

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ"**  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник

1 Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№1 М 11г	Бутерброды с маслом сливочным	30	1,32	10,80	8,16	138,00	0,02			0,07	0,36	28,20	8,86	7,13	0,61	22,43	0,94	1,60	0,65
ТТК №49	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80
№ 502 ****	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,19</b>	<b>30,47</b>	<b>73,08</b>	<b>657,20</b>	<b>0,36</b>	<b>0,23</b>	<b>2,22</b>	<b>74,68</b>	<b>1,80</b>	<b>326,44</b>	<b>68,19</b>	<b>144,09</b>	<b>6,24</b>	<b>467,89</b>	<b>83,15</b>	<b>29,37</b>	<b>139,65</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00
№ 148 *	Суп-лапша домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,03	0,02	0,38	118,85	2,50	29,75	9,00	4,50	0,40	55,85	0,95	0,05	10,80
ТТК 47	Кебаб детский	100	11,76	28,19	9,15	336,95	0,06	0,06	0,21	22,22		111,82	16,90	16,10	1,93	223,33	20,00	4,00	61,67
№ 145 М 17г	Картофель, тушеный с луком	180	3,77	12,70	25,33	234,00	0,18	0,14	21,59	14,40	0,24	101,63	39,84	34,40	1,46	828,00	37,44	1,80	61,44
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>23,30</b>	<b>53,62</b>	<b>100,91</b>	<b>984,19</b>	<b>0,40</b>	<b>0,26</b>	<b>31,80</b>	<b>291,97</b>	<b>9,24</b>	<b>372,33</b>	<b>149,24</b>	<b>117,23</b>	<b>6,61</b>	<b>1 434,69</b>	<b>72,90</b>	<b>8,30</b>	<b>159,06</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,30	137,50	0,08	0,04		15,95	0,72	31,67	12,59	7,90	0,77	25,00	0,71	2,36	9,28
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00		14,00			2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>5,45</b>	<b>2,15</b>	<b>36,30</b>	<b>276,50</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>14,00</b>	<b>67,95</b>	<b>0,92</b>	<b>42,67</b>	<b>42,59</b>	<b>16,90</b>	<b>5,77</b>	<b>366,00</b>	<b>3,51</b>	<b>2,76</b>	<b>16,41</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 770</b>	<b>49,94</b>	<b>86,24</b>	<b>210,29</b>	<b>1 917,89</b>	<b>0,89</b>	<b>0,53</b>	<b>48,02</b>	<b>434,60</b>	<b>11,96</b>	<b>741,44</b>	<b>260,02</b>	<b>278,22</b>	<b>18,62</b>	<b>2 268,58</b>	<b>159,56</b>	<b>40,43</b>	<b>315,12</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник  
Неделя: 1

2 Сезон: Осень-Зима  
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№98****	Бутерброд пикантный (горячий)	45	5,29	8,55	14,29	155,25	0,03	0,05	0,11	0,06	0,45		118,13	10,13	0,45	36,69	1,07	3,89	0,53
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	100	16,45	12,23	13,52	229,95	0,09	0,08		6,29	0,50	185,00	39,00	26,00	2,80	229,33	17,33	18,40	102,67
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26
№ 294 **	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>29,49</b>	<b>28,41</b>	<b>87,76</b>	<b>731,52</b>	<b>0,33</b>	<b>0,18</b>	<b>8,31</b>	<b>23,73</b>	<b>6,22</b>	<b>399,30</b>	<b>226,50</b>	<b>75,07</b>	<b>5,14</b>	<b>327,61</b>	<b>55,45</b>	<b>52,01</b>	<b>104,69</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 13	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00
№99 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50
№442*	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,40	5,80	9,90	155,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50
№418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,27	34,07	252,00	0,04	0,11		14,04		274,82	98,34	92,20	5,80	93,60	28,80	10,38	27,61
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			23,52	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>38,85</b>	<b>25,31</b>	<b>104,34</b>	<b>811,02</b>	<b>0,29</b>	<b>0,31</b>	<b>26,47</b>	<b>285,80</b>	<b>52,83</b>	<b>573,40</b>	<b>194,52</b>	<b>186,85</b>	<b>10,88</b>	<b>1 130,71</b>	<b>115,20</b>	<b>13,54</b>	<b>144,16</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
541****	Ватрушки с творожным фаршем	50	3,00	1,42	18,50	98,33	0,04	0,09	0,07	45,30		23,33	5,83	4,17	0,33	50,00	3,60	10,10	15,00
№296**	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>4,80</b>	<b>3,42</b>	<b>45,64</b>	<b>234,65</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>10,68</b>	<b>97,20</b>	<b>0,20</b>	<b>77,78</b>	<b>80,44</b>	<b>20,88</b>	<b>2,78</b>	<b>381,00</b>	<b>10,10</b>	<b>11,28</b>	<b>32,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 775</b>	<b>73,14</b>	<b>57,14</b>	<b>237,74</b>	<b>1 777,19</b>	<b>0,71</b>	<b>0,65</b>	<b>45,46</b>	<b>406,73</b>	<b>59,25</b>	<b>1 050,48</b>	<b>501,46</b>	<b>282,80</b>	<b>18,80</b>	<b>1 839,32</b>	<b>180,75</b>	<b>76,83</b>	<b>280,85</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ"**  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда  
Неделя: 1

3 Сезон: Осень-Зима  
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 2****	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33
ТТК № 60	Плов	250	18,00	23,75	56,75	522,50	0,11	0,15	1,50	0,40	0,95	287,71	26,75	59,34	3,88	336,66	48,34	9,21	103,34
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>21,38</b>	<b>34,09</b>	<b>105,31</b>	<b>823,80</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>24,70</b>	<b>404,30</b>	<b>5,88</b>	<b>336,21</b>	<b>74,15</b>	<b>86,88</b>	<b>6,31</b>	<b>656,60</b>	<b>66,09</b>	<b>11,19</b>	<b>124,00</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67
№ 129****	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,70	5,10	13,83	116,00	0,09	0,06	6,75		2,45	99,00	42,50	34,25	1,70	453,75	20,75	4,55	33,75
№ 478*	Запеканка картофельная с мясом.	200	20,00	19,60	33,00	396,00	0,26	0,02	15,00	36,27	0,84	291,00	31,33	58,44	4,13	1 093,33	57,33	2,21	122,67
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>31,76</b>	<b>32,40</b>	<b>111,19</b>	<b>873,80</b>	<b>0,46</b>	<b>0,12</b>	<b>29,65</b>	<b>247,05</b>	<b>7,42</b>	<b>514,90</b>	<b>135,33</b>	<b>140,99</b>	<b>9,13</b>	<b>2 023,65</b>	<b>90,09</b>	<b>10,44</b>	<b>188,92</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 775 *	Булочка российская	50	3,59	4,25	30,34	174,17	0,07	0,04	0,10	25,00	0,60	37,00	30,00	9,00	0,50	25,00	0,71	2,36	9,28
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>4,99</b>	<b>4,85</b>	<b>40,34</b>	<b>313,17</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	<b>14,10</b>	<b>77,00</b>	<b>0,80</b>	<b>48,00</b>	<b>60,00</b>	<b>18,00</b>	<b>5,50</b>	<b>366,00</b>	<b>3,51</b>	<b>2,76</b>	<b>16,41</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 740</b>	<b>58,13</b>	<b>71,34</b>	<b>256,84</b>	<b>2 010,77</b>	<b>0,76</b>	<b>0,34</b>	<b>68,45</b>	<b>728,35</b>	<b>14,10</b>	<b>899,11</b>	<b>269,48</b>	<b>245,87</b>	<b>20,94</b>	<b>3 046,25</b>	<b>159,69</b>	<b>24,39</b>	<b>329,33</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг

4 Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 3 Д 11г	Бутерброды с сыром	45	5,22	7,47	13,34	141,30	0,03	0,05	0,09	53,10	0,15	86,18	138,60	8,51	0,44	36,69	1,07	3,89	0,53
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	100	12,93	13,18	12,34	219,70	0,07	0,16	9,70	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04		22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40
№ 502 13****	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>26,45</b>	<b>28,23</b>	<b>95,28</b>	<b>744,35</b>	<b>0,24</b>	<b>0,26</b>	<b>10,09</b>	<b>97,46</b>	<b>2,18</b>	<b>337,75</b>	<b>201,31</b>	<b>66,85</b>	<b>5,00</b>	<b>436,72</b>	<b>47,15</b>	<b>9,29</b>	<b>76,97</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	0,03	27,80	202,67	4,50	32,00	44,00	17,00	0,60	273,33	16,33	0,27	14,00
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	200	20,49	15,75	20,12	303,71	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>28,65</b>	<b>31,57</b>	<b>107,07</b>	<b>827,26</b>	<b>0,41</b>	<b>0,29</b>	<b>48,91</b>	<b>361,20</b>	<b>8,05</b>	<b>418,65</b>	<b>133,97</b>	<b>118,29</b>	<b>7,78</b>	<b>1 699,95</b>	<b>85,29</b>	<b>5,04</b>	<b>158,78</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 570****	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,42	155,83	0,06	0,02		15,92	0,58	31,67	7,50	5,83	0,50	42,08	27,50	2,63	9,17
№ 272 **	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>10,25</b>	<b>9,11</b>	<b>47,40</b>	<b>315,35</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>11,40</b>	<b>95,92</b>	<b>0,78</b>	<b>222,68</b>	<b>263,51</b>	<b>42,83</b>	<b>2,90</b>	<b>534,08</b>	<b>47,50</b>	<b>6,53</b>	<b>17,45</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 710</b>	<b>65,35</b>	<b>68,91</b>	<b>249,75</b>	<b>1 886,96</b>	<b>0,82</b>	<b>0,81</b>	<b>70,40</b>	<b>554,58</b>	<b>11,01</b>	<b>979,08</b>	<b>598,79</b>	<b>227,97</b>	<b>15,68</b>	<b>2 670,75</b>	<b>179,94</b>	<b>20,86</b>	<b>253,20</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница

5 Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 107****	Овощи натуральные соевые(огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01		2,00		0,04	9,60	9,20	5,60	0,24				
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	105	10,03	16,10	12,02	232,17	0,06	0,05	0,84	338,33	0,53	113,40	22,05	16,80	1,58	274,17	1,30	56,00	31,85
№ 241 **	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,55	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04
№ 294 **	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>16,16</b>	<b>23,62</b>	<b>68,27</b>	<b>550,29</b>	<b>0,30</b>	<b>0,19</b>	<b>12,10</b>	<b>367,27</b>	<b>1,09</b>	<b>248,49</b>	<b>90,38</b>	<b>63,86</b>	<b>3,59</b>	<b>1 072,20</b>	<b>36,38</b>	<b>58,38</b>	<b>88,03</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 9	Плов из филе птицы	200	18,30	14,91	38,78	362,50	0,02	0,08	1,14	147,00	5,14	126,70	31,40	29,50	1,24	383,30	40,00	27,50	170,00
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>25,91</b>	<b>29,21</b>	<b>109,90</b>	<b>809,86</b>	<b>0,23</b>	<b>0,18</b>	<b>43,31</b>	<b>705,25</b>	<b>11,83</b>	<b>318,63</b>	<b>164,20</b>	<b>119,53</b>	<b>5,85</b>	<b>1 098,57</b>	<b>77,26</b>	<b>31,19</b>	<b>221,81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 542****	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,60	3,20	36,60	190,00	0,04		0,10	0,03	0,50	32,00	11,00	6,00	0,70				
№296**	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>360</b>	<b>5,40</b>	<b>5,20</b>	<b>63,74</b>	<b>326,32</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>10,71</b>	<b>51,93</b>	<b>0,70</b>	<b>86,45</b>	<b>85,61</b>	<b>22,71</b>	<b>3,15</b>	<b>331,00</b>	<b>6,50</b>	<b>1,18</b>	<b>17,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 720</b>	<b>47,47</b>	<b>58,03</b>	<b>241,91</b>	<b>1 686,47</b>	<b>0,62</b>	<b>0,44</b>	<b>66,12</b>	<b>1 124,45</b>	<b>13,62</b>	<b>653,57</b>	<b>340,19</b>	<b>206,10</b>	<b>12,59</b>	<b>2 501,77</b>	<b>120,14</b>	<b>90,75</b>	<b>326,84</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ"**  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Суббота

6 Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 366**	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,60		0,05	0,11	39,00	0,08	88,50	135,00	7,50	0,14	13,20		2,18	
№ 260 ****	Каша "Дружба"	250	6,58	14,58	31,33	282,75	0,10	0,15	1,65	34,00	0,25	175,50	158,25	38,25	0,70	196,66	61,66	5,11	38,34
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Виттошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
№ 565 ****	Булочка дорожная	90	6,30	12,45	50,25	339,00	0,09	0,03		28,65	1,05	48,00	12,00	9,00	0,75	75,75	49,50	4,73	16,50
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>16,36</b>	<b>31,46</b>	<b>99,98</b>	<b>750,35</b>	<b>0,49</b>	<b>0,23</b>	<b>21,76</b>	<b>101,77</b>	<b>1,58</b>	<b>312,00</b>	<b>315,25</b>	<b>60,15</b>	<b>1,59</b>	<b>288,01</b>	<b>111,18</b>	<b>12,04</b>	<b>57,94</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 107****	Овощи натуральные соленые(огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02		5,00		0,10	24,00	23,00	14,00	0,60				
№ 90 м 16г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275	9,28	3,29	16,09	130,95	0,15	0,10	11,41	218,25	2,99	161,06	38,30	42,89	1,45	471,50	39,75	15,00	211,00
№ 363****	Мясо тушеное	100	15,20	17,40	2,30	227,00	0,04	0,12	1,42	25,50	2,60	157,00	11,00	22,00	2,20	321,67	16,67	0,32	63,33
№ 235 **	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>915</b>	<b>34,26</b>	<b>27,87</b>	<b>92,01</b>	<b>743,68</b>	<b>0,37</b>	<b>0,32</b>	<b>87,02</b>	<b>394,32</b>	<b>6,38</b>	<b>494,76</b>	<b>199,28</b>	<b>140,93</b>	<b>8,58</b>	<b>1 436,84</b>	<b>89,83</b>	<b>19,30</b>	<b>313,86</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04			0,01	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05				
№ 272 **	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,75</b>	<b>11,68</b>	<b>55,18</b>	<b>368,02</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>11,40</b>	<b>80,01</b>	<b>1,95</b>	<b>236,01</b>	<b>270,51</b>	<b>47,00</b>	<b>3,45</b>	<b>492,00</b>	<b>20,00</b>	<b>3,90</b>	<b>8,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 820</b>	<b>60,37</b>	<b>71,01</b>	<b>247,17</b>	<b>1 862,05</b>	<b>1,01</b>	<b>0,79</b>	<b>120,18</b>	<b>576,10</b>	<b>9,91</b>	<b>1 042,77</b>	<b>785,04</b>	<b>248,08</b>	<b>13,62</b>	<b>2 216,85</b>	<b>221,01</b>	<b>35,24</b>	<b>380,08</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ"**  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник

7 Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 3 Д 11г	Бутерброды с сыром	30	3,48	4,98	8,90	94,20	0,02	0,03	0,06	35,40	0,10	57,45	92,40	5,67	0,29	24,46	0,71	2,60	0,35
ТТК № 50	Фрикадельки из кур	100	14,27	12,40	7,60	198,67	0,05	0,08	0,80	6,29	0,53	100,00	41,33	16,00	1,20	229,33	17,33	18,40	102,67
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04		22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40
№ 502 13****	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>26,43</b>	<b>25,00</b>	<b>88,56</b>	<b>687,97</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>1,16</b>	<b>63,88</b>	<b>2,15</b>	<b>243,27</b>	<b>160,44</b>	<b>50,71</b>	<b>3,60</b>	<b>362,66</b>	<b>44,29</b>	<b>22,75</b>	<b>117,95</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00
№ 86 16г	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,09	0,04	8,25	129,00	2,35	62,55	23,05	25,00	0,88	250,25	19,00	3,55	20,75
№ 364****	Азу	200	16,31	17,48	20,80	305,84	0,01	0,04	8,87	29,33	0,61	185,84	29,53	50,47	3,39	820,00	98,67	45,23	0,40
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>23,45</b>	<b>27,22</b>	<b>88,14</b>	<b>692,34</b>	<b>0,21</b>	<b>0,12</b>	<b>33,32</b>	<b>280,40</b>	<b>7,89</b>	<b>339,49</b>	<b>99,98</b>	<b>112,41</b>	<b>7,38</b>	<b>1 385,65</b>	<b>132,73</b>	<b>51,84</b>	<b>48,28</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,30	137,50	0,08	0,04		15,95	0,72	31,67	12,59	7,90	0,77	25,00	0,71	2,36	9,28
518 ****	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>5,45</b>	<b>2,15</b>	<b>36,30</b>	<b>276,50</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>14,00</b>	<b>67,95</b>	<b>0,92</b>	<b>42,67</b>	<b>42,59</b>	<b>16,90</b>	<b>5,77</b>	<b>366,00</b>	<b>3,51</b>	<b>2,76</b>	<b>16,41</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 690</b>	<b>55,33</b>	<b>54,37</b>	<b>213,00</b>	<b>1 656,81</b>	<b>0,55</b>	<b>0,32</b>	<b>48,48</b>	<b>412,23</b>	<b>10,96</b>	<b>625,43</b>	<b>303,01</b>	<b>180,02</b>	<b>16,75</b>	<b>2 114,31</b>	<b>180,53</b>	<b>77,35</b>	<b>182,64</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ"**  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник

8 Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№1 М 11г	Бутерброды с маслом сливочным	20	0,88	7,20	5,44	92,00	0,02			0,05	0,24	18,80	5,90	4,75	0,41	14,95	0,62	1,06	0,43
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	110	13,53	16,10	13,71	255,93	0,06	0,09	1,65	8,91	0,49	181,62	16,50	18,81	1,88	273,17	20,17	0,95	62,33
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	190	5,70	8,55	28,31	216,60	0,30	0,09		17,68	0,61	208,20	19,00	124,59	4,18	159,60	52,31	2,53	11,40
№ 294 **	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>22,46</b>	<b>32,10</b>	<b>77,53</b>	<b>696,65</b>	<b>0,45</b>	<b>0,19</b>	<b>4,45</b>	<b>27,02</b>	<b>1,68</b>	<b>431,66</b>	<b>53,65</b>	<b>156,95</b>	<b>7,09</b>	<b>500,79</b>	<b>74,15</b>	<b>6,24</b>	<b>75,39</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 13	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54
№ 241 **	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,55	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04
№ 631 *	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>19,96</b>	<b>26,07</b>	<b>109,88</b>	<b>757,24</b>	<b>0,38</b>	<b>0,62</b>	<b>31,25</b>	<b>325,95</b>	<b>8,45</b>	<b>416,34</b>	<b>181,38</b>	<b>125,86</b>	<b>6,20</b>	<b>1 551,54</b>	<b>124,24</b>	<b>22,25</b>	<b>301,86</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
541****	Ватрушки с творожным фаршем	50	3,00	1,42	18,50	98,33	0,04	0,09	0,07	45,30		23,33	5,83	4,17	0,33	50,00	3,60	10,10	15,00
№296**	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>4,80</b>	<b>3,42</b>	<b>45,64</b>	<b>234,65</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>10,68</b>	<b>97,20</b>	<b>0,20</b>	<b>77,78</b>	<b>80,44</b>	<b>20,88</b>	<b>2,78</b>	<b>381,00</b>	<b>10,10</b>	<b>11,28</b>	<b>32,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 770</b>	<b>47,22</b>	<b>61,59</b>	<b>233,05</b>	<b>1 688,54</b>	<b>0,92</b>	<b>0,97</b>	<b>46,38</b>	<b>450,17</b>	<b>10,33</b>	<b>925,78</b>	<b>315,47</b>	<b>303,69</b>	<b>16,07</b>	<b>2 433,33</b>	<b>208,49</b>	<b>39,77</b>	<b>409,25</b>



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда  
Неделя: 2

9 Сезон: Осень-Зима  
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	0,03	27,80	202,67	4,50	32,00	44,00	17,00	0,60	273,33	16,33	0,27	14,00
ТТК № 9	Плов из филе птицы	220	20,13	16,40	42,66	398,75	0,02	0,09	1,25	161,70	5,65	139,37	34,54	32,45	1,36	421,63	44,00	30,25	187,00
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		25,00	85,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>24,21</b>	<b>26,74</b>	<b>92,02</b>	<b>690,25</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>29,05</b>	<b>365,57</b>	<b>10,48</b>	<b>197,77</b>	<b>93,74</b>	<b>59,55</b>	<b>2,83</b>	<b>809,63</b>	<b>62,25</b>	<b>32,30</b>	<b>204,66</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 75 ****	Салат картофельный с солеными огурцами и зел. горош	100	1,80	6,20	8,90	99,00	0,07	0,02	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,17	0,23	20,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50
ТТК № 6	Котлета аппетитная (2 вариант)	100	14,66	12,84	15,46	249,14	0,07	0,16	9,70	22,17	0,60	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>29,89</b>	<b>33,10</b>	<b>113,03</b>	<b>891,82</b>	<b>0,40</b>	<b>0,29</b>	<b>30,95</b>	<b>289,87</b>	<b>9,75</b>	<b>491,11</b>	<b>132,87</b>	<b>107,09</b>	<b>6,17</b>	<b>910,78</b>	<b>83,76</b>	<b>35,60</b>	<b>116,61</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 570****	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,42	155,83	0,06	0,02		15,92	0,58	31,67	7,50	5,83	0,50	42,08	27,50	2,63	9,17
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>5,65</b>	<b>2,93</b>	<b>39,42</b>	<b>294,83</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>	<b>14,00</b>	<b>67,92</b>	<b>0,78</b>	<b>42,67</b>	<b>37,50</b>	<b>14,83</b>	<b>5,50</b>	<b>383,08</b>	<b>30,30</b>	<b>3,03</b>	<b>16,30</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 770</b>	<b>59,75</b>	<b>62,77</b>	<b>244,47</b>	<b>1 876,90</b>	<b>0,60</b>	<b>0,43</b>	<b>74,00</b>	<b>723,36</b>	<b>21,01</b>	<b>731,55</b>	<b>264,11</b>	<b>181,47</b>	<b>14,50</b>	<b>2 103,49</b>	<b>176,31</b>	<b>70,93</b>	<b>337,57</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг  
Неделя: 2

10 Сезон: Осень-Зима  
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 112 ****	Флоды свежне (яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05		16,00	72,00	0,32	17,60	25,60	14,40	3,52	400,00	3,20	0,48	11,20
ТТК № 39	Запеканка из творога	150	20,01	11,61	27,06	268,84	0,07	0,30	0,60	51,20	0,70	347,00	297,00	38,00	1,00	160,00	30,00	39,10	50,00
№ 481 ****	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01		0,20	0,01	0,04	43,80	61,40	6,80	0,04				
№ 502 13****	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>23,71</b>	<b>14,11</b>	<b>78,68</b>	<b>516,64</b>	<b>0,15</b>	<b>0,31</b>	<b>17,10</b>	<b>123,32</b>	<b>1,28</b>	<b>421,40</b>	<b>393,00</b>	<b>62,00</b>	<b>5,18</b>	<b>596,38</b>	<b>33,90</b>	<b>40,70</b>	<b>61,55</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 15	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,78	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	100	15,87	9,41	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67
№ 541 *	Рагу овощное (3-й вариант)	180	4,42	16,46	23,95	258,48	0,11	0,10	13,78	370,80	3,52	94,50	61,20	35,10	1,26	514,80	32,40	0,67	49,20
№ 283 **	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>31,10</b>	<b>40,32</b>	<b>106,30</b>	<b>911,09</b>	<b>0,57</b>	<b>0,29</b>	<b>29,30</b>	<b>651,02</b>	<b>10,63</b>	<b>405,11</b>	<b>219,88</b>	<b>151,20</b>	<b>7,25</b>	<b>1 745,20</b>	<b>86,90</b>	<b>9,55</b>	<b>172,02</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 775 *	Булочка российская	50	3,59	4,25	30,34	174,17	0,07	0,04	0,10	25,00	0,60	37,00	30,00	9,00	0,50	25,00	0,71	2,36	9,28
№ 272 **	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№ 112 ****	Флоды свежне (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,59</b>	<b>11,03</b>	<b>48,32</b>	<b>333,69</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>11,50</b>	<b>105,00</b>	<b>0,80</b>	<b>228,01</b>	<b>286,01</b>	<b>46,00</b>	<b>2,90</b>	<b>517,00</b>	<b>20,71</b>	<b>6,26</b>	<b>17,56</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 770</b>	<b>64,40</b>	<b>65,46</b>	<b>233,30</b>	<b>1 761,42</b>	<b>0,90</b>	<b>0,88</b>	<b>57,90</b>	<b>879,34</b>	<b>12,71</b>	<b>1 054,52</b>	<b>898,89</b>	<b>259,20</b>	<b>15,33</b>	<b>2 858,58</b>	<b>141,51</b>	<b>56,51</b>	<b>251,13</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница

11 Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 107****	Овощи натуральные соленые(огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01		1,50		0,03	7,20	6,90	4,20	0,18				
ТТК № 48	Ежики с овощами	105	10,03	11,67	12,02	194,83	0,05	0,07	2,77	338,01		121,33	23,10	29,17	1,75	275,33	1,30	56,00	31,85
№ 241 **	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,55	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04
№ 294 **	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>16,84</b>	<b>19,26</b>	<b>73,02</b>	<b>535,15</b>	<b>0,30</b>	<b>0,21</b>	<b>13,53</b>	<b>366,95</b>	<b>0,66</b>	<b>260,52</b>	<b>91,13</b>	<b>76,23</b>	<b>3,81</b>	<b>1 081,05</b>	<b>36,73</b>	<b>58,94</b>	<b>88,20</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 2****	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33
№ 147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
№437 СБР	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50
№ 510*	Каша вязкая ( перловая )	180	3,60	7,02	25,56	181,80	0,14	0,11	1,10	17,28	4,93	191,26	118,40	27,76	0,82	198,00	20,40	3,17	14,40
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			23,52	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>25,56</b>	<b>27,07</b>	<b>107,47</b>	<b>781,98</b>	<b>0,42</b>	<b>0,35</b>	<b>30,72</b>	<b>569,37</b>	<b>11,77</b>	<b>509,36</b>	<b>214,48</b>	<b>131,76</b>	<b>6,77</b>	<b>1 449,44</b>	<b>77,81</b>	<b>7,44</b>	<b>147,36</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 542****	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,60	3,20	36,60	190,00	0,04		0,10	0,03	0,50	32,00	11,00	6,00	0,70				
№296**	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>360</b>	<b>5,40</b>	<b>5,20</b>	<b>63,74</b>	<b>326,32</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>10,71</b>	<b>51,93</b>	<b>0,70</b>	<b>86,45</b>	<b>85,61</b>	<b>22,71</b>	<b>3,15</b>	<b>331,00</b>	<b>6,50</b>	<b>1,18</b>	<b>17,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 800</b>	<b>47,80</b>	<b>51,53</b>	<b>244,23</b>	<b>1 643,45</b>	<b>0,81</b>	<b>0,63</b>	<b>54,96</b>	<b>988,25</b>	<b>13,13</b>	<b>856,33</b>	<b>391,22</b>	<b>230,70</b>	<b>13,73</b>	<b>2 861,49</b>	<b>121,04</b>	<b>67,56</b>	<b>252,56</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"**  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Суббота  
Неделя: 2

12 Сезон: Осень-Зима  
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 366**	Сыр (порциями)	11	2,55	3,25		40,04		0,03	0,08	28,60	0,06	64,90	99,00	5,50	0,10	9,68		1,60	
№ 555 ****	Крендель сахарный	90	6,24	11,76	52,92	342,00	0,07	0,02		28,66	1,08	52,80	14,40	8,40	0,72	75,76	49,50	4,73	16,50
№ 253****	Каша рисовая вязкая	250	7,85	14,78	46,25	349,25	0,08	0,20	1,78	33,00	0,35	211,75	163,75	46,50	0,70	211,66	63,34	7,76	48,34
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витонка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>551</b>	<b>16,64</b>	<b>29,79</b>	<b>117,57</b>	<b>805,29</b>	<b>0,45</b>	<b>0,25</b>	<b>21,86</b>	<b>90,38</b>	<b>1,69</b>	<b>329,45</b>	<b>287,15</b>	<b>65,80</b>	<b>1,52</b>	<b>299,50</b>	<b>112,86</b>	<b>14,11</b>	<b>67,94</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 119****	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,33	8,50	0,33	21,66
№ 90 м 16г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275	9,28	3,29	16,09	130,95	0,15	0,10	11,41	218,25	2,99	161,06	38,30	42,89	1,45	471,50	39,75	15,00	211,00
№ 270 М 11г	Котлеты московские	100	11,76	28,19	9,15	336,95	0,06	0,16	0,21	22,17		111,82	16,90	16,10	1,93	295,00	20,00	3,93	61,60
№ 426****	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,18	0,14	25,02	2,88	0,18	93,60	19,80	36,00	1,44	754,80	32,40	0,37	48,00
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>895</b>	<b>29,70</b>	<b>47,80</b>	<b>98,34</b>	<b>942,50</b>	<b>0,48</b>	<b>0,42</b>	<b>52,34</b>	<b>452,20</b>	<b>7,19</b>	<b>469,08</b>	<b>141,40</b>	<b>142,53</b>	<b>8,72</b>	<b>1 944,01</b>	<b>102,19</b>	<b>21,90</b>	<b>349,21</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 775 *	Булочка российская	50	3,59	4,25	30,34	174,17	0,07	0,04	0,10	25,00	0,60	37,00	30,00	9,00	0,50	25,00	0,71	2,36	9,28
№ 272 **	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,59</b>	<b>11,03</b>	<b>48,32</b>	<b>333,69</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>11,50</b>	<b>105,00</b>	<b>0,80</b>	<b>228,01</b>	<b>286,01</b>	<b>46,00</b>	<b>2,90</b>	<b>517,00</b>	<b>20,71</b>	<b>6,26</b>	<b>17,56</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 796</b>	<b>55,93</b>	<b>88,62</b>	<b>264,23</b>	<b>2 081,48</b>	<b>1,11</b>	<b>0,95</b>	<b>85,70</b>	<b>647,58</b>	<b>9,68</b>	<b>1 026,54</b>	<b>714,56</b>	<b>254,33</b>	<b>13,14</b>	<b>2 760,51</b>	<b>235,76</b>	<b>42,27</b>	<b>434,71</b>