

Согласовано:

Директор образовательной организации

Подпись

Ф.И.О

Утверждаю

Директор Бугурусланского филиала

ООО «КШП «Подросток»

Подпись

Ф.И.О

И.В. Гришина



ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 12-18 лет

общеобразовательных организаций

2024-2025 учебный год

зимний период

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник

1 Сезон: Зима 2024г-2025г

Неделя: 1

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)																			
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
№18****	Пюре из гороха с маслом	200	19,03	5,85	37,85	280,00	0,04	0,13		15,60		305,37	109,27	90,04	6,44	104,00	32,00	11,54	30,68
№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	32,35	16,81	85,65	595,55	0,21	0,18	3,31	21,03	0,56	423,97	133,36	122,96	8,23	287,34	36,62	19,44	70,48
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
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,12	0,07	8,25	122	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21	0,29	41
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
№18****	Пюре из гороха с маслом	180	17,13	5,27	34,07	252,00	0,04	0,12		14,04		274,83	98,34	81,04	5,80	93,60	28,80	10,39	27,61
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	35,49	25,84	119,41	825,33	0,36	0,28	24,96	263,16	4,99	531,04	173,33	168,70	11,26	1 065,14	68,23	19,65	136,44
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№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
	ИТОГО:	230	0,90	3,15	38,50	185,80	0,02	0,02	7,81	0,59	0,15	0,75	15,90	7,59	1,50	170,83	1,54	4,55	0,65

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник

2 Сезон: Зима 2024г-2025г

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)																				
№107****	Овощи натуральные (огурцы солёные)	60	0,48	0,09	1,05	7,80			3,00			0,09	14,40	13,80	8,40	0,36				
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:	560	21,38	18,37	88,15	622,80	0,17	0,16	4,80	0,51	1,59	334,61	55,55	74,74	5,19	396,11	50,09	12,01	104,22	
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																				
№ 65****	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,10	11,40	9,80	154,00	0,09	0,02	10,20	0,04	4,60	66,00	18,00	18,00	0,90					
153****	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,12	0,40	7,90	0,04	0,75	165,75	63,75	48,25	51,25					
ТТК № 60	Плов	260	17,68	18,60	51,48	455,00	0,12	0,16	1,56	0,42	0,99	299,22	27,82	61,72	4,04	350,13	50,28	9,58	107,48	
№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	1,90	0,20	73,50	58,75	0,03					0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,45
№ 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:	870	33,89	37,79	179,43	962,30	0,71	0,61	39,66	0,62	6,82	594,62	135,07	150,97	57,64	444,96	52,14	12,65	118,23	
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 ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда

3 Сезон: Зима 2024г-2025г

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)																			
422****	Свекла отварная	40	0,56	1,52	1,48	22,00	0,02		8,48	0,02	0,04	9,60	14,80	5,20	0,24				
407****	Рагу из птицы	270	21,30	22,22	24,54	382,64	0,20	0,17	16,06	0,04	4,80	214,46	38,58	60,18	2,78	997,65	61,43	22,95	210,60
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:	560	25,66	24,14	73,82	614,94	0,28	0,17	24,54	1,26	5,35	263,46	72,58	78,28	4,11	1 127,70	64,05	25,85	214,61

ОБЕД (в том числе ОБЗ)

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
№ 110*	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00	0,03	0,06	8,85	151,00	2,35	99,00	49,45	19,71	0,88	435,75	20,75	4,55	33,75
407****	Рагу из птицы	255	20,12	21,00	23,18	361,39	0,19	0,17	15,17	0,04	4,53	202,56	26,24	56,84	2,64	942,23	54,83	21,68	198,90
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:	870	4,64	34,34	110,80	878,24	0,37	0,27	36,72	273,74	12,07	427,71	138,19	127,55	6,98	1 783,03	91,80	30,17	263,59

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ

№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

4 Сезон: Зима 2024г-2025г

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)																			
№1 М 11г	Бутерброды с маслом	50	2,20	18,00	13,60	230,00	0,05			0,14	0,60	47,00	14,77	11,92	16,00	37,40	1,57	2,67	1,10
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
№498****	Какао со сгущенным молоком	200	3,70	3,8	24,50	147,00	0,03		0,4	0,02	0,1	109	122,00	30	1,00				
№ 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	19,65	36,83	98,83	777,25	0,24	0,15	2,05	34,16	1,50	364,00	305,02	87,17	18,25	272,51	64,98	10,58	40,32
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
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
№136****	Солянка из птицы	250	19,98	11,08	3,05	142,25	0,07		3,18	0,07	0,63	194,50	29,50	22,75	1,08				
№172**	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	100	9,50	5,15	4,50	102,15	0,07		25,00	0,02	3,00	145,00	25,00	27,87	0,58				
№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 № 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	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	42,42	33,10	101,33	837,04	0,41	0,09	38,58	143,78	8,01	521,97	108,71	112,46	5,70	399,25	40,55	3,91	42,21
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 2024г-2025г

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	125	14,16	10,83	11,90	200,00	0,02	0,17	2,40	72,19	0,53	93,75	35,41	16,66	1,04	303,13	39,08	28,91	159,38	
225**	Рис припущенный	180	4,26	7,27	38,88	237,78	0,04		0	0,06	0,33	82,26	5,76	26,10	0,62	6,00	25,20	8,34	31,21	
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	22,32	18,50	88,38	615,28	0,12	0,18	2,70	72,36	1,41	208,51	56,17	49,76	2,61	368,58	66,03	40,05	191,47	
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																				
№ 9****	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,05		5,10	0,00	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10					
№ 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 № 83	Куриное филе тушеное в соусе	120	13,59	10,39	11,42	192,00	0,02	0,16	2,30	69,31	0,51	90,00	33,99	15,99	1,00	291,01	37,51	27,75	153,01	
225**	Рис припущенный	180	4,26	7,27	38,88	237,78	0,04		0	0,06	0,33	82,26	5,76	26,10	0,62	6,00	25,20	8,34	31,21	
№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:	920	25,52	33,39	118,36	877,88	0,26	0,23	25,88	210,82	8,36	337,06	130,45	114,94	5,67	795,57	84,69	40,35	221,00	
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

6 Сезон: Зима 2024г-2025г

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 № 68	Гуляш	110	13,64	9,35	3,74	145,20	0,06	0,13	1,18	28,05	0,59	174,57	16,87	27,17	2,42	354,75	19,25	0,36	68,75
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,13	0,05		24,54	1,33	73,70	17,47	27,60	1,54	72,00	28,00	0,09	16,00
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	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	17,39	19,05	75,25	593,20	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	1 585,60	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 ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник

7 Сезон: Зима 2024г-2025г

Неделя: 2

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)																			
№461 *	Тефтели (1-й вариант)	120	14,76	14,91	14,97	279,21	0,08	0,10	1,80	9,72	0,54	198,15	18,00	20,52	2,07	298,01	22,01	1,05	68,01
№510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	25,16	205,20	0,32	0,10		16,76	0,60	197,27	18,00	18,06	3,56	151,20	49,58	2,13	10,80
№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
	ИТОГО:	550	24,03	23,42	80,04	663,53	0,50	0,21	4,60	26,86	1,70	431,46	52,25	50,18	6,47	517,66	73,34	6,00	80,39
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 №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
№461 *	Тефтели (1-й вариант)	100	12,30	12,42	12,47	232,67	0,06	0,08	1,50	8,10	0,45	165,12	15,00	17,10	1,72	248,34	18,34	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
№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	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
	ИТОГО:	890	27,39	33,94	100,71	844,82	0,57	0,26	18,45	273,48	7,17	513,05	89,50	192,78	8,87	1016,89	95,83	8,03	122,40
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 ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник

8 Сезон: Зима 2024г-2025г

Неделя: 2

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)																			
№366**	Сыр порциями	20	4,64	5,90		72,80		0,06	0,14	52,00	0,10	118,00	180,00	10,00	0,18	17,60		2,90	
ТТК №68	Гуляш	120	16,69	10,21	4,80	158,40	0,08	0,14	1,29	30,61	0,65	190,45	18,41	29,65	2,64	387,01	21,01	0,40	75,01
№510	Каша вязкая перловая	180	3,60	7,02	25,56	181,80	0,15	0,12	1,12	17,28	4,94	191,26	111,01	27,77	0,82	198,00	20,41	3,18	14,40
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

	ИТОГО:	560	28,07	23,45	63,04	567,00	0,27	0,33	2,85	100,00	1,19	525,71	322,42	73,02	4,48	654,37	42,82	8,72	90,11	
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																				
№119****	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,04		7,90	208,34	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,34	8,50	0,34	21,67	
№136****	Солянка из птицы	250	7,48	11,08	3,05	142,25	0,07		3,18	0,07	0,63	194,50	29,50	22,75	1,08					
ТТК № 68	Гуляш	120	16,69	10,21	4,80	158,40	0,08	0,14	1,29	30,61	0,65	190,45	18,41	29,65	2,64	387,01	21,01	0,40	75,01	
№510	Каша вязкая перловая	180	3,60	7,02	25,56	181,80	0,15	0,12	1,12	17,28	4,94	191,26	111,01	27,77	0,82	198,00	20,41	3,18	14,40	
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)	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	34,53	36,01	81,77	782,25	0,42	0,30	12,67	256,41	10,35	701,11	224,42	128,47	8,14	1030,62	51,93	7,25	118,81	
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 9 Сезон: Зима 2024г-2025г
Неделя: 2 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)																				
№590****	Печенье	60	4,50	5,89	44,64	250,20	0,06				2,10	62,68	17,40	12,00	1,27					
№107****	Овощи натуральные (огурцы соленные)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,02		2,50		4,22	12,00	11,50	7,00	0,30					
407****	Рагу из птицы	250	19,73	20,59	22,73	354,31	0,19	0,17	15,48	0,04	4,45	198,59	25,73	55,73	2,59	923,76	53,76	21,26	195,00	
№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	24,00	21,05	63,49	539,93	0,31	0,18	20,78	0,42	9,23	246,63	53,48	74,33	3,73	992,21	55,51	24,08	196,58	
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																				
ТТК № 1.1	Салат «Свежесть»	100	1,59	9,47	9,80	130,67			21,30				38,00	19,00	0,90					
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем со	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	
407****	Рагу из птицы	250	19,73	20,59	22,73	354,31	0,19	0,17	15,48	0,04	4,45	198,59	25,73	55,73	2,59	923,76	53,76	21,26	195,00	
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			23,52	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40	
№ 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	
№ 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:	870	28,17	35,74	96,58	822,36	0,32	0,61	51,98	162,55	7,29	324,99	135,73	139,73	6,70	1 367,47	77,02	25,64	236,30	
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 ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг

10 Сезон: Зима 2024г-2025г

Неделя: 2

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 № 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
ТТК № 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
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
	ИТОГО:	555	18,10	22,19	69,07	577,78	0,15	0,26	2,26	33,19	1,44	381,25	371,68	67,58	2,18	106,99	66,16	15,93	49,74
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№72****	Салат картофельный	100	1,90	5,40	13,40	110,00	0,10		12,20		2,30	56,00	14,00	21,00	35,80				
№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	203,00	478,00	20,00	2,50	36,00
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	120	11,26	5,51	9,39	135,64	0,05	0,08	0,12	16,14	3,13	181,26	60,00	26,40	1,20	176,26	65,01	22,01	226,26
225**	Рис припущенный	180	4,26	7,27	38,88	237,78	0,04		0	0,06	0,33	82,26	5,76	26,10	0,62	6,00	25,20	8,34	31,21
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)	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	27,37	24,05	138,75	884,97	0,52	0,18	22,43	138,90	6,50	489,60	156,34	141,10	243,22	848,13	113,09	340,61	304,33
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 ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница

11 Сезон: Зима 2024г-2025г

Неделя: 2

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)																			
№ 469	Фрикадельки из говядины	125	15,66	15,78	16,92	274,28	0,07		0,62	0,02	0,75	126,25	154,41	35,41	2,13				
№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 № 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	25,86	23,56	96,82	716,38	0,24	0,05	0,92	22,21	2,49	225,07	185,12	67,25	4,46	124,25	26,95	2,87	15,28
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
№ 469	Фрикадельки из говядины	105	13,15	13,26	14,21	230,40	0,06		0,52	0,02	0,63	106,05	129,70	29,74	1,79				
№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 № 25	Чай апельсиновый	200			23,52	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 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
№ 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	27,62	36,67	136,76	996,68	0,39	0,17	28,36	556,69	9,28	346,72	239,36	137,18	7,05	907,18	65,21	5,23	13,21
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 ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Суббота

12 Сезон: Зима 2024г-2025г

Неделя: 2

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)	45	0,36	0,07	0,79	5,85			2,25			0,07	10,80	10,35	6,30	0,27				
ТТК № 48	Ёжики с овощами	100	11,79	11,28	11,46	186,66	10,00	0,07	2,63	321,91			115,56	22,00	27,79	1,67	262,22	30,34	1,23	53,34
№520*	Картофельное пюре	170	3,57	7,65	24,82	185,30	0,16	0,13	6,11	26,98	0,22	99,83	45,22	31,51	1,14	707,20	32,30	0,91	51,99	
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
	ИТОГО:	555	18,86	89,07	69,75	531,81	10,20	0,21	11,29	349,00	0,73	252,19	90,57	71,20	3,92	1021,18	64,04	4,38	106,03	
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	

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки	Жиры	Углев.	
завтрак	23,14	28,04	79,36	617,95
обед	28,31	32,76	117,11	863,68
доп питание	3,57	5,89	43,60	247,63