

Согласовано:

Директор образовательной организации

Утверждаю

Врио генерального директора



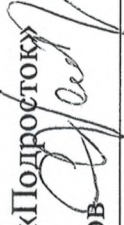
Ф.И.О

Подпись



ООО «КШП «Подросток»

Ю.И. Некрасов



Ф.И.О

Подпись

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 12-18 лет

образовательных организаций

2023-2024 учебный год

зимний период

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

День: Вторник 2 Сезон: Зима 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	
																				4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ТТК № 110	Овощи натуральные соленые(огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	0,01	2,50		0,05	12,00	11,50	7,00	0,30					
ТТК № 60	Плов	250	17,00	19,13	49,50	437,50	0,11	0,15	1,50	0,40	0,95	287,71	26,75	59,34	3,88	336,66	48,34	9,21	103,34	
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00			0,40	21,00				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06		4,30	0,51	1,55	332,21	53,25	73,34	5,13	396,11	50,09	12,01	104,22	
	ИТОГО:	550	21,30	19,58	87,95	621,50	0,18	0,16	4,30	0,51	1,55	332,21	53,25	73,34	5,13	396,11	50,09	12,01	104,22	
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	
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54	
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	180	17,16	10,22	34,12	296,88	0,50	0,10		0,07	0,07	276,19	99,06	92,20	5,81	98,77	21,07	7,61	20,26	
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	35,80	142,00	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
	ИТОГО:	860	32,68	28,86	113,92	847,75	0,71	0,57	24,89	297,46	8,70	601,73	231,56	192,70	10,74	860,40	110,82	28,36	262,46	
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	230	15,64	17,60	45,54	402,50	0,10	0,14	1,38	0,37	0,87	264,70	24,61	54,59	3,57	309,73	44,47	8,48	95,07	
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Выгошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10	
ТТК № 156	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	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0,08	0,04				71,10	15,75	21,15	1,76	109,80	1,44	2,48	10,80	
	ИТОГО:	870	25,72	32,35	122,85	889,07	0,66	0,59	41,88	283,24	7,07	504,05	113,86	147,74	8,33	956,62	81,17	14,14	159,76	
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00	
№ 272 **	Ряженка,кефир,варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00	
	ИТОГО:	400	12,00	9,61	54,98	356,19	0,19	0,42	11,53	170,60	0,20	237,68	267,68	45,33	3,07	592,00	27,20	24,10	38,28	
	ВСЕГО:	1 810	65,98	58,05	256,85	1 825,44	1,08	1,15	40,72	468,57	10,45	1 171,62	552,49	311,37	18,94	1 848,51	188,11	64,47	404,96	

ЗАВТРАК

ОБЕД

ОБЕД 2

ПОЛДНИК

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

День: Пятница
Неделя: 1

5 Сезон: Зима 2024г.
Возраст 12 лет и старше

№ рп.	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			
			4	5																	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
ЗАВТРАК																							
ТТК № 48	Ежики с овощами	120	14,13	13,53	13,73	224,00	12,00	0,08	3,16	386,29		138,67	26,40	33,33	2,00	314,67	36,40	1,48	64,00				
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 № 77	Чай с сахаром	200	0,10	0,10	15,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00	5,00	0,40	21,00								
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88				
	ИТОГО:	550	21,81	22,03	79,61	597,70	12,22	0,22	9,92	414,96	0,78	276,87	89,28	73,69	4,15	1122,92	72,35	5,24	119,92				
ОБЕД																							
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,78	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 картошкой	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 № 60	Плов	220	17,16	15,73	43,56	385,00	0,10	0,13	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,22	3,41	296,26	42,54	8,11	90,94				
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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:	840	26,00	30,06	124,66	875,90	0,32	0,21	32,50	263,30	8,41	434,74	121,79	127,82	7,87	1016,51	77,67	12,60	148,83				
ОБЕД 2																							
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00				
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картошкой	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	Ежики 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	8,10	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 № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60				
	ИТОГО:	920	25,87	33,51	127,90	918,07	10,41	0,29	40,27	613,42	7,96	420,46	172,88	141,19	7,68	1755,00	100,34	7,79	167,73				
ПОЛДНИК																							
№ 579****	Корж молочный	70	8,84	8,52	45,85	278,83	0,06	0,06		0,07	0,70	43,17	17,50	7,00									
518 ****	Соки овощные, фруктовые и яблочные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00		14,00	14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13				
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00				
	ИТОГО:	370	10,24	9,12	55,85	417,83	0,11	0,06	14,00	52,07	0,90	54,17	47,50	16,00	5,00	341,00	2,80	0,40	7,13				
	ВСЕГО:	1760	58,05	61,21	260,12	1891,43	12,65	0,49	56,42	730,33	10,09	765,78	258,57	217,51	17,02	2480,43	152,82	18,24	275,88				

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

День: Суббота
Неделя: 1

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.	В1	В2	С		А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор					
																				4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
ЗАВТРАК																								
№ 366**	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		47,32		0,04	0,09	33,80	0,07	76,70	117,00	6,50	0,12	11,44		1,89						
ТТК №69	Каша пшеничная вязкая	250	10,03	11,13	30,00	261,25	0,24	0,18	1,70	51,16	0,30	262,25	172,50	69,25	1,83	278,34	61,66	41,34	26,66					
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Виташка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10					
№ 563****	Булочка ванильная	70	5,48	5,60	25,55	231,00	0,07	0,02		22,28	0,82	43,17	10,50	7,00	0,58	58,92	38,50	3,68	12,83					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35					
	ИТОГО:	553	20,05	20,73	83,79	660,57	0,63	0,24	21,79	107,36	1,61	395,12	314,00	90,95	2,75	366,48	100,88	48,05	42,94					
ОБЕД																								
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67					
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00					
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37	0,14	0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80					
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					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70					
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60					
	ИТОГО:	860	25,87	30,66	123,27	924,46	0,62	0,24	24,87	662,10	5,62	524,88	123,73	117,58	8,36	1 168,70	36,45	25,89	106,57					
ОБЕД 2																								
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67					
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00					
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	250	16,40	21,64	40,83	477,13	0,40	0,15	1,00	360,00		341,50	33,78	36,78	2,73	183,52	3,34	22,59	34,57					
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Виташка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88					
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,05				79,00	17,50	23,50	1,95	122,00	1,60	2,75	12,00					
	ИТОГО:	900	28,60	32,59	130,06	985,43	0,99	0,26	37,15	690,45	5,93	574,50	130,53	126,68	7,88	1 187,67	37,21	28,78	113,22					
ПОЛДНИК																								
	ИТОГО:																							
	ВСЕГО:	1 413	45,92	51,39	207,06	1 585,03	1,25	0,48	46,66	769,46	7,23	920,00	437,73	208,53	11,11	1 535,18	137,33	73,94	149,51					

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

День: Понедельник
Неделя: 2

7 Сезон: Зима 2024г.

Возраст 12 лет и старше

№ реп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы							
			Белки		Жиры	Углев.	В1		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор				
			4	5																	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
ЗАВТРАК																								
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	105	7,16	8,78	8,44	154,02	0,03	0,04	0,46	3,60	0,31	57,27	23,67	9,16	0,69	131,35	9,93	10,54	58,80					
№51С*	Макаронные изделия отварные	195	6,83	8,00	45,83	286,65	0,08	0,03			1,29	48,32	17,02	11,18	1,11	70,20			15,60					
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88					
	ИТОГО:	550	17,79	17,18	101,63	649,21	0,17	0,07	8,26	4,17	2,15	138,09	57,73	32,68	3,55	270,20	11,88	13,39	77,08					
ОБЕД																								
55 Дие	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					
ТТК № 68	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50					
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26					
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70					
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60					
	ИТОГО:	910	30,34	27,49	113,31	827,21	0,40	0,26	25,52	292,01	11,70	519,41	147,20	132,99	7,27	1 003,46	82,50	34,27	122,96					
ОБЕД 2																								
55 Дие	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					
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	110	7,50	9,20	8,84	161,35	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60					
№51С*	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,12	0,04			1,32	73,69	17,45	27,60	1,53	72,00	28,00	0,08	16,00					
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88					
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,05				79,00	17,50	23,50	1,95	122,00	1,60	2,75	12,00					
	ИТОГО:	960	26,96	31,21	141,35	974,92	0,40	0,19	22,43	277,12	7,99	323,44	110,54	107,79	7,35	891,33	67,87	18,13	138,78					
ПОЛДНИК																								
№ 564****	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02			0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17					
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24						
№ 112 ****	Фрукты свежие (блоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02		7,00	11,20	0,14	7,70	11,20	6,30	1,54	175,00	1,40	0,21	4,90					
	ИТОГО:	300	9,25	11,28	45,67	322,47	0,14	0,56	9,34	47,46	0,72	198,87	234,70	36,50	2,14	227,52	28,90	6,08	14,07					
	ВСЕГО:	1 760	57,38	55,95	260,61	1 798,89	0,71	0,89	43,12	343,64	14,57	856,37	439,63	202,17	12,96	1 501,18	123,28	53,74	214,11					

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

День: Вторник 8 Сезон: Зима 2024г.
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		
			4	5	6	7	8	9															10	11
ЗАВТРАК																								
ТТК № 82	Булерброд горячий	75	7,87	7,16	13,31	162,28	0,05	0,05	0,19	0,08	0,75	150,00	196,88	16,88	0,75	61,13	1,78	6,49	0,87					
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	245	7,69	14,48	27,44	279,30	0,07	0,20	1,74	32,34	0,34	207,52	160,48	45,57	0,69	207,43	62,07	7,61	47,37					
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	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					
ТТК № 156	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:	555	19,62	23,52	75,31	613,15	0,18	0,32	2,54	39,32	1,48	423,72	422,97	75,06	2,08	376,48	69,58	16,94	58,85					
ОБЕД																								
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00					
№ 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					
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67					
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	35,80		142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	41	3,12	0,33	20,17	96,35	0,05				0,45	26,65	8,20	5,74	0,45	31,53	1,44	2,30	0,72					
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60					
	ИТОГО:	831	27,49	32,66	131,28	918,54	0,43	0,62	33,97	311,28	6,45	436,65	119,72	125,93	8,62	1 540,81	82,58	5,64	162,12					
ОБЕД 2																								
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00					
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	300	2,20	6,00	12,78	114,00	0,05	0,48	12,36	193,50	2,88	63,60	41,40	31,56	1,44	344,10	24,60	0,49	36,00					
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67					
№ 293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,50	0,10	5,80	46,00	0,01		2,00				7,00		1,40									
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70					
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60					
	ИТОГО:	880	28,08	33,75	102,92	839,19	0,42	0,70	33,73	342,33	6,72	430,60	111,42	117,05	9,15	1 505,79	85,77	5,56	164,97					
ПОЛДНИК																								
№772*	Булочка с маком	90	7,29	2,25	47,34	247,50	0,14	0,07		28,71	1,30	57,01	22,66	14,22	1,39	45,00	1,27	4,24	16,70					
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28					
№ 112****	Плоды свежие (апельсины)	60	0,54	0,12	4,86	25,80	0,02		36,00	21,60	0,12	13,80	20,40	7,80	0,18	73,80	1,20	0,18	7,80					
	ИТОГО:	350	13,43	8,75	60,38	383,82	0,24	0,31	37,40	85,31	1,42	250,82	283,07	50,02	1,77	360,80	20,47	8,02	25,78					
	ВСЕГО:	1 736	60,54	64,93	266,97	1 917,51	0,85	1,25	73,91	435,91	9,35	1 111,19	825,76	251,01	12,47	2 278,09	172,63	30,60	246,75					

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

День: Среда
Неделя: 2

9

Сезон: Зима 2024г.
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы				
			Белки		Жиры		Углев.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
			4	5	6	7	8	9														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
ТТК № 94	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							
ТТК № 94	Творожки	100	11,13	10,28	12,38	212,89	0,07	1,50	9,46	0,52	192,63	15,00	17,10	1,71	289,72	21,39	1,01	66,11				
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	190	5,70	8,55	28,31	216,60	0,30	0,09	17,68	0,61	208,20	19,00	124,59	4,18	159,60	52,31	2,53	11,40				
№ ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80			1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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	22,95	22,18	88,49	676,19	0,43	1,57	54,34	1,73	499,23	143,20	159,39	7,07	588,17	76,32	7,89	81,52				
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	100	1,52	7,08	8,82	105,06	0,04	0,03	403,33	4,60	31,00	38,00	19,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33				
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25				
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54				
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	180	17,16	10,22	34,12	296,88	0,50	0,10	0,07	0,07	276,19	99,06	92,20	5,81	98,77	21,07	7,61	20,26				
ТТК № 33	Лимонный напиток	300	2,28	0,24	14,76	89,60	0,03	2,80		0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53				
ТТК № 156	Хлеб 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				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30																				
	ИТОГО:	890	34,39	27,57	114,66	850,09	0,74	0,29	546,84	10,02	597,08	244,21	179,40	10,58	1 048,74	114,50	30,46	270,11				
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	100	1,52	7,08	8,82	105,06	0,04	0,03	403,33	4,60	31,00	38,00	19,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33				
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25				
ТТК № 94	Творожки	100	11,13	10,28	12,38	212,89	0,07	1,50	9,46	0,52	192,63	15,00	17,10	1,71	289,72	21,39	1,01	66,11				
№ 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 № 33	Лимонный напиток	200	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	2,80		0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61				
ТТК № 156	Хлеб 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				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35																				
	ИТОГО:	900	25,12	31,28	116,13	879,10	0,59	0,30	559,54	8,51	570,87	130,90	203,38	9,70	1 260,06	110,55	8,49	139,50				
№ 542****	Пирожки печеные из слоеного теста с повидлом	70	4,20	3,73	42,70	221,67	0,05	0,12	0,04	0,58	37,33	12,83	7,00	0,82								
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60					
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	36,00	0,16	8,80	12,80	7,20	1,76	200,00	1,60	0,24	5,60				
	ИТОГО:	350	10,32	9,05	60,14	365,27	0,15	10,72	36,08	0,74	226,13	265,63	42,20	2,78	211,60	1,60	3,84	5,60				
	ВСЕГО:	1 790	67,66	59,80	263,29	1 891,55	1,32	44,02	637,26	12,49	1 322,44	653,04	381,19	20,43	1 848,51	192,42	42,19	357,23				

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

День: Четверг
Неделя: 2

10 Сезон: Зима 2024г.
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы					
			Белки		Жиры	Углев.	В1	В2		С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
			4	5																	6	7	8
ЗАВТРАК																							
ТТК № 110	Овощи натуральные соленые(огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	0,02	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,17	0,23	20,00				
ТТК № 141	Плов из филе птицы	250	17,33	19,44	37,56	437,78	0,02	0,09	1,50	163,33	5,71	140,78	26,76	59,33	3,88	425,89	44,44	30,56	188,89				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00	0,01		0,30	0,11		5,00		0,40	21,00								
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,10	4,30	163,44	6,31	185,28	53,26	73,33	5,13	485,34	46,19	33,36	189,77				
	ИТОГО:	550	21,63	19,89	76,01	621,78	0,09	0,10	4,30	163,44	6,31	185,28	53,26	73,33	5,13	485,34	46,19	33,36	189,77				
ОБЕД																							
№ 75 ****	Салат картофельный с соевыми огурками и зеленым луком	100	1,80	6,20	8,90	99,00	0,07	0,02	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	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 № 7	Шницель детский	100	11,81	13,18	9,86	170,54	0,09	0,05	0,63	6,30		103,20	9,80	26,65	1,19	143,62	3,59	6,35	47,76				
№ 516*	Макаронные изделия отварные	185	6,48	7,59	43,48	271,95	0,07	0,02	1,22	45,84	1,22	45,84	16,14	10,61	1,05	66,60			14,80				
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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:	900	27,09	32,44	126,09	877,53	0,41	0,15	30,43	283,05	8,52	352,57	142,19	126,89	6,18	868,31	37,71	10,47	115,01				
ОБЕД 2																							
№ 75 ****	Салат картофельный с соевыми огурками и зеленым луком	100	1,80	6,20	8,90	99,00	0,07	0,02	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	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 № 141	Плов из филе птицы	220	15,25	17,11	33,05	385,24	0,02	0,08	1,32	143,73	5,03	123,88	23,54	52,21	3,41	374,78	39,11	26,89	166,22				
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0,08	0,04				71,10	15,75	21,15	1,76	109,80	1,44	2,48	10,80				
	ИТОГО:	860	25,75	29,06	115,06	868,23	0,31	0,18	31,12	420,48	12,39	362,26	147,79	151,94	8,19	1 085,52	74,05	32,39	223,56				
ПОЛДНИК																							
№ 579****	Корж молочный	70	8,84	8,52	45,85	278,83	0,06	0,06		0,07	0,70	43,17	17,50	7,00									
518 ****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00		14,00			2,80	91,00	0,80	0,10	0,13				
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00				
	ИТОГО:	370	10,24	9,12	55,85	417,83	0,11	0,06	14,00	52,07	0,90	54,17	47,50	16,00	5,00	341,00	2,80	0,40	7,13				
	ВСЕГО:	1 820	58,96	61,45	257,95	1 917,14	0,61	0,31	48,73	498,56	15,73	592,02	242,95	216,22	16,31	1 694,65	86,70	44,23	311,91				

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

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы				
			Белки		Жиры		Углев.			B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
			4	5	6	7	8	9															10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
ЗАВТРАК																							
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	115	14,44	11,50	13,16	254,28	0,06	0,05	0,92	370,56	0,58	124,20	24,15	18,40	1,73	300,28	1,42	61,33	34,88				
520*	Картофельное пюре	185	3,89	8,33	27,01	201,65	0,16	0,14	6,64	29,35	0,23	108,63	49,21	34,29	1,23	769,60	35,15	0,99	56,57				
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88				
	ИТОГО:	550	22,13	20,23	89,77	667,51	0,28	0,20	12,46	401,17	1,36	265,33	102,36	78,69	3,91	1161,33	38,72	65,20	95,73				
ОБЕД																							
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				
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00				
ТТК № 68	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50				
№415 ****	Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78	0,02	0,04		22,08	0,32	82,26	5,76	26,10	0,61	53,64	25,20	8,33	31,20				
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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				
ТТК № 157	Хлеб столовый (жвано-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	30,34	28,52	133,24	913,45	0,50	0,26	21,38	291,78	4,75	500,29	118,67	153,10	8,80	1259,19	78,92	15,09	160,64				
ОБЕД 2																							
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				
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00				
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	100	12,56	10,00	11,44	221,11	0,06	0,04	0,80	322,22	0,50	108,00	21,00	16,00	1,50	261,11	1,23	53,33	30,33				
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 № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35				
ТТК № 157	Хлеб столовый (жвано-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:	870	26,73	32,62	117,30	907,63	0,62	0,27	27,57	594,98	4,46	447,48	159,96	144,86	8,13	1857,02	70,80	59,34	149,65				
ПОЛДНИК																							
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00				
№ 272 **	Ряженка, кефир, варениц	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28				
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00				
	ИТОГО:	400	12,00	9,61	54,98	356,19	0,19	0,42	11,53	170,60	0,20	237,68	267,68	45,33	3,07	592,00	27,20	24,10	38,28				
	ВСЕГО:	1845	64,47	58,36	277,99	1937,15	0,97	0,88	45,37	863,55	6,31	1003,30	488,71	277,12	15,78	3012,52	144,84	104,39	294,65				

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

День: Суббота
Неделя: 2

12 Сезон: Зима 2024г.
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												Минералы					
			Белки		Жиры		Углев.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор					
			4	5	6	7	8	9															10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
ЗАВТРАК																											
ТТК № 82	Бутерброд горячий	75	7,87	7,16	13,31	162,28	0,05	0,05	0,19	0,08	0,75	150,00	196,88	16,88	0,75	61,13	1,78	6,49	0,87								
ТТК №69	Каша пшеничная вязкая	240	10,46	15,43	29,35	358,80	0,23	0,17	1,63	49,12	0,29	251,76	165,60	66,48	1,75	267,20	59,20	39,68	25,60								
ТТК № 26	Фрукто-чай	200		22,76		91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80								
ТТК № 156	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:	550	20,99	22,87	82,64	694,37	0,32	0,22	9,62	49,77	1,43	424,51	376,52	93,60	4,09	385,45	62,41	48,18	28,88								
ОБЕД																											
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1 221,67	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	16,67	0,15	36,67								
№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	100	12,52	9,52	13,54	219,43	0,10	0,05	0,50	4,25	0,47	193,62	123,53	28,32	1,70	108,67	13,75	0,44	24,89								
№ 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	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								
ТТК № 156	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								
ТТК № 157	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:	900	26,78	33,51	114,83	911,48	0,60	0,27	16,00	1 368,62	55,42	555,19	225,63	213,45	9,40	1 013,29	136,83	7,21	109,97								
ОБЕД 2																											
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1 221,67	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	16,67	0,15	36,67								
№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	100	12,52	9,52	13,54	219,43	0,10	0,05	0,50	4,25	0,47	193,62	123,53	28,32	1,70	108,67	13,75	0,44	24,89								
№ 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	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80								
ТТК № 26	Фрукто-чай	200		22,76		91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80								
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70								
ТТК № 157	Хлеб столовый (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	25,76	33,55	111,05	892,27	0,60	0,26	23,80	1 366,74	55,47	558,44	232,67	219,49	10,55	995,33	136,70	7,52	108,76								
ПОЛДНИК																											
	ИТОГО:																										
	ВСЕГО:	1 450	47,77	56,38	197,47	1 605,85	0,92	0,49	25,62	1 418,39	56,85	979,70	602,15	307,05	13,49	1 398,74	199,24	55,39	138,85								