

Согласовано:

Директор образовательной организации

Подпись  Ф.И.О



Утверждаю

Директор Бугурусланского филиала

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»  
Подпись  Ф.И.О



**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»**

**Примерное 10 – дневное меню**

**для организации питания учащихся 7-11 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: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)</b>																			
ТТК № 7	Шницель детский	65	7.68	8.57	6.41	110.85	0.06	0.03	0.41	4.10	0	67.08	6.37	17.32	0.77	93.35	2.33	4.13	31.05
№516*	Макаронные изделия отварные	185	6.48	7.59	43.48	271.95	0.08	0.02			1.26	45.85	16.14	10.60	1.09	66.60			14.80
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18.03</b>	<b>16.57</b>	<b>89.80</b>	<b>561.92</b>	<b>0.24</b>	<b>0.07</b>	<b>3.21</b>	<b>4.48</b>	<b>1.82</b>	<b>148.97</b>	<b>38.76</b>	<b>39.52</b>	<b>2.70</b>	<b>228.40</b>	<b>4.08</b>	<b>6.95</b>	<b>47.43</b>
<b>ОБЕД (в том числе ОВЗ)</b>																			
№55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0.94	3.92	4.80	57.75	0.02	0.01	5.04	72.90	2.76	24.00	13.80	10.80	0.48	128.00	7.90	0.14	12.00
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1.87	4.08	13.50	158.72	0.10	0.06	9.60			62.18	24.36	25.12	0.96	540.80			
ТТК № 7	Шницель детский	90	10.63	11.87	8.88	153.49	0.08	0.04	0.57	5.68	0	92.88	8.82	23.98	1.07	129.25	3.23	5.72	42.99
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5.25	6.15	35.25	220.50	0.09	0.03		18.40	0.99	55.27	13.09	20.70	1.15	54.00	21.00	0.06	12.00
ТТК № 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	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1.32	0.24	6.80	36.20	0.04	0.02				31.60	7.00	9.40	0.78	48.80	0.64	1.10	4.80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>22.39</b>	<b>26.50</b>	<b>96.99</b>	<b>757.16</b>	<b>0.36</b>	<b>0.17</b>	<b>15.51</b>	<b>97.09</b>	<b>4.08</b>	<b>285.43</b>	<b>78.07</b>	<b>94.20</b>	<b>5.17</b>	<b>944.92</b>	<b>33.82</b>	<b>8.70</b>	<b>72.32</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ</b>																			
№96****	Бутерброд с джемом или повиллом	25	0.75	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	180	0.09		11.70	54.00		0.01	0.27	0.01			4.50		0.36	23.33			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>205</b>	<b>0.84</b>	<b>2.63</b>	<b>24.45</b>	<b>131.50</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>0.28</b>	<b>0.03</b>	<b>0.13</b>	<b>0.63</b>	<b>8.25</b>	<b>1.88</b>	<b>0.61</b>	<b>140.52</b>	<b>1.12</b>	<b>3.75</b>	<b>0.54</b>

**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: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)</b>																				
№107****	Овощи натуральные (огурцы соленые)	30	0.24	0.04	0.52	3.90			1.50		0.04	7.20	6.90	4.20	0.18					
ТТК № 60	Плов	220	14.96	15.73	43.56	385.00	0.10	0.14	1.32	0.35	0.84	253.19	23.54	52.21	3.41	296.27	42.53	8.11	9.09	
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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19.10</b>	<b>16.17</b>	<b>81.68</b>	<b>566.40</b>	<b>0.16</b>	<b>0.15</b>	<b>3.12</b>	<b>0.46</b>	<b>1.43</b>	<b>292.89</b>	<b>45.44</b>	<b>63.41</b>	<b>4.54</b>	<b>355.72</b>	<b>44.28</b>	<b>10.91</b>	<b>9.97</b>	
<b>ОБЕД (в том числе ОВЗ)</b>																				
ТТК № 16	Салат «Солнечный»	60	1.12	5.31	6.49	78.22	0.05	0.01	6.12	72.90	1.86	51.60	12.00	20.40	0.78	128.00	7.90	0.14	12.00	
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	0.32	8.24	129.00	1.92	42.40	27.60	21.04	0.96	229.40	16.40	0.33	24.00	
ТТК № 60	Плов	230	15.64	16.45	45.54	402.50	0.10	0.14	1.38	0.37	0.88	264.70	24.62	54.59	3.57	309.73	44.47	8.48	95.07	
№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	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53	
№110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1.65	0.30	8.50	45.25	0.05	0.02				39.50	8.75	11.75	0.98	61.00	0.80	1.38	6.00	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>745</b>	<b>22.15</b>	<b>26.30</b>	<b>102.21</b>	<b>746.47</b>	<b>0.56</b>	<b>0.49</b>	<b>35.74</b>	<b>202.39</b>	<b>5.19</b>	<b>417.70</b>	<b>88.97</b>	<b>117.38</b>	<b>6.62</b>	<b>753.60</b>	<b>70.64</b>	<b>12.03</b>	<b>140.70</b>	
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ</b>																				
№590****	Печенье	36	2.70	3.53	26.78	150.12	0.03				1.26	32.40	10.44	7.20	0.76					
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0.09		11.70	54.00		0.01	0.27	0.01			4.50		0.36	23.33				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>2.79</b>	<b>3.53</b>	<b>38.48</b>	<b>204.12</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>0.27</b>	<b>0.01</b>	<b>1.26</b>	<b>32.40</b>	<b>14.94</b>	<b>7.20</b>	<b>1.12</b>	<b>23.33</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	

**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: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)</b>																			
ТТК № 48	Ёжики с овощами	75	8.84	8.46	8.59	139.99	7.50	0.05	1.97	241.43		86.67	16.50	20.84	1.25	196.66	22.75	0.92	40.00
№520*	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
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>16.04</b>	<b>16.92</b>	<b>80.21</b>	<b>534.74</b>	<b>7.71</b>	<b>0.18</b>	<b>8.43</b>	<b>271.19</b>	<b>0.73</b>	<b>228.52</b>	<b>82.58</b>	<b>66.40</b>	<b>3.49</b>	<b>1071.67</b>	<b>59.40</b>	<b>4.50</b>	<b>98.96</b>
<b>ОБЕД (в том числе ОБЗ)</b>																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1.15	5.27	5.04	72.18	0.02	0.01	5.04	72.90	2.76	24.00	13.80	10.80	0.48	128.00	7.90	0.14	12.00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.40	3.88	6.22	66.40	0.05	0.03	14.78	112.20	1.90	38.00	27.20	17.80	0.64	242.40	15.00	0.22	20.60
ТТК № 48	Ёжики с овощами	90	10.60	10.15	10.30	168.00	9.00	0.06	2.37	289.72		104.00	19.80	25.00	1.50	236.00	27.30	1.11	48.00
№ 520*	Картофельное пюре	160	3.37	7.25	23.36	174.40	0.14	0.12	5.74	25.39	0.20	93.95	42.56	29.65	1.07	665.60	30.40	0.85	48.93
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	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1.32	0.24	6.80	36.20	0.04	0.02				31.60	7.00	9.40	0.78	48.80	0.64	1.10	4.80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>20.32</b>	<b>27.03</b>	<b>102.28</b>	<b>729.68</b>	<b>9.30</b>	<b>0.24</b>	<b>32.23</b>	<b>501.41</b>	<b>5.39</b>	<b>327.05</b>	<b>138.36</b>	<b>110.85</b>	<b>5.90</b>	<b>1 435.47</b>	<b>83.16</b>	<b>5.20</b>	<b>137.99</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ</b>																			
№1 М 11г	Бутерброды с маслом сливочным	23	1.01	8.28	6.26	105.80	0.02			0.06	0.28	21.62	6.79	5.47	0.47	17.20	0.72	1.22	0.50
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0.09		11.70	54.00		0.01	0.27	0.01			4.50		0.36	23.33			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>203</b>	<b>1.10</b>	<b>8.28</b>	<b>17.96</b>	<b>159.80</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.27</b>	<b>0.07</b>	<b>0.28</b>	<b>21.62</b>	<b>11.29</b>	<b>5.47</b>	<b>0.83</b>	<b>40.53</b>	<b>0.72</b>	<b>1.22</b>	<b>0.50</b>

**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: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)</b>																			
№112****	Плоды свежие (яблоки)	145	0.58	0.58	14.21	68.15	0.04		14.50	65.25	0.29	15.95	23.20	13.05	3.19	362.50	2.90	0.44	10.15
260****	Каша "Дружба"	200	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	0.12	1.32	27.20	0.20	140.40	126.60	30.60	0.56	157.33	49.33	4.09	30.67
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	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04				0.44	26.00	8.00	5.60	0.44	30.76	1.40	2.24	0.70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>585</b>	<b>10.28</b>	<b>14.16</b>	<b>76.29</b>	<b>477.67</b>	<b>0.18</b>	<b>0.19</b>	<b>16.43</b>	<b>99.35</b>	<b>0.93</b>	<b>225.80</b>	<b>216.41</b>	<b>56.96</b>	<b>4.44</b>	<b>631.59</b>	<b>58.13</b>	<b>7.65</b>	<b>51.52</b>
<b>ОБЕД (в том числе ОВЗ)</b>																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0.62	5.31	6.29	75.46	0.02	0.02	13.48	241.80	1.38	19.80	19.68	10.47	0.77	159.60	9.90	0.05	11.00
№134****	Рассольник Ленинградский	200	1.64	4.20	13.00	97.04	0.07	0.05	6.03	104.00	1.94	57.56	21.16	20.72	0.78	335.00	16.60	0.75	28.20
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14.28	8.47	11.79	180.51	0.09	0.08	0.08	20.00	0.36	84.87	33.39	16.71	1.03	382.40	18.00	3.54	55.50
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5.25	6.15	35.25	220.50	0.09	0.03		18.40	0.99	55.27	13.09	20.70	1.15	54.00	21.00	0.06	12.00
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23.20	92.80			7.80	0.57			11.40	5.34	1.20	30.20	0.20	0.05	1.80
№108****	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53
№110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1.32	0.24	6.80	36.20	0.04	0.02				31.60	7.00	9.40	0.78	48.80	0.64	1.10	4.80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>25.39</b>	<b>24.61</b>	<b>111.09</b>	<b>773.01</b>	<b>0.34</b>	<b>0.20</b>	<b>27.39</b>	<b>384.77</b>	<b>5.00</b>	<b>268.60</b>	<b>111.72</b>	<b>87.54</b>	<b>6.04</b>	<b>1033.07</b>	<b>67.39</b>	<b>7.23</b>	<b>113.83</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ</b>																			
№588****	Вафли	25	0.70	0.83	19.33	87.50	0.01				0.18	9.00	4.00	2.50	0.38				
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0.09		11.70	54.00		0.01	0.27	0.01			4.50		0.36	23.33			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>205</b>	<b>0.79</b>	<b>0.83</b>	<b>31.03</b>	<b>141.50</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.27</b>	<b>0.01</b>	<b>0.18</b>	<b>9.00</b>	<b>8.50</b>	<b>2.50</b>	<b>0.74</b>	<b>23.33</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>

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

День: Пятница  
Неделя: 1

5 Сезон: Зима 2023г-2024г  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)</b>																			
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	90	10.20	7.79	8.57	144.00	0.01	0.13	1.73	51.98	0.38	67.50	25.50	12.00	0.75	218.25	28.13	20.82	114.75
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	170	5.10	7.65	23.75	193.80	0.27	0.08		15.82	0.54	186.29	17.00	111.48	3.74	142.80	46.81	2.00	10.20
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>19.20</b>	<b>15.84</b>	<b>69.92</b>	<b>515.30</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>2.03</b>	<b>67.91</b>	<b>1.47</b>	<b>286.29</b>	<b>14.38</b>	<b>130.48</b>	<b>5.44</b>	<b>420.50</b>	<b>76.69</b>	<b>25.62</b>	<b>125.83</b>
<b>ОБЕД (в том числе ОВЗ)</b>																			
№ 4****	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.96	6.06	5.76	81.60	0.02	0.02	16.68	121.60	2.70	19.20	26.40	10.20	0.36	164.00	9.80	0.16	8.40
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3.03	5.02	10.52	99.42	0.05	0.03	4.60	101.40	0.96	32.20	8.60	13.40	0.48	222.20	10.20	0.94	21.20
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	100	11.33	8.65	9.52	160.00	0.01	0.14	1.92	57.75	0.42	75.00	28.33	13.33	0.83	242.50	31.25	23.13	127.50
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	170	5.10	7.65	23.75	193.80	0.27	0.08		15.82	0.54	186.29	17.00	111.48	3.74	142.80	46.81	2.00	10.20
№ 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	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>24.68</b>	<b>27.98</b>	<b>97.71</b>	<b>752.42</b>	<b>0.43</b>	<b>0.30</b>	<b>23.20</b>	<b>297.77</b>	<b>4.95</b>	<b>386.49</b>	<b>106.03</b>	<b>172.61</b>	<b>7.45</b>	<b>959.37</b>	<b>100.94</b>	<b>29.66</b>	<b>178.16</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ</b>																			
№589****	Пряники	45	2.66	2.12	33.75	164.70	0.04				0.04	22.50	4.95	4.05	0.36				
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0.09		11.70	54.00		0.01	0.27	0.01			4.50		0.36	23.33			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>225</b>	<b>2.75</b>	<b>2.12</b>	<b>45.45</b>	<b>218.70</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>	<b>0.27</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>	<b>22.50</b>	<b>9.45</b>	<b>4.05</b>	<b>0.72</b>	<b>23.33</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>

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

День: Понедельник  
Неделя: 2

6 Сезон: Зима 2023г-2024г  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)</b>																			
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	95	8.58	8.66	7.64	153.44	0.03	0.04	0.43	3.26	0.34	56.14	28.33	8.64	0.69	122.64	10.37	9.93	53.54
№516*	Макаронные изделия отварные	160	5.60	6.56	37.60	235.20	0.10	0.03		19.63	1.06	58.95	13.96	22.08	1.23	57.60	22.40	0.06	12.80
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>17.60</b>	<b>15.58</b>	<b>90.58</b>	<b>587.19</b>	<b>0.18</b>	<b>0.07</b>	<b>0.43</b>	<b>24.09</b>	<b>1.90</b>	<b>151.24</b>	<b>60.49</b>	<b>42.92</b>	<b>2.96</b>	<b>306.45</b>	<b>35.22</b>	<b>12.61</b>	<b>70.26</b>
<b>ОБЕД (в том числе с ОВЗ)</b>																			
№55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0.94	3.92	4.80	57.75	0.02	0.01	5.04	72.90	2.76	24.00	13.80	10.80	0.48	128.00	7.90	0.14	12.00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.40	3.88	6.22	66.40	0.05	0.03	14.78	112.20	1.90	38.00	27.20	17.80	0.64	242.40	15.00	0.22	20.60
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	95	8.58	8.66	7.64	153.44	0.03	0.04	0.43	3.26	0.34	56.14	28.33	8.64	0.69	122.64	10.37	9.93	53.54
№516*	Макаронные изделия отварные	160	5.60	6.56	37.60	235.20	0.10	0.03		19.63	1.06	58.95	13.96	22.08	1.23	57.60	22.40	0.06	12.80
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22.76	91.04			7.80	0.57			7.04	5.34	1.20	30.20	0.20	0.05	1.80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	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)	20	1.32	0.24	6.80	36.20	0.04	0.02				31.60	7.00	9.40	0.78	48.80	0.64	1.10	4.80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>20.50</b>	<b>23.54</b>	<b>103.04</b>	<b>722.28</b>	<b>0.28</b>	<b>0.13</b>	<b>28.05</b>	<b>208.56</b>	<b>6.45</b>	<b>231.44</b>	<b>104.33</b>	<b>78.96</b>	<b>5.41</b>	<b>656.56</b>	<b>57.74</b>	<b>13.46</b>	<b>106.15</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ</b>																			
№96****	Бутерброд с джемом или повидлом	25	0.75	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	180	0.09		11.70	54.00		0.01	0.27	0.01			4.50		0.36	23.33			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>205</b>	<b>0.84</b>	<b>2.63</b>	<b>24.45</b>	<b>131.50</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>0.28</b>	<b>0.03</b>	<b>0.13</b>	<b>0.63</b>	<b>8.25</b>	<b>1.88</b>	<b>0.61</b>	<b>140.52</b>	<b>1.12</b>	<b>3.75</b>	<b>0.54</b>

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

День: Вторник

7 Сезон: Зима 2023г-2024г

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)</b>																			
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
№18****	Пюре из гороха с маслом	160	15.22	4.68	30.28	224.00	0.03	0.10		12.48		244.29	87.41	72.03	5.15	83.20	25.60	9.23	24.54
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>30.73</b>	<b>13.51</b>	<b>68.67</b>	<b>511.62</b>	<b>0.16</b>	<b>0.22</b>	<b>3.87</b>	<b>38.36</b>	<b>0.98</b>	<b>432.53</b>	<b>116.99</b>	<b>106.93</b>	<b>8.08</b>	<b>466.46</b>	<b>44.50</b>	<b>11.81</b>	<b>88.44</b>
<b>ОБЕД (в том числе ОВЗ)</b>																			
№ 75****	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1.08	3.72	5.34	59.40	0.04	0.04	6.06	0.00	1.68	27.60	9.60	10.80	0.42	128.00	7.90	0.14	12.00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3.03	5.02	10.52	99.42	0.05	0.03	4.60	101.40	0.96	32.20	8.60	13.40	0.48	222.20	10.20	0.94	21.20
ТТК № 68	Гуляш	90	12.51	7.20	3.60	118.80	0.05	0.10	0.96	22.95	0.48	142.83	13.80	22.23	1.98	290.25	15.75	0.29	56.25
№18****	Пюре из гороха с маслом	160	15.22	4.68	30.28	224.00	0.03	0.10		12.48		244.29	87.41	72.03	5.15	83.20	25.60	9.23	24.54
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>775</b>	<b>36.48</b>	<b>21.26</b>	<b>95.56</b>	<b>712.17</b>	<b>0.56</b>	<b>0.30</b>	<b>31.62</b>	<b>136.95</b>	<b>3.71</b>	<b>517.07</b>	<b>146.91</b>	<b>142.86</b>	<b>9.59</b>	<b>826.17</b>	<b>61.66</b>	<b>14.23</b>	<b>124.90</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ</b>																			
№590****	Печенье	36	2.70	3.53	26.78	150.12	0.03				1.26	32.40	10.44	7.20	0.76				
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0.09		11.70	54.00		0.01	0.27	0.01			4.50		0.36	23.33			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>2.79</b>	<b>3.53</b>	<b>38.48</b>	<b>204.12</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>0.27</b>	<b>0.01</b>	<b>1.26</b>	<b>32.40</b>	<b>14.94</b>	<b>7.20</b>	<b>1.12</b>	<b>23.33</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>



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

День: Среда  
Неделя: 2

8 Сезон: Зима 2023г-2024г  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)</b>																			
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8.44	4.13	7.03	101.72	0.03	0.06	0.09	12.09	2.34	135.94	45.00	19.80	0.90	132.19	48.75	16.50	169.69
№ 520*	Картофельное пюре	170	3.57	7.70	24.82	185.30	0.15	0.13	6.10	26.98	0.21	99.82	45.22	31.50	1.14	707.20	32.30	0.90	51.99
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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>15.43</b>	<b>12.19</b>	<b>77.19</b>	<b>485.57</b>	<b>0.23</b>	<b>0.19</b>	<b>13.99</b>	<b>39.64</b>	<b>3.05</b>	<b>265.01</b>	<b>110.62</b>	<b>62.94</b>	<b>3.74</b>	<b>904.20</b>	<b>82.83</b>	<b>19.97</b>	<b>224.27</b>
<b>ОБЕД (в том числе ОВЗ)</b>																			
ТТК № 16	Салат «Солнечный»	60	1.12	5.31	6.49	78.22	0.05	0.01	6.12	72.90	1.86	51.60	12.00	20.40	0.78	128.00	7.90	0.14	12.00
№139*	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84	133.60	0.18	0.06	4.65	97.20	0.17	69.74	30.46	28.24	1.62	382.40	16.00	2.00	28.80
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9.35	4.55	7.77	113.00	0.03	0.06	0.09	13.44	2.45	151.04	50.00	22.00	0.94	146.88	54.17	18.33	188.54
№ 520*	Картофельное пюре	160	3.36	7.25	23.36	174.40	0.14	0.12	5.74	25.39	0.20	93.95	42.56	29.65	1.07	665.60	30.40	0.85	48.93
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	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1.32	0.24	6.80	36.20	0.04	0.02				31.60	7.00	9.40	0.78	48.80	0.64	1.10	4.80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>22.59</b>	<b>22.07</b>	<b>112.82</b>	<b>747.92</b>	<b>0.49</b>	<b>0.27</b>	<b>20.90</b>	<b>210.13</b>	<b>5.21</b>	<b>433.43</b>	<b>151.85</b>	<b>111.39</b>	<b>6.87</b>	<b>1713.80</b>	<b>65.04</b>	<b>58.67</b>	<b>132.39</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ</b>																			
№1 М 11г	Бутерброды с маслом сливочным	23	1.01	8.28	6.26	105.80	0.02			0.06	0.28	21.62	6.79	5.47	0.47	17.20	0.72	1.22	0.50
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0.09		11.70	54.00		0.01	0.27	0.01			4.50		0.36	23.33			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>203</b>	<b>1.10</b>	<b>8.28</b>	<b>17.96</b>	<b>159.80</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.27</b>	<b>0.07</b>	<b>0.28</b>	<b>21.62</b>	<b>11.29</b>	<b>5.47</b>	<b>0.83</b>	<b>40.53</b>	<b>0.72</b>	<b>1.22</b>	<b>0.50</b>

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

День: Четверг

9 Сезон: Зима 2023г-2024г

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)</b>																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	60	6.29	5.74	10.66	129.82	0.04	0.04	0.16	0.07	0.60	120.00	157.50	13.50	0.60	48.91	1.42	5.20	0.70
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	200	6.28	11.82	22.40	228.00	0.06	0.16	1.42	26.40	0.28	169.40	131.00	37.20	0.56	169.33	50.67	6.21	38.67
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22.40	89.60		0.01	2.80				14.20	2.00	0.40	21.40			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04				0.44	26.00	8.00	5.60	0.44	30.76	1.40	2.24	0.70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>15.61</b>	<b>17.88</b>	<b>75.14</b>	<b>541.42</b>	<b>0.14</b>	<b>0.21</b>	<b>4.38</b>	<b>26.47</b>	<b>1.32</b>	<b>315.40</b>	<b>310.70</b>	<b>58.30</b>	<b>2.00</b>	<b>270.40</b>	<b>53.49</b>	<b>13.65</b>	<b>40.07</b>
<b>ОБЕД (в том числе ОВЗ)</b>																			
ТТК № 15	Салат «Фантазия»	60	1.14	5.31	6.64	78.89	0.04	0.01	6.06	72.90	1.68	27.60	9.60	10.80	0.42	128.00	7.90	0.14	12.00
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	0.32	8.24	129.00	1.92	42.40	27.60	21.04	0.96	229.40	16.40	0.33	24.00
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	95	15.08	8.94	12.45	190.54	0.10	0.09	0.09	21.11	0.38	89.59	35.25	17.64	1.08	403.65	19.00	3.73	58.59
№516*	Макаронные изделия отварные	150	5.25	6.15	35.25	220.50	0.09	0.03		18.40	0.99	55.27	13.09	20.70	1.15	54.00	21.00	0.06	12.00
№283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79	0.03		1.22	15.00	1.68	44.53	49.50	32.03	1.02	50.00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1.32	0.24	6.80	36.20	0.04	0.02				31.60	7.00	9.40	0.78	48.80	0.64	1.10	4.80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>755</b>	<b>27.09</b>	<b>24.88</b>	<b>112.31</b>	<b>786.42</b>	<b>0.36</b>	<b>0.47</b>	<b>15.61</b>	<b>256.41</b>	<b>6.98</b>	<b>310.49</b>	<b>148.04</b>	<b>115.81</b>	<b>5.74</b>	<b>936.92</b>	<b>65.99</b>	<b>7.04</b>	<b>111.92</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ</b>																			
№588****	Вафли	25	0.70	0.83	19.33	87.50	0.01				0.18	9.00	4.00	2.50	0.38				
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0.09		11.70	54.00		0.01	0.27	0.01			4.50		0.36	23.33			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>205</b>	<b>0.79</b>	<b>0.83</b>	<b>31.03</b>	<b>141.50</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.27</b>	<b>0.01</b>	<b>0.18</b>	<b>9.00</b>	<b>8.50</b>	<b>2.50</b>	<b>0.74</b>	<b>23.33</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>

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

День: Пятница

10 Сезон: Зима 2023г-2024г

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)</b>																			
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	90	11.07	11.17	11.22	209.40	0.05	0.07	1.35	7.29	0.40	148.60	13.50	15.39	1.54	223.50	16.50	0.78	51.00
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	170	5.10	7.66	25.34	193.80	0.27	0.32		15.82	0.54	186.28	17.00	111.47	3.74	142.80	46.81	2.27	10.20
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	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04				0.44	26.00	8.00	5.60	0.44	30.76	1.40	2.24	0.70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19.31</b>	<b>19.15</b>	<b>69.24</b>	<b>557.20</b>	<b>0.36</b>	<b>0.40</b>	<b>1.65</b>	<b>23.22</b>	<b>1.38</b>	<b>360.88</b>	<b>43.50</b>	<b>132.46</b>	<b>6.12</b>	<b>418.06</b>	<b>64.71</b>	<b>5.29</b>	<b>61.90</b>
<b>ОБЕД (в том числе ОВЗ)</b>																			
№ 2****	Салат витаминный	60	0.66	6.06	6.36	82.80	0.02	0.02	9.24	242.00	2.76	17.40	18.00	10.80	0.54	160.00	9.90	0.15	11.00
№ 134****	Рассольник Ленинградский	200	1.64	4.20	13.00	97.04	0.07	0.05	6.03	104.00	1.94	57.56	21.16	20.72	0.78	335.00	16.60	0.75	28.20
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	90	11.07	11.17	11.22	209.40	0.05	0.07	1.35	7.29	0.40	148.60	13.50	15.39	1.54	223.50	16.50	0.78	51.00
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4.50	6.75	22.35	171.00	0.24	0.07		13.96	0.48	164.37	15.00	98.36	3.30	126.00	41.30	2.00	9.00
№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	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53
№110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1.65	0.30	8.50	45.25	0.05	0.02				39.50	8.75	11.75	0.98	61.00	0.80	1.38	6.00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>755</b>	<b>21.80</b>	<b>28.92</b>	<b>76.39</b>	<b>767.99</b>	<b>0.48</b>	<b>0.23</b>	<b>20.62</b>	<b>374.25</b>	<b>5.91</b>	<b>446.93</b>	<b>96.41</b>	<b>161.22</b>	<b>10.27</b>	<b>1019.57</b>	<b>86.95</b>	<b>6.84</b>	<b>105.86</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ</b>																			
№589****	Пряники	45	2.66	2.12	33.75	164.70	0.04				0.04	22.50	4.95	4.05	0.36				
ТТК № 77	Чай с сахаром	180	0.09		11.70	54.00		0.01	0.27	0.01			4.50		0.36	23.33			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>225</b>	<b>2.75</b>	<b>2.12</b>	<b>45.45</b>	<b>218.70</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>	<b>0.27</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>	<b>22.50</b>	<b>9.45</b>	<b>4.05</b>	<b>0.72</b>	<b>23.33</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>