

Согласовано:

Директор образовательной организации

Ф.И.О.

Подпись



Сиренкина В. В.

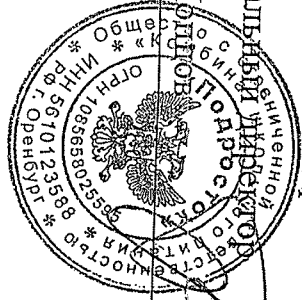
Утверждаю

ООО «КШП «Подросток»

Генеральный директор

С.Б. Подпорожников

Подпись



Общество с ограниченной ответственностью
«Комбинат школьного питания
«Подросток»
ИНН 5610123588 г. Оренбург

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 7-10 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.

Нелетя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № п/п | Пример блюда, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный | | | | | 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 | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 3 | 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** | | 65 | 6,15 | 14,89 | 1,46 | 166,88 | 0,181 | 0 | 0,019 | 0,37 | 96,3 | 16,71 | 11,08 | 1,18 | | |
| 516* | | 195 | 6,83 | 8 | 45,83 | 286,65 | 0,122 | 0 | 0,033 | 1,3 | 71,85 | 17,02 | 26,91 | 1,49 | | |
| 502М 13г | | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0,0 | 0,4 | | |
| | Итого: | 500 | 18,05 | 27,06 | 75,42 | 623,76 | 0,339 | 0,097 | 52,452 | 1,8 | 252,15 | 161,4 | 46,36 | 3,5 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Винегрет овощной (2-й вариант) | 60 | 0,93 | 3,86 | 4,8 | 57,8 | 0,02 | 5,04 | 0,12 | 2,7 | 24,0 | 13,8 | 10,8 | 0,48 | | |
| т.к. № 18 | Суп домашний с клецками | 210 | 3,22 | 4,34 | 17,59 | 122,33 | 0,05 | 4,6 | 0 | 0,96 | 32,3 | 8,6 | 13,4 | 0,48 | | |
| 451* | Биточки | 90 | 14,31 | 12,96 | 14,4 | 234,9 | 0,079 | 0 | 0,036 | 0,45 | 166,5 | 35,1 | 23,4 | 2,52 | | |
| 145 М 17г | Картофель, тушеный с луком | 150 | 3,14 | 10,58 | 21,11 | 195 | 0,15 | 17,99 | 12 | 0,2 | 84,69 | 33,2 | 28,67 | 1,22 | | |
| 283** | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 25,1 | 102,41 | 0,027 | 1,1 | 0,16 | 1,51 | 40,08 | 44,55 | 28,83 | 1,1 | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,028 | 0 | 0 | 0,28 | 16,25 | 5 | 3,5 | 0,28 | | |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,5 | 45,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 39,5 | 8,75 | 47 | 0,98 | | |
| | Итого: | 740 | 25,65 | 32,24 | 103,8 | 816,44 | 0,404 | 28,73 | 12,316 | 6,1 | 403,32 | 149 | 155,6 | 7,06 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 518**** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 2,8 | | |
| 772* | Булочка с маком | 100 | 8,1 | 3,1 | 52,6 | 275 | 0,16 | 0 | 0,04 | 1,44 | 63,34 | 25,18 | 15,8 | 1,54 | | |
| | Итого: | 300 | 9,1 | 3,3 | 52,8 | 367 | 0,18 | 4 | 0,04 | 1,44 | 63,34 | 39,18 | 15,8 | 4,34 | | |
| | ВСЕГО: | | 52,8 | 62,6 | 232,02 | 1807,2 | 0,923 | 32,827 | 64,808 | 9,34 | 718,81 | 349,58 | 217,76 | 14,9 | | |

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

День: вторник 2

Сезон: Зима 2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рецепта | Пример пищевого наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Запрещенная в детском возрасте (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 | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4**** | Салат из б/к капусты с морковью | 70 | 1,12 | 7,07 | 6,72 | 95,2 | 0,028 | 19,46 | 0 | 3,15 | 22,4 | 30,8 | 11,9 | 0,42 | | | | | |
| 39д М 94г | Жаркое по-домашнему | 210 | 21,52 | 16,54 | 21,12 | 318,89 | 0,189 | 9,74 | 0,0315 | 0,63 | 26,27 | 45,26 | 3,79 | 3,551 | | | | | |
| 502М 13г | Чай с сахаром, вареньем, медом (вареньем) | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0,0 | 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 | | | | | |
| | Итого: | 515 | 25,4 | 23,89 | 60,06 | 556,34 | 0,257 | 29,2 | 0,0315 | 4,17 | 71,42 | 88,06 | 20,59 | 4,761 | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75**** | Салат картофельный с соевыми отрудами и зеленым горошком | 60 | 1,08 | 3,72 | 5,34 | 59,4 | 0,042 | 6,06 | 0 | 1,68 | 27,6 | 9,6 | 10,8 | 0,42 | | | | | |
| 124* | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,6 | 3,44 | 8 | 70,4 | 0,06 | 14,43 | 0,18 | 0,18 | 42,9 | 35,4 | 17,3 | 0,62 | | | | | |
| тгк №6 | Котлета аппетитная | 90 | 12,5 | 11,23 | 5,64 | 173,66 | 0,063 | 8,73 | 0,063 | 0,54 | 152,1 | 33,3 | 27 | 2,25 | | | | | |
| 510* | Каша вязкая (пшеничная) | 150 | 4,5 | 6,15 | 24,9 | 178,5 | 0,12 | 4,5 | 0,07 | 4,11 | 159,38 | 47,6 | 25,12 | 1,06 | | | | | |
| 518**** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 0,09 | 0,18 | 0,18 | 82,8 | 0,18 | 3,6 | 0 | 0 | 0 | 12,6 | 0 | 2,52 | | | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,028 | 0 | 0 | 0,28 | 16,25 | 5 | 3,5 | 0,28 | | | | | |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,5 | 45,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 39,5 | 8,75 | 47 | 0,98 | | | | | |
| | Итого: | 730 | 23,32 | 25,22 | 64,86 | 668,81 | 0,543 | 37,32 | 0,313 | 6,79 | 437,73 | 152,25 | 130,72 | 8,13 | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 541**** | Ватрушки с творожным фаршем | 100 | 6 | 2,83 | 37 | 196,67 | 0,083 | 0 | 0,017 | 0,83 | 46,67 | 11,67 | 8,33 | 0,67 | | | | | |
| | Итого: | 300 | 7,4 | 4,43 | 54,34 | 285,99 | 0,103 | 1,04 | 0,027 | 0,83 | 90,12 | 110,46 | 20,73 | 0,95 | | | | | |
| | ВСЕГО: | | 56,12 | 53,54 | 179,26 | 1511,14 | 0,903 | 67,56 | 0,3715 | 11,8 | 599,27 | 350,77 | 172,04 | 13,841 | | | | | |

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

День: среда

3

Сезон: Зима 2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № 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 | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 98**** | Бутерброд пшеничный | 40 | 4,7 | 7,6 | 12,7 | 138 | 0,03 | 0,1 | 0,05 | 0,4 | 80 | 105 | 9 | 0,4 | | |
| ТТК №7 | Шницель детский | 70 | 11,52 | 8,56 | 9,46 | 160,97 | 0,063 | 0 | 0,028 | 0,04 | 129,5 | 27,3 | 18,2 | 1,96 | | |
| г.г.к.№8 | Рис припущенный с овощами | 160 | 3,712 | 3,712 | 35,55 | 190,72 | 0,046 | 1,952 | 0,053 | 0,3 | 112,09 | 78,4 | 32,45 | 0,57 | | |
| 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 | | |
| | Итого: | 500 | 22,282 | 20,122 | 87,78 | 621,81 | 0,209 | 4,852 | 0,131 | 1,07 | 344,63 | 222,95 | 66,19 | 3,55 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 13 | Салат "Здоровье" | 60 | 1,15 | 5,27 | 5,04 | 72,18 | 0,024 | 5,04 | 0 | 2,76 | 24 | 13,8 | 10,8 | 0,48 | | |
| 90 М.16г. | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 220 | 7,43 | 2,63 | 12,87 | 104,76 | 0,12 | 9,13 | 3,46 | 2,39 | 128,85 | 30,64 | 34,31 | 0,93 | | |
| 478* | Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом | 180 | 18 | 17,64 | 29,7 | 356 | 0,23 | 13,5 | 0,072 | 0,76 | 261,9 | 28,2 | 52,6 | 3,72 | | |
| 280** | Компот из плодов или ягод сушеных | 180 | 0,3 | 0 | 20,39 | 82,78 | 0,018 | 5,04 | 0 | 0,1 | 5,54 | 8,47 | 4,54 | 0,09 | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,028 | 0 | 0 | 0,28 | 16,25 | 5 | 3,5 | 0,28 | | |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,5 | 45,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 39,5 | 8,75 | 47 | 0,98 | | |
| | Итого: | 690 | 30,43 | 26,04 | 88,8 | 719,77 | 0,47 | 32,71 | 3,532 | 6,29 | 476,04 | 94,86 | 152,75 | 6,48 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503**** | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0,1 | 0,8 | | |
| 566**** | Булочка молочная | 100 | 9,6 | 2,2 | 56,2 | 284 | 0,14 | 0,2 | 0 | 1,2 | 74 | 60 | 18 | 1 | | |
| | Итого: | 300 | 11 | 2,2 | 85,2 | 406 | 0,14 | 0,2 | 0 | 1,2 | 74 | 70 | 18,1 | 1,8 | | |
| | ВСЕГО: | | 63,712 | 48,362 | 261,78 | 1747,58 | 0,819 | 37,762 | 3,663 | 8,56 | 894,67 | 387,81 | 237,04 | 11,83 | | |

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

День: четверг

4

Сезон: Зима 2021г.

Месяц: 1

Возраст: 7-11 лет

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минералы | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------|---------|--------|-------|-------|--------------------------------|----------|--------|--------|---------|--------|----------|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | Зола | В1 | С | | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| 405**** | Курица в соусе с томатом | 70 | 7,93 | 7,88 | 2,39 | 112 | 0,012 | 1,34 | 0,018 | 0,29 | 52,5 | 19,83 | 9,33 | 0,58 | | | |
| 510* | Каша гречневая вязкая | 160 | 4,8 | 7,2 | 23,84 | 182,4 | 0,256 | 0 | 0,032 | 0,51 | 175,33 | 16 | 104,92 | 3,52 | | | |
| 502М 13г | Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром) | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0,0 | 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: | 505 | 15,47 | 15,365 | 56,76 | 430,75 | 0,307 | 3,59 | 0,05 | 1,18 | 258,13 | 57,18 | 124,75 | 5,1 | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| т/к № 13 | Салат "Фантазия" | 60 | 1,14 | 5,31 | 6,64 | 78,89 | 0,042 | 6,06 | 0 | 1,68 | 27,6 | 9,6 | 10,8 | 0,42 | | | |
| 111* | Борщ сибирский | 200 | 3,12 | 3,44 | 12,8 | 94,4 | 0,024 | 7,08 | 0,17 | 1,88 | 79,2 | 39,56 | 15,82 | 0,7 | | | |
| 454* | Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски | 90 | 14,31 | 12,96 | 14,4 | 234,9 | 0,081 | 1,21 | 0,081 | 0,62 | 173,32 | 12,87 | 17,55 | 2,17 | | | |
| 130** | Пюре из гороха с маслом | 150 | 16,87 | 3,75 | 37,2 | 240,13 | 0,59 | 10,24 | 0,03 | 0,53 | 247,8 | 85,02 | 78,29 | 4,98 | | | |
| 283** | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 25,1 | 102,41 | 0,027 | 1,1 | 0,16 | 1,51 | 40,08 | 44,55 | 28,83 | 1,1 | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,028 | 0 | 0 | 0,28 | 16,25 | 5 | 3,5 | 0,28 | | | |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,5 | 45,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 39,5 | 8,75 | 4,7 | 0,98 | | | |
| | Итого: | 730 | 39,49 | 25,96 | 116,94 | 854,78 | 0,842 | 25,69 | 0,441 | 6,5 | 623,75 | 205,35 | 201,79 | 10,63 | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 272** | Раженка | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 180,01 | 240,01 | 28 | 0,2 | | | |
| 570**** | Сдоба обыкновенная | 100 | 8,5 | 4,67 | 58,83 | 311,67 | 0,12 | 0 | 0,038 | 1,17 | 63,33 | 15 | 11,67 | 1,5 | | | |
| | Итого: | 300 | 14,1 | 11,05 | 67,01 | 424,19 | 0,2 | 1,4 | 0,078 | 1,17 | 243,34 | 255,01 | 39,67 | 1,7 | | | |
| | ВСЕГО: | 69,06 | 52,375 | 240,71 | 1709,72 | 1,349 | 30,68 | 0,569 | 8,85 | 1125,22 | 517,54 | 366,21 | 17,43 | | | | |

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

День: пятница

5

Сезон: Зима 2021г.

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № п/п | Пример 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 | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИМ 11г | Бульбурлы с маслом (сливочным) | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153 | 0,0383 | 0 | 45 | 0 | 25,31 | 9,45 | 4,73 | 0,394 | | | |
| 469* | Фрикадельки в соусе | 105 | 13,15 | 13,26 | 14,22 | 230,4 | 0,11 | 0,55 | 0,05 | 0,51 | 203,3 | 136,2 | 3,12 | 1,86 | | | |
| 241** | Картофельное пюре | 150 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,4 | 0,13 | 5,38 | 0,04 | 0,19 | 88,08 | 39,9 | 27,8 | 1 | | | |
| 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 | | | |
| | Итого: | 500 | 20,4 | 29,35 | 71,6 | 633,12 | 0,2983 | 6,97 | 45,1 | 0,7 | 360,14 | 284,34 | 48,05 | 3,534 | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2**** | Салат витаминный | 60 | 0,66 | 6,06 | 6,36 | 82,8 | 0,024 | 9,24 | 0 | 2,76 | 17,4 | 18 | 10,8 | 0,54 | | | |
| 135* | Суп из овощей | 200 | 1,54 | 4,69 | 10,07 | 92,19 | 0,07 | 11,93 | 0,19 | 0,18 | 6,23 | 18,1 | 0,65 | 54,49 | | | |
| 437* | Гуляш | 90 | 12,51 | 5,85 | 3,6 | 118,8 | 0,09 | 2,03 | 0,045 | 1,02 | 286,92 | 25,92 | 43,92 | 4,5 | | | |
| 508* | Капша рассыпчатая перловая | 150 | 4,5 | 6 | 31,95 | 204 | 0,12 | 4,5 | 0,07 | 4,11 | 47,55 | 25,12 | 1,06 | 1,35 | | | |
| 518**** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 0,09 | 0,18 | 0,18 | 82,8 | 0,18 | 3,6 | 0 | 0 | 0 | 12,6 | 0 | 2,52 | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,028 | 0 | 0 | 0,28 | 16,25 | 5 | 3,5 | 0,28 | | | |
| 110**** | Хлеб столовый (држано-пшеничный) | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,5 | 45,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 39,5 | 8,75 | 4,7 | 0,98 | | | |
| | Итого: | 730 | 22,85 | 23,28 | 72,96 | 684,64 | 0,562 | 31,3 | 0,305 | 8,35 | 413,85 | 113,49 | 106,93 | 64,66 | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 288** | Молоко кипяченое | 200 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31 | 0,08 | 2,73 | 0,05 | 0 | 189 | 252 | 29,4 | 0,21 | | | |
| 541**** | Вагрушки с творожным фаршем | 100 | 6 | 2,83 | 37 | 196,67 | 0,083 | 0 | 0,017 | 0,83 | 46,67 | 11,67 | 8,33 | 0,67 | | | |
| | Итого: | 300 | 11,59 | 9,21 | 46,38 | 313,98 | 0,163 | 2,73 | 0,067 | 0,83 | 235,67 | 263,67 | 37,73 | 0,88 | | | |
| | ВСЕГО: | | 54,84 | 61,84 | 190,94 | 1631,74 | 1,0233 | 41 | 45,472 | 9,88 | 1009,66 | 661,5 | 192,71 | 69,074 | | | |

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

Сезон: Зима 2021г.
День: суббота 6
Меню: 1

Возраст: 7-11 лет

| № п/п | Применение наименования 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 | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366** | Сыр порционными | 18 | 4,18 | 5,31 | 0 | 65,52 | 0,0054 | 0,108 | 0,0288 | 0,07 | 126 | 126 | 5,94 | 1,44 | | | |
| 253**** | Каша рисовая вязкая | 190 | 5,97 | 11,23 | 35,15 | 265,43 | 0,057 | 1,634 | 0,076 | 0,27 | 160,93 | 124,45 | 35,34 | 0,532 | | | |
| 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 | | | |
| т/к | 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 | | | |
| | Итого: | 508 | 20,72 | 25,02 | 104,22 | 726,12 | 0,2524 | 2,142 | 0,1448 | 1,72 | 471,51 | 394,97 | 64,85 | 3,642 | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9г/а 95 г | Салат овощной (1-й вариант) | 60 | 0,61 | 12,06 | 5,82 | 133,8 | 0,036 | 6,06 | 0,054 | 1,52 | 20,3 | 9,6 | 10,8 | 0,4 | | | |
| 90 М 16г. | Суп картофельный с рыбно-фрикадельками | 220 | 7,43 | 2,63 | 12,87 | 104,76 | 0,12 | 9,13 | 3,46 | 2,39 | 128,85 | 30,64 | 34,31 | 0,93 | | | |
| 363**** | Мясо тушеное | 90 | 13,68 | 15,66 | 2,07 | 204,3 | 0,036 | 0,63 | 0 | 2,34 | 141,3 | 9,9 | 19,8 | 1,98 | | | |
| 235** | Капуста тушеная | 150 | 3,93 | 4,8 | 20,17 | 130,7 | 0,075 | 51,16 | 0,15 | 0,3 | 71,5 | 86,2 | 29,7 | 1,36 | | | |
| 631* | Компот из свежих плодов | 180 | 0,18 | 0 | 32,22 | 127,8 | 0,018 | 9 | 0,009 | 0,18 | 14,22 | 18,05 | 11,88 | 1,46 | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,028 | 0 | 0 | 0,28 | 16,25 | 5 | 3,5 | 0,28 | | | |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,5 | 45,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 39,5 | 8,75 | 47 | 0,98 | | | |
| | Итого: | 750 | 29,38 | 35,65 | 93,95 | 805,41 | 0,363 | 75,98 | 3,673 | 7,01 | 431,92 | 168,14 | 156,99 | 7,39 | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 272** | Варени | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 180,01 | 240,01 | 28 | 0,2 | | | |
| 335** | Пирожки печенье из сдобного теста | 100 | 7,67 | 6,48 | 48,17 | 282,16 | 0,17 | 0 | 0,033 | 1,38 | 97,58 | 15,52 | 10,57 | 0,87 | | | |
| | Итого: | 300 | 13,27 | 12,86 | 56,35 | 394,68 | 0,25 | 1,4 | 0,073 | 1,38 | 277,59 | 255,53 | 38,57 | 1,07 | | | |
| | ВСЕГО: | | 63,37 | 73,53 | 254,52 | 1926,21 | 0,8654 | 79,522 | 3,8908 | 10,1 | 1181,02 | 818,64 | 260,41 | 12,102 | | | |

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

День: понедельник 7
Неделя: 2
Сезон: Зима 2021г.
Возраст: 7-11 лет

| № 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 | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 55 | 5,2 | 12,6 | 1,23 | 141,2 | 0,1 | 0 | 0,016 | 0,39 | 81,49 | 0,79 | 9,37 | 1 | | |
| 516* | Макаронные изделия отварные | 200 | 7 | 8,2 | 45,67 | 294 | 0,12 | 0 | 0,04 | 1,32 | 73,69 | 17,45 | 27,6 | 1,53 | | |
| 502М 13г | Чай с сахаром, вареньем, медом (вареньем) | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0,0 | 0,4 | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0 | 0 | 0,44 | 26 | 8 | 0,0 | 0,4 | | |
| | Итого: | 505 | 15,44 | 28,32 | 81,68 | 655,2 | 0,26 | 0 | 0,106 | 2,25 | 184,18 | 33,64 | 42,575 | 3,35 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 Диет | Винегрет овощной (2-й вариант) | 60 | 0,93 | 3,86 | 4,8 | 57,8 | 0,02 | 5,04 | 0,12 | 2,7 | 24,0 | 13,8 | 10,8 | 0,48 | | |
| 139* | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,96 | 4,48 | 17,84 | 133,6 | 0,08 | 6,73 | 0,19 | 0,17 | 47,3 | 14,74 | 18,02 | 0,64 | | |
| 394 М 94г | Жаркое по-домашнему | 180 | 18,44 | 14,18 | 18,11 | 273,34 | 0,16 | 8,35 | 0,024 | 0,54 | 208,7 | 22,52 | 38,78 | 3,25 | | |
| 283** | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 25,1 | 102,41 | 0,027 | 1,1 | 0,16 | 1,51 | 40,08 | 44,55 | 28,83 | 1,1 | | |
| 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 | | |
| 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: | 680 | 29,09 | 23,12 | 90,81 | 691,9 | 0,371 | 21,22 | 0,494 | 5,25 | 386,98 | 112,11 | 114,73 | 6,97 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503**** | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0,1 | 0,8 | | |
| 772* | Булочка с маком | 100 | 8,1 | 3,1 | 52,6 | 275 | 0,16 | 0 | 0,04 | 1,44 | 63,34 | 25,18 | 15,8 | 1,54 | | |
| | Итого: | 300 | 9,5 | 3,1 | 81,6 | 397 | 0,16 | 0 | 0,04 | 1,44 | 63,34 | 35,18 | 15,9 | 2,34 | | |
| | ВСЕГО: | | 54,03 | 54,54 | 254,09 | 1744,10 | 0,79 | 21,22 | 0,64 | 8,94 | 634,50 | 180,93 | 173,21 | 12,66 | | |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник 8

Неделя: 2

Сезон: Зима 2021г.

Возраст: 7-11 лет

| № 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 | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 11г Дети | 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 | Пшеница детская | 70 | 11,52 | 8,56 | 9,46 | 160,97 | 0,063 | 0 | 0,028 | 0,04 | 129,5 | 27,3 | 18,2 | 1,96 | | | | |
| 510* | Каша гречневая вязкая | 160 | 4,8 | 7,2 | 23,84 | 182,4 | 0,256 | 0 | 0,032 | 0,51 | 175,33 | 16 | 104,92 | 3,52 | | | | |
| 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 | | | | |
| | Итого: | 505 | 24,42 | 20,71 | 78,15 | 599,49 | 0,429 | 2,91 | 59,01 | 1,04 | 422,37 | 193,55 | 139,08 | 6,58 | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ттк №16 | Салат "Солнечный" | 60 | 1,12 | 5,31 | 6,49 | 78,2 | 0,054 | 6,12 | 0 | 1,9 | 51,6 | 12 | 20,4 | 0,78 | | | | |
| 110* | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,6 | 4,16 | 10,48 | 84,8 | 0,04 | 6,6 | 0,19 | 1,22 | 36,97 | 33,54 | 18,1 | 0,81 | | | | |
| 346**** | Колбасы рыбные нобителские | 90 | 10,98 | 3,24 | 5,58 | 95,4 | 0,063 | 0,9 | 0,045 | 0,9 | 136,8 | 33,3 | 23,4 | 0,72 | | | | |
| 241*** | Картофельное пюре | 150 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,4 | 0,13 | 5,38 | 0,04 | 0,19 | 88,05 | 39,9 | 27,8 | 1 | | | | |
| 518**** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 0,09 | 0,18 | 0,18 | 82,8 | 0,18 | 3,6 | 0 | 0 | 0 | 12,6 | 0 | 2,52 | | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,028 | 0 | 0 | 0,28 | 16,25 | 5 | 3,5 | 0,28 | | | | |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,5 | 45,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 39,5 | 8,75 | 4,7 | 0,98 | | | | |
| | | 730 | 20,53 | 19,45 | 66,82 | 605,65 | 0,545 | 22,6 | 0,275 | 4,49 | 369,17 | 145,09 | 140,2 | 7,09 | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 541**** | Вагпушки с творожным фаршем | 100 | 6 | 2,83 | 37 | 196,67 | 0,083 | 0 | 0,017 | 0,83 | 46,67 | 11,67 | 8,33 | 0,67 | | | | |
| | Итого: | 300 | 7,4 | 4,43 | 54,34 | 285,99 | 0,103 | 1,04 | 0,027 | 0,83 | 90,12 | 110,46 | 20,73 | 0,95 | | | | |
| | ВСЕГО: | | 52,35 | 44,59 | 199,31 | 1491,13 | 1,077 | 26,55 | 59,312 | 6,36 | 881,66 | 449,1 | 300,01 | 14,62 | | | | |

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

День: среда 9

Сезон: Зима 2021г.

Несезн: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|-------|---------|--------------------------------|----------|-------|-------|------|--------|---------|--------|--------|----|--|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углева. | | В1 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 14 | Салат "Калейдоскоп" | 80 | 1,52 | 7,08 | 8,82 | 105,06 | 0,032 | 17,04 | 0 | 3,68 | 24,8 | 30,4 | 15,2 | 0,72 | | | | | | | |
| ТТК № 9 | Плов из филе птицы | 220 | 20,13 | 14,6 | 42,66 | 398,75 | 0,032 | 1,25 | 0,11 | 5,65 | 139,37 | 34,54 | 32,45 | 1,36 | | | | | | | |
| 502М 13г | Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром) | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0,0 | 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 | | | | | | | |
| | Итого: | 540 | 24,79 | 22 | 86,16 | 657,81 | 0,104 | 18,29 | 0,11 | 9,77 | 190,17 | 77,94 | 53,25 | 2,88 | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 13 | Салат "Здоровье" | 60 | 1,15 | 5,27 | 5,04 | 72,18 | 0,024 | 5,04 | 0 | 2,76 | 24 | 13,8 | 10,8 | 0,48 | | | | | | | |
| 132* | Рассольник ленинградский | 200 | 2,4 | 3,6 | 16,08 | 108 | 0,11 | 7,85 | 0,17 | 1,94 | 93,24 | 24,08 | 26,72 | 0,93 | | | | | | | |
| 451* | Виточки | 90 | 14,31 | 12,96 | 14,4 | 234,9 | 0,079 | 0 | 0,036 | 0,45 | 166,5 | 35,1 | 23,4 | 2,52 | | | | | | | |
| 541* | Рагу овощное (3-й вариант) | 150 | 3,45 | 7,65 | 16,05 | 145,5 | 0,09 | 9,18 | 0,012 | 2,34 | 63 | 40,8 | 23,4 | 0,84 | | | | | | | |
| 280** | Компот из плодов или ягод сушеных | 180 | 0,3 | 0 | 20,39 | 82,78 | 0,018 | 5,04 | 0 | 0,1 | 5,54 | 8,47 | 4,54 | 0,09 | | | | | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,028 | 0 | 0 | 0,28 | 16,25 | 5 | 3,5 | 0,28 | | | | | | | |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,5 | 45,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 39,5 | 8,75 | 47 | 0,98 | | | | | | | |
| | Итого: | 730 | 25,16 | 29,98 | 101,23 | 747,41 | 0,399 | 27,11 | 0,218 | 7,87 | 408,03 | 136 | 139,36 | 6,12 | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 518**** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 2,8 | | | | | | | |
| 570**** | Сдоба обыкновенная | 100 | 8,5 | 4,67 | 58,83 | 311,67 | 0,12 | 0 | 0,038 | 1,17 | 63,33 | 15 | 11,67 | 1,5 | | | | | | | |
| | Итого: | 300 | 9,5 | 4,87 | 59,03 | 403,67 | 0,14 | 4 | 0,038 | 1,17 | 63,33 | 29 | 11,67 | 4,3 | | | | | | | |
| | ВСЕГО: | | 59,45 | 56,85 | 246,42 | 1808,89 | 0,643 | 49,4 | 0,366 | 18,8 | 661,53 | 242,94 | 204,28 | 13,3 | | | | | | | |

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

День: четверг 10

Сезон: Зима 2021г.

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минералы | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--|--|----------|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углева. | | В1 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1М 1П | Булгуровый 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 | 105 | 13,15 | 13,26 | 14,22 | 230,4 | 0,11 | 0,55 | 0,05 | 0,51 | 203,3 | 136,2 | 3,12 | 1,86 | | | | | | |
| 516* | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 34,25 | 220,5 | 0,09 | 0 | 0,03 | 0,99 | 55,27 | 13,09 | 20,7 | 1,15 | | | | | | |
| 614**** | Кисель с витаминами "Киселек детский Витошка" | 200 | 0 | 0 | 18,4 | 74 | 0,3 | 20 | 0,12 | 2,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0 | 0 | 0,22 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | | | | | | |
| | Итого: | 500 | 21,4 | 24,25 | 86,02 | 656,9 | 0,541 | 20,55 | 25,2 | 4,02 | 276,63 | 167,54 | 29,25 | 3,45 | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 20 | Салат "Радуга" | 60 | 0,62 | 5,31 | 6,29 | 75,46 | 0,024 | 13,48 | 0 | 1,38 | 19,8 | 19,68 | 10,47 | 0,77 | | | | | | |
| ТТК № 2 | Солянка из мяса птицы | 200 | 5,98 | 3,06 | 2,75 | 62,49 | 0,04 | 2,54 | 0,048 | 0,5 | 155,6 | 23,6 | 18,24 | 0,69 | | | | | | |
| ТТК №6 | Котлета аппетитная | 90 | 12,5 | 11,23 | 5,64 | 173,66 | 0,063 | 8,73 | 0,063 | 0,54 | 152,1 | 33,3 | 27 | 2,25 | | | | | | |
| 235** | Капустя тушеная | 150 | 3,93 | 4,8 | 20,17 | 130,7 | 0,075 | 51,16 | 0,15 | 0,3 | 71,5 | 86,2 | 29,7 | 1,36 | | | | | | |
| 283** | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 25,1 | 102,41 | 0,027 | 1,1 | 0,16 | 1,51 | 40,08 | 44,55 | 28,83 | 1,1 | | | | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,028 | 0 | 0 | 0,28 | 16,25 | 5 | 3,5 | 0,28 | | | | | | |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,5 | 45,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 39,5 | 8,75 | 47 | 0,98 | | | | | | |
| | Итого: | 730 | 27,08 | 24,9 | 80,75 | 648,77 | 0,307 | 77,01 | 0,421 | 4,51 | 494,83 | 221,08 | 164,74 | 7,43 | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 272** | Раженка | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 180,01 | 240,01 | 28 | 0,2 | | | | | | |
| 566**** | Булочка молочная | 100 | 9,6 | 2,2 | 56,2 | 284 | 0,14 | 0,2 | 0 | 1,2 | 74 | 60 | 18 | 1 | | | | | | |
| | Итого: | 300 | 15,2 | 8,58 | 64,38 | 396,52 | 0,22 | 1,6 | 0,04 | 1,2 | 254,01 | 300,01 | 46 | 1,2 | | | | | | |
| | ВСЕГО: | | 63,68 | 57,73 | 231,15 | 1702,19 | 1,068 | 99,16 | 25,661 | 9,73 | 1025,47 | 688,63 | 239,99 | 12,08 | | | | | | |

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

День: пятница 11

Неделя: 2

Сезон: зима 2021г.
Возраст: 7-11 лет

| № рецепта | Принем 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 | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| гтк № 10 | Шницель сытный | 70 | 11,05 | 6,52 | 8,79 | 138,07 | 0,07 | 0,063 | 0,028 | 0,28 | 66,01 | 25,97 | 13 | 0,8 | | | | |
| 241** | Картофельное пюре | 160 | 3,4 | 6,46 | 24,84 | 171,09 | 0,14 | 5,74 | 0,04 | 0,2 | 0,37 | 42,56 | 29,65 | 1,07 | | | | |
| 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: | 510 | 17,54 | 13,315 | 66,93 | 458,88 | 0,299 | 10,853 | 0,068 | 0,93 | 103,47 | 92,13 | 56,19 | 2,82 | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| г.т.к.№ 1 | Салат "Свежесть" | 60 | 0,94 | 5,64 | 5,3 | 74,01 | 0,024 | 12,78 | 0 | 2,76 | 18,6 | 22,8 | 11,4 | 0,54 | | | | |
| 135* | Суп из овощей | 200 | 1,54 | 4,69 | 10,07 | 92,19 | 0,07 | 11,93 | 0,19 | 0,18 | 6,23 | 18,1 | 0,65 | 54,49 | | | | |
| 444* | Плов по-узбекски | 180 | 12,96 | 17,1 | 40,86 | 376,2 | 0,081 | 1,08 | 0,29 | 0,68 | 207,15 | 19,26 | 42,75 | 2,8 | | | | |
| 631* | Компот из свежих плодов | 180 | 0,18 | 0 | 32,22 | 127,8 | 0,018 | 9 | 0,009 | 0,18 | 14,22 | 18,05 | 11,88 | 1,46 | | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,028 | 0 | 0 | 0,28 | 16,25 | 5 | 3,5 | 0,28 | | | | |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,5 | 45,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 39,5 | 8,75 | 47 | 0,98 | | | | |
| | Итого: | 670 | 19,17 | 27,93 | 109,25 | 774,25 | 0,271 | 34,79 | 0,489 | 4,08 | 301,95 | 91,96 | 117,18 | 60,55 | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 541**** | Ватрушки с творожным фаршем | 100 | 6 | 2,83 | 37 | 196,67 | 0,083 | 0 | 0,017 | 0,83 | 46,67 | 11,67 | 8,33 | 0,67 | | | | |
| | Итого: | 300 | 7,4 | 4,43 | 54,34 | 285,99 | 0,103 | 1,04 | 0,027 | 0,83 | 90,12 | 110,46 | 20,73 | 0,95 | | | | |
| | ВСЕГО: | | 44,11 | 45,675 | 230,52 | 1519,12 | 0,673 | 46,683 | 0,584 | 5,84 | 495,54 | 294,55 | 194,1 | 64,32 | | | | |

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

День: суббота 12
Неделя: 2
Сезон: Зима 2021г.
Возраст: 7-11 лет

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|-------|--------|------|---------|---------|--------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | 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 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366** | Сыр поплики | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 74,8 | 0 | 0,12 | 0,04 | 0,08 | 140 | 140 | 6,6 | 0,16 | | | | | | | |
| ТТК | Сюба 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 | | | | | | | |
| 260**** | Каша "Дружба" | 200 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,2 | 0,08 | 1,32 | 0,08 | 0,2 | 140,4 | 126,6 | 30,6 | 0,56 | | | | | | | |
| 271** | Какао с молоком стуженным | 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: | 520 | 21,35 | 27,95 | 99,27 | 737,32 | 0,28 | 1,75 | 0,16 | 1,71 | 491,2 | 408,39 | 77,69 | 2,62 | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 119**** | Икра свекольная или морковная (свекольная) | 60 | 1,44 | 4,26 | 6,24 | 69 | 0,018 | 4,74 | 0 | 2,28 | 34,8 | 26,4 | 18 | 1,02 | | | | | | | |
| 90 М 16г. | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 220 | 7,43 | 2,63 | 12,87 | 104,76 | 0,12 | 9,13 | 3,46 | 2,39 | 128,85 | 30,64 | 34,31 | 1,16 | | | | | | | |
| 270 М 11 г. | Котлеты московские | 90 | 10,58 | 25,37 | 8,24 | 303,26 | 0,054 | 0,19 | 41,09 | 0 | 100,64 | 15,21 | 14,5 | 1,74 | | | | | | | |
| 426**** | Картофель отварной | 150 | 2,85 | 7,35 | 19,05 | 153 | 0,15 | 20,85 | 0,045 | 0,15 | 78 | 16,5 | 30 | 1,2 | | | | | | | |
| 518**** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 0,09 | 0,18 | 0,18 | 82,8 | 0,18 | 3,6 | 0 | 0 | 0 | 12,6 | 0 | 2,52 | | | | | | | |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,028 | 0 | 0 | 0,28 | 16,25 | 5 | 3,5 | 0,28 | | | | | | | |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,5 | 45,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 39,5 | 8,75 | 47 | 0,98 | | | | | | | |
| | Итого: | 750 | 25,94 | 40,29 | 67,38 | 816,87 | 0,6 | 38,51 | 44,595 | 5,1 | 398,04 | 115,1 | 147,3 | 8,9 | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 272** | Варениц | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 180,01 | 240,01 | 28 | 0,2 | | | | | | | |
| 335** | Пирожки печенье из слоеного теста | 100 | 7,67 | 6,48 | 48,17 | 282,16 | 0,17 | 0 | 0,033 | 1,38 | 97,58 | 15,52 | 10,57 | 0,87 | | | | | | | |
| | Итого: | 300 | 13,27 | 12,86 | 56,35 | 394,68 | 0,25 | 1,4 | 0,073 | 1,38 | 277,59 | 255,53 | 38,57 | 1,07 | | | | | | | |
| | ВСЕГО: | | 60,56 | 81,1 | 223 | 1948,87 | 1,13 | 41,66 | 44,828 | 8,19 | 1166,83 | 779,02 | 263,56 | 12,59 | | | | | | | |