

Согласовано:

Директор образовательной организации



Подпись _____ Ф.И.О



Official seal of the school: МБОУ СОШ имени М.И. Калининна, город Бугуруслан, Республика Татарстан. ИНН 5602006591, ОГРН 1025600544298.

Утверждаю

Директор Бугурусланского филиала

ООО «КШП «Подросток»



Подпись _____ Ф.И.О



Official seal of the catering company: ООО «КШП «Подросток», Бугурусланский филиал, Республика Татарстан. ИНН 5610123588, ОГРН 1085658025555.

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 12-18 лет

общеобразовательных организаций

2023-2024 учебный год

зимний период

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

День: Понедельник
Неделя: 1

1 Сезон: Зима 2023г-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 (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 7	Шницель детский	100	9.45	10.55	7.89	136.43	0.07	0.04	0.51	5.05	0	82.56	7.84	21.32	0.95	114.89	2.87	5.08	38.22
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7.00	8.20	47.00	294.00	0.08	0.02			1.32	49.56	17.46	11.47	1.13	72.00			16.00
№294**	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0.04	0.01	2.80	0.38	0.01	3.54	6.25	4.60	0.29	30.00		0.02	0.70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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	20.32	19.16	94.80	609.55	0.25	0.07	3.31	5.43	1.88	168.16	41.55	44.39	2.92	255.34	4.62	7.90	55.80
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант	100	1.57	6.53	8.00	96.25	0.04	0.02	8.40	121.50	4.60	40.00	23.00	18.00	0.80	213.33	13.17	0.23	20.00
ТТК № 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	676.00			
ТТК № 7	Шницель детский	100	9.45	10.55	7.89	136.43	0.07	0.04	0.51	5.05	0	82.56	7.84	21.32	0.95	114.89	2.87	5.08	38.22
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7.00	8.20	47.00	294.00	0.08	0.02			1.32	49.56	17.46	11.47	1.13	72.00			16.00
№294**	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0.04	0.01	2.80	0.38	0.01	3.54	6.25	4.60	0.29	30.00		0.02	0.70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20
	ИТОГО:	920	25.45	31.07	124.95	935.00	0.45	0.20	23.71	126.93	6.37	326.79	103.50	106.49	5.98	1 210.18	18.40	9.22	82.82
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№96****	Бутерброд с джемом или повидлом	30	0.90	3.15	15.30	93.00	0.02	0.02	0.01	0.02	0.15	0.75	4.50	2.25	0.30	140.63	1.34	4.50	0.65
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		13.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
	ИТОГО:	230	1.00	3.15	28.30	153.00	0.02	0.03	0.31	0.13	0.15	0.75	9.50	2.25	0.70	161.63	1.34	4.50	0.65

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

День: Вторник
Неделя: 1

2 Сезон: Зима 2023г-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 (в том числе ОВЗ)																			
№107****	Овощи натуральные (огурцы солёные)	50	0.40	0.07	0.87	6.50			2.50		0.07	12.00	11.50	7.00	0.30				
ТТК № 60	Плов	250	17.00	17.88	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
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		13.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
№ 108 ****	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	21.30	18.35	87.97	621.50	0.17	0.16	4.30	0.51	1.57	332.21	53.25	73.34	5.13	396.11	50.09	12.01	104.22
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 16	Салат «Солнечный»	100	1.86	8.85	10.82	130.37	0.09	0.01	10.20	121.50	3.10	86.00	20.00	34.00	1.30	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 № 60	Плов	250	17.00	17.88	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
№614****	Кисель с витаминами «Кисель детский Витошка»	200			18.40	74.00	0.3		20.00	0.12	0.2		10.00	5.40		2.40	0.02	0.02	3.10
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04				0.39	22.75	7.00	4.90	0.39	26.92	1.23	1.96	0.61
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20
	ИТОГО:	865	25.33	32.37	116.79	873.42	0.63	0.59	42.00	283.27	7.04	496.86	108.75	144.04	7.94	939.26	84.21	13.48	164.25
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№590****	Печенье	56	4.20	5.49	41.66	233.52	0.05				1.96	58.50	16.24	11.20	1.18				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		13.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
	ИТОГО:	256	4.30	5.49	54.66	293.52	0.05	0.01	0.30	0.11	1.96	58.50	21.24	11.20	1.58	21.00	0.00	0.00	0.00

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

День: Среда
Неделя: 1

3 Сезон: Зима 2023г-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 (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 48	Ёжики с овощами	100	11.78	11.28	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
№ 520*	Картофельное пюре	200	4.20	9.07	29.20	218.00	0.18	0.15	7.18	31.73	0.26	117.45	53.20	37.07	1.33	832.00	38.00	1.07	61.16
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
№ 108 ****	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	19.78	20.75	88.44	614.97	10.24	0.22	9.81	354.84	0.81	272.41	94.40	77.75	4.09	1 224.27	70.95	5.20	118.50
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
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
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.85	7.78	83.00	0.06	0.04	18.48	140.25	2.38	47.50	34.00	22.25	0.80	303.00	18.75	0.27	25.75
ТТК № 48	Ёжики с овощами	100	11.78	11.28	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
№ 520*	Картофельное пюре	180	3.78	8.16	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 № 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
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04				0.39	22.75	7.00	4.90	0.39	26.92	1.23	1.96	0.61
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20
	ИТОГО:	895	4.64	33.33	117.12	864.72	10.37	0.28	40.27	613.42	7.80	394.91	166.38	134.39	7.13	1 719.07	99.50	6.40	165.06
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№1 М 11г	Бутерброды с маслом сливочным	35	1.54	12.60	9.52	161.00	0.03			0.08	0.42	32.90	10.33	8.32	0.70	26.17	1.09	1.86	0.76
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		13.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
	ИТОГО:	235	1.64	12.60	22.52	221.00	0.03	0.01	0.30	0.19	0.42	32.90	15.33	8.32	1.10	47.17	1.09	1.86	0.76

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

День: Четверг
Неделя: 1

4 Сезон: Зима 2023г-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 (в том числе ОВЗ)																			
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	235	0.94	0.94	23.03	110.45	0.06		23.50	105.75	0.47	25.85	37.60	21.15	5.17	587.50	4.70	0.71	16.45
ТТК № 63	Каша "Дружба"	250	9.95	14.63	36.13	282.75	0.10	0.15	1.65	34.00	0.25	175.50	158.25	38.25	0.70	196.66	61.66	5.11	38.34
ТТК№80	Чай с молоком	200	1.40	1.6	17.34	89.32	0.02	0.07	0.61	6.90		43.45	58.61	7.71	0.25	81.00	4.50	0.88	10.00
№ 108 ****	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:	735	21.12	23.59	79.08	593.10	0.20	0.27	2.45	40.98	1.28	385.20	418.74	66.34	1.98	358.02	68.82	13.88	49.65
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1.04	8.85	10.49	125.77	0.04	0.03	22.47	403.00	2.30	32.80	17.45	17.45	1.29	266.00	16.50	0.09	18.33
№ 134****	Рассольник Ленинградский	250	2.05	5.25	16.25	121.30	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 № 11	Котлеты клас-сные	100	15.87	9.41	13.10	200.57	0.10	0.09	0.09	22.22	0.40	94.30	37.10	18.57	1.14	424.89	20.00	3.93	61.67
№516*	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№24	Фруктовый чай	200			23.20	92.80			7.80	0.57			11.40	5.34	1.20	30.20	0.20	0.05	1.80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04				0.39	22.75	7.00	4.90	0.39	26.92	1.23	1.96	0.61
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20
	ИТОГО:	895	29.90	31.53	132.76	941.59	0.39	0.23	37.90	555.79	6.70	313.80	125.61	96.58	7.18	1 304.76	59.64	8.62	139.26
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№588****	Вафли	50	1.40	1.65	38.65	175.00	0.02				0.35	18.00	8.00	5.00	0.75				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		13.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
	ИТОГО:	250	1.50	1.65	51.65	235.00	0.02	0.01	0.30	0.11	0.35	18.00	13.00	5.00	1.15	21.00	0.00	0.00	0.00

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

День: Пятница 5 Сезон: Зима 2023г-2024г
Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	105	11.89	9.09	9.99	168.00	0.01	0.14	2.01	60.64	0.44	78.75	29.74	13.99	0.87	254.63	32.82	24.28	133.88
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	200	6.00	9.00	29.80	228.00	0.32	0.09		18.61	0.65	219.56	20.00	131.15	4.40	168.00	55.07	2.67	12.00
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		13.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
№ 108 ****	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:	555	21.79	18.49	77.39	573.50	0.39	0.24	2.31	79.36	1.64	330.81	64.74	152.14	6.22	482.08	89.64	29.75	146.76
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№ 4****	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.60	10.10	9.60	136.00	0.04	0.03	27.80	202.67	4.50	32.00	44.00	17.00	0.60	273.33	16.33	0.27	14.00
ТТК № 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 № 83	Куриное филе тушеное в соусе	105	11.89	9.09	9.99	168.00	0.01	0.14	2.01	60.64	0.44	78.75	29.74	13.99	0.87	254.63	32.82	24.28	133.88
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5.40	8.10	26.82	205.20	0.29	0.08		16.75	0.58	197.24	18.00	118.03	3.96	151.20	49.56	2.40	10.80
№ТТК №	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
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04				0.44	26.00	8.00	5.60	0.44	30.76	1.40	2.24	0.70
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20
	ИТОГО:	905	27.70	34.25	112.64	874.58	0.49	0.32	35.56	408.01	7.16	428.54	130.19	191.37	8.18	1152.47	114.69	32.12	196.21
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№589****	Пряники	80	4.73	3.77	60.00	292.80	0.07				0.07	40.00	8.80	7.20	0.64				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		13.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
	ИТОГО:	280	4.83	3.77	73.00	352.80	0.07	0.01	0.30	0.11	0.07	40.00	13.80	7.20	1.04	21.00	0.00	0.00	0.00

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

День: Суббота
Неделя: 1

6 Сезон: Зима 2023г-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 (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 68	Гуляш	100	12.40	8.50	3.40	132.00	0.05	0.11	1.07	25.50	0.53	158.70	15.33	24.70	2.20	322.50	17.50	0.32	62.50
№510*	Рис припущенный	200	3.80	6.50	34.60	264.25	0.02	0.03		19.63	0.29	73.12	23.20	0.54	47.68	22.40	7.40	27.73	21.33
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		13.00	60.00		0.01	0.30				5.00		0.40	21.00			
№ 108 ****	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	17.39	19.05	75.25	573.75	0.58	0.20	21.43	95.70	1.54	324.30	251.50	74.80	2.30	309.62	98.85	39.27	40.93
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1.14	5.31	6.64	78.89	0.04	0.01	6.06	72.90	1.68	27.60	9.60	10.80	0.42	128.00	7.90	0.14	12.00
№ 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
ТТК № 6	Котлета аппетитная (2 вариант)	100	14.66	12.84	15.46	249.14	0.07	0.16	9.70	22.17	0.6	169.00	37.00	30.00	2.50	295.00	20.00	3.93	61.60
№ 235 **	Капуста тушеная	180	4.72	6.48	24.20	156.89	0.08	0.07	61.39	150.00	0.36	85.80	103.44	38.40	1.63	517.20	31.20	0.60	30.00
№294**	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0.04	0.01	2.80	0.38	0.01	3.54	6.25	4.60	0.29	30.00		0.02	0.70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2.31	0.42	11.90	63.35	0.06	0.03				55.30	12.25	16.45	1.37	85.40	1.12	1.93	8.40
	ИТОГО:	905	25.58	33.45	111.17	798.88	0.42	0.24	94.57	395.01	7.18	357.80	173.14	134.44	7.58	1585.60	77.47	11.84	147.99
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№96****	Бутерброд с джемом или повидлом	25	5.75	2.63	12.75	77.50	0.02	0.02	0.01	0.02	0.13	0.63	3.75	1.88	0.25	117.19	1.12	3.75	0.54
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		13.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
	ИТОГО:	225	5.85	2.63	25.75	137.50	0.02	0.03	0.31	0.13	0.13	0.63	8.75	1.88	0.65	138.19	1.12	3.75	0.54

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

День: Понедельник
Неделя: 2

7 Сезон: Зима 2023г-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 (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2	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
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7.00	8.20	47.00	294.00	0.08	0.03			1.32	49.56	17.45	11.47	1.13	72.00			16.00
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
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05				0.50	29.25	9.00	6.30	0.50	34.61	1.58	2.52	0.79
	ИТОГО:	555	20.35	18.58	101.18	670.21	0.16	0.07	0.50	4.97	2.22	150.71	68.45	33.67	2.97	340.21	14.45	14.12	81.92
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант	100	1.57	6.53	8.00	96.25	0.04	0.02	8.40	121.50	4.60	40.00	23.00	18.00	0.80	213.33	13.17	0.23	20.00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.85	7.78	83.00	0.06	0.04	18.48	140.25	2.38	47.50	34.00	22.25	0.80	303.00	18.75	0.27	25.75
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2	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
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6.30	7.38	42.30	264.60	0.11	0.04		22.08	1.19	66.32	15.71	24.84	1.38	64.80	25.20	0.07	14.40
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22.76	91.04			7.80	0.57			7.05	5.34	1.20	30.20	0.20	0.05	1.80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04				0.44	26.00	8.00	5.60	0.44	30.76	1.40	2.24	0.70
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20
	ИТОГО:	910	24.57	29.46	119.56	860.85	0.33	0.17	35.18	288.17	9.01	292.22	131.06	100.13	6.59	857.29	71.68	16.01	131.85
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№377**	Бутерброд с сыром 2 вариант	35	4.97	8.01	7.56	122.20	0.03	0.04	0.09	47.20	0.13	76.60	148.96	14.58	0.73	0.11	0.95	3.46	0.47
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		13.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
	ИТОГО:	235	5.07	8.01	20.56	182.20	0.03	0.05	0.39	47.31	0.13	76.60	153.96	14.58	1.13	21.11	0.95	3.46	0.47

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

День: Вторник
Неделя: 2

8 Сезон: Зима 2023г-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 (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 68	Гуляш	110	13.64	9.35	3.74	145.20	0.06	0.12	1.18	28.05	0.58	174.57	16.86	30.14	2.42	354.75	19.25	0.35	62.50
№418****	Пюре из гороха	200	19.02	5.86	37.86	280.00	0.41	0.09		0.03		305.37	109.27	102.45	6.45	109.27	23.41	8.45	22.45
№294**	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0.04	0.01	2.80	0.38	0.01	3.54	6.25	4.60	0.29	30.00		0.02	0.70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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:	560	36.53	15.62	81.51	604.32	0.57	0.22	3.98	28.46	1.14	515.98	142.38	144.19	9.71	532.47	44.41	11.62	86.53
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№ 75****	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1.80	6.20	8.90	99.00	0.07	0.07	10.10		2.80	46.00	16.00	18.00	0.70	213.33	13.17	0.23	20.00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3.03	5.02	10.52	99.42	0.05	0.03	4.60	101.40	0.96	32.20	8.60	13.40	0.48	222.20	10.20	0.94	21.20
ТТК № 68	Гуляш	100	12.40	8.50	3.40	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
№418****	Пюре из гороха	180	17.12	5.27	34.07	252.00	0.37	0.08		0.03		274.83	98.34	92.20	5.80	98.34	21.07	7.60	20.20
№614****	Кисель с витаминами «Кисель детский Витощка»	200			18.40	74.00	0.3		20.00	0.12	0.2		10.00	5.40		2.40	0.02	0.02	3.10
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04				0.44	26.00	8.00	5.60	0.44	30.76	1.40	2.24	0.70
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20
	ИТОГО:	900	39.37	25.67	105.17	804.72	0.93	0.32	35.77	127.05	4.93	585.13	166.77	173.40	10.79	962.73	64.32	13.00	134.90
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№590****	Печенье	75	5.63	7.35	55.80	312.75	0.06				2.63	67.50	21.75	15.00	1.58				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		13.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
	ИТОГО:	275	5.73	7.35	68.80	372.75	0.06	0.01	0.30	0.11	2.63	67.50	26.75	15.00	1.98	21.00	0.00	0.00	0.00

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

День: Среда
Неделя: 2

9 Сезон: Зима 2023г-2024г
Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	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 (в том числе ОВЗ)																			
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	106	10.82	4.82	8.24	119.78	0.04	0.07	0.10	14.25	2.77	160.11	53.00	23.32	1.06	155.69	57.42	22.00	226.25
№ 520*	Картофельное пюре	200	4.20	9.06	29.20	218.00	0.17	0.15	7.17	31.74	0.25	117.44	53.20	37.06	1.34	832.00	38.00	1.06	58.10
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23.20	92.80			7.80	0.57			11.40	5.34	1.20	30.20	0.20	0.05	1.80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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:	556	18.82	14.28	85.24	548.08	0.27	0.22	15.07	46.56	3.57	310.05	127.60	72.72	4.15	1 056.34	97.37	25.91	287.03
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 16	Салат «Солнечный»	100	1.86	8.85	10.82	130.37	0.09	0.01	10.20	121.50	3.10	86.00	20.00	34.00	1.30	213.33	13.16	0.23	20.00
139*	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
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	120	11.23	5.46	9.33	135.60	0.04	0.08	0.11	16.13	3.13	181.25	60.00	26.40	1.20	176.25	65.00	22.00	226.25
№ 520*	Картофельное пюре	180	3.78	8.16	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 № 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
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05				0.50	29.25	9.00	6.30	0.50	34.61	1.58	2.52	0.79
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20
	ИТОГО:	925	27.96	28.46	130.89	898.97	0.64	0.32	26.88	288.89	7.37	552.78	207.46	163.46	8.50	1 815.79	135.77	29.96	348.41
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№377**	Бутерброд с сыром 2 вариант	35	4.97	8.01	7.56	122.20	0.03	0.04	0.09	47.20	0.13	76.60	148.96	14.58	0.73	0.11	0.95	3.46	0.47
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		13.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
	ИТОГО:	235	5.07	8.01	20.56	182.20	0.03	0.05	0.39	47.31	0.13	76.60	153.96	14.58	1.13	21.11	0.95	3.46	0.47

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

День: Четверг
Неделя: 2

10 Сезон: Зима 2023г-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 (в том числе ОВЗ)																			
ГТК № 82	Бутерброд горячий	75	7.87	7.17	13.31	162.28	0.05	0.05	0.19	0.08	0.75	150.00	196.88	16.88	0.75	61.14	1.78	6.49	0.88
ГТК № 62	Каша рисовая вязкая	250	7.85	14.78	28.00	285.00	0.07	0.20	1.77	33.00	0.36	211.75	163.80	46.50	0.70	1.78	63.33	7.76	48.33
ГТК № 33	Лимонный напиток	200			22.40	89.60		0.01	2.80				14.20	2.00	0.40	21.40			
№ 108****	Хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05				0.50	29.25	9.00	6.30	0.50	34.61	1.58	2.52	0.79
	ИТОГО:	570	19.14	22.31	85.85	642.63	0.17	0.26	4.76	33.08	1.61	391.00	383.88	71.68	2.35	118.93	66.69	16.77	50.00
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
ГТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1.14	5.31	6.64	78.89	0.04	0.01	6.06	72.90	1.68	27.60	9.60	10.80	0.42	128.00	7.90	0.14	12.00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	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 № 11	Котлеты клас-сные	100	15.87	9.41	13.10	200.57	0.10	0.09	0.09	22.22	0.40	94.30	37.10	18.57	1.14	424.89	20.00	3.93	61.67
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6.30	7.38	42.30	264.60	0.11	0.04		22.08	1.19	66.32	15.71	24.84	1.38	64.80	25.20	0.07	14.40
№283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79	0.03		1.22	15.00	1.68	44.53	49.50	32.03	1.02	50.00			
№ 108****	Хлеб пшеничный	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
№ 110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1.65	0.30	8.50	45.25	0.05	0.02				39.50	8.75	11.75	0.98	61.00	0.80	1.38	6.00
	ИТОГО:	895	30.39	27.72	128.76	892.10	0.41	0.56	17.67	293.45	7.79	351.25	163.16	129.89	6.58	1 046.20	75.80	132.94	124.77
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№588****	Вафли	50	1.40	1.65	38.65	175.00	0.02				0.35	18.00	8.00	5.00	0.75				
ГТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		13.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
	ИТОГО:	250	1.50	1.65	51.65	235.00	0.02	0.01	0.30	0.11	0.35	18.00	13.00	5.00	1.15	21.00	0.00	0.00	0.00

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

День: Пятница
Неделя: 2

11 Сезон: Зима 2023г-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 (в том числе ОВЗ)																			
№ 461 *	Тфтели (1-й вариант)	100	12.30	12.41	12.47	232.67	0.06	0.08	1.50	8.10	0.44	165.11	15.00	17.10	1.71	248.33	18.33	0.87	56.67
№ 510 *	Каша вязкая (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
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		13.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
№ 108 ***	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	22.20	21.81	79.87	638.17	0.44	0.18	1.80	26.82	1.63	416.77	50.00	155.25	7.06	475.78	75.15	6.34	69.55
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№ 2****	Салат витаминный	100	1.10	10.10	10.60	138.00	0.04	0.03	15.40	403.33	4.60	29.00	30.00	18.00	0.90	266.67	16.50	0.25	18.33
№ 134****	Рассольник Ленинградский	250	2.05	5.25	16.25	121.30	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
№ 461 *	Тфтели (1-й вариант)	100	12.30	12.41	12.47	232.67	0.06	0.08	1.50	8.10	0.44	165.11	15.00	17.10	1.71	248.33	18.33	0.87	56.67
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5.40	8.10	26.82	205.20	0.29	0.08		16.75	0.58	197.24	18.00	118.03	3.96	151.20	49.56	2.40	10.80
№518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.2	0.20	92.00	0.02		4.00	7.00			14.00		2.80	91.00	0.80	0.10	0.13
№ 108 ***	Хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05				0.50	29.25	9.00	6.30	0.50	34.61	1.58	2.52	0.79
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20
	ИТОГО:	905	26.25	36.78	98.68	949.22	0.60	0.28	28.44	565.18	8.54	539.95	122.95	199.43	12.01	1 283.76	108.48	8.73	18.45
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№589****	Пряники	80	4.73	3.77	60.00	292.80	0.07				0.07	40.00	8.80	7.20	0.64				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		13.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
	ИТОГО:	280	4.83	3.77	73.00	352.80	0.07	0.01	0.30	0.11	0.07	40.00	13.80	7.20	1.04	21.00	0.00	0.00	0.00

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

День: Суббота
Неделя: 2

12 Сезон: Зима 2023г-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 (в том числе ОВЗ)																			
№107****	Овощи натуральные (огурцы солёные)	50	0.40	0.07	0.87	6.50			2.50		0.07	12.00	11.50	7.00	0.30				
ТТК № 60	Плов	250	17.00	17.88	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
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		13.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
№ 108 ***	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	21.30	106.32	87.97	621.50	0.17	0.16	4.30	0.51	1.57	332.21	53.25	73.34	5.13	396.11	50.09	12.01	104.22
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1.04	8.85	10.49	125.77	0.04	0.03	22.47	403.00	2.30	32.80	17.45	17.45	1.29	266.00	16.50	0.09	18.33
№99 11г	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95.25	0.07	0.05	10.40	123.50	49.28	49.28	34.85	20.75	0.78	384.10	54.00	0.31	25.50
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13.15	10.00	14.22	230.40	0.10	0.05	0.52	4.46	0.49	203.30	129.71	29.74	1.79	114.10	14.44	0.46	26.13
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5.40	8.10	26.82	205.20	0.29	0.08		16.75	0.58	197.24	18.00	118.03	3.96	151.20	49.56	2.40	10.80
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
№ 108 ***	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04				0.39	22.75	7.00	4.90	0.39	26.92	1.23	1.96	0.61
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20
	ИТОГО:	900	27.08	28.83	110.21	853.40	0.59	0.27	25.02	254.49	53.34	551.97	218.06	203.52	8.79	1 021.52	136.19	7.17	96.67
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№1 М 11г	Бутерброды с маслом сливочным	35	1.54	12.60	9.52	161.00	0.03			0.08	0.42	32.90	10.33	8.32	0.70	26.17	1.09	1.86	0.76
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		13.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
	ИТОГО:	235	1.64	12.60	22.52	221.00	0.03	0.01	0.30	0.19	0.42	32.90	15.33	8.32	1.10	47.17	1.09	1.86	0.76