

Согласовано:

Директор образовательной организации



Ф.И.О

Подпись

Утверждаю

Врио генерального директора

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Д.А. Чернов

Ф.И.О

Подпись



ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 12-18 лет

общеобразовательных организаций

2024-2025 учебный год

осенний период

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подорожник"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник
Неделя: 1

1 Сезон: Осень-Зима 2024г
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	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			
ЗАВТРАК																						
№105 ****	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,01				0,10	1,90	1,20		0,02	0,60			0,02			
ТТК № 190	Биточки куриные	90	12,47	6,04	7,33	153,00	0,05	0,03	0,77	0,06	0,51	96,43	39,86	15,43	1,16	116,23	9,81		0,15			
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,08			1,32	49,56	17,45	11,47		1,13	72,00			0,40			
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00		60,00	0,01		0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			0,55			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06		1,07	0,23	2,48	180,39	73,51	33,90	3,26	248,28	11,56	2,80	12,22			
	ИТОГО:	550	23,42	22,89	94,01	699,30	0,19	0,08											67,60			
ОБЕД																						
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1 221,67	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	16,67		0,15			
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50			
ТТК № 12	Быфитекс "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	0,07	0,16	9,70	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60			
ТТК № 170	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04			
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200		23,20		92,80			1,20			6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	19,50	6,00	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53			
ТТК № 157	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			
	ИТОГО:	890	26,33	33,88	107,13	881,78	0,41	0,41	27,01	1 400,35	7,02	425,75	150,33	129,31	7,44	1 714,42	86,50	9,65	190,67			
ОБЕД 2																						
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1 221,67	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	16,67		0,15			
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50			
ТТК № 190	Биточки куриные	100	15,29	6,71	8,14	170,00	0,06	0,03	0,86	0,07	0,57	107,14	44,29	17,14	1,29	129,14	10,90	10,44	56,29			
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02			1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80			14,40			
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200		23,20		92,80			1,20			6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	19,50	6,00	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53			
ТТК № 157	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			
	ИТОГО:	890	30,54	31,17	118,95	900,48	0,31	0,17	11,71	1 349,69	7,99	302,79	125,45	93,41	6,05	864,56	43,20	15,20	144,72			
ПОЛДНИК																						
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84							
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60			
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70			
	ИТОГО:	350	9,24	9,36	50,14	324,50	0,14	0,60	13,60	49,54	1,62	228,10	269,20	45,90	3,46	286,60	2,20	3,93	7,70			
	ВСЕГО:	1 790	58,99	66,13	251,28	1 905,58	0,74	1,09	41,68	1 450,12	11,12	834,24	493,04	209,11	14,16	2 249,30	100,26	25,80	265,97			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подорож"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Вторник
Неделя: 1

3 Сезон: Осень-Зима 2024г.
Возраст: 12 лет и старше

№ ред.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минералы						
			Белки	Жиры	Угл.в.	6		7	В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК																					
ГТК № 110	Омлет натуральные яйца(без масла)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01		2,50			0,05	12,00	11,50	7,00	0,30					
ГТК № 60	Плов	250	17,00	19,13	49,50	437,50	0,11	0,15	1,50	0,40	0,95	287,71	26,75	59,34	3,88	336,66	48,34	9,21	103,34		
ГТК № 79	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		
ГТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88		
	Итого:	550	21,27	19,59	90,26	623,12	0,22	0,16	6,80	0,78	1,56	335,75	54,50	77,94	5,02	405,11	50,09	12,03	104,92		
ОБЕД																					
ГТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00		
№ 128***	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00		
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54		
ГТК № 146	Пюре из гороха с маслом	180	17,16	10,22	34,12	296,88	0,50	0,10		0,07	0,07	276,19	99,06	92,20	5,81	98,77	21,07	7,61	20,26		
ГТК № 117	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		
ГТК № 156	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		
	Итого:	860	32,74	28,41	111,50	837,68	0,66	0,57	23,09	297,46	10,20	555,73	234,56	176,70	10,24	860,40	110,82	28,16	262,46		
ОБЕД 2																					
ГТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00		
№ 128***	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00		
ГТК № 60	Плов	220	14,96	16,83	43,56	385,00	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		
ГТК № 117	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		
ГТК № 156	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		
ГТК № 157	Хлеб столичный (ржанно-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60		
	Итого:	850	24,59	31,03	131,69	908,70	0,31	0,58	24,32	284,30	8,48	451,39	125,04	134,92	8,51	1 016,30	79,78	11,29	154,17		
ПОЛДНИК																					
№589***	Приники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40						
№ 272 ***	Рябиза, кефир, вареники	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28		
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00		
	Итого:	350	8,95	9,13	55,48	342,52	0,15	0,24	11,40	80,00	1,40	216,01	261,51	41,50	2,80	492,00	20,00	3,90	8,28		
	ВСЕГО:	1 760	62,96	57,13	257,24	1 803,32	1,03	0,97	41,29	378,24	13,16	1 107,49	550,57	296,14	18,06	1 757,81	180,91	44,29	375,66		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подорожник"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Среда
Неделя: 1

3 Сезон: Осень-Зима 2024г
Возраст: 12 лет и старше

№ ред.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.	В1	В2	С		А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор	13	14	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
ЗАВТРАК																									
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05		15,00	67,50	0,30	16,50	24,00	13,50	3,30	375,00	3,00	0,45	10,50						
ТТК № 165	Булочка "Ягодный мисс"	140	14,84	14,40	48,53	330,06	0,14		5,10	0,07	3,30	216,00	211,00	35,00	1,30										
№ 440****	Сыру молочный сладкий	60	1,56	3,82	9,43	78,30		0,04	0,44	1,04	0,06	41,94	54,06	6,60	0,09	3,93	0,63	0,07	0,66						
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00									
	Итого:	550	17,10	18,82	87,66	538,86	0,19	0,05	20,84	68,72	3,66	274,44	294,06	55,10	5,09	399,93	3,63	0,52	11,16						
ОБЕД																									
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00						
№ 76 12г	Рисовый суп Лениградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25						
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67						
ТТК№24	Фруктовый чай	200			14,15	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80						
ТТК № 156	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						
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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						
	Итого:	820	26,82	32,65	111,68	874,64	0,43	0,27	34,71	279,40	6,26	423,15	97,37	112,03	8,09	1 586,24	81,80	5,51	163,62						
ОБЕД 2																									
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00						
№ 76 12г	Рисовый суп Лениградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25						
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67						
ТТК№24	Фруктовый чай	200			14,15	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80						
ТТК № 156	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						
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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						
	Итого:	820	26,82	32,65	111,68	874,64	0,43	0,27	34,71	279,40	6,26	423,15	97,37	112,03	8,09	1 586,24	81,80	5,51	163,62						
ПОЛДНИК																									
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75										
№ 515 ****	Молоко кипящее	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60						
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00						
	Итого:	350	7,60	7,05	58,05	328,00	0,13	0,60	12,60	45,04	0,55	209,00	264,00	42,00	3,15	261,60	2,00	0,90	7,00						
	ВСЕГО:	1 720	51,52	58,52	257,39	1 741,50	0,75	0,92	68,15	393,16	10,47	906,59	655,43	209,13	16,33	2 247,77	87,43	9,93	181,78						

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг 4 Сезон: Осень-Зима 2024г.
Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	Продукт	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы				
		Белки	Жиры	Углев.	Углв.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Натр	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№112****	Пшеница белая (пшеница)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,02	60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	220	15,95	19,03	34,43	389,91	0,22	0,11	1,51	215,38		177,10	24,20	161,92	4,20	402,00	5,86	15,95	98,56
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00	0,40	21,00				
ТТК № 156	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	1,08	0,53
	Итого:	550	19,23	19,47	72,29	563,41	0,29	0,12	61,81	251,49	0,53	219,60	69,20	179,12	5,23	569,07	8,91	17,91	112,09
ОБЕД																			
55 Дает	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00	12,00	1,30	77,73	30,45	31,40	1,20	300,00			
ТТК № 191	Пельмени любительские домашние	200	21,30	16,60	39,10	391,00	0,15		0,60	0,05		195,00	22,00	27,00	2,50				
ТТК № 116	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			
ТТК № 156	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	1,08	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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
	Итого:	810	30,03	28,83	116,82	924,24	0,43	0,13	22,22	136,55	7,91	424,16	141,45	126,71	7,02	639,60	15,18	3,56	27,71
ОБЕД 2																			
55 Дает	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00	12,00	1,30	77,73	30,45	31,40	1,20	300,00			
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	220	15,95	16,72	34,43	389,91	0,22	0,11	1,51	215,38		177,10	24,20	161,92	4,20	402,00	5,86	15,95	98,56
ТТК № 116	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			
ТТК № 156	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
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,30	9,60
	Итого:	850	26,10	29,15	120,47	964,75	0,53	0,25	23,13	351,88	6,72	428,56	149,15	267,75	9,22	1 093,69	21,21	20,62	128,86
ПОЛДНИК																			
№ 500****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04			0,01	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05				
№ 272 **	Ржаная выпечка, вареники	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№112****	Пшеница белая (пшеница)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00
	Итого:	350	10,25	11,48	53,48	364,02	0,16	0,24	61,40	71,01	1,95	248,01	288,51	51,00	1,55	165,00	20,00	3,90	14,28
	ВСЕГО:	1 710	59,51	59,78	242,59	1 851,67	0,88	0,49	145,43	459,05	10,39	891,77	499,16	356,85	13,80	1 893,67	44,09	25,39	154,10

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница 5 Сезон: Осень-Зима 2024г.
Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	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		
ЗАВТРАК																					
ТТК № 110	Омлет из 6/х яиц/сыр/ветчина/соусы(ахучи)	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	Бужени с овощами	100	12,00	12,33	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91		115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33		
ТТК № 170	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04		
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00					
ТТК № 156	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		
	Итого:	550	19,16	20,78	72,91	540,77	10,21	0,21	10,89	350,58	0,70	254,46	89,78	70,94	3,89	1 062,78	65,93	4,43	109,07		
ОБЕД																					
ТТК № 27	Салат из 6/х капусты /ветч.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40			32,40				37,33	15,20	0,52						
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00		
ТТК № 60	Плов	200	13,60	15,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67		
ТТК № 33	Димонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40					
ТТК № 156	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		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60		
	Итого:	830	26,19	26,47	120,60	828,15	0,43	0,24	42,21	121,82	1,41	406,55	133,01	124,37	8,05	897,09	61,35	14,31	128,97		
ОБЕД 2																					
ТТК № 27	Салат из 6/х капусты /ветч.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40			32,40				37,33	15,20	0,52						
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00		
ТТК № 48	Бужени с овощами	100	12,00	12,33	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91		115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33		
ТТК № 170	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04		
ТТК № 33	Димонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40					
ТТК № 156	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		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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		
	Итого:	890	26,95	31,40	110,40	819,42	10,47	0,31	50,10	471,97	0,77	375,34	175,99	131,94	7,32	1 606,69	86,54	8,02	152,10		
ПОЛДНИК																					
№ 589****	Протинки	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40						
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60			
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00		
	Итого:	350	9,15	7,75	56,90	336,00	0,15	0,60	12,60	45,04	1,40	216,00	261,50	41,50	2,80	261,60	2,00	3,90	7,00		
	ВСЕГО:	1 730	54,50	55,00	250,41	1 704,92	10,79	1,05	65,70	517,44	3,51	877,01	484,29	236,81	14,74	2 221,47	129,28	22,64	245,04		

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КНП "Подорожник"
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: Суббота
Неделя: 1

6 Сезон: Осень-Зима 2024г.
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	В1		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК																					
№ 112 ****	Творог сладкий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,16	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00		
ГТК № 192	Ванилин	186	15,35	14,88	52,31	423,15	0,16		1,16	0,15	3,95	251,10	238,31	38,36	1,40						
№ 440****	Сухое молочный сладкий	70	1,82	4,45	11,00	91,35	0,05	0,01	0,30	0,11	0,07	48,93	63,07	7,70	0,11	4,59	0,74	0,08	0,77		
ГТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00		60,00	0,01		0,30	0,11		5,00			0,40	21,00					
	Итого:	556	17,67	19,73	88,11	621,50	0,19	0,06	11,97	46,48	4,22	311,03	322,38	55,06	4,11	275,59	2,74	0,38	7,77		
ОБЕД																					
№ 119****	Творог морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	0,11	7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67		
№ 140*	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		
ГТК № 72	Каша перловая с маслом, овсяными	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37	0,14	0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80		
ГТК № 119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,40		29,00	122,00	0,01			2,45		47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
ГТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
ГТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05					502,58	107,83	106,14	6,76	1158,41	36,08	24,75	105,30		
	Итого:	840	25,85	30,46	120,75	912,06	0,59	0,24	17,07	663,98	5,51	502,58	107,83	106,14	6,76	1158,41	36,08	24,75	105,30		
ОБЕД 2																					
№ 119****	Творог морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	0,11	7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67		
№ 140*	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		
ГТК № 72	Каша перловая с маслом, овсяными	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37	0,14	0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80		
ГТК № 119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,40		29,00	122,00	0,01			2,45		47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
ГТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
ГТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05					502,58	107,83	106,14	6,76	1158,41	36,08	24,75	105,30		
	Итого:	840	25,85	30,46	120,75	912,06	0,59	0,24	17,07	663,98	5,51	502,58	107,83	106,14	6,76	1158,41	36,08	24,75	105,30		
ПОЛДНИК																					
	Итого:	1 396	43,52	50,19	208,86	1 533,56	0,78	0,30	29,04	710,46	9,73	813,61	430,21	161,20	10,87	1 434,00	38,82	25,13	113,07		

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КНП "Подорожник"
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: Понедельник 7 Сезон: Осень-Зима 2024г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы					
			Белки		Жиры			Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор	
			4	5	6	7		8	9														10
ЗАВТРАК																							
ГТК № 68	Гуляш	100	13,90	8,10	4,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50				
ГТК № 171	Каша овсяная (гречневая)	200	6,00	9,00	29,80	228,00	0,32	0,09	18,61	0,64	219,16	20,00	131,15	4,40	168,00	55,07	2,67	12,00					
ГТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00	0,02	0,70						
ГТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06		0,55	32,50	7,00	10,00	38,45	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88					
	Итого:	550	23,77	17,51	73,71	539,12	0,47	0,21	3,87	44,49	1,73	413,90	51,58	167,45	7,44	558,95	74,42	5,81	76,08				
ОБЕД																							
ГТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33				
ГТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00		77,73	30,45	31,40	1,20	300,00								
ГТК № 7	Шницель детский	100	12,50	11,18	9,86	170,54	0,09	0,05	0,63	6,30		103,20	9,80	26,65	1,19	143,62	3,59	6,35	47,76				
ГТК № 18	Рис припущенный с овощами	180	4,18	5,76	40,00	214,56	0,05	0,04	2,20	22,08	0,34	126,10	88,20	36,50	0,64	53,64	25,20	8,33	31,20				
ГТК № 24	Фруктовый чай	200		14,15		92,80			7,80	0,57		11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80					
ГТК № 156	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				
ГТК № 157	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60				
	Итого:	910	25,80	32,94	124,76	980,70	0,42	0,24	38,03	432,28	5,38	425,23	191,85	142,29	7,13	922,49	48,17	19,42	109,19				
ОБЕД 2																							
ГТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33				
ГТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00		77,73	30,45	31,40	1,20	300,00								
ГТК № 68	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50				
ГТК № 171	Каша овсяная (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				
ГТК № 24	Фруктовый чай	200		14,15		92,80			7,80	0,57		11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80					
ГТК № 156	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				
ГТК № 157	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60				
	Итого:	910	28,42	30,60	105,72	932,80	0,62	0,34	36,27	446,15	6,15	551,87	127,18	221,87	11,46	1198,91	86,44	7,46	103,73				
ПОЛДНИК																							
588****	Йогурт	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75								
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08		2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60				
№ 112 ****	Шоколад свежий (таблетки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	230,00	2,00	0,30	7,00				
	Итого:	350	7,60	7,05	58,05	328,00	0,13	0,60	12,60	45,04	0,55	209,00	264,00	42,00	3,15	261,60	2,00	3,90	7,00				
	ВСЕГО:	1810	57,17	57,50	256,52	1847,82	1,02	1,05	54,50	521,81	7,66	1048,13	507,43	351,74	17,72	1743,04	124,49	29,13	192,47				

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник
Неделя: 2

8 Сезон: Осень-Зима 2024г
Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы							
			Белки		Жиры		Углев.			B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Кальций	Йод	Селен	Фтор			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12
ЗАВТРАК																									
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00							
ТТК № 166	Омлет с тыквой-жару	180	16,80	15,20	58,00	404,00	0,16	1,60	5,88	130,00	132,00	28,36	1,28												
№ 440****	Соус молочный сладкий	70	1,82	4,45	11,00	91,35	0,05	0,51	1,22	0,07	48,93	63,07	7,70	0,11	4,59	0,74	0,08	0,77							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00	60,00	0,01	0,30	0,11	5,00	216,07	45,06	3,99	275,59	2,74	0,18	7,77								
ИТОГО:																									
		550	19,12	20,05	93,80	602,35	0,19	12,41	46,33	6,15	189,93	216,07	45,06	3,99	275,59	2,74	0,18	7,77							
ОБЕД																									
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00						
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67						
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	0,03	113,79	0,03	1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00										
ТТК № 156	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	7,20								
ТТК № 157	Хлеб столовый (рожано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03			47,40	10,50	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20								
ИТОГО:																									
		810	26,35	32,45	114,56	846,38	0,40	0,61	30,89	325,08	7,81	442,23	141,52	137,72	8,03	1 466,35	81,00	4,37	156,40						
ОБЕД 2																									
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00							
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00						
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67						
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	0,03	113,79	0,03	1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00										
ТТК № 156	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	7,20								
ТТК № 157	Хлеб столовый (рожано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03			47,40	10,50	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20								
ИТОГО:																									
		810	26,35	32,45	114,56	846,38	0,40	0,61	30,89	325,08	7,81	442,23	141,52	137,72	8,03	1 466,35	81,00	4,37	156,40						
ПОЛДНИК																									
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04		0,01		1,75	45,00	10,00	1,05											
№ 272 **	Ягодный кофеур варенье	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	3,00	1,28							
№ 112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00							
ИТОГО:																									
		350	10,25	11,48	53,48	364,02	0,16	0,24	61,40	71,01	1,95	248,01	288,51	51,00	1,55	365,00	20,00	3,90	14,28						
ВСЕГО:																									
		1 710	55,72	63,98	261,84	1 812,75	0,75	0,91	104,70	442,42	15,91	880,17	646,10	233,78	13,57	2 106,94	103,74	8,65	178,45						

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КПШ "Подорожок"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда 9 Сезон: Осень-Зима 2024г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ рев.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.	В1		B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен		Фтор	
																		4	5		6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК																					
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00		
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,30	0,08	0,03		1,20	1,25	47,08	16,58	10,89	1,08	68,40			15,20		
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80						6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88		
	Итого:	550	20,38	18,21	101,29	667,26	0,17	0,07	0,50	4,97	2,20	151,48	68,58	33,79	2,97	340,45	14,62	14,40	81,31		
ОБЕД																					
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00		
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25		
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54		
ТТК № 146	Пюре из гороха с мясом	180	13,20	10,22	34,12	296,88	0,50	0,10		0,07	0,07	276,19	99,06	92,20	5,81	98,77	21,07	7,61	20,26		
ТТК № 117	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		
ТТК № 156	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		
ТТК № 157	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		
	Итого:	890	31,03	28,89	127,64	917,73	0,76	0,26	20,33	266,21	10,22	622,08	237,01	190,40	11,18	1 065,60	113,03	40,54	274,91		
ОБЕД 2																					
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00		
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25		
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00		
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02			1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80			14,40		
ТТК № 117	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		
ТТК № 156	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		
ТТК № 157	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		
	Итого:	910	25,47	31,60	141,81	973,61	0,34	0,16	20,74	256,47	9,25	310,95	138,46	97,92	6,30	1 034,44	49,14	16,66	143,68		
ПОЛДНИК																					
№589****	Пирог	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40						
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,00		
№ 112 ****	Плоды сладкие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	230,00	2,00	0,30	7,00		
	Итого:	350	9,15	7,75	56,90	336,00	0,15	0,60	12,60	45,04	1,40	216,00	261,50	41,50	2,80	261,60	2,00	3,90	7,00		
	ВСЕГО:	1 790	60,56	54,85	285,83	1 920,99	1,08	0,93	33,43	316,22	13,82	989,56	567,09	265,69	16,95	1 667,65	138,65	48,84	363,12		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подорожик"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Пятница 11 Сезон: Осень-Зима 2024г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минералы					
			Белки		Жиры	Угл.в.	В1		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор	
			3	4																	5
ЗАВТРАК																					
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	120	15,07	12,00	13,73	265,33	0,07	0,05	0,96	386,67	0,60	129,60	25,20	19,20	1,80	313,33	1,48	64,00	36,40		
ТТК № 170	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04		
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00		60,00		0,01	0,30	0,11			5,00	0,40	21,00						
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06		0,55	32,50	0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88		
	Итого:	550	22,75	20,50	79,61	639,03	0,29	0,19	7,72	415,34	1,38	267,80	88,08	59,56	3,95	1121,58	37,43	67,76	92,32		
ОБЕД																					
55 Диег	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00		
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00		
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66		
ТТК № 119	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		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03		0,33	19,50	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03		47,40		47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
	Итого:	810	25,84	29,71	110,94	859,50	0,67	0,25	15,01	533,45	5,14	467,28	105,60	101,02	6,61	986,42	38,15	34,15	94,49		
ОБЕД 2																					
55 Диег	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00		
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00		
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	120	15,07	12,00	13,73	265,33	0,07	0,05	0,96	386,67	0,60	129,60	25,20	19,20	1,80	313,33	1,48	64,00	36,40		
ТТК № 170	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04		
ТТК № 119	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		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03		0,33	19,50	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03		47,40		47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
	Итого:	910	31,57	32,50	118,29	939,33	0,58	0,31	21,63	660,68	5,97	429,38	151,66	124,16	7,43	1901,73	71,16	71,04	158,27		
ПОЛДНИК																					
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04		0,01	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05							
№ 515 ****	Молоко впитанное	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04	180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60			
№ 112 ****	Шоколадное желе (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00		
	Итого:	350	9,95	10,30	56,60	361,50	0,15	0,60	12,60	45,05	1,95	236,00	270,50	47,00	3,45	261,60	2,00	3,90	7,00		
	ВСЕГО:	1710	58,54	60,51	247,15	1860,03	1,11	1,04	35,33	993,84	8,47	971,08	464,18	207,58	14,01	2369,60	77,78	95,81	193,81		

