

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 10 – дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2024-2025 учебный год

зимний период

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник

1 Сезон: Зима 2024г-2025г

Неделя: 1

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
ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)																			
ТТК № 7	Шницель детский	75	8,87	9,89	7,40	127,91	0,07	0,04	0,48	4,73	0	77,40	7,35	19,99	0,89	107,72	2,69	4,77	35,83
№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
№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:	505	29,87	15,57	81,38	559,03	0,21	0,17	3,28	19,15	0,56	388,27	121,94	112,63	7,53	269,77	33,24	17,98	65,02
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																			
№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
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,6	1,1	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,8	0,23	32,8
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
№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
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:	775	33,59	23,39	109,64	753,63	0,31	0,23	20,01	189,23	3,15	482,12	151,13	150,35	10,22	881,17	55,92	18,98	121,94
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																			
№96****	Бутерброд с джемом или повидлом	37	1,11	3,90	18,80	114,70	0,03	0,03	0,02	0,03	0,20	0,94	5,55	2,79	0,37	173,45	1,66	5,55	0,80
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:	237	1,21	3,90	31,80	174,70	0,03	0,04	0,32	0,14	0,20	0,94	10,55	2,79	0,77	194,45	1,66	5,55	0,80

**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 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углв.		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 соленые)	35	0,26	0,05	0,61	4,55			1,75		0,05	8,40	8,05	4,90	0,21					
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	
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	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:	510	19,42	16,86	81,29	572,80	0,15	0,15	3,43	0,48	1,43	302,35	46,67	65,79	4,68	365,34	46,05	11,00	95,86	

ОБЕД (в том числе ОВЗ)

№ 65****	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92,40	0,05	0,01	6,12	0,02	2,76	39,60	10,80	10,80	0,54				
153****	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133,00	0,09	0,32	6,32	0,03	0,60	132,60	51,00	38,60	41,00				
ТТК № 60	Плов	225	15,30	16,10	44,55	393,75	0,10	0,14	1,35	0,37	0,86	258,95	24,09	53,41	3,50	303,00	43,51	8,30	93,01
№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:	750	29,18	29,36	109,09	829,70	0,63	0,50	33,79	0,54	4,81	501,30	113,39	127,21	46,60	405,52	45,72	11,93	103,92

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ

№590****	Печенье	72	5,40	7,06	53,56	300,24	0,06				2,52	64,80	20,88	14,40	1,52				
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:	272	5,50	7,06	66,56	360,24	0,06	0,01	0,30	0,11	2,52	64,80	25,88	14,40	1,92	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 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углв.		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	30	0,42	1,14	1,11	16,50	0,01		6,36	0,01	0	7,20	11,10	3,90	0,18				
407****	Рагу из птицы	240	18,93	19,75	21,81	340,12	0,17	0,15	14,27	0,03	4,26	190,63	34,29	53,49	2,47	886,80	51,60	20,40	187,20
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	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
	ИТОГО:	505	22,01	21,17	63,34	531,67	0,22	0,15	20,63	1,24	4,65	227,48	61,59	68,19	3,58	1005,32	53,70	22,46	190,94

ОБЕД (в том числе ОВЗ)

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
№ 110*	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,80	94,40	0,03	0,05	7,08	120,80	1,88	79,20	39,56	15,77	0,71	363,00	16,60	3,64	27,00
407****	Рагу из птицы	250	19,72	20,58	22,72	354,30	0,18	0,16	14,87	0,04	4,44	198,58	25,72	55,72	2,58	923,75	53,75	21,25	195,00
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	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:	780	29,21	29,97	106,24	811,18	0,34	0,25	31,29	194,94	9,72	391,18	119,58	115,99	6,48	1 610,31	81,48	29,02	245,03

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ

№1 М 11г	Бутерброды с маслом сливочным	27	1,19	9,72	7,35	124,20	0,03			0,07	0,33	25,38	7,97	6,43	0,56	20,20	0,85	1,44	0,59
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:	227	1,29	9,72	20,35	184,20	0,03	0,01	0,30	0,18	0,33	25,38	12,97	6,43	0,96	41,20	0,85	1,44	0,59

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг

4 Сезон: Зима 2024г-2025г

Неделя: 1

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
ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)																			
№1 М 11г	Бутерброды с маслом	30	1,33	10,80	8,17	138,00	0,04			0,08	0,37	28,20	8,86	7,15	0,63	22,45	0,95	1,60	0,66
260****	Каша "Дружба"	225	5,92	13,12	28,00	254,48	0,09	0,14	1,49	30,60	0,23	157,95	142,43	34,43	0,63	177,00	55,50	4,61	34,51
№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:	505	14,75	28,12	85,27	656,98	0,22	0,14	1,89	30,70	1,15	327,65	283,29	78,58	2,81	237,90	58,20	9,01	36,05
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																			
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
№136****	Солянка из птицы	200	5,98	8,86	2,44	113,80	0,05		2,54	0,05	0,50	155,60	23,60	18,20	0,86				
№172**	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	90	8,55	4,63	4,05	91,93	0,06		22,50	0,01	2,70	130,50	22,50	25,08	0,52				
№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
	ИТОГО:	750	24,62	25,43	82,94	671,82	0,31	0,07	31,40	91,47	6,20	420,07	86,79	88,38	4,46	274,87	30,59	2,98	29,33
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																			
№588****	Вафли	50	1,41	1,67	38,67	175,00	0,02				0,38	18,00	8,00	5,00	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:	250	1,51	1,67	51,67	235,00	0,02	0,01	0,30	0,11	0,38	18,00	13,00	5,00	1,16	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
Неделя: 1

5 Сезон: Зима 2024г-2025г
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
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																			
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
225**	Рис припущенный	170	4,02	6,86	36,72	224,57	0,03		0	0,05	0,31	77,69	5,44	24,65	0,58	5,66	23,80	7,87	29,47
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 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:	500	17,36	14,97	77,97	522,57	0,08	0,14	2,03	52,14	1,13	171,19	10,99	42,25	2,17	275,67	53,33	30,93	144,92
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№ 9****	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,03		3,06	0,00	2,82	22,20	17,40	15,00	0,66				
№ 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 № 83	Куриное филе тушеное в соусе	105	11,90	9,09	10,00	168,00	0,01	0,15	2,02	60,64	0,45	78,75	29,75	14,00	0,88	254,63	32,82	24,29	133,88
225**	Рис припущенный	170	4,02	6,86	36,72	224,57	0,03		0	0,05	0,31	77,69	5,44	24,65	0,58	5,66	23,80	7,87	29,47
№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	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:	800	22,50	26,59	107,88	762,72	0,21	0,21	19,86	174,09	5,87	293,69	106,49	96,35	4,86	694,41	74,68	36,09	194,89
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№589****	Пряники	77	4,56	3,63	57,75	281,82	0,07				0,07	38,50	8,47	6,93	0,62				
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:	277	4,66	3,63	70,75	341,82	0,07	0,01	0,30	0,11	0,07	38,50	13,47	6,93	1,02	21,00	0,00	0,00	0,00

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

День: Понедельник

6 Сезон: Зима 2024г-2025г

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
ЗАВТРАК (в том числе ОБЗ)																			
№ 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)	150	4,50	6,75	20,96	171,00	0,26	0,08		13,96	0,49	164,38	15,00	15,04	2,96	126,00	41,31	1,77	9,00
№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:	500	20,67	19,58	73,34	582,79	0,42	0,17	4,30	22,44	1,50	365,54	46,25	43,74	5,52	442,79	61,40	5,46	67,25
ОБЕД (в том числе с ОБЗ)																			
№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 № 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
№ 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)	150	4,50	6,75	20,96	171,00	0,26	0,08		13,96	0,49	164,38	15,00	15,04	2,96	126,00	41,31	1,77	9,00
№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	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:	770	25,10	28,72	89,02	747,26	0,51	0,24	13,94	196,74	5,00	456,14	75,15	79,24	7,43	850,81	79,76	7,07	107,30
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																			
№96****	Бутерброд с джемом или повидлом	32	0,96	3,37	16,32	99,20	0,03	0,03	0,02	0,03	0,17	0,81	4,80	2,41	0,32	150,01	1,44	4,80	0,70
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:	232	1,06	3,37	29,32	159,20	0,03	0,04	0,32	0,14	0,17	0,81	9,80	2,41	0,72	171,01	1,44	4,80	0,70

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

День: Вторник
Неделя: 2

7 Сезон: Зима 2024г-2025г
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
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																			
№366**	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,40		0,03	0,07	26,00	0,05	59,00	90,00	5,00	0,09	8,80		1,45	
ТТК № 68	Гуляш	85	11,82	7,23	3,40	112,20	0,06	0,10	0,92	21,68	0,46	134,90	13,04	21,00	1,87	274,13	14,88	0,28	53,13
№510	Каша вязкая перловая	160	3,20	6,24	22,72	161,60	0,14	0,11	0,99	15,36	4,4	170,01	98,68	24,68	0,73	176,00	18,14	2,83	12,80
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:	505	21,24	16,82	63,72	487,70	0,26	0,25	2,28	63,15	1,06	396,41	216,72	57,68	3,64	518,38	34,77	7,36	66,81

ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№119****	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	197,00	5,10	0,20	13,00
№136****	Солянка из птицы	200	5,98	8,86	2,44	113,80	0,05		2,54	0,05	0,50	155,60	23,60	18,20	0,86				
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
№510	Каша вязкая перловая	150	3,00	5,85	21,30	151,50	0,12	0,09	0,92	14,40	4,11	159,38	98,67	23,13	0,68	165,00	17,00	2,64	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)	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:	760	27,29	26,77	71,54	637,90	0,32	0,23	9,46	162,51	7,70	559,51	183,97	99,86	6,44	769,52	39,86	6,46	88,98

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№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	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	ИТОГО:		2,80	3,53	39,78	210,12	0,03	0,01	0,30	0,11	1,26	32,40	15,44	7,20	1,16	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
Неделя: 2

8 Сезон: Зима 2024г-2025г
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
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																			
№107****	Овощи натуральные (огурцы соленые)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01		1,50		0,03	7,20	6,90	4,20	0,18				
407****	Рагу из птицы	230	18,15	18,93	20,91	325,95	0,17	0,15	13,68	0,03	4,09	182,69	32,87	51,27	2,37	849,85	49,45	19,55	179,40
№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

	ИТОГО:	500	21,50	19,29	56,41	485,47	0,26	0,16	17,98	0,41	4,57	219,43	54,02	65,67	3,28	910,61	50,85	21,81	180,80	
ОБЕД (в том числе ОБЗ)																				
ТТК № 1.1	Салат «Свежесть»	60	0,95	5,68	5,88	78,40			12,78				22,80	11,40	0,54					
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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	
407****	Рагу из птицы	230	18,15	18,93	20,91	325,95	0,17	0,15	13,68	0,03	4,09	182,69	32,87	51,27	2,37	849,85	49,45	19,55	179,40	
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	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)	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:	755	25,15	29,27	85,49	708,28	0,29	0,51	39,60	130,29	6,34	299,89	151,85	111,39	6,87	1 713,80	65,04	58,67	132,39	
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОБЗ																				
№1 М 11г	Бутерброды с маслом	27	1,19	9,72	7,35	124,20	0,03			0,07	0,33	25,38	7,97	6,43	0,56	20,20	0,85	1,44	0,59	
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:	227	1,29	9,72	20,35	184,20	0,03	0,01	0,30	0,18	0,33	25,38	12,97	6,43	0,96	41,20	0,85	1,44	0,59	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг

9 Сезон: Зима 2024г-2025г

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
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	45	4,72	4,31	8,00	97,37	0,03	0,03	0,12	0,06	0,45	90,00	118,13	10,13	0,45	36,69	1,07	3,90	0,53
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	210	6,60	12,42	23,52	239,40	0,07	0,17	1,50	27,72	0,30	177,87	137,55	39,06	0,59	177,80	53,21	6,52	40,61
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	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:	500	14,84	17,09	66,66	502,52	0,15	0,21	1,92	27,89	1,25	297,12	269,68	55,49	1,94	270,10	55,86	12,94	41,93
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			
№72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66,00	0,06		7,32		1,38	33,60	8,40	12,60	0,48				
№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	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	150	3,55	6,06	32,40	198,15	0,03		0	0,05	0,28	68,55	4,80	21,75	0,05	5,00	21,00	6,95	26,01
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:	790	25,37	19,89	128,43	800,19	0,42	0,17	16,39	114,59	5,49	436,05	142,16	121,29	5,95	751,53	104,89	34,39	291,93
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№588****	Вафли	50	1,41	1,67	38,67	175,00	0,02				0,38	18,00	8,00	5,00	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:	250	1,51	1,67	51,67	235,00	0,02	0,01	0,30	0,11	0,38	18,00	13,00	5,00	1,16	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

10 Сезон: Зима 2024г-2025г

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
ЗАВТРАК (в том числе ОВЗ)																			
№ 469	Фрикадельки из говядины	90	11,27	11,36	12,18	197,48	0,05		0,44	0,01	0,54	90,90	111,17	25,49	1,53				
№516*	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,10	0,04		19,63	1,06	58,96	13,97	22,08	1,23	57,60	22,40	0,07	12,80
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:	500	20,77	18,32	87,38	610,18	0,21	0,05	0,74	19,75	2,15	182,36	140,14	54,57	3,71	117,05	24,15	2,87	13,68
ОБЕД (в том числе ОВЗ)																			

№ 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
№ 469	Фрикадельки из говядины	95	11,90	12,00	12,86	208,46	0,06		0,47	0,01	0,57	95,95	117,35	26,91	1,62				
№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 № 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	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
	ИТОГО:	755	23,05	28,89	112,55	809,58	0,31	0,13	20,64	365,67	6,59	277,28	201,60	111,73	5,60	673,87	49,59	3,82	59,93
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОВЗ																			
№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			
	ИТОГО:	225	2,75	2,12	45,45	218,70	0,04	0,01	0,27	0,01	0,04	22,50	9,45	4,05	0,72	23,33	0,00	0,00	0,00

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки	Жир	Углев.	
завтрак	20,24	18,78	73,68	551,17
обед	26,51	26,83	100,28	753,23
доп питание	2,36	4,64	42,77	230,32