

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

День: Понедельник 1 Сезон: Осень-Зима  
Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№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
ТТК №49	Курица в соусе с томатом	75	8,50	8,44	2,57	120,00	0,01	0,11	1,44	43,31	0,32	56,25	21,25	10,00	0,62	181,88	23,44	17,35	95,63
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	170	5,10	7,65	25,33	193,80	0,27	0,08		15,82	0,54	186,29	17,00	111,47	3,74	142,80	46,81	2,27	10,20
№ 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	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>500</b>	<b>17,24</b>	<b>23,57</b>	<b>65,56</b>	<b>548,05</b>	<b>0,34</b>	<b>0,20</b>	<b>1,74</b>	<b>59,29</b>	<b>1,49</b>	<b>284,09</b>	<b>56,15</b>	<b>131,12</b>	<b>5,56</b>	<b>387,55</b>	<b>72,10</b>	<b>22,64</b>	<b>106,87</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 148 *	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96,00	0,02	0,02	0,30	95,08	2,00	23,80	7,20	3,60	0,32	44,68	0,76	0,04	8,64
ТТК 47	Кебаб детский	90	10,58	25,37	8,24	303,26	0,05	0,05	0,19	20,00		100,64	15,21	14,49	1,74	201,00	18,00	3,60	55,50
№ 145 М 17г	Картофель, тушеный с луком	150	3,14	10,58	21,11	195,00	0,15	0,12	17,99	12,00	0,20	84,69	33,20	28,67	1,22	690,00	31,20	1,50	51,20
№ 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>740</b>	<b>20,30</b>	<b>44,91</b>	<b>89,80</b>	<b>849,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,22</b>	<b>24,74</b>	<b>214,98</b>	<b>6,86</b>	<b>322,26</b>	<b>129,91</b>	<b>101,79</b>	<b>5,78</b>	<b>1 177,86</b>	<b>59,20</b>	<b>7,50</b>	<b>132,49</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 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	90	10,58	25,37	8,24	303,26	0,05	0,05	0,19	20,00		100,64	15,21	14,49	1,74	201,00	18,00	3,60	55,50
№ 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 СБР М 13г	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
№ 110 СБР Пермь 2013	Хлеб столовый ( ржано-пшеничный )	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>835</b>	<b>23,75</b>	<b>43,73</b>	<b>92,02</b>	<b>861,96</b>	<b>0,47</b>	<b>0,19</b>	<b>5,91</b>	<b>228,61</b>	<b>6,17</b>	<b>410,63</b>	<b>75,76</b>	<b>163,77</b>	<b>8,29</b>	<b>641,12</b>	<b>78,26</b>	<b>9,25</b>	<b>95,63</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№772*	Булочка с маком	100	8,10	3,10	52,60	275,00	0,16	0,08		31,90	1,44	63,34	25,18	15,80	1,54	50,00	1,41	4,71	18,56
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,10</b>	<b>3,30</b>	<b>52,80</b>	<b>367,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>4,00</b>	<b>38,90</b>	<b>1,44</b>	<b>63,34</b>	<b>39,18</b>	<b>15,80</b>	<b>4,34</b>	<b>141,00</b>	<b>2,21</b>	<b>4,81</b>	<b>18,69</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 540</b>	<b>46,64</b>	<b>71,78</b>	<b>208,16</b>	<b>1 764,05</b>	<b>0,85</b>	<b>0,50</b>	<b>30,48</b>	<b>313,17</b>	<b>9,79</b>	<b>669,69</b>	<b>225,24</b>	<b>248,71</b>	<b>15,68</b>	<b>1 706,41</b>	<b>133,51</b>	<b>34,95</b>	<b>258,05</b>

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

День: Вторник

2 Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№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	70	11,52	8,56	9,46	160,97	0,06	0,06		4,40	0,35	129,50	27,30	18,20	1,96	160,53	12,13	12,88	71,87
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	165	4,95	6,77	27,39	196,35	0,13	0,03	4,95	15,59	4,52	175,32	52,36	27,63	1,17	7,81	33,00	25,69	0,24
№ 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>505</b>	<b>23,73</b>	<b>24,09</b>	<b>78,75</b>	<b>632,94</b>	<b>0,29</b>	<b>0,15</b>	<b>7,86</b>	<b>20,43</b>	<b>5,61</b>	<b>324,61</b>	<b>209,04</b>	<b>64,06</b>	<b>4,15</b>	<b>254,26</b>	<b>47,08</b>	<b>43,88</b>	<b>73,78</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 13	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40
№442*	Говядина в кисло-сладком соусе	90	13,86	5,22	8,91	139,50	0,05	0,10	0,96	22,95	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25
№418****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,03	0,09		11,70		229,02	81,95	76,83	4,83	78,00	24,00	8,65	23,01
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>740</b>	<b>33,38</b>	<b>19,31</b>	<b>91,42</b>	<b>681,87</b>	<b>0,24</b>	<b>0,27</b>	<b>20,24</b>	<b>207,61</b>	<b>41,80</b>	<b>483,47</b>	<b>163,23</b>	<b>157,66</b>	<b>9,25</b>	<b>920,71</b>	<b>92,59</b>	<b>11,63</b>	<b>120,21</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 13	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	90	14,81	11,01	12,17	206,96	0,08	0,07		5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,50	6,15	24,90	178,50	0,12	0,03	4,50	14,17	4,11	159,38	47,60	25,12	1,06	7,10	30,00	23,35	0,22
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			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>740</b>	<b>24,56</b>	<b>26,86</b>	<b>91,19</b>	<b>717,83</b>	<b>0,36</b>	<b>0,18</b>	<b>23,78</b>	<b>192,79</b>	<b>45,88</b>	<b>437,50</b>	<b>150,18</b>	<b>107,12</b>	<b>6,02</b>	<b>765,96</b>	<b>98,44</b>	<b>42,60</b>	<b>133,57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>7,40</b>	<b>4,43</b>	<b>54,34</b>	<b>285,99</b>	<b>0,10</b>	<b>0,25</b>	<b>0,74</b>	<b>97,50</b>		<b>90,12</b>	<b>70,28</b>	<b>16,04</b>	<b>0,92</b>	<b>181,00</b>	<b>11,70</b>	<b>21,08</b>	<b>40,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 545</b>	<b>64,51</b>	<b>47,83</b>	<b>224,51</b>	<b>1 600,80</b>	<b>0,63</b>	<b>0,67</b>	<b>28,84</b>	<b>325,54</b>	<b>47,41</b>	<b>898,20</b>	<b>442,55</b>	<b>237,76</b>	<b>14,32</b>	<b>1 355,97</b>	<b>151,37</b>	<b>76,59</b>	<b>233,99</b>

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

День: Среда  
Неделя: 1

3 Сезон: Осень-Зима  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
ТТК № 60	Плов	220	15,84	20,90	49,94	459,80	0,10	0,13	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,22	3,41	296,26	42,54	8,11	90,94
ТТК№1.24	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,02</b>	<b>27,12</b>	<b>89,34</b>	<b>682,40</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>18,36</b>	<b>242,92</b>	<b>3,82</b>	<b>283,59</b>	<b>56,94</b>	<b>71,16</b>	<b>5,37</b>	<b>501,84</b>	<b>53,34</b>	<b>9,43</b>	<b>104,09</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00
№ 129****	Борщ с фасолью и картофелем	230	3,40	4,69	12,72	106,72	0,08	0,06	6,21		2,25	91,08	39,10	31,51	1,56	417,45	19,09	4,19	31,05
№ 478*	Запеканка картофельная с мясом.	150	15,00	14,70	24,75	297,00	0,19	0,02	11,25	27,20	0,63	218,25	23,50	43,83	3,10	820,00	43,00	1,66	92,00
№ 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>700</b>	<b>25,50</b>	<b>24,25</b>	<b>97,67</b>	<b>719,52</b>	<b>0,37</b>	<b>0,12</b>	<b>22,20</b>	<b>154,65</b>	<b>5,49</b>	<b>411,03</b>	<b>106,50</b>	<b>111,64</b>	<b>7,28</b>	<b>1 582,70</b>	<b>70,30</b>	<b>9,40</b>	<b>146,88</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№ 129****	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,96	4,08	11,06	92,80	0,07	0,05	5,40		1,96	79,20	34,00	27,40	1,36	363,00	16,60	3,64	27,00
ТТК № 60	Плов	240	17,28	22,80	54,48	501,60	0,11	0,14	1,44	0,38	0,91	276,20	25,68	56,96	3,72	323,20	46,40	8,84	99,20
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	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>24,45</b>	<b>33,44</b>	<b>115,90</b>	<b>874,00</b>	<b>0,28</b>	<b>0,23</b>	<b>23,88</b>	<b>242,95</b>	<b>5,91</b>	<b>428,55</b>	<b>102,83</b>	<b>115,75</b>	<b>8,08</b>	<b>956,63</b>	<b>74,78</b>	<b>15,46</b>	<b>145,44</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 775 *	Булочка российская	100	7,17	8,50	60,67	348,33	0,14	0,08	0,20	50,00	1,20	74,00	60,00	18,00	1,00	50,00	1,41	4,71	18,56
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>8,17</b>	<b>8,70</b>	<b>60,87</b>	<b>440,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,08</b>	<b>4,20</b>	<b>57,00</b>	<b>1,20</b>	<b>74,00</b>	<b>74,00</b>	<b>18,00</b>	<b>3,80</b>	<b>141,00</b>	<b>2,21</b>	<b>4,81</b>	<b>18,69</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 500</b>	<b>51,69</b>	<b>60,07</b>	<b>247,88</b>	<b>1 842,25</b>	<b>0,67</b>	<b>0,35</b>	<b>44,76</b>	<b>454,57</b>	<b>10,51</b>	<b>768,62</b>	<b>237,44</b>	<b>200,80</b>	<b>16,45</b>	<b>2 225,54</b>	<b>125,85</b>	<b>23,64</b>	<b>269,66</b>

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

День: Четверг  
Неделя: 1

4 Сезон: Осень-Зима  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№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"	75	9,70	9,89	9,26	164,78	0,05	0,12	7,28	16,63	0,42	126,75	27,75	22,50	1,88	221,25	15,00	2,95	46,20
№516*	Макаронные изделия отварные	165	5,78	6,77	38,78	242,55	0,10	0,03		20,24	1,09	60,80	14,40	22,77	1,27	59,40	23,10	0,07	13,20
№ 502 СБР М 13г	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>505</b>	<b>22,32</b>	<b>24,29</b>	<b>86,22</b>	<b>655,63</b>	<b>0,20</b>	<b>0,21</b>	<b>7,67</b>	<b>90,08</b>	<b>1,88</b>	<b>286,73</b>	<b>189,75</b>	<b>56,58</b>	<b>4,21</b>	<b>353,72</b>	<b>39,87</b>	<b>8,03</b>	<b>60,28</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	0,02	16,68	121,60	2,70	19,20	26,40	10,20	0,36	164,00	9,80	0,16	8,40
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	180	18,44	14,18	18,11	273,34	0,16	0,15	8,34	24,60	0,54	208,62	22,52	38,78	3,25	738,00	40,80	0,36	88,80
№ 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>700</b>	<b>25,54</b>	<b>24,94</b>	<b>97,90</b>	<b>718,34</b>	<b>0,35</b>	<b>0,25</b>	<b>35,35</b>	<b>251,40</b>	<b>5,71</b>	<b>368,28</b>	<b>108,58</b>	<b>102,00</b>	<b>6,99</b>	<b>1 424,87</b>	<b>70,08</b>	<b>4,70</b>	<b>136,26</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	0,02	16,68	121,60	2,70	19,20	26,40	10,20	0,36	164,00	9,80	0,16	8,40
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	210	1,76	4,30	13,94	101,43	0,08	0,05	6,33	109,20	2,03	60,44	22,22	21,76	0,81	351,75	17,43	0,79	29,61
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	90	11,64	11,86	11,11	197,73	0,06	0,14	8,73	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03		18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00
№ 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	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
№ 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>755</b>	<b>23,03</b>	<b>28,81</b>	<b>120,96</b>	<b>838,21</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>36,04</b>	<b>270,35</b>	<b>6,70</b>	<b>350,86</b>	<b>129,01</b>	<b>106,56</b>	<b>6,73</b>	<b>994,88</b>	<b>68,62</b>	<b>7,15</b>	<b>113,82</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 570****	Сдоба обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	0,12	0,03		31,83	1,17	63,33	15,00	11,67	1,00	84,17	55,00	5,25	18,33
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>14,10</b>	<b>11,05</b>	<b>67,01</b>	<b>424,19</b>	<b>0,20</b>	<b>0,27</b>	<b>1,40</b>	<b>66,83</b>	<b>1,17</b>	<b>243,34</b>	<b>255,01</b>	<b>39,67</b>	<b>1,20</b>	<b>326,17</b>	<b>73,00</b>	<b>8,85</b>	<b>19,61</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 505</b>	<b>61,96</b>	<b>60,28</b>	<b>251,13</b>	<b>1 798,16</b>	<b>0,75</b>	<b>0,73</b>	<b>44,42</b>	<b>408,31</b>	<b>8,76</b>	<b>898,35</b>	<b>553,34</b>	<b>198,25</b>	<b>12,40</b>	<b>2 104,76</b>	<b>182,95</b>	<b>21,58</b>	<b>216,15</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: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 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	75	7,17	11,50	8,58	165,83	0,04	0,03	0,60	241,67	0,38	81,00	15,75	12,00	1,13	195,83	0,93	40,00	22,75
№ 241 **	Картофельное пюре	160	3,41	6,46	24,85	171,16	0,14	0,12	5,74	25,39	0,20	93,95	42,56	29,65	1,07	665,60	30,40	0,85	48,93
№ 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>505</b>	<b>13,25</b>	<b>18,25</b>	<b>64,18</b>	<b>474,31</b>	<b>0,26</b>	<b>0,16</b>	<b>11,14</b>	<b>267,44</b>	<b>0,96</b>	<b>207,59</b>	<b>79,76</b>	<b>56,05</b>	<b>3,06</b>	<b>914,50</b>	<b>32,38</b>	<b>42,55</b>	<b>72,91</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60
ТТК № 9	Плов из филе птицы	180	16,47	13,42	34,90	326,25	0,02	0,07	1,03	132,30	4,63	114,03	28,26	26,55	1,12	344,97	36,00	24,75	153,00
№ 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>700</b>	<b>23,31</b>	<b>23,21</b>	<b>100,26</b>	<b>706,70</b>	<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>30,51</b>	<b>501,30</b>	<b>9,92</b>	<b>283,26</b>	<b>141,14</b>	<b>105,15</b>	<b>5,05</b>	<b>893,24</b>	<b>62,91</b>	<b>28,35</b>	<b>192,33</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00
№ 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 № 59	Мясные шарики с овощами	90	8,60	13,80	10,30	199,00	0,05	0,04	0,72	290,00	0,45	97,20	18,90	14,40	1,35	235,00	1,11	48,00	27,30
№ 241 **	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
ТТК № 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	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>775</b>	<b>16,07</b>	<b>30,22</b>	<b>83,49</b>	<b>670,75</b>	<b>0,29</b>	<b>0,22</b>	<b>42,96</b>	<b>697,11</b>	<b>4,68</b>	<b>268,83</b>	<b>136,48</b>	<b>97,42</b>	<b>4,60</b>	<b>1 393,83</b>	<b>59,54</b>	<b>50,60</b>	<b>113,76</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 542****	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6,00	5,33	61,00	316,67	0,07		0,17	0,05	0,83	53,33	18,33	10,00	1,17				
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>7,40</b>	<b>6,93</b>	<b>78,34</b>	<b>405,99</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>0,78</b>	<b>6,95</b>	<b>0,83</b>	<b>96,78</b>	<b>76,94</b>	<b>17,71</b>	<b>1,42</b>	<b>81,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,88</b>	<b>10,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 505</b>	<b>43,96</b>	<b>48,39</b>	<b>242,78</b>	<b>1 587,00</b>	<b>0,55</b>	<b>0,38</b>	<b>42,43</b>	<b>775,69</b>	<b>11,71</b>	<b>587,63</b>	<b>297,84</b>	<b>178,91</b>	<b>9,53</b>	<b>1 888,74</b>	<b>99,79</b>	<b>71,78</b>	<b>275,24</b>

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

День: Суббота  
Неделя: 1

6 Сезон: Осень-Зима  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 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	
№ 260 ****	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	0,12	1,32	27,20	0,20	140,40	126,60	30,60	0,56	157,33	49,33	4,09	30,67
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витпошка"	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>501</b>	<b>14,11</b>	<b>27,36</b>	<b>93,71</b>	<b>679,24</b>	<b>0,47</b>	<b>0,18</b>	<b>21,40</b>	<b>84,57</b>	<b>1,51</b>	<b>253,30</b>	<b>247,60</b>	<b>50,50</b>	<b>1,41</b>	<b>245,16</b>	<b>98,85</b>	<b>10,44</b>	<b>50,27</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 107****	Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01		3,00		0,06	14,40	13,80	8,40	0,36				
№ 90 м 16г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,75	2,39	11,70	95,24	0,11	0,07	8,30	158,73	2,17	117,13	27,85	31,19	1,05	342,91	28,91	10,91	153,45
№ 363****	Мясо тушеное	90	13,68	15,66	2,07	204,30	0,04	0,11	1,28	22,95	2,34	141,30	9,90	19,80	1,98	289,50	15,00	0,29	57,00
№ 235 **	Капуста тушеная	150	3,93	5,40	20,17	130,74	0,07	0,06	51,16	125,00	0,30	71,50	86,20	32,00	1,36	431,00	26,00	0,50	25,00
ТТК № 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)	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>750</b>	<b>28,44</b>	<b>23,99</b>	<b>79,28</b>	<b>635,82</b>	<b>0,30</b>	<b>0,26</b>	<b>71,54</b>	<b>307,25</b>	<b>5,20</b>	<b>395,43</b>	<b>157,79</b>	<b>110,33</b>	<b>7,06</b>	<b>1 165,48</b>	<b>71,80</b>	<b>14,53</b>	<b>242,58</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 107****	Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01		3,00		0,06	14,40	13,80	8,40	0,36				
№ 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 № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50
№ 235 **	Капуста тушеная	150	3,93	5,40	20,17	130,74	0,07	0,06	51,16	125,00	0,30	71,50	86,20	32,00	1,36	431,00	26,00	0,50	25,00
№ 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>790</b>	<b>25,73</b>	<b>20,13</b>	<b>92,52</b>	<b>644,25</b>	<b>0,26</b>	<b>0,19</b>	<b>54,62</b>	<b>266,30</b>	<b>3,44</b>	<b>245,12</b>	<b>154,39</b>	<b>73,81</b>	<b>4,25</b>	<b>985,43</b>	<b>46,79</b>	<b>6,33</b>	<b>99,55</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 590****	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	417,00	0,08			0,01	3,50	90,00	29,00	20,00	2,10				
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>13,10</b>	<b>16,18</b>	<b>82,58</b>	<b>529,52</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>1,40</b>	<b>35,01</b>	<b>3,50</b>	<b>270,01</b>	<b>269,01</b>	<b>48,00</b>	<b>2,30</b>	<b>242,00</b>	<b>18,00</b>	<b>3,60</b>	<b>1,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 551</b>	<b>55,65</b>	<b>67,53</b>	<b>255,57</b>	<b>1 844,58</b>	<b>0,93</b>	<b>0,68</b>	<b>94,34</b>	<b>426,83</b>	<b>10,21</b>	<b>918,74</b>	<b>674,40</b>	<b>208,83</b>	<b>10,77</b>	<b>1 652,64</b>	<b>188,65</b>	<b>28,57</b>	<b>294,13</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: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 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	80	11,41	9,92	6,08	158,93	0,04	0,06	0,64	5,03	0,43	80,00	33,07	12,80	0,96	183,47	13,87	14,72	82,13
№516*	Макаронные изделия отварные	170	5,95	6,97	39,95	249,90	0,10	0,03		20,85	1,12	62,64	14,84	23,46	1,30	61,20	23,80	0,07	13,60
№ 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	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>515</b>	<b>23,60</b>	<b>22,15</b>	<b>87,15</b>	<b>645,28</b>	<b>0,20</b>	<b>0,13</b>	<b>1,00</b>	<b>61,39</b>	<b>2,04</b>	<b>222,84</b>	<b>152,31</b>	<b>46,83</b>	<b>3,34</b>	<b>317,05</b>	<b>39,61</b>	<b>19,35</b>	<b>96,69</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 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	150	12,23	13,11	15,60	229,38	0,01	0,03	6,65	22,00	0,46	139,38	22,15	37,85	2,54	615,00	74,00	33,92	0,30
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>700</b>	<b>17,98</b>	<b>20,16</b>	<b>74,82</b>	<b>553,88</b>	<b>0,18</b>	<b>0,10</b>	<b>27,74</b>	<b>224,47</b>	<b>5,79</b>	<b>270,53</b>	<b>81,40</b>	<b>91,19</b>	<b>6,10</b>	<b>1 087,63</b>	<b>102,44</b>	<b>39,88</b>	<b>40,00</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 86 16г	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	11,66	72,60	0,07	0,03	6,60	103,20	1,88	50,04	18,44	20,00	0,70	200,20	15,20	2,84	16,60
ТТК № 50	Фрикадельки из кур	90	12,84	11,16	6,84	178,80	0,05	0,07	0,72	5,66	0,48	90,00	37,20	14,40	1,08	206,40	15,60	16,56	92,40
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03		18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00
ТТК№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>740</b>	<b>23,45</b>	<b>23,81</b>	<b>98,39</b>	<b>705,65</b>	<b>0,29</b>	<b>0,16</b>	<b>20,16</b>	<b>200,73</b>	<b>6,33</b>	<b>263,91</b>	<b>104,93</b>	<b>83,44</b>	<b>5,61</b>	<b>682,98</b>	<b>61,24</b>	<b>21,87</b>	<b>139,95</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№772*	Булочка с маком	100	8,10	3,10	52,60	275,00	0,16	0,08		31,90	1,44	63,34	25,18	15,80	1,54	50,00	1,41	4,71	18,56
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,10</b>	<b>3,30</b>	<b>52,80</b>	<b>367,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>4,00</b>	<b>38,90</b>	<b>1,44</b>	<b>63,34</b>	<b>39,18</b>	<b>15,80</b>	<b>4,34</b>	<b>141,00</b>	<b>2,21</b>	<b>4,81</b>	<b>18,69</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 515</b>	<b>50,68</b>	<b>45,61</b>	<b>214,77</b>	<b>1 566,16</b>	<b>0,56</b>	<b>0,31</b>	<b>32,74</b>	<b>324,76</b>	<b>9,27</b>	<b>556,71</b>	<b>272,89</b>	<b>153,82</b>	<b>13,78</b>	<b>1 545,68</b>	<b>144,26</b>	<b>64,04</b>	<b>155,38</b>

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

День: Вторник 8 Сезон: Осень-Зима  
Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№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)	165	4,95	7,43	24,59	188,10	0,26	0,08		15,36	0,53	180,81	16,50	108,20	3,63	138,60	45,43	2,20	9,90
№ 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>520</b>	<b>21,33</b>	<b>30,94</b>	<b>71,35</b>	<b>656,40</b>	<b>0,41</b>	<b>0,18</b>	<b>4,45</b>	<b>24,70</b>	<b>1,55</b>	<b>401,02</b>	<b>50,15</b>	<b>139,86</b>	<b>6,49</b>	<b>475,95</b>	<b>67,10</b>	<b>5,63</b>	<b>73,80</b>
<b>ОБЕД</b>																			
	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69
№ 241 **	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
№ 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>740</b>	<b>17,26</b>	<b>19,87</b>	<b>97,89</b>	<b>642,25</b>	<b>0,31</b>	<b>0,52</b>	<b>24,06</b>	<b>238,99</b>	<b>6,55</b>	<b>354,62</b>	<b>155,10</b>	<b>105,64</b>	<b>5,38</b>	<b>1 269,37</b>	<b>103,76</b>	<b>20,09</b>	<b>259,84</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 13	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
№ 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)	155	4,65	6,98	23,10	176,70	0,25	0,07		14,43	0,50	169,85	15,50	101,64	3,41	130,20	42,68	2,07	9,30
№ 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)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>775</b>	<b>24,48</b>	<b>32,91</b>	<b>107,81</b>	<b>830,82</b>	<b>0,47</b>	<b>0,52</b>	<b>20,25</b>	<b>226,44</b>	<b>5,01</b>	<b>497,87</b>	<b>105,70</b>	<b>183,19</b>	<b>9,16</b>	<b>940,95</b>	<b>89,68</b>	<b>6,36</b>	<b>118,31</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>7,40</b>	<b>4,43</b>	<b>54,34</b>	<b>285,99</b>	<b>0,10</b>	<b>0,25</b>	<b>0,74</b>	<b>97,50</b>		<b>90,12</b>	<b>70,28</b>	<b>16,04</b>	<b>0,92</b>	<b>181,00</b>	<b>11,70</b>	<b>21,08</b>	<b>40,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 560</b>	<b>45,99</b>	<b>55,24</b>	<b>223,58</b>	<b>1 584,64</b>	<b>0,82</b>	<b>0,95</b>	<b>29,25</b>	<b>361,19</b>	<b>8,10</b>	<b>845,76</b>	<b>275,53</b>	<b>261,54</b>	<b>12,79</b>	<b>1 926,32</b>	<b>182,56</b>	<b>46,80</b>	<b>373,64</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: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	0,02	16,68	121,60	2,70	19,20	26,40	10,20	0,36	164,00	9,80	0,16	8,40
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	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>520</b>	<b>24,33</b>	<b>22,78</b>	<b>93,10</b>	<b>659,35</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>17,93</b>	<b>284,50</b>	<b>8,79</b>	<b>191,47</b>	<b>78,14</b>	<b>54,15</b>	<b>2,70</b>	<b>707,99</b>	<b>56,07</b>	<b>32,75</b>	<b>199,23</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 75 ****	Салат картофельный с солеными огурцами и зел. горош	60	1,08	3,72	5,34	59,40	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
ТТК № 5	Котлета аппетитная (1 вариант)	90	12,50	11,23	5,64	173,66	0,06	0,14	8,73	19,95	0,54	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,50	6,15	24,90	178,50	0,12	0,03	4,50	14,17	4,11	159,38	47,60	25,12	1,06	7,10	30,00	23,35	0,22
№ 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>740</b>	<b>25,35</b>	<b>26,52</b>	<b>92,04</b>	<b>716,18</b>	<b>0,33</b>	<b>0,24</b>	<b>23,89</b>	<b>210,87</b>	<b>7,51</b>	<b>415,88</b>	<b>111,10</b>	<b>88,52</b>	<b>5,31</b>	<b>738,98</b>	<b>67,94</b>	<b>30,21</b>	<b>97,11</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	0,02	16,68	121,60	2,70	19,20	26,40	10,20	0,36	164,00	9,80	0,16	8,40
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
ТТК № 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	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>700</b>	<b>25,84</b>	<b>27,64</b>	<b>93,78</b>	<b>711,77</b>	<b>0,11</b>	<b>0,14</b>	<b>22,53</b>	<b>385,90</b>	<b>9,53</b>	<b>210,67</b>	<b>82,74</b>	<b>64,75</b>	<b>2,96</b>	<b>914,81</b>	<b>65,57</b>	<b>32,57</b>	<b>220,08</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 570****	Сдоба обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	0,12	0,03		31,83	1,17	63,33	15,00	11,67	1,00	84,17	55,00	5,25	18,33
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,50</b>	<b>4,87</b>	<b>59,03</b>	<b>403,67</b>	<b>0,14</b>	<b>0,03</b>	<b>4,00</b>	<b>38,83</b>	<b>1,17</b>	<b>63,33</b>	<b>29,00</b>	<b>11,67</b>	<b>3,80</b>	<b>175,17</b>	<b>55,80</b>	<b>5,35</b>	<b>18,46</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 560</b>	<b>59,18</b>	<b>54,17</b>	<b>244,17</b>	<b>1 779,20</b>	<b>0,55</b>	<b>0,38</b>	<b>45,82</b>	<b>534,20</b>	<b>17,47</b>	<b>670,68</b>	<b>218,24</b>	<b>154,34</b>	<b>11,81</b>	<b>1 622,14</b>	<b>179,81</b>	<b>68,31</b>	<b>314,80</b>

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

День: Четверг 10 Сезон: Осень-Зима  
Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04		13,00	58,50	0,26	14,30	20,80	11,70	2,86	325,00	2,60	0,39	9,10
ТТК № 39	Запеканка из творога	100	13,34	7,74	18,04	179,23	0,05	0,20	0,40	34,13	0,47	231,33	198,00	25,33	0,67	106,67	20,00	26,07	33,33
№ 440****	Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	65,25	0,01	0,65	0,37	17,40	0,05	34,95	45,05	5,50	0,08	65,50	10,50	1,13	11,00
№ 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>505</b>	<b>17,16</b>	<b>11,64</b>	<b>65,94</b>	<b>424,33</b>	<b>0,13</b>	<b>0,86</b>	<b>14,07</b>	<b>110,14</b>	<b>1,06</b>	<b>296,83</b>	<b>273,85</b>	<b>46,03</b>	<b>4,29</b>	<b>537,40</b>	<b>33,98</b>	<b>28,99</b>	<b>53,87</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 15	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50
№ 541 *	Рагу овощное (3-й вариант)	150	3,68	13,72	19,96	215,40	0,09	0,08	11,48	309,00	2,93	78,75	51,00	29,25	1,05	429,00	27,00	0,56	41,00
№ 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	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>740</b>	<b>26,90</b>	<b>32,08</b>	<b>94,38</b>	<b>772,88</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>22,47</b>	<b>514,10</b>	<b>8,12</b>	<b>346,49</b>	<b>189,15</b>	<b>129,23</b>	<b>6,20</b>	<b>1 435,98</b>	<b>70,24</b>	<b>8,46</b>	<b>142,45</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 15	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50
№ 541 *	Рагу овощное (3-й вариант)	150	3,68	13,72	19,96	215,40	0,09	0,08	11,48	309,00	2,93	78,75	51,00	29,25	1,05	429,00	27,00	0,56	41,00
№ 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
№ 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>740</b>	<b>26,44</b>	<b>32,08</b>	<b>81,49</b>	<b>719,09</b>	<b>0,44</b>	<b>0,26</b>	<b>21,55</b>	<b>499,21</b>	<b>6,44</b>	<b>301,96</b>	<b>144,65</b>	<b>97,20</b>	<b>5,58</b>	<b>1 406,98</b>	<b>70,24</b>	<b>8,46</b>	<b>142,45</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 775 *	Булочка российская	100	7,17	8,50	60,67	348,33	0,14	0,08	0,20	50,00	1,20	74,00	60,00	18,00	1,00	50,00	1,41	4,71	18,56
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>12,77</b>	<b>14,88</b>	<b>68,85</b>	<b>460,85</b>	<b>0,22</b>	<b>0,32</b>	<b>1,60</b>	<b>85,00</b>	<b>1,20</b>	<b>254,01</b>	<b>300,01</b>	<b>46,00</b>	<b>1,20</b>	<b>292,00</b>	<b>19,41</b>	<b>8,31</b>	<b>19,84</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 545</b>	<b>56,83</b>	<b>58,60</b>	<b>229,17</b>	<b>1 658,06</b>	<b>0,82</b>	<b>1,43</b>	<b>38,14</b>	<b>709,24</b>	<b>10,38</b>	<b>897,33</b>	<b>763,01</b>	<b>221,26</b>	<b>11,69</b>	<b>2 265,38</b>	<b>123,63</b>	<b>45,76</b>	<b>216,16</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: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 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	80	7,64	8,89	9,16	148,44	0,04	0,05	2,11	257,53		92,44	17,60	22,22	1,33	209,78	0,99	42,67	24,27
№ 241 **	Картофельное пюре	155	3,31	6,26	24,08	165,81	0,13	0,11	5,56	24,59	0,20	91,02	41,23	28,73	1,03	644,80	29,45	0,83	47,40
№ 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>500</b>	<b>13,92</b>	<b>15,47</b>	<b>66,28</b>	<b>462,02</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>11,97</b>	<b>282,50</b>	<b>0,63</b>	<b>216,95</b>	<b>78,98</b>	<b>64,65</b>	<b>3,22</b>	<b>911,50</b>	<b>31,67</b>	<b>45,48</b>	<b>72,98</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№ 147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80
№437 СБР	Гуляш	90	12,51	5,85	3,60	118,80	0,05	0,10	0,96	22,95	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25
№ 510*	Каша вязкая ( перловая )	150	3,00	5,85	21,30	151,50	0,12	0,09	0,92	14,40	4,11	159,38	98,67	23,13	0,68	165,00	17,00	2,64	12,00
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>760</b>	<b>22,59</b>	<b>20,64</b>	<b>94,80</b>	<b>661,02</b>	<b>0,36</b>	<b>0,30</b>	<b>22,62</b>	<b>378,21</b>	<b>8,78</b>	<b>437,31</b>	<b>178,17</b>	<b>112,66</b>	<b>5,86</b>	<b>1 174,92</b>	<b>61,86</b>	<b>6,72</b>	<b>123,18</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№ 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
ТТК № 48	Ежики с овощами	90	8,60	10,00	10,30	167,00	0,04	0,06	2,37	289,72		104,00	19,80	25,00	1,50	236,00	1,11	48,00	27,30
№ 241 **	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
№ 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>780</b>	<b>17,51</b>	<b>25,22</b>	<b>88,86</b>	<b>653,68</b>	<b>0,37</b>	<b>0,26</b>	<b>28,04</b>	<b>677,90</b>	<b>4,67</b>	<b>296,02</b>	<b>105,20</b>	<b>96,40</b>	<b>4,61</b>	<b>1 586,07</b>	<b>61,56</b>	<b>50,94</b>	<b>126,40</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 542****	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6,00	5,33	61,00	316,67	0,07		0,17	0,05	0,83	53,33	18,33	10,00	1,17				
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>7,40</b>	<b>6,93</b>	<b>78,34</b>	<b>405,99</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>0,78</b>	<b>6,95</b>	<b>0,83</b>	<b>96,78</b>	<b>76,94</b>	<b>17,71</b>	<b>1,42</b>	<b>81,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,88</b>	<b>10,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 560</b>	<b>43,91</b>	<b>43,04</b>	<b>239,42</b>	<b>1 529,03</b>	<b>0,71</b>	<b>0,54</b>	<b>35,37</b>	<b>667,66</b>	<b>10,24</b>	<b>751,04</b>	<b>334,09</b>	<b>195,02</b>	<b>10,50</b>	<b>2 167,42</b>	<b>98,03</b>	<b>53,08</b>	<b>206,16</b>

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

День: Суббота 12 Сезон: Осень-Зима  
Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,40		0,03	0,07	26,00	0,05	59,00	90,00	5,00	0,09	8,80		1,45	
№ 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	200	6,28	11,82	37,00	279,40	0,06	0,16	1,42	26,40	0,28	169,40	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67	6,21	38,67
№ 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>500</b>	<b>14,84</b>	<b>26,53</b>	<b>108,32</b>	<b>731,80</b>	<b>0,43</b>	<b>0,21</b>	<b>21,49</b>	<b>81,18</b>	<b>1,61</b>	<b>281,20</b>	<b>245,40</b>	<b>56,00</b>	<b>1,37</b>	<b>256,29</b>	<b>100,19</b>	<b>12,41</b>	<b>58,27</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 119****	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	197,00	5,10	0,20	13,00
№ 90 м 16г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	7,42	2,63	12,87	104,76	0,12	0,08	9,13	174,60	2,39	128,85	30,64	34,31	1,16	377,20	31,80	12,00	168,80
№ 270 М 11г	Котлеты московские	90	10,58	25,37	8,24	303,26	0,05	0,14	0,19	19,95		100,64	15,21	14,49	1,74	265,50	18,00	3,54	55,44
№ 426****	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,00	0,15	0,12	20,85	2,40	0,15	78,00	16,50	30,00	1,20	629,00	27,00	0,31	40,00
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>760</b>	<b>25,13</b>	<b>40,01</b>	<b>86,24</b>	<b>806,02</b>	<b>0,40</b>	<b>0,36</b>	<b>42,71</b>	<b>322,52</b>	<b>5,04</b>	<b>386,89</b>	<b>111,15</b>	<b>114,34</b>	<b>7,32</b>	<b>1 563,08</b>	<b>83,44</b>	<b>18,32</b>	<b>284,19</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 119****	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	197,00	5,10	0,20	13,00
№ 142****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60
№ 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
№ 516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03		18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00
ТТК№24	Фруктовый чай	180			20,88	83,52			7,02	0,51			10,26	4,81	1,08	27,18	0,18	0,05	1,62
№ 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>730</b>	<b>22,69</b>	<b>42,88</b>	<b>94,38</b>	<b>859,57</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>26,75</b>	<b>278,28</b>	<b>5,39</b>	<b>284,49</b>	<b>104,85</b>	<b>89,61</b>	<b>6,82</b>	<b>879,76</b>	<b>62,62</b>	<b>6,68</b>	<b>113,97</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 775 *	Булочка российская	100	7,17	8,50	60,67	348,33	0,14	0,08	0,20	50,00	1,20	74,00	60,00	18,00	1,00	50,00	1,41	4,71	18,56
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>12,77</b>	<b>14,88</b>	<b>68,85</b>	<b>460,85</b>	<b>0,22</b>	<b>0,32</b>	<b>1,60</b>	<b>85,00</b>	<b>1,20</b>	<b>254,01</b>	<b>300,01</b>	<b>46,00</b>	<b>1,20</b>	<b>292,00</b>	<b>19,41</b>	<b>8,31</b>	<b>19,84</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 560</b>	<b>52,74</b>	<b>81,42</b>	<b>263,41</b>	<b>1 998,67</b>	<b>1,05</b>	<b>0,89</b>	<b>65,80</b>	<b>488,70</b>	<b>7,85</b>	<b>922,10</b>	<b>656,56</b>	<b>216,34</b>	<b>9,89</b>	<b>2 111,37</b>	<b>203,04</b>	<b>39,04</b>	<b>362,30</b>