

СОГЛАСОВАНО:  
Директор образовательной организации

С.В. Сапина  
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 12 -18 лет  
общеобразовательных организаций  
на 2021-2022 учебный год  
осенний период

Разработано:  
Бузулукский 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 : 12 и старше

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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	100	11,33	11,25	3,41	160	0,016	0,071	1,91	322,86	0,41	75	28,33	13,33	0,83	297,12	50	17,13	102,25
510*	Капша вязкая( гречневая)	180	5,4	8,1	26,82	205,2	0,281	0,18		23,04	0,57	197,24	18	144	5,08	262,8	26,75	4,2	19,19
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	26	8	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>21,67</b>	<b>25,29</b>	<b>73,12</b>	<b>609,84</b>	<b>0,362</b>	<b>0,269</b>	<b>1,91</b>	<b>376,01</b>	<b>1,42</b>	<b>315,11</b>	<b>65,63</b>	<b>166,09</b>	<b>7,01</b>	<b>630,37</b>	<b>78,93</b>	<b>24,9</b>	<b>122,68</b>
<b>ОБЕД</b>																			
50****	салат из свежих овощей	100	1,5	5,5	8,4	89	0,016		5,7		2,3	38	33	19	1,3				
147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,82	111,25	0,1		8,25		1,37	63,5	15,25	24	0,95				
390****	Гёфтели из говядины с рисом (с жижи)	100	9,5	15,3	11,4	221	0,05		0,8	0,11	0,5	108	21	16	1,5				
137Д 12г	Рагу из овощей	180	2,85	13,12	15,74	192,78	0,08	0,08	9,04	40,64		74,43	45,87	30,31	1	465,79			
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	26	8	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>21,87</b>	<b>37,45</b>	<b>104,64</b>	<b>845,11</b>	<b>0,358</b>	<b>0,134</b>	<b>28,83</b>	<b>103,75</b>	<b>4,709</b>	<b>362,87</b>	<b>158,82</b>	<b>110,16</b>	<b>262,86</b>	<b>826,25</b>	<b>2,36</b>	<b>3,89</b>	<b>7,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
779*	Булочка молочная	150	14,1	3,3	85,5	414													
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>14,3</b>	<b>3,3</b>	<b>121,3</b>	<b>586</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>4,3</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>1,1</b>	<b>91,6</b>	<b>0,87</b>	<b>0,1</b>	<b>3,13</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1780</b>	<b>57,84</b>	<b>66,04</b>	<b>299,06</b>	<b>2040,95</b>	<b>0,74</b>	<b>0,403</b>	<b>35,04</b>	<b>480,96</b>	<b>6,329</b>	<b>693,98</b>	<b>246,45</b>	<b>290,25</b>	<b>270,97</b>	<b>1548,22</b>	<b>82,16</b>	<b>28,89</b>	<b>133,71</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Осень 2021г.

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рецеп.	Пример 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	Натрий	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>																			
7****	салат из моркови	70	0,78	7,08	6,38	92,4	0,032	0	2,24		3,29	34,3	16,8	23,1	0,42	0	0	0	0
394М94г.	Жаркое по-домашнему	250	25,6	19,69	25,17	379,65	0,22	0,038	11,59	36,67	0,76	289,86	31,78	53,86	4,51	1025	56,53	0,5	123,33
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>30,78</b>	<b>27,09</b>	<b>80,25</b>	<b>682,24</b>	<b>0,292</b>	<b>0,038</b>	<b>13,83</b>	<b>36,67</b>	<b>4,49</b>	<b>332,16</b>	<b>83,98</b>	<b>82,56</b>	<b>5,4</b>	<b>1055,76</b>	<b>57,93</b>	<b>2,74</b>	<b>124,03</b>
<b>ОБЕД</b>																			
11м 11д	Салат «Степной»	100	4,77	11,4	9,8	154			15,38				13	18,33	0,88				
110*	Борщ сибирский	250	3,9	4,3	16	118	0,03	0,06	8,85	151	2,35	99	49,45	19,77	1,24	286,25	20	0,4	30
270М11г	Котлеты московские	100	11,75	28,19	9,15	336,95	0,06	0,066	0,21	22,22	0	111,82	16,9	16,11	1,93	223,33	20	4	61,6
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,26	34,06	252	0,037	0,1		14,04		274,82	98,33	92,19	5,79	93,6	28,8	10,37	27,6
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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>43,16</b>	<b>49,79</b>	<b>125,42</b>	<b>1117,06</b>	<b>0,24</b>	<b>0,244</b>	<b>25,538</b>	<b>200,76</b>	<b>4,412</b>	<b>567,32</b>	<b>261,73</b>	<b>191,63</b>	<b>12,09</b>	<b>735,43</b>	<b>71,19</b>	<b>18,67</b>	<b>124,37</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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
570****	Сдоба обыкновенная	150	12,75	7	88,24	467,5	0,18	0,12		47,85	1,75	94,99	22,5	17,5	2,25	75	2,11	7,06	27,84
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>12,82</b>	<b>7,01</b>	<b>103,55</b>	<b>529,12</b>	<b>0,22</b>	<b>0,13</b>	<b>2,8</b>	<b>48,23</b>	<b>1,76</b>	<b>98,53</b>	<b>28,75</b>	<b>22,1</b>	<b>2,54</b>	<b>105</b>	<b>2,11</b>	<b>7,08</b>	<b>28,54</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1790</b>	<b>86,76</b>	<b>83,89</b>	<b>309,22</b>	<b>2328,42</b>	<b>0,752</b>	<b>0,412</b>	<b>42,168</b>	<b>285,66</b>	<b>10,662</b>	<b>998,01</b>	<b>374,46</b>	<b>296,29</b>	<b>20,03</b>	<b>1896,19</b>	<b>131,23</b>	<b>28,49</b>	<b>277,44</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 3

сезон: Осень 2021г.

Неделя : 1

возраст : 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углек.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Налий	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>																			
366**	Сыр (порезан)	10	2,3	2,94	0	36,4	0,003	0,064	0,064	27,53	0,043	74,11	12,2	3,73	0,105	9,17		1,54	
392****	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	9,9	10,52	7,02	162	0,047		0,095	0,011	0,54	90,9	9	11,7	1,44				
516*	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	40,85	279,3	0,11	0,033		23,3	1,25	70,1	16,58	26,22	1,45		26,34	0,13	15,2
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	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>22,77</b>	<b>21,65</b>	<b>84,51</b>	<b>643,84</b>	<b>0,21</b>	<b>0,107</b>	<b>0,159</b>	<b>50,951</b>	<b>2,383</b>	<b>245,11</b>	<b>75,28</b>	<b>48,65</b>	<b>3,945</b>	<b>68,62</b>	<b>28,09</b>	<b>4,47</b>	<b>16,07</b>
<b>ОБЕД</b>																			
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,083		12,2		2,3	56	14	21	0,8				
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	0,7	8,41	120,5	0,21	59,12	18,42	22,52	0,8	305,92	20	2,5	36
ТРН№10	Шницель сытный	100	15,77	9,32	12,55	197,24	0,1	0,1	0,09	15,11	0,4	94,3	37,1	18,56	1,14	200	14,66	15,44	101,65
530*	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,4	7,38	29,38	214,2	0,144	0,036	5,4	25,5	4,93	191,25	57,11	30,14	1,27	123,6	27	8,98	18,72
Грк№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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>34,39</b>	<b>28,34</b>	<b>130,7</b>	<b>926,81</b>	<b>0,531</b>	<b>0,863</b>	<b>30,51</b>	<b>162,24</b>	<b>8,39</b>	<b>442,27</b>	<b>183,23</b>	<b>125,72</b>	<b>5,7</b>	<b>764,47</b>	<b>64,41</b>	<b>30,792</b>	<b>165,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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
772*	Булочка с маком	150	12,15	4,65	78,9	412,5	0,24	0,12		47,85	2,16	95,01	37,77	23,7	2,31	75	2,11	7,06	27,84
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>13,55</b>	<b>6,25</b>	<b>96,24</b>	<b>501,82</b>	<b>0,26</b>	<b>0,19</b>	<b>0,61</b>	<b>47,86</b>	<b>2,16</b>	<b>138,46</b>	<b>96,38</b>	<b>31,41</b>	<b>2,56</b>	<b>156</b>	<b>6,61</b>	<b>7,94</b>	<b>37,84</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1770</b>	<b>70,71</b>	<b>56,24</b>	<b>311,45</b>	<b>2072,47</b>	<b>1,001</b>	<b>1,16</b>	<b>31,279</b>	<b>261,051</b>	<b>12,933</b>	<b>825,84</b>	<b>354,89</b>	<b>205,78</b>	<b>12,205</b>	<b>989,09</b>	<b>99,11</b>	<b>43,202</b>	<b>219,01</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 4

сезон: Осень, 2021г.

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ реп.	Пример блюда, 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
4****	салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,12	7,07	6,72	95,2	0,078		19,46		3,15	22,4	30,8	11,9	0,42				
ТТК9	Плов из филе птицы	250	22,87	18,64	48,47	483,09	0,036	0,105	1,54	183,75	6,43	158,33	39,3	135,28	1,54	479,17	50	34,38	212,5
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	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>27,1</b>	<b>26,04</b>	<b>90,18</b>	<b>703,91</b>	<b>0,144</b>	<b>0,115</b>	<b>23,8</b>	<b>184,13</b>	<b>10,03</b>	<b>192,27</b>	<b>102,35</b>	<b>157,38</b>	<b>2,69</b>	<b>539,93</b>	<b>51,4</b>	<b>36,64</b>	<b>213,9</b>
<b>ОБЕД</b>																			
9****	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	0,04		5,1		4,7	37	29	25	1,1				
146****	Суп картофельный с клецками	250	2,42	3,61	13,42	95,86	0,075	0	5,3	0,011	1,22	56,48	25,41	18,11	0,69	0	0	0	0
345****	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0	0,4	0,02	1	160	35	23	0,6	0	0	0	0
145М17г.	Картофель тушеный с луком	180	3,77	12,7	25,33	234	0,18	0,144	25,59	14,4	0,24	101,63	39,84	34,4	1,46	828	37,44	1,8	6,44
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	180	0,3	0	20,4	87,78	0,018	0,027	5,04	63	0,099	5,54	25,2	1,15	256,5	256,5			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>26,41</b>	<b>29,25</b>	<b>107,35</b>	<b>803,34</b>	<b>0,469</b>	<b>0,189</b>	<b>41,43</b>	<b>77,431</b>	<b>7,809</b>	<b>402,25</b>	<b>193,95</b>	<b>118,06</b>	<b>261,68</b>	<b>1171,75</b>	<b>39,83</b>	<b>5,7</b>	<b>12,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Ттк№32	Лимонный чай	200	0	0	22,4	89,6		0,01	2,8	0,38		4	14,2	2	0,4	30		0,2	0,7
559****	Булочка «Веснушка»	150	11,78	9,23	85,5	472,5	0,15			0,075	1,76	94,99	25	17,5	1,5				
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>11,78</b>	<b>9,23</b>	<b>107,9</b>	<b>562,1</b>	<b>0,15</b>	<b>0,01</b>	<b>2,8</b>	<b>0,455</b>	<b>1,76</b>	<b>98,99</b>	<b>39,2</b>	<b>19,5</b>	<b>1,9</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1790</b>	<b>65,29</b>	<b>64,52</b>	<b>305,43</b>	<b>2069,35</b>	<b>0,763</b>	<b>0,314</b>	<b>68,03</b>	<b>262,016</b>	<b>19,599</b>	<b>693,51</b>	<b>335,5</b>	<b>294,94</b>	<b>266,27</b>	<b>1741,68</b>	<b>91,23</b>	<b>42,54</b>	<b>226,71</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 5

сезон: Осень 2021г.

Неделя : I

возраст :12 и старше

№ рен.	Прием 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	Иод	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>																			
96****	Бутерброды с джемом или повидлом(2 вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124			0,1				6	3	0,4				
Ттк №11	Котлеты клее-сыные	100	15,87	9,41	13,1	200,57	0,1	0,08	0,09	22,22	0,33	94,3	37,1	18,55	1,14	223,32	20	3,92	61,67
429****	Картофельное пюре	190	3,97	8,36	20,7	174,8	0,17	0,13	6,46	30,07	0,19	108,3	49,4	36,1	1,34	791,67	35,47	0,98	54,47
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	0,98	10
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	6	19,5	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>24,72</b>	<b>23,81</b>	<b>86,3</b>	<b>659,19</b>	<b>0,32</b>	<b>0,28</b>	<b>7,26</b>	<b>52,3</b>	<b>0,85</b>	<b>252,05</b>	<b>170,61</b>	<b>69,56</b>	<b>3,46</b>	<b>1119,06</b>	<b>61,02</b>	<b>7,46</b>	<b>126,67</b>
<b>ОБЕД</b>																			
50****	салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,016		5,7		2,3	38	33	19	1,3				
156****	Суп-лапша домашний	250	2,55	5,57	13,9	111	0,032		0,37	0,012	2,5	29,75	9	4,5	0,4				
390****	Тефтели из говядины с рисом (ежки)	100	9,5	15,3	11,4	221	0,055		0,8	0,11	0,5	108	21	16	1,5				
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,26	34,06	252	0,037	0,1		14,04		274,82	98,33	92,19	5,79	93,6	28,8	10,37	27,6
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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>36,29</b>	<b>32,27</b>	<b>124,17</b>	<b>929,11</b>	<b>0,253</b>	<b>0,118</b>	<b>7,968</b>	<b>27,662</b>	<b>7,362</b>	<b>532,25</b>	<b>245,38</b>	<b>176,92</b>	<b>11,24</b>	<b>225,85</b>	<b>31,19</b>	<b>14,27</b>	<b>33,27</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
779*	Булочка молочная	150	14,1	3,3	85,5	444													
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>14,3</b>	<b>3,3</b>	<b>121,3</b>	<b>586</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>4,3</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>1,1</b>	<b>91,6</b>	<b>0,87</b>	<b>0,1</b>	<b>3,13</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1790</b>	<b>75,31</b>	<b>59,38</b>	<b>331,77</b>	<b>2174,3</b>	<b>0,593</b>	<b>0,398</b>	<b>19,528</b>	<b>81,162</b>	<b>8,412</b>	<b>800,3</b>	<b>437,99</b>	<b>260,48</b>	<b>15,8</b>	<b>1436,51</b>	<b>93,08</b>	<b>21,83</b>	<b>163,07</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : суббота 6

сезон: Осень 2021г.

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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 Витоник»	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	0,41	27,06	129,25	0,055				0,605	11	35,75	7,7	0,605	42,29	1,93	3,08	0,96
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,37</b>	<b>25,06</b>	<b>89,05</b>	<b>654,55</b>	<b>0,455</b>	<b>0,15</b>	<b>21,65</b>	<b>34,12</b>	<b>1,055</b>	<b>186,5</b>	<b>204</b>	<b>51,35</b>	<b>1,305</b>	<b>241,35</b>	<b>63,61</b>	<b>8,21</b>	<b>42,39</b>
<b>ОБЕД</b>																			
Тт№1.1	Салат «Свежесть»	100	1,58	9,46	9,8	130,66			21,3				38	19	0,9				
90M16г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275	9,29	3,29	16,09	130,94	0,15	0,035	11,41	110	2,99	161,06	19,15	42,89	1,17	494,5	41,65	16,46	206,25
364****	Лазу	200	16,31	17,47	20,8	305,84	0,15	0,04	8,86		0,61	185,84	29,53	50,46	3,38	820	45,22	0,4	98,66
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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
110****	Хлеб столовый (ржанно-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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>845</b>	<b>33,3</b>	<b>31,06</b>	<b>78,29</b>	<b>813,14</b>	<b>0,406</b>	<b>0,143</b>	<b>45,57</b>	<b>117</b>	<b>4,15</b>	<b>388,5</b>	<b>140,18</b>	<b>128,75</b>	<b>9,58</b>	<b>1492,75</b>	<b>90,06</b>	<b>20,86</b>	<b>310,71</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35		180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
541****	Ватрушки с творожным фаршем	150	9	4,26	55,5	294,99	0,124	0,27		135,9	1,24	70	17,5	12,49	1,005	150	10,8	30,3	45
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>14,6</b>	<b>10,64</b>	<b>63,68</b>	<b>407,51</b>	<b>0,204</b>	<b>0,51</b>	<b>1,4</b>	<b>170,9</b>	<b>1,24</b>	<b>250,01</b>	<b>257,51</b>	<b>40,49</b>	<b>1,205</b>	<b>392</b>	<b>28,8</b>	<b>33,9</b>	<b>46,28</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1745</b>	<b>65,27</b>	<b>66,76</b>	<b>231,02</b>	<b>1875,2</b>	<b>1,065</b>	<b>0,803</b>	<b>68,62</b>	<b>322,02</b>	<b>6,445</b>	<b>825,01</b>	<b>601,69</b>	<b>220,59</b>	<b>12,09</b>	<b>2126,1</b>	<b>182,47</b>	<b>62,97</b>	<b>399,38</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ																			
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"																			
Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд																			
День : Понедельник 7										сезон: Осень 2021г.									
Неделя : 2										возраст :12 и старше									
№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
1М 1Пг	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	100	11,33	11,25	3,41	160	0,016	0,071	1,91	322,86	0,41	75	28,33	13,33	0,83	297,12	50	17,13	102,25
516*	Макаронные изделия отварные	190	6,64	7,78	49,84	279,3	0,11	0,03		23,3	1,25	70,01	16,58	26,22	1,45		26,34	0,13	15,2
306**	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	6	19,5	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>22,15</b>	<b>24,89</b>	<b>82,22</b>	<b>660,44</b>	<b>0,181</b>	<b>0,119</b>	<b>1,91</b>	<b>376,27</b>	<b>1,99</b>	<b>167,88</b>	<b>75,71</b>	<b>46,91</b>	<b>3,27</b>	<b>359,88</b>	<b>78,17</b>	<b>20,27</b>	<b>118,52</b>
<b>ОБЕД</b>																			
7****	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04		3,2		4,7	49	24	33	0,6				
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	0,7	8,41	120,5	0,212	59,12	18,42	22,52	0,8	478	20	2,5	36
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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>34,27</b>	<b>32,09</b>	<b>111,94</b>	<b>872,6</b>	<b>0,406</b>	<b>0,751</b>	<b>20,89</b>	<b>149,83</b>	<b>6,062</b>	<b>381,61</b>	<b>116,84</b>	<b>115,01</b>	<b>6,37</b>	<b>1385,25</b>	<b>67,61</b>	<b>6,8</b>	<b>140,34</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Гр.№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
570****	Сдоба обыкновенная	150	12,75	7	88,24	467,5	0,18	0,12		47,85	1,75	94,99	22,5	17,5	2,25	75	2,11	7,06	27,84
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>12,75</b>	<b>7</b>	<b>111,76</b>	<b>561,58</b>	<b>0,2</b>	<b>0,13</b>	<b>4,9</b>	<b>60,45</b>	<b>1,75</b>	<b>94,99</b>	<b>41,5</b>	<b>36,5</b>	<b>2,65</b>	<b>128</b>	<b>2,51</b>	<b>7,14</b>	<b>31,24</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1720</b>	<b>69,17</b>	<b>63,98</b>	<b>305,92</b>	<b>2094,62</b>	<b>0,787</b>	<b>1</b>	<b>27,7</b>	<b>586,55</b>	<b>9,802</b>	<b>644,48</b>	<b>234,05</b>	<b>198,42</b>	<b>12,29</b>	<b>1873,13</b>	<b>148,29</b>	<b>34,21</b>	<b>290,1</b>



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 8

сезон: Осень 2021г.

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием 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	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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	100	11	11,68	7,8	180	0,053		0,106	0,013	0,6	101	10	13	1,6				
510*	Каша вязкая( гречневая)	190	5,7	8,55	28,31	216,6	0,3	0,19		24,32	0,6	208,2	19	152	5,36	277,4	28,24	4,43	20,26
Тек №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	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>22,96</b>	<b>23,76</b>	<b>83,91</b>	<b>645,44</b>	<b>0,426</b>	<b>0,275</b>	<b>7,971</b>	<b>53,173</b>	<b>1,904</b>	<b>415,72</b>	<b>85,11</b>	<b>181,08</b>	<b>8,815</b>	<b>491,02</b>	<b>31,99</b>	<b>9,17</b>	<b>23,93</b>
<b>ОБЕД</b>																			
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,08		12,2		2,3	56	14	21	0,8				
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88													
Тек №3	Люлясцаб	100	11,75	28,18	9,15	336,95	0,06	0,066	0,21	22,22		111,82	16,9	16,11	1,93	223,33	20	4	61,66
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,26	34,06	252	0,037	0,1		14,04		274,82	98,33	92,19	5,79	93,6	28,8	10,37	27,6
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(ябл.)	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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
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	43,8	0,64	1,1	4,8
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>38,19</b>	<b>43,78</b>	<b>118,41</b>	<b>1023,43</b>	<b>0,281</b>	<b>0,211</b>	<b>17,45</b>	<b>99,26</b>	<b>2,949</b>	<b>489,78</b>	<b>193,93</b>	<b>146,85</b>	<b>266,35</b>	<b>660,68</b>	<b>51,19</b>	<b>18,27</b>	<b>94,93</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
772*	Булочка с маком	150	12,15	4,65	78,9	412,5	0,24	0,12		47,85	2,16	95,01	37,77	23,7	2,31	75	2,11	7,06	27,84
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>12,35</b>	<b>4,65</b>	<b>114,7</b>	<b>554,5</b>	<b>0,26</b>	<b>0,12</b>	<b>4,3</b>	<b>49,05</b>	<b>2,36</b>	<b>111,01</b>	<b>59,77</b>	<b>37,7</b>	<b>3,41</b>	<b>166,6</b>	<b>2,98</b>	<b>7,16</b>	<b>30,97</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1780</b>	<b>73,5</b>	<b>72,19</b>	<b>317,02</b>	<b>2223,37</b>	<b>0,967</b>	<b>0,606</b>	<b>29,721</b>	<b>201,483</b>	<b>7,213</b>	<b>1016,51</b>	<b>338,81</b>	<b>365,63</b>	<b>278,575</b>	<b>1318,3</b>	<b>86,16</b>	<b>34,6</b>	<b>149,83</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 9

сезон: Осень 2021г.

Подела : 2

возраст :12 и старше

№ рец.	Принем 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	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
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					
497****	Рагу из птицы	250	19,7	20,56	22,7	354,2	0,16	0,16	14,85	325	4,42	198,56	35,7	55,7	30	922,85	56,26	21,26	195,82	
500****	Кофейный напиток на стуженом молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02		0,4	0,01		87	129	13	0,3					
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>27,52</b>	<b>30,03</b>	<b>74,92</b>	<b>679,9</b>	<b>0,258</b>	<b>0,16</b>	<b>34,71</b>	<b>325,01</b>	<b>8,12</b>	<b>317,96</b>	<b>228</b>	<b>87,6</b>	<b>31,77</b>	<b>961,3</b>	<b>58,01</b>	<b>24,06</b>	<b>196,69</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
60****	салат из свежих отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,016		5,7		2,3	38	33	19	1,3					
132*	Рассольник ленинградский	250	3	4,5	20,1	138	0,13	0,053	9,81	130	2,42	116,55	26,25	33,4	1,16	418,75	21,25	0,93	35,25	
Тк.№11	Котлеты классические	100	15,86	9,41	13,26	200,56	0,1	0,038	0,09	22,22	0,33	94,3	37,1	18,56	1,14	424,88	20	3,93	61,6	
225**	Рис придушенный	180	4,46	6,53	45,32	258,07							6,91	95,58	0,63					
283**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,01	102,41	0,027		1,098	13,5	1,512	40,03	44,55	28,83	0,92	45				
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87	
110****	Хлеб столовый (рожано-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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>30,44</b>	<b>26,58</b>	<b>143,49</b>	<b>938,74</b>	<b>0,359</b>	<b>0,159</b>	<b>16,698</b>	<b>165,72</b>	<b>7,112</b>	<b>330,53</b>	<b>187,31</b>	<b>211,77</b>	<b>6,48</b>	<b>975,88</b>	<b>43,64</b>	<b>8,76</b>	<b>102,52</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
Тк.№32	Лимонный чай	200	0	0	22,4	89,6		0,01	2,8	0,38		4	14,2	2	0,4	30		0,2	0,7	
779*	Булочка молочная	150	14,1	3,3	85,5	444														
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>14,1</b>	<b>3,3</b>	<b>107,9</b>	<b>533,6</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>2,8</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>14,2</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1800</b>	<b>72,06</b>	<b>59,91</b>	<b>326,31</b>	<b>2152,24</b>	<b>0,617</b>	<b>0,329</b>	<b>54,208</b>	<b>491,11</b>	<b>15,232</b>	<b>652,49</b>	<b>429,51</b>	<b>301,37</b>	<b>38,65</b>	<b>1967,18</b>	<b>101,65</b>	<b>33,02</b>	<b>299,91</b>	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 10

сезон: Осень 2021г.

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
96****	Бутерброды с джемом или повидлом(2 вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124			0,1				6	3	0,4				
Тгк №7	Шницель детский	100	16,45	12,22	13,52	229,95	0,09	0,08		6,288	0,5	185	39	26	2,3	229,33	17,32	18,4	102,66
510*	Каша вязкая пшеничная	190	5,7	7,79	31,54	226,1	0,152	0,038	5,7	26,91	5,21	201,87	60,3	31,82	1,33	130,46	28,5	9,37	19,76
Тгк№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	6	19,5	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>25,63</b>	<b>24,45</b>	<b>103,74</b>	<b>744,63</b>	<b>0,292</b>	<b>0,128</b>	<b>10,7</b>	<b>45,798</b>	<b>6,04</b>	<b>392,87</b>	<b>143,8</b>	<b>84,02</b>	<b>5,26</b>	<b>435,86</b>	<b>47,27</b>	<b>29,53</b>	<b>126,35</b>
<b>ОБЕД</b>																			
Пм Пд	Салат «Степной»	100	4,76	11,4	9,6	154			15,38				13	18,33	0,88				
156****	Суп -лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,032		0,37	0,012	2,5	29,75	9	4,5	0,4				
390****	Тефтели из говядины с рисом (ежови)	100	9,5	15,3	11,4	221	0,055		0,8	0,11	0,5	108	21	16	1,5				
137Д 12г	Рагу из овощей	180	2,85	13,12	15,74	192,78	0,08	0,08	9,04	40,64		74,43	45,87	30,31	1,008	465,79			
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0			8,9	0	0,027	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>26</b>	<b>46,03</b>	<b>108,16</b>	<b>937,05</b>	<b>18,217</b>	<b>0,08</b>	<b>25,59</b>	<b>40,762</b>	<b>3,55</b>	<b>253,78</b>	<b>137,27</b>	<b>85,54</b>	<b>5,145</b>	<b>553,04</b>	<b>2,39</b>	<b>3,9</b>	<b>5,67</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
280**	Компот из яблок 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			
570****	Сдоба обыкновенная	150	12,75	7	88,24	467,5	0,18	0,12		47,85	1,75	94,99	22,5	17,5	2,25	75	2,11	7,06	27,84
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>13,08</b>	<b>7</b>	<b>110,91</b>	<b>559,48</b>	<b>0,2</b>	<b>0,15</b>	<b>5,6</b>	<b>117,85</b>	<b>1,86</b>	<b>101,15</b>	<b>50,5</b>	<b>18,78</b>	<b>287,25</b>	<b>360</b>	<b>2,11</b>	<b>7,06</b>	<b>27,84</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1790</b>	<b>64,71</b>	<b>77,48</b>	<b>322,81</b>	<b>2241,16</b>	<b>18,709</b>	<b>0,358</b>	<b>41,89</b>	<b>204,41</b>	<b>11,45</b>	<b>747,8</b>	<b>331,57</b>	<b>183,34</b>	<b>297,655</b>	<b>1348,9</b>	<b>51,77</b>	<b>40,49</b>	<b>159,86</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 11

сезон: Осень 2021г.

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ рецеп.	Прием 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	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
365**	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66													
Тк №3	Льняное семя	100	11,75	28,18	9,15	336,95	0,06	0,066	0,21	22,22		111,82	16,9	16,11	1,93	223,33	20	4	61,66
516*	Макаронные изделия отварные	100	6,64	7,78	40,84	279,3	0,11	0,033		23,31	1,25	70	16,57	26,22	1,45		26,35	0,14	15,2
Тк №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	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>22,29</b>	<b>43,56</b>	<b>97,89</b>	<b>892,55</b>	<b>0,24</b>	<b>0,119</b>	<b>8,01</b>	<b>46,83</b>	<b>1,91</b>	<b>214,22</b>	<b>77,37</b>	<b>54,67</b>	<b>5,13</b>	<b>427,78</b>	<b>50,1</b>	<b>7,34</b>	<b>80,53</b>
<b>ОБЕД</b>																			
7****	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04		3,2		4,7	49	24	33	0,6				
138*	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113													
392****	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11	11,68	7,8	180	0,053		0,106	0,013	0,6	101	10	13	1,6				
145M17г.	Картофель тушеный с луком	180	3,76	12,69	25,33	234	0,18	0,144	21,58	14,4	0,24	101,62	39,9	34,4	1,46	828	37,44	1,8	61,43
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	180	0,29	0	20,4	82,78	0,018	0,027	5,04	63	0,09	5,54	25,2	1,15	256,5	256,5			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>23,77</b>	<b>38,11</b>	<b>112,33</b>	<b>895,48</b>	<b>18,341</b>	<b>0,171</b>	<b>29,926</b>	<b>77,413</b>	<b>6,18</b>	<b>298,76</b>	<b>138,6</b>	<b>97,95</b>	<b>261,49</b>	<b>1171,75</b>	<b>39,83</b>	<b>5,7</b>	<b>67,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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
772*	Булочка с маком	150	12,15	4,65	78,9	412,5	0,24	0,12		47,85	2,16	95,01	37,77	23,7	2,31	75	2,11	7,06	27,84
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>13,55</b>	<b>6,25</b>	<b>96,24</b>	<b>501,82</b>	<b>0,26</b>	<b>0,19</b>	<b>0,61</b>	<b>47,86</b>	<b>2,16</b>	<b>138,46</b>	<b>96,38</b>	<b>31,41</b>	<b>2,56</b>	<b>156</b>	<b>6,61</b>	<b>7,94</b>	<b>37,84</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1600</b>	<b>59,61</b>	<b>87,92</b>	<b>306,46</b>	<b>2289,85</b>	<b>18,841</b>	<b>0,48</b>	<b>38,546</b>	<b>172,103</b>	<b>10,25</b>	<b>651,44</b>	<b>312,35</b>	<b>184,03</b>	<b>269,18</b>	<b>1755,53</b>	<b>96,54</b>	<b>20,98</b>	<b>185,47</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : суббота 12

сезон: Осень 2021г.

Нелета : 2

возраст :12 и старше

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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	129,25	0,055				0,605	11	35,75	7,7	0,605	42,29	1,93	3,08	0,96
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,76</b>	<b>25,25</b>	<b>97,61</b>	<b>695,69</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>	<b>1,77</b>	<b>0,21</b>	<b>0,955</b>	<b>222,75</b>	<b>204,5</b>	<b>54,2</b>	<b>1,705</b>	<b>63,29</b>	<b>1,93</b>	<b>3,08</b>	<b>0,96</b>
<b>ОБЕД</b>																			
Гр№1.1	Салат «Свежесель»	100	1,58	9,46	9,8	130,66			21,3				38	19	0,9				
90М16г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275	9,29	3,29	16,09	130,94	0,15	0,085	11,41	110	2,99	161,06	19,15	42,89	1,17	494,5	41,65	16,46	206,25
363****	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227	0,04	0,133	0,7	25,56	2,6	157	11	22	2,2	478,89	28,89	0,56	27,78
423****	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,072		30,6	0,054	1,26	99	109,8	43,2	1,8				
518****	Салат овощной, фруктовый и ягодный	200	1	0,2	0,2	92	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>925</b>	<b>38,85</b>	<b>37,47</b>	<b>66,81</b>	<b>847,7</b>	<b>18,332</b>	<b>0,218</b>	<b>68,01</b>	<b>142,614</b>	<b>7,4</b>	<b>458,66</b>	<b>231,45</b>	<b>143,49</b>	<b>10,2</b>	<b>1151,64</b>	<b>73,73</b>	<b>21,02</b>	<b>239,83</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с вареньем)	200	0,12	0	12,04	48,64		0,01		0,11			5		0,4	21			
541****	Ватрушки с творожным фаршем	150	9	4,26	55,5	294,99	0,124	0,27		135,9	1,24	70	17,5	12,49	1,005	150	10,8	30,3	45
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>9,12</b>	<b>4,26</b>	<b>67,54</b>	<b>343,63</b>	<b>0,124</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>136,01</b>	<b>1,24</b>	<b>70</b>	<b>22,5</b>	<b>12,49</b>	<b>1,405</b>	<b>171</b>	<b>10,8</b>	<b>30,3</b>	<b>45</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1825</b>	<b>597,97</b>	<b>60,49</b>	<b>159,6</b>	<b>1288,94</b>	<b>714,146</b>	<b>0,628</b>	<b>68,02</b>	<b>280,394</b>	<b>8,85</b>	<b>529,615</b>	<b>476,7</b>	<b>360,48</b>	<b>65,805</b>	<b>1324,345</b>	<b>147,82</b>	<b>53,25</b>	<b>287,91</b>