

Согласовано:

Директор образовательной организации

Ф.И.О

Подпись

Утверждаю

ООО «КШП «Подоросток»

Генеральный директор

С.Б. Подорожников

Подпись

Общество с ограниченной  
ответственностью  
«Комбинат школьного питания  
«Подоросток»  
ИНН 5610123389 г. Оренбург

# ООО «Комбинат школьного питания «Подоросток»

## Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 11-18 лет

общеобразовательных организаций

2020-2021 учебный год

Зимний период

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник 1

Сезон: Зима 2021г.

Целегр: 1

Возраст: 12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>ЗАВТРАК</b>																
3 11г Деши	Булочки с сыром	40	4,97	4,17	13,13	110,23	0,036	0,097	52,4	0,13	84	122,67	8,37	0,43		
205***	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	80	7,5	18,2	1,78	203,68	0,15	0	0,023	0,45	117,54	20,4	13,52	1,44		
516*	Макаронные изделия отварные	210	7,35	8,61	45,15	308,7	0,13	0	0,042	1,39	77,38	18,33	28,98	1,61		
502М 13г	Чай с сахаром, варенье, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4		
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22		
	Итого:	550	21,44	31,14	84,9	729,61	0,336	0,097	52,47	2,19	282,92	179,4	53,67	4,1		
<b>ОБЕД</b>																
55Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,55	6,43	8	96,33	0,03	8,4	0,2	4,5	40	23	18	0,8		
т.г.№18	Суп домашний с клецками	262,5	4,02	5,43	21,99	152,91	0,06	5,75	0	1,2	40,25	10,75	16,75	0,6		
451*	Виточки	100	15,9	14,4	16	261	0,088	0	0,04	0,5	185	39	26	2,8		
145 М 17г.	Картофель, тушеный с луком	180	3,76	12,69	25,33	234	0,18	21,59	14,4	0,24	101,63	39,83	34,4	1,46		
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,22		
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,4		
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17		
	Итого:	912,5	30,81	39,63	129,09	1006,33	0,482	36,96	14,82	8,56	484,81	180,58	146,88	8,45		
<b>ПОЛДНИК</b>																
772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,08	0	0,02	0,72	31,67	12,59	7,9	0,77		
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8		
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	2,2		
	Итого:	350	5,45	2,15	36,3	276,5	0,13	14	0,02	0,92	42,67	42,59	16,9	5,77		
	<b>ВСЕГО:</b>		57,7	72,92	250,29	2012,44	0,948	51,057	67,31	11,67	810,4	402,57	217,45	18,32		

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

День: вторник

2

Неделя: 1

Сезон: Зима 2021г.

Возраст: 12 и старше

№ п/п	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
<b>ЗАВТРАК</b>																
4****	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8	0	4,5	32	44	17	0,6		
394 М 94 г	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,2	0,033	0,66	27,52	47,4	4,0	3,72		
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (вареньем)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4		
108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	22,75	7	4,9	0,39		
	<b>Итого:</b>	555	26,9	27,71	63,95	612,33	0,28	38	0,033	5,55	82,27	103,41	25,87	5,11		
<b>ОБЕД</b>																
75****	Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	100	1,8	6,2	8,9	99	0,07	10,1	0	2,8	46	16	18	0,7		
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	0,07	18,04	0,24	0,22	53,63	44,2	21,6	0,77		
т/к №6	Колбаса ашкетинная	100	13,89	12,48	6,27	192,96	0,07	9,7	0,07	0,6	169	37	30	2,5		
510*	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,4	7,38	29,9	214,2	0,14	5,4	0,084	4,93	191,26	57,1	30,14	1,27		
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8		
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,4		
110****	Хлеб столовый (ржанко-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,78	1,56		
	<b>Итого:</b>	910	29,77	31,36	88,55	852,56	0,48	47,24	0,394	8,99	549,09	190,33	124,1	10		
<b>ПОЛДНИК</b>																
541****	Ватрушки с творожным фаршем	50	3	1,42	18,5	98,33	0,042	0	0,008	0,42	23,33	5,83	4,16	0,33		
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	1,04	0,01	0	43,45	98,79	12,4	0,28		
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	2,2		
	<b>Итого:</b>	350	4,8	3,42	45,64	234,65	0,092	11,04	0,018	0,62	77,78	120,62	25,56	2,81		
	<b>ВСЕГО:</b>		61,47	62,49	198,14	1699,54	0,852	96,28	0,445	15,16	709,14	414,36	175,53	17,92		

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

День: среда 3  
Неделя: 1  
Сезон: Зима 2021г.  
Возраст: 12 и старше

№ пел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины														
			Белки	Жиры	Углев.	В1	С	А		Е	Р	Минералы			Железо									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
<b>ЗАВТРАК</b>																								
98****	Бутерброд пикантный	40	4,7	7,6	12,7	138	0,03	0,1	0,05	0	84	122,67	8,37	0,43										
тт к №7	Шницель детский	100	16,45	12,23	13,52	229,95	0,09	0	0,04	0,4	80	105	9	0,4										
тт к №8	Рис припущенный с овощами	180	4,18	4,18	40	214,56	0,052	2,2	0,06	0,34	126,1	88,2	36,5	0,63										
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29										
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33										
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>27,68</b>	<b>24,26</b>	<b>96,29</b>	<b>714,63</b>	<b>0,242</b>	<b>5,1</b>	<b>0,15</b>	<b>1,08</b>	<b>313,14</b>	<b>328,12</b>	<b>60,41</b>	<b>2,08</b>										
<b>ОБЕД</b>																								
тт к № 13	Салат "Элоровье"	100	1,92	8,78	8,4	120,3	0,04	8,4	0	4,6	40	23	18	0,8										
90 М 16г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275	9,28	3,29	16,09	130,95	0,15	11,41	4,33	2,99	161,06	38,3	42,89	1,45										
478*	Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом	200	20	19,6	33	395,6	0,26	15	0,08	0,84	291	31,3	58,4	4,13										
280**	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	6,16	9,41	5,04	0,1										
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,4										
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17										
	<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>36,55</b>	<b>32,35</b>	<b>110,03</b>	<b>887,13</b>	<b>0,564</b>	<b>40,41</b>	<b>4,41</b>	<b>8,98</b>	<b>571,62</b>	<b>120,51</b>	<b>144,03</b>	<b>8,05</b>										
<b>ПОЛДНИК</b>																								
566****	Булочка молочная	50	4,8	1,1	28,1	142	0,07	0,1	0	0,6	47	30	9,0	0,5										
503****	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	10	0,1	0,8										
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	2,2										
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>6,6</b>	<b>1,5</b>	<b>66,9</b>	<b>311</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>58</b>	<b>56</b>	<b>18,1</b>	<b>3,5</b>										
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>70,83</b>	<b>58,11</b>	<b>273,22</b>	<b>1912,76</b>	<b>0,906</b>	<b>55,61</b>	<b>4,56</b>	<b>10,86</b>	<b>942,76</b>	<b>504,63</b>	<b>222,54</b>	<b>13,63</b>										

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг 4

Сезон: Зима 2021г.

Исегия: 1

Возраст: 12 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны							Минералы				
			Белки	Жиры	Углеб.	Углеб.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>ЗАВТРАК</b>																			
107****	Олурца соленья(порциями)	45	0,36	0,045	0,77	5,85	0,009	2,25	0	0,05	10,8	10,35	6,3	0,27					
405****	Курниа в соусе с томлятом	100	11,33	11,25	3,42	160	0,017	1,92	0,025	0,42	75	28,32	13,33	0,83					
510*	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,82	205,2	0,29	0	0,036	0,576	197,24	18	118,03	3,96					
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4					
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33					
	Итого:	555	19,47	19,635	60,77	501,55	0,346	4,17	0,061	1,376	302,54	67,67	141,86	5,79					
<b>ОБЕД</b>																			
ТК № 13	Салат "Фантазия"	100	1,9	8,85	11,07	131,48	0,07	10,1	0	2,8	46	16	18	0,7					
111*	Борщ сибирский	250	3,9	4,3	16	118	0,03	8,85	0,21	2,35	99	49,45	19,77	0,88					
454*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	15,9	14,4	16	261	0,09	1,34	0,09	0,69	192,58	14,3	19,5	2,41					
130**	Пюре из гороха с маслом	180	20,24	4,5	44,64	288,2	0,71	12,3	0,04	0	297,36	6,91	95,58	0,63					
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,22					
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,4					
110****	Хлеб столовый (жвано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17					
	Итого:	900	47,52	32,73	145,48	1060,77	1,024	33,81	0,52	7,96	752,87	154,66	204,62	7,41					
<b>ПОЛДНИК</b>																			
570****	Слюба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,42	155,83	0,058	0	0,017	0,58	31,67	7,5	5,83	0,5					
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8					
112****	Флоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	2,2					
	Итого:	350	5,65	2,93	39,42	294,83	0,108	14	0,017	0,78	42,67	37,5	14,83	5,5					
	ВСЕГО:		72,64	55,295	245,67	1857,15	1,478	51,98	0,598	10,116	1098,08	259,83	361,31	18,7					

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

День: Пятница

Сезон: Зима 2021г.

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минералы				
			Белки	Жиры	Углеб.	В1		С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>ЗАВТРАК</b>																			
1М 11г	Бутерброды с маслом (сливочным)	52	3,06	9,74	19,36	176,8	0,044	0	52	0	29,25	10,92	5,46	0,46					
469*	Фрикадельки в соусе	120	15,92	15,72	16,61	273,6	0,13	0,63	0,06	0,58	232,3	155,65	3,57	2,13					
241**	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,054	0,23	105,66	47,95	33,39	1,2					
296***	Чай с молоком ( 1-й вариант )	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	1,04	0,01	0	43,45	98,79	12,4	0,28					
	<b>Итого:</b>	552	24,21	34,33	81,26	732,27	0,354	8,13	52,12	0,81	410,66	313,31	54,82	4,07					
<b>ОБЕД</b>																			
2****	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4	0	4,6	29	30	18	0,9					
135*	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	0,09	14,91	0,24	0,23	73,11	7,79	22,63	0,81					
437*	Туляш	100	13,9	6,5	4	132	0,1	2,25	0,05	1,13	318,8	28,8	48,8	5					
508*	Каша рассыпчатая (перловая)	180	5,4	7,2	38,34	244,8	0,14	5,4	0,08	4,93	57,06	30,1	1,3	1,62					
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8					
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,4					
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17					
	<b>Итого:</b>	900	28,62	29,08	95,42	854,1	0,484	41,96	0,37	11,33	551,37	129,14	110,38	12,7					
<b>ПОЛДНИК</b>																			
541****	Ватрушки с творожным фаршем	50	3	1,42	18,5	98,33	0,042	0	0,008	0,42	23,33	5,83	4,16	0,33					
228**	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	189	252	29,4	0,21					
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	0,4					
	<b>Итого:</b>	350	8,99	8,2	37,68	262,64	0,152	12,73	0,058	0,62	223,33	273,83	42,56	0,94					
	<b>ВСЕГО:</b>		61,82	71,61	214,36	1849,01	0,99	62,82	52,55	12,76	1185,36	716,28	207,76	17,71					

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

День: суббота 6  
Неделя: 1  
Сезон: Зима 2021г.  
Возраст: 12 и старше

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы			
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>ЗАВТРАК</b>																				
366**	Сыр порцянги	20	4,64	5,9	0	72,8	0,006	0,12	0,032	0,08	140	140	6,6	1,6						
253****	Каша рисовая вязкая	250	7,85	14,78	46,26	349,25	0,075	1,78	0,1	0,35	163,8	211,75	46,5	0,7						
500****	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	87	129	13,0	0,8						
ТТК	Сдоба выборгская с посыпкой	100	7,67	6,48	48,17	282,17	0,17	0	0,03	1,38	97,58	15,52	10,57	0,87						
	<b>Итого:</b>	570	23,06	29,16	115,33	817,22	0,271	2,3	0,172	1,81	488,38	496,27	76,67	3,97						
<b>ОБЕД</b>																				
9 г/а 95г	Салат овощной (1-й вариант)	100	1,01	20,1	9,7	223	0,05	10,1	0,09	2,53	33,84	16	18	0,7						
90 М 16г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275	9,28	3,29	16,09	130,95	0,15	11,41	4,33	2,99	161,06	38,3	42,89	1,45						
363****	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227	0,04	0,7	0	2,6	157	11	22	2,2						
235**	Капустя тушеная	180	4,72	5,76	24,2	156,84	0,09	61,4	0,18	0,36	85,8	103,4	35,64	1,63						
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62						
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,4						
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17						
	<b>Итого:</b>	925	35,43	47,23	117,97	1028,09	0,444	93,61	4,61	9,12	526,7	207,25	151,43	9,17						
<b>ПОЛДНИК</b>																				
335**	Пирожки печенье из сдобного теста	60	4,6	3,89	28,9	169,3	0,1	0	0,02	0,83	58,55	9,31	6,34	0,52						
272**	Варени	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28,0	0,2						
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	0,82						
	<b>Итого:</b>	360	10,6	10,67	46,88	328,82	0,21	11,4	0,06	1,03	249,56	265,32	43,34	1,54						
	<b>ВСЕГО:</b>		69,09	87,06	280,18	2174,13	0,925	107,31	4,842	11,96		968,84	271,44	14,68						

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

День: понедельник 7

Сезон: Зима 2021г.

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>ЗАВТРАК</b>																
365**	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	3	2,4	0,005	0,02		
205**	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0	0,02	0,4	18	103,71	1,93	1,27		
516*	Макаронные изделия отварные	230	8,05	9,43	52,52	338,1	0,14	0	0,046	1,52	84,75	20,07	31,74	1,76		
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом ( вареньем )	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4		
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,4		
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,91</b>	<b>32,99</b>	<b>88,87</b>	<b>737,82</b>	<b>0,31</b>	<b>0</b>	<b>0,116</b>	<b>2,46</b>	<b>131,75</b>	<b>139,18</b>	<b>49,275</b>	<b>3,85</b>		
<b>ОБЕД</b>																
55Дмет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,55	6,43	8	96,33	0,03	8,4	0,2	4,5	40	23	18	0,8		
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,21	59,12	18,43	22,52	0,8		
394 М 94г	Жаркое по-домашнему	200	20,49	15,75	20,12	303,71	0,18	9,27	0,03	0,6	25,02	43,1	3,61	3,38		
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,22		
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,4		
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17		
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>33,82</b>	<b>28,46</b>	<b>108,19</b>	<b>829,13</b>	<b>0,434</b>	<b>27,3</b>	<b>0,65</b>	<b>7,43</b>	<b>242,07</b>	<b>152,52</b>	<b>95,86</b>	<b>7,77</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,08	0	0,02	0,72	31,67	12,59	7,9	0,77		
503****	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	10	0,1	0,8		
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	0,82		
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>5,85</b>	<b>1,95</b>	<b>65,1</b>	<b>306,5</b>	<b>0,11</b>	<b>10</b>	<b>0,02</b>	<b>0,92</b>	<b>42,67</b>	<b>38,59</b>	<b>17</b>	<b>2,39</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>57,58</b>	<b>63,40</b>	<b>262,16</b>	<b>1873,45</b>	<b>0,85</b>	<b>37,30</b>	<b>0,79</b>	<b>10,81</b>	<b>416,49</b>	<b>330,29</b>	<b>162,14</b>	<b>14,01</b>		



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник 8

Неделя: 2

Сезон: Зима 2021г.

Возраст: 12 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>ЗАВТРАК</b>																					
3 11г	Бутерброды с сыром	45	5,75	4,7	14,78	124	0,04	0,11	58,95	0,15	94,5	138	9,42	0,48							
ттк №7	Пшениель лесский	100	16,45	12,23	13,52	229,95	0,09	0	0,04	0,5	185	39	26	2,8							
510*	Каша Гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,82	205,2	0,29	0	0,036	0,576	197,24	18	118,03	3,96							
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29							
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33							
	<b>Итого:</b>	555	29,95	25,28	85,19	691,27	0,49	2,91	59,03	1,566	499,78	207,25	159,99	7,86							
<b>ОБЕД</b>																					
ттк №16	Салат "Солнечный"	100	1,86	8,85	10,82	130,37	0,09	10,2	0	3,1	86	20	34	1,3							
110*	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,03	8,85	0,21	2,36	46,21	49,45	19,77	1,24							
346****	Коллеты рыбные любительские	100	12,2	3,6	6,2	106	0,07	1	0,05	1	152	37	26	0,8							
241**	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,054	0,23	105,66	47,95	33,39	1,2							
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8							
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,4							
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,78	1,56							
	<b>Итого:</b>	910	26,57	25,92	91,55	793,32	0,48	30,51	0,314	7,13	479,07	190,4	137,54	9,3							
<b>ПОЛДНИК</b>																					
ттк	Булочка с сахаром	50	4,8	1,1	28,1	142	0,07	0,1	0	0,6	47	30	9,0	0,5							
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	1,04	0,01	0	43,45	98,79	12,4	0,28							
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	0,82							
	<b>Итого:</b>	350	6,6	3,1	55,24	278,32	0,12	11,14	0,01	0,8	101,45	144,79	30,4	1,6							
	<b>ВСЕГО:</b>		63,12	54,3	231,98	1762,91	1,09	44,56	59,35	9,496	1080,3	542,44	327,93	18,76							

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

День: среда 9  
Цель: 2  
Сезон: Зима 2021г.  
Возраст: 12 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы				
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>																
ТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	100	1,9	8,85	11,02	131,33	0,04	21,3	0	4,6	31	38	19	1,1		
ТК № 9	Плов из филе птицы	220	20,13	14,6	42,66	398,75	0,032	1,25	0,11	5,65	139,37	34,5	32,5	1,36		
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4		
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,4		
	<b>Итого:</b>	560	25,17	23,77	88,36	684,08	0,112	22,55	0,11	10,69	196,37	85,54	57,05	3,26		
<b>ОБЕД</b>																
ТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,78	8,4	120,3	0,04	8,4	0	4,6	40	23	18	0,8		
132*	Рассольник ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	0,14	9,81	0,21	2,42	116,55	30,1	33,4	1,16		
451*	Биточки	100	15,9	14,4	16	261	0,088	0	0,04	0,5	185	39	26	2,8		
541*	Рагу овощное (3-й вариант)	180	4,14	9,18	19,26	174,6	0,1	11,02	0,014	2,8	75,6	48,96	28,08	1		
280**	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	6,16	9,41	5,04	0,1		
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,4		
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17		
	<b>Итого:</b>	900	30,31	37,54	101,23	931,18	0,482	34,83	0,264	10,87	496,71	168,97	130,22	7,43		
<b>ПОЛДНИК</b>																
570****	Слоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,42	155,83	0,058	0	0,017	0,58	31,67	7,5	5,83	0,28		
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8		
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	2,2		
	<b>Итого:</b>	350	5,65	2,93	39,42	294,83	0,108	14	0,017	0,78	42,67	37,5	14,83	5,28		
	<b>ВСЕГО:</b>		61,13	64,24	229,01	1910,09	0,702	71,38	0,391	22,34	735,75	292,01	202,1	15,97		

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

День: четверг 10

Сезон: Зима 2021г.

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ п/п	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>ЗАВТРАК</b>																					
1 М 1 1 г	Бутерброды с маслом(сливочным)	25	1,48	4,68	9,31	85	0,021	0	25	0	14,06	5,25	2,63	0,22							
469*	Фрикадельки в соусе	120	15,92	15,72	16,61	273,6	0,13	0,63	0,06	0,58	232,3	155,65	3,57	2,13							
516*	Макаронные изделия отварные	180	6,12	11	41,04	293,4	0,11	0	0,036	1,19	66,32	15,71	24,8	1,39							
614****	Кисель с витаминами "Киселек детский Витлошка"	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0							
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33							
	<b>Итого:</b>	555	25,8	31,64	100,12	796,5	0,591	20,63	25,22	4,4	332,18	182,61	35,2	4,07							
<b>ОБЕД</b>																					
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,03	8,85	10,48	125,77	0,04	22,47	0	2,3	33	32,8	17,45	1,28							
ТТК № 2	Солянка из мяса птицы	250	7,47	3,83	3,44	78,11	0,05	3,18	0,06	0,63	194,5	29,5	22,8	0,86							
ТТК №6	Котлета аппетитная	100	13,89	12,48	6,27	192,96	0,07	9,7	0,07	0,6	169	37	30	2,5							
235**	Калюста тушеная	180	4,72	5,76	24,2	156,84	0,09	61,4	0,18	0,36	85,8	103,4	35,64	1,63							
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,22							
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,4							
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17							
	<b>Итого:</b>	900	32,69	31,6	102,16	815,77	0,374	97,97	0,49	6,01	600,23	270,7	157,62	9,06							
<b>ПОЛДНИК</b>																					
566****	Булочка молочная	50	4,8	1,1	28,1	142	0,07	0,1	0	0,6	47	30	9,0	0,5							
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8							
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	2,2							
	<b>Итого:</b>	350	6,2	1,7	38,1	281	0,12	14,1	0	0,8	58	60	18	5,5							
	<b>ВСЕГО:</b>		64,69	64,94	240,38	1893,27	1,085	132,7	25,71	11,21	990,41	513,31	210,82	18,63							

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

День: Пятница 11  
Неделя: 2

Сезон: Зима 2021г.

Возраст: 12 и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>ЗАВТРАК</b>																
107****	Огурцы соленые(порциями)	45	0,36	0,045	0,77	5,85	0,009	2,25	0	0,05	10,8	10,35	6,3	0,27		
тк №1	Шинигель сытный	100	15,78	9,32	12,56	197,24	0,1	0,09	0,04	0,4	94,3	37,1	18,57	1,14		
241**	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,054	0,23	105,66	47,95	33,39	1,2		
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29		
108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	22,75	7	4,9	0,39		
	Итого:	560	22,7	16,925	73,81	539,51	0,349	11,6	0,094	1,08	237,05	108,65	65,5	3,29		
<b>ОБЕД</b>																
тк № 1	Салат "Свежесть"	100	1,57	9,4	8,83	123,35	0,04	21,3	0	4,6	31	38	19	0,9		
135*	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	0,09	14,91	0,24	0,23	73,11	7,79	22,63	0,4		
444*	Плов по-узбекски	200	14,4	19	45,4	418	0,09	1,2	0,32	0,76	230,17	21,4	47,47	3,1		
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62		
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,4		
110****	Хлеб столовый (ружано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,78	1,56		
	Итого:	830	24,05	33,6	135,71	948,75	0,35	47,41	0,57	6,23	439,08	109,24	126,68	7,98		
<b>ПОЛДНИК</b>																
541****	Ватрушки с творожным фаршем	50	3	1,42	18,5	98,33	0,042	0	0,008	0,42	23,33	5,83	4,16	0,33		
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	1,04	0,01	0	43,45	98,79	12,4			
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	0,4		
	Итого:	350	4,8	3,42	45,64	234,65	0,092	11,04	0,018	0,62	77,78	120,62	25,56	0,73		
	ВСЕГО:		51,55	53,945	255,16	1722,91	0,791	70,05	0,682	7,93	753,91	338,51	217,74	12		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: суббота

12

Неделя: 2

Сезон: Зима 2021г.

Возраст: 12 и старше

№ п/п	Примерное наименование блюда	1	2	3	Пищевые вещества (г)						7	Витамины					Минералы				
					Масса порции	Белки	Жиры	Углеб.	Энергетическая ценность (ккал)	В1		С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо			
<b>ЗАВТРАК</b>																					
366**	Сыр порцухами	20	4,64	5,9	0	74,8	0	0,12	0,04	0,08	140	140	6,6	0,16							
ГТК	Слюба вьборгская с посыпкой	100	7,67	6,48	48,17	282,17	0,17	0	0,03	1,38	97,58	15,52	10,57	0,87							
260****	Каша "Дружба"	250	6,58	14,58	31,33	282,75	0,1	1,65	0,1	0,25	175,5	158,25	38,25	0,7							
271**	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	113,22	126,27	29,92	1,03							
	Итого:	570	22,67	30,87	105,54	793,87	0,3	2,08	0,18	1,76	526,3	440,04	85,34	2,76							
<b>ОБЕД</b>																					
119****	Икра свекольная или морковная (свекольная)	100	2,4	7,1	10,4	115	0,03	7,9	0	3,8	58	44	30	1,7							
90 М 16г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275	9,28	3,29	16,09	130,95	0,15	11,41	4,33	2,99	161,06	38,3	42,89	1,45							
270 М 11г.	Котлеты московские	100	11,76	28,19	9,15	336,95	0,06	0,21	45,65	0	111,82	16,9	16,1	1,93							
426****	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,6	0,18	25,02	0,054	0,18	93,6	19,8	36,0	1,44							
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8							
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,4							
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17							
	Итого:	925	32,88	48,28	88,58	1006,8	0,534	48,54	50,03	7,41	497,88	151,46	144,67	10,89							
<b>ПОЛДНИК</b>																					
335**	Пирожки печенье из слоеного теста	60	4,6	3,89	28,9	169,3	0,1	0	0,02	0,83	58,55	9,31	6,34	0,52							
272**	Варениц	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	24,01	28	0,2							
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	0,4							
	Итого:	360	10,6	10,67	46,88	328,82	0,21	11,4	0,06	1,03	249,56	49,32	43,34	1,12							
	<b>ВСЕГО:</b>		66,15	89,82	241	2129,49	1,044	62,02	50,27	10,2	1273,74	640,82	273,35	14,77							