Ттк№1.25	Чай апельсиновый	180	0	0	21,17	84,67	0,018	0,009	4,41	11,34			17,1	17,1	0,36	47,7	0,36	0,072	3,06
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	18					31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	720	27,05	28,85	91,88	734,53	18,265	0,111	18,44	38,26	6,78	385,28	134,8	92,42	5,79	421,28	39,79	26,252	116,21
	Итого за день:	1945	68,23	85,84	270,25	2120,04	36,677	0,286	45,88	111,83	14,43	936,1	347,22	231,84	14,317	1239,6	79,69	52,602	223,54

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 11

сезон: Осень 2021г.

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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
ЗАВТРАК																			
365**	Масло сливочное (порциями)	11	0,11	7,92	0,11	72,6													
Ттк №3	Люлякебаб	70	8,23	19,73	6,4	235,87	0,042	0,047	0,15	15,56		78,28	11,83	11,28	1,35	156,33	14	2,8	43,17
516*	Макаронные изделия отварные	175	6,12	7,17	37,62	257,25	0,103	0,031		21,47	1,16	64,48	15,27	24,15	1,34		24,27	0,13	14
Ттк №24	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0,02	0,02	7,8	1,3	0,11	22,4	11,4	5,34	1,2	166	2	0,4	2,8
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
	Итого за завтрак:	506	18,26	35,22	91,93	658,52	0,205	0,098	7,95	38,33	1,71	173,16	64,5	46,37	4,33	353,09	41,67	5,57	60,67
ОБЕД																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
138*	Суп картофельный с крупой	200	2	2,4	14,64	90,4													
392****	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	9,9	10,53	7,02	162	0,045		0,09	0,009	0,54	90,9	9	11,7	1,44				
145М17г.	Картофель тушеный с луком	150	3,14	10,58	21,11	195	0,15	0,12	17,99	12	0,2	84,69	33,2	28,67	1,22	690	31,2	1,5	51,2
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	0,33	0	22,67	91,98	0,02	0,03	5,6	70	0,11	6,16	28	1,28	285	285			
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	18					31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	740	18,87	29,97	87,54	701,78	18,259	0,15	25,6	82,009	3,89	246,75	104,6	73,65	289,02	1039,2	32,54	3,72	56,35
ОБЕД (2 смена)																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
138*	Суп картофельный с крупой	200	2	2,4	14,64	90,4													
Ттк №3	Люлякебаб	70	8,23	19,73	6,4	235,87	0,042	0,047	0,15	15,56		78,28	11,83	11,28	1,35	156,33	14	2,8	43,17
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	32,25	220,5	0,088	0,026		18,4	0,99	55,27	13,09	20,7	1,15		20,8	0,11	12
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19				0			9,9	0	0,03	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
	Итого за обед:	740	21,76	34,94	112,73	866,96	0,238	0,1	2,07	33,96	4,14	229,85	65,72	70,08	4,39	252,6	36,81	6,24	62,9
	Итого за день:	1986	58,89	100,13	292,2	2227,26	18,702	0,348	35,62	154,3	9,74	649,76	234,82	190,1	297,74	1644,9	111,02	15,53	179,92

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :суббота 12

сезон: Осень 2021г.

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рп.	Прием пищи, наименование блюда	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
ЗАВТРАК																			
10*	Бутерброд горячий с сыром	45	6,61	10,04	12,26	168,55													
253****	Каша рисовая вязкая	250	7,85	14,77	46,25	349,25	0,075		1,77	0,1	0,35	211,75	163,75	46,5	0,7				
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с вареньем)	200	0,12	0	12,04	48,64		0,01		0,11			5		0,4	21			
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	0	0,044				0,48	8,8	28,6	6,16	0,48	33,84	1,54	2,46	0,77
	Итого за завтрак:	550	18,76	25,25	97,61	566,44	0,119	0,01	1,77	0,21	0,83	220,55	197,35	52,66	1,58	54,84	1,54	2,46	0,77
ОБЕД																			
Ттк№1.1	Салат «Свежесть»	60	0,94	5,3	5,64	328			12,78				22,8	11,4	0,54				
90М16г	фрикадельками	220	7,43	2,63	12,87	104,75	0,12	0,068	9,13	88	2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165
363****	Мясо тушеное	90	13,68	15,66	2,07	204,3	0,036	0,12	0,63	23	2,34	141,3	9,9	19,8	1,98	431	26	0,5	25
423****	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06		25,5	0,045	1,05	82,5	91,5	36	1,5				
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	18					31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	760	31,44	29,59	43,27	906,75	18,256	0,188	52,04	118,05	6	388,25	173,52	113,71	8,76	981,78	61,44	15,99	195,28
ОБЕД (2 смена)																			
Ттк№1.1	Салат «Свежесть»	60	0,94	5,3	5,64	328			12,78				22,8	11,4	0,54				
90М16г	фрикадельками	220	7,43	2,63	12,87	104,75	0,12	0,068	9,13	88	2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165
363****	Мясо тушеное	90	13,68	15,66	2,07	204,3	0,036	0,12	0,63	23	2,34	141,3	9,9	19,8	1,98	431	26	0,5	25
423****	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06		25,5	0,045	1,05	82,5	91,5	36	1,5				
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22	15,38	0,7	1,12	0,35
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	18					31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	760	31,44	29,59	43,27	906,75	18,256	0,188	52,04	118,05	6	388,25	173,52	113,71	8,76	981,78	61,44	15,99	195,28
	Итого за день:	2070	612,88	77,94	111,79	1911,11	603	0,495	104,09	237,86	12,21	777,33	567,59	424,77	70,18	1965,1	177,72	33,52	393,02