

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательной организации

*Саятжан С.В.*  
Ф.И.О.



УТВЕРЖДАЮ:

БФ ООО «КШП» Подросток

Директор

А.В.Минеев

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**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Понедельник 1

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	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</b>																			
ТТК№1.03м	Гуляш	110	9,47	23,03	3,96	261,03	0,363	0,088	2,2	8,45	0,59	121	13,2	20,9	1,43	242	4,75	0,33	49,99
516*	Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,56	37,6	235,2	0,093	0,027		19,62	1,04	58,95	13,96	22,08	1,21		22,18	0,11	12,8
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52
	Итого за завтрак:	500	17,42	29,84	71,63	628,35	0,526	0,125	5	28,45	1,97	202,99	39,41	51,78	3,26	295,07	27,98	2,14	64,01
<b>ОБЕД</b>																			
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32		1,38	33,6	8,4	12,6	0,48				
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
469*	Фрикадельки в соусе	90	11,27	11,36	12,18	197,48	0,05		0,44	0,012	0,54	90,9	111,17	25,49	1,53				
224**	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,02	0,03		18,4	0,27	68,55	4,8	21,75	0,51	44,7	21	6,94	26
Ттк№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0			8,9	0	0,027				
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	740	23,3	24,24	121,61	799,43	0,226	0,368	16	147,412	4,55	275,05	193,87	95,88	4,747	353,65	39,4	10,61	55,5
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																			
ТТК№1.03	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,48	7,51	7,84	108,82	0,064		8,16	0,024	3,68	52,8	14,4	14,4	0,72				
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
ТТК№1.03м	Гуляш	120	10,33	25,13	4,32	284,76	0,4	0,096	2,4	9,22	0,65	132	14,4	22,8	1,56	264	5,18	0,36	54,54
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,087	0,025		18,39	0,99	55,26	13,09	20,7	1,14		20,79	0,11	12
Ттк№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0	29,02	116,18		0		0			9,8	0	0,027				
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	23	1,51	0,28	7,82	41,63	0,041	0,021				36,34	8,05	10,81	0,9	56,12	0,74	1,26	5,52
	Итого за обед:	803	24,66	43,31	107,53	918,39	0,652	0,462	18,8	156,634	7,57	338,3	93,34	93,95	5,637	572,59	44,16	3,74	96,58
<b>ПОЛДНИК</b>																			
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13
Ттк№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	300	9	11,3	50,01	363,9	0,18	0,084	4	38,9	1,44	63,34	39,18	15,8	4,34	141	2,21	4,81	18,69
	Итого за день:	1540	49,75	65,38	243,25	1791,68	0,932	0,577	25	214,762	7,96	541,38	272,46	163,46	12,347	789,72	69,59	17,56	138,2

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИЩЕВОГО ПРОИЗВОДСТВА "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Зима

Неделя : I

возраст :7-Плет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Тгк.№1.59	Митбол с овощами	80	7,64	8,88	9,15	148,44	0,048	0,053	2,11	17,78	0	89,46	17,6	22,22	1,327	178,67	16	3,2	49,33
429****	Картофельное пюре	165	3,46	7,26	17,98	151,8	0,149	0	5,61	0,05	0,165	94,05	42,9	31,35	1,155	0	0	0	
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0				3	11	1	0,3	21			
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,066				0,605	35,75	11	7,7	0,605	42,29	1,92	3,08	0,97
	Итого за завтрак:	500	15,4	16,58	69,19	489,49	0,263	0,053	7,72	17,83	0,77	222,26	82,5	62,27	3,387	241,96	17,92	6,28	50,3
<b>ОБЕД</b>																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,064	8,51	86,26	0,05	0,03	14,78	112,2	1,9	38	27,2	17,8	0,64	242,4	15	0,22	20,6
214**	Рагу из птицы	200	17,58	22,39	20,8	352,66	0	0	11,89	0	0	0	28,57	44,57	2,06	0	0	0	
Тгк.№1.116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	750	26,91	34,394	100,86	821,81	0,236	0,066	29,81	127,2	6,95	206,83	143,67	140	6,19	428,45	18,03	5,22	31,08
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,05	0,03	14,78	112,2	1,9	38	27,2	17,8	0,64	242,4	15	0,22	20,6
Тгк.№1.59	Митбол с овощами	100	11,69	10,81	8,22	182,6	0,06	0,066	2,63	22,22	0	111,82	22	27,78	1,66	223,34	20	4	61,66
429****	Картофельное пюре	160	3,36	7,04	17,44	147,2	0,144	0	5,44	0,048	0,16	91,2	41,6	30,4	1,12	0	0	0	
Тгк.№1.116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,075				0,82	15	48,75	10,5	0,82	57,67	2,62	4,2	1,31
	Итого за обед:	795	23,6	29,57	104,42	785,3	0,383	0,096	25,99	149,468	7,38	329,95	203,45	138,31	5,62	573,41	37,62	8,42	83,57
<b>ПОЛДНИК</b>																			
ТТК.№2.96	Чай с молоком	200	4,3	4,1	22,14	142,32	0	0	0,61	0		0	58,61	7,71	0,25	0	0	0	0
539/593****	Пирожки печенье из слобного теста с фаршем	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9	1,17	63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	300	9,58	9,05	52,21	333,14	0,12	0,084	0,61	31,9	1,17	63,33	73,61	19,38	1,75	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за день:	1550	51,87	60,024	222,26	1644,44	0,619	0,203	38,14	176,93	8,89	492,42	299,78	221,65	11,327	720,41	37,36	16,21	99,94

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ПИКО ЛАВРОС ФИЛИАЛ "Ю. ПРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Среда 3

сезон: Зима

Полдень : 1

возраст : 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	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</b>																				
4**	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	0,59	3,54	3,72	49,01	0,028		19,46			3,16	17,92	30,8	11,9	0,42				
ТТК№1.60	Плов	180	12,24	12,87	35,64	315	0,08	0,11	1,08	0,3	0,68	207,15	19,26	42,7	2,78	242,4	34,79	6,62	74,4	
ТТК №1.01	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36		4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88	
	Итого за завтрак:	500	16,77	16,85	80,04	546,31	0,168	0,11	21,02	0,66	4,39	261,77	72,66	63,6	4,25	329,45	36,74	9,42	75,28	
<b>ОБЕД</b>																				
ПмПд	Салат "Стенной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76	24	7,8		11	0,53				
156****	Суп -лашша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2		3,6	0,32				
Ттк №11	Биточки клас-сные	90	14,28	8,97	11,79	180,51	0,09	0,08	0,081	20	0,3	84,87	33,39	16,71	1,03	382,4	18	3,54	55,5	
510*	Каша вязкая пшеничная	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,114	0,035	4,5	14,16	4,1	159,38	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,21	
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(в ном)	180	0,3	0	20,4	82,78	0,018	0,027	5,04	63	0,099	5,54	25,2		1,15	256,5	256,5			
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26		5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,9	63,35	0,06	0,03				55,3	12,25	16,45	1,37	85,4	1,12	1,93	8,4	
	Итого за обед:	755	29,33	27,16	105,67	780,34	0,372	0,172	19,151	97,17	9,699	360,89	159,43	79,61	261,26	762,14	50,48	31,05	64,81	
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																				
4**	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,5	3,03	3,19	42,01	0,024		16,68		2,71	15,36	26,4		10,2	0,36				
156****	Суп -лашша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,033		0,37	0,013	2,5	29,75	9		4,5	0,4				
ТТК№1.60	Плов	200	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75	230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	82,66	
285**	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87														
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26		5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2	
	Итого за обед:	780	23,68	25,97	112,22	783,18	0,24	0,149	18,25	0,343	6,4	330,67	93,3	81,86	5,49	373,29	40,98	11,25	90,56	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04		180	240		28	0,2	11,6	0	3,6	0
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30	
	Итого за полдник:	300	11,8	7,84	46,6	302,66	0,163	14,58	2,6	90,64	0,83	226,67	251,67	36,33	0,87	111,6	7,2	23,8	30	
	Итого за день:	1555	57,9	51,85	232,31	1629,31	0,703	14,862	42,771	188,47	14,919	849,33	483,76	179,54	266,38	1203,19	94,42	64,27	170,09	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНИРАТ ПИЩЕВОГО ПРЕДПРИЯТИЯ "ПОДРОС-ТОР"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Четверг 4

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст : 7-12 лет

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	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</b>																				
Тк №1.04	Фрикадельки в соусе	100	9,09	9,25	10,39	161,69	0,055	0	0,49	0,013	0,6	101	123,52	28,32	1,69	0	0	0	0	
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,24	6,14	35,24	220,5	0,087	0,025		18,4	0,98	55,27	13,08	20,7	1,14		20,8	0,11	12	
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88	
	Итого за завтрак:	500	18,2	15,8	85,54	561,31	0,242	0,035	3,29	18,793	2,14	192,31	152,85	60,62	3,67	68,45	22,55	2,93	13,58	
<b>ОБЕД</b>																				
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,77	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38	19,8	18,6	10,8	0,96					
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,22	0,075	5,81	121,5	0,21	87,17	38,07	35,3	2,02	478	20	2,5	36	
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	10,62	6,59	7,09	97,66	0,063		0,36	0,018	0,9	144	31,5	20,7	0,54	132,19	48,75	16,5	169,69	
541*	Рагу овощное (3 вариант)	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,09	0,08	11,48	309	2,93	78,75	51	29,25	1,05	429	27	0,56	41	
Тк №1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0										
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6	
	Итого за обед:	820	29,29	23,98	109,32	736,53	0,495	0,191	21,25	430,518	5,86	400,12	188,07	120,45	6,597	1167,55	98,43	24	256,99	
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																				
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38	19,8	18,6	10,8	0,96					
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,22	0,075	5,81	121,5	0,21	87,17	38,07	35,3	2,02	478	20	2,5	36	
Тк №1.04	Фрикадельки в соусе	90	8,18	8,32	9,35	145,52	0,049	0	0,436	0,009	0,54	90,9	111,174	25,49	1,52	0	0	0	0	
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,24	6,14	35,24	220,5	0,087	0,025		18,4	0,98	55,27	13,08	20,7	1,14		20,8	0,11	12	
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13	
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027				47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2	
	Итого за обед:	810	28	24,2	102,13	749,22	0,47	0,127	13,846	146,909	3,44	320,04	211,424	110,59	9,94	665,27	43,61	6,04	55,85	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13	
Тк №1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56	
	Итого за полдник:	300	9	11,3	50,01	363,9	0,18	0,084	4	38,9	1,44	63,34	39,18	15,8	4,34	141	2,21	4,81	18,69	
	Итого за день:	1620	56,49	51,08	244,87	1661,74	0,917	0,31	28,54	488,211	9,44	655,77	380,1	196,87	14,607	1377	123,19	31,74	289,26	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ВКУС" ООО "ФИЛИАЛ "ПЮ-ПРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Деп.: Нативила - 5

сезон/зима

Неделя: 1

возраст: 7-14 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углеб.		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</b>																			
2****	Салат «Витаминный»	70	0,77	7,07	7,42	96,6	0,021	0,021	10,78	202,31	3,22	20,3	21	12,6	0,63	186,62	11,55	0,17	12,81
214**	Рагу из птицы	200	17,58	22,39	20,8	352,66	0	0	11,89	0	0	0	28,57	44,57	2,06	0	0	0	0
ГТК№24	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0	0	0	11,4	5,34	1,2	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045	0,045	0,49	9	29,25	6,3	0,40	34,6	1,57	2,52	0,79	0,79	0,79
	Итого за завтрак:	515	21,77	29,82	73,56	647,81	0,066	0,021	30,47	282,31	3,71	29,3	90,22	68,81	4,38	221,22	13,12	2,69	13,6
<b>ОБЕД</b>																			
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05	0,05	7,32	1,38	33,6	8,4	12,6	0,48	229,4	16,4	0,33	24	24
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
ГТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60	24,8	9,6	0,72	137,6	10,4	11,04	61,6
418****	Шоур из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0,031	0,09	11,7	229,02	81,95	76,83	4,83	78	24	8,65	23,01	23,01	23,01
ГТК№1.116	Компот из смеси сухофруктов	180	0,504	0	25,1	102,41	0,027	0	1,1	13,5	1,51	40,08	44,55	28,83	0,92	45	1,4	2,24	0,7
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,04	0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	0,7	0,7
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018	31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8	0,64	1,1	4,8
	Итого за обед:	760	28,094	23,79	105,31	767,61	0,244	0,468	17,14	157,97	5,57	444,7	220,3	163,9	9,13	569,56	52,84	23,36	114,11
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																			
2****	Салат «Витаминный»	90	0,99	9,09	9,54	124,2	0,032	0,032	15,4	403,32	4,6	29	30	18	0,9	266,65	16,5	0,24	18,33
128****	Борщ с капустой и картофелем	220	1,87	5,97	9,75	100,36	0,031	0,036	9,062	141,9	2,12	46,64	30,36	23,14	1,058	252,34	18,04	0,36	26,4
ГТК№1.02	Жаркое с курицей	185	14,46	7,95	21,2	213,83	0,157	0,148	8,53	25,25	0,546	214,42	23,12	39,84	3,33	758,5	41,9	0,37	91,23
ГТК№24	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0	0	11,4	5,34	1,2	0	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,06	0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88	0,88	0,88
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036	62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	785	23,76	23,9	101,89	721,09	0,352	0,252	40,792	570,47	7,816	384,96	118,88	112,12	8,598	1413,54	79,47	5,97	146,44
<b>ПОЛДНИК</b>																			
272**	Ряженка	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,5	162,01	216,01	25,2	0,18	217,8	16,2	3,24	1,15	1,15
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0	0,003	1,05	27	8,7	6	0,63	0	0	0	0
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
	Итого за полдник:	310	7,69	9,08	39,48	273,37	0,124	0,22	11,26	31,503	1,25	200,01	240,71	40,2	3,01	217,8	16,2	3,24	1,15
	Итого за день:	1585	57,554	62,69	218,35	1688,79	0,434	0,709	58,87	471,783	10,53	674,01	551,23	272,91	16,52	1008,58	82,16	29,29	128,86

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ "ПОДСОСЛОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Понедельник 7

сезон : Зима

Неделя : 2

возраст : 7-14 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	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</b>																			
ТТК№1.03м	Гузляш	100	8,61	20,94	3,6	237,3	0,32	0,08	2	7,68	0,54	110	12	19	1,3	220	4,32	0,3	45,45
510*	Каша вязкая( гречневая)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	0,23	0,16		20,48	0,48	175,31	16	128	4,49	233,6	23,75	3,72	17,04
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055					0,605	11	35,75	7,7	0,605	42,29	1,93	3,08
	Итого за завтрак:	515	17,66	28,59	69,81	610,57	0,655	0,25	4,8	28,54	1,635	299,85	70	159,3	6,685	525,89	30	7,12	64,15
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК№20	Салат «Радуга»	70	0,72	6,19	7,34	88,04	0		15,73		0	0	22,96	12,21	0,9				
146****	Суп картофельный с клецками	200	1,94	2,89	10,74	84,36	0,06	0	4,24	0,009	0,97	45,18	20,33	14,49	0,55	0	0	0	0
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	14,93	7,72	7,88	115,46	0,07		0,4	0,02	1	160	35	23	0,6	146,88	54,17	18,33	188,54
429****	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0	5,1	0,045	0,15	85,5	39	28,5	1,05		0	0	0
ТТК№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0									
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	8,9	0	0,027				
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	790	28,4	24,28	106,63	720,33	0,387	0,036	25,47	0,074	2,67	363,08	172,69	104	5,237	282,93	57,2	23,33	199,01
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																			
ТТК№20	Салат «Радуга»	70	0,72	6,19	7,34	88,04	0		15,73		0	0	22,96	12,21	0,9				
146****	Суп картофельный с клецками	210	2,037	3,035	11,28	88,58	0,063	0	4,45	0,009	1,02	47,44	21,35	15,21	0,58	0	0	0	0
ТТК№1.03м	Гузляш	120	10,33	25,13	4,32	284,76	0,4	0,096	2,4	9,22	0,65	132	14,4	22,8	1,56	264	5,18	0,36	54,54
510*	Каша вязкая( гречневая)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	0,23	0,16		20,48	0,48	175,31	16	128	4,49	233,6	23,75	3,72	17,04
ТТК№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0									
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	8,9	0	0,027				
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	820	24,787	42,355	106,18	914,75	0,805	0,292	22,58	29,709	2,59	425,15	123,61	202,62	9,557	625,96	31,61	8,52	81,88
<b>ПОЛДНИК</b>																			
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7									
ТТК№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	300	9	11,3	50,01	363,9	0,18	0,084	4	38,9	1,44	63,34	39,18	15,8	4,34	141	2,21	4,81	18,69
	Итого за день:	1605	55,06	64,17	226,45	1694,8	1,222	0,37	34,27	67,514	5,745	726,27	281,87	279,1	16,262	949,82	89,41	35,26	281,85

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛ И КОМУНАЛЬНОГО ХОЗЯЙСТВА "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность при отовариваемых блюдах

День: Вторник 8

сезон: Зима

Ведущий: 2

возраст: 7-14 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность	Витамины					Минералы						
			Белка	Жиры	Углев.			Б1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК№75 516*	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,029	0,037	0,47	3,76	0,31	60	24,8	9,6	0,72	137,59	10,4	11,03	118,01
	Макаронные изделия отварные	170	5,95	6,97	39,95	249,9	0,099	0,029		20,85	1,11	62,64	14,83	23,46	1,29		23,57	0,12	13,6
ТТК№24 108****	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0		0	11,4	5,34	1,2	0			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
	Итого за завтрак:	520	15,4	18,89	91,61	619,7	0,168	0,066	8,27	24,61	1,86	130,64	77,03	44	3,65	168,35	35,37	13,39	132,31
<b>ОБЕД</b>																			
Пм1Ид 63**	Салат "Степной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53				
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,046	0,04	14,78	123,42	1,9	38	177,2	17,6	0,64	266,64	16,5	0,24	22,66
ТТК№60	Плов	180	12,24	12,87	35,64	315	0,08	0,11	1,08	0,29	0,67	207,15	19,26	42,72	2,79	242,4	34,8	6,63	74,4
Ттк№1.116 108****	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045				0,49	9	29,25	6,3	0,49	34,6	1,57	2,52	0,78
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	725	23,39	25,61	113,66	785,6	0,297	0,186	26,31	138,71	7,5	385,08	247,01	128,65	7,03	691,24	54,15	11,59	107,44
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																			
Пм1Ид 63**	Салат "Степной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76	24	7,8	11	0,53				
	Щи из свежей капусты с картофелем	205	1,71	5,19	8,72	88,42	0,047	0,041	15,15	126,5	1,95	38,95	130,38	18,24	0,66	273,31	16,91	0,25	23,23
ТТК№75 516*	Фрикадельки куриные в соусе	120	6,94	12,65	9,58	199,64	0,032	0,04	0,51	4,1	0,34	65,45	27,05	10,47	0,78	150,1	11,34	12,03	128,74
285**	Макаронные изделия отварные	165	5,77	6,76	38,77	242,55	0,099	0,033		20,24	1,09	60,8	14,4	22,77	1,12	59,4	23,1	0,066	13,2
108****	Кофейный напиток на стуженом молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87													
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	830	24,97	34,63	121,88	921,28	0,314	0,15	24,89	150,84	6,58	259,6	219,63	86,88	5,09	611,17	54,03	16,786	175,47
<b>ПОЛДНИК</b>																			
ТТК№2.96 539/593****	Чай с молоком	200	4,3	4,1	22,14	142,32	0	0	0,61	0		0	58,61	7,71	0,25	0	0	0	0
	Пирожки печенье из слоеного теста с фаршем	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9	1,17	63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за полдник:	300	9,58	9,05	52,21	333,14	0,12	0,084	0,61	31,9	1,17	63,33	73,61	19,38	1,75	50	1,41	4,71	18,56
	Итого за день:	1545	48,32	53,55	257,48	1738,44	0,585	0,336	35,19	195,22	10,53	579,05	397,65	192,03	12,43	909,59	90,93	29,69	258,31



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИЩЕВОГО ПРОИЗВОДСТВА "ПРОДРОС" ООО

Примерное меню и пищевая ценность при отовариваемых блюдах

День: Среда 9  
сезон: Зима

Неделя: 2  
возраст: 7-14 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	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</b>																				
Тек №48 429****	Ежжкн с овошамн	70	8,24	7,9	8,01	130,67	7	0,046	1,84	225,33	0,73	80,89	15,4	19,44	1,17	183,56	21,23	0,66	37,33	
	Картофельное пюре	180	3,77	7,92	19,61	165,6	0,162	0	6,12	0,054	0,175	102,6	46,8	34,2	1,25		0	0	0	
ТТК №1.01 108****	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36		4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	7,8	0,87	
	Итого за завтрак:	500	15,95	16,26	68,3	478,57	7,212	0,046	8,44	225,744	0,955	197,69	107,3	62,64	3,47	270,61	23,18	3,66	38,2	
<b>ОБЕД</b>																				
60**** 139*	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38	19,8	18,6	10,8	0,96					
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,4	16	2	28,8	
469*	Фрикадельки в соусе	90	11,27	11,36	12,18	197,48	0,05		0,44	0,012	0,54	90,9	111,17	25,49	1,53					
510*	Каши вязкая пшеничная	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,114	0,035	4,5	14,16	4,1	159,38	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,21	
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,28	30		0,02	0,7	
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018				31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8	
	Итого за обед:	760	27	25,88	101,65	757,6	0,47	0,123	15,99	111,752	6,64	382,96	247,07	109,23	6,67	499,05	48,04	28,7	35,21	
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																				
60**** 139*	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38	19,8	18,6	10,8	0,96					
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,4	16	2	28,8	
Тек №48 429****	Ежжкн с овошамн	90	10,6	10,15	10,3	168	9	0,06	2,37	289,72	0,3	104	19,8	25	1,5	236	27,3	1,11	48	
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0	5,1	0,045	0,15	85,5	39	28,5	1,05		0	0	0	
ТТК №33 108****	Лимонный напиток	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	2,8	0	0	0	14,2	2	0,4	21,4	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,6	0,043				0,4	23,4	7,2	5,04	0,4	27,68	1,26	2,02	0,63	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,9	63,35	0,06	0,03				55,3	12,25	16,45	1,37	85,4	1,12	1,93	8,4	
	Итого за обед:	771	25,6	25,26	101,44	733,35	9,428	0,16	18,52	386,965	2,4	357,74	141,51	116,03	7,3	752,88	45,68	7,06	85,83	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04		180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0	
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30	
	Итого за полдник:	300	11,8	7,84	46,6	302,66	0,163	14,58	2,6	90,64	0,83	226,67	251,67	36,33	0,87	111,6	7,2	23,8	30	
	Итого за день:	1560	54,75	49,98	216,55	1538,83	7,845	14,749	27,03	428,136	8,425	807,32	606,04	208,2	11,01	881,26	78,42	56,16	103,41	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМПАНИАТ ВИТАМИНОПОСТАВЛЕНИЯ "НО ДРОС" С.Р.Л"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Четверг 28

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст : 7-14 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	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</b>																			
366**	Сыр (поршинами)	27	6,26	7,96	0	98,28			0,16	0,038	0,1	189	189	8,91	0,216				
Ттк №1.06	Бульброды с джемом или повидлом (2вариант)	50	1,85	1,16	27,92	129,35	0,025		0,125	0,037	0,25	15	7,5	3,75	0,5				
Ттк №1.63	Каша «Дружба»	200	7,96	11,66	15,7	182	0,08	0,12	1,32	27,2	0,2	140,4	126,6	30,6	0,56	157,33	49,33	4,09	30,67
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
108****	Хлеб пшеничный	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0,023				0,253	14,95	4,6	3,22	0,253	17,68	0,8	1,28	0,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>17,9</b>	<b>20,97</b>	<b>70,25</b>	<b>525,3</b>	<b>0,168</b>	<b>0,13</b>	<b>4,405</b>	<b>27,655</b>	<b>0,813</b>	<b>362,89</b>	<b>333,95</b>	<b>51,08</b>	<b>1,819</b>	<b>205,01</b>	<b>50,13</b>	<b>5,39</b>	<b>31,77</b>
<b>ОБЕД</b>																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,074		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
ттк №68	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,054	0,11	1,067	75,5	0,54	158,81	15,34	24,7	2,2	322,5	17,5	0,322	62,5
510*	Каша вязкая перловая	165	3,3	6,43	23,43	166,65													
Ттк №1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0	29,02	116,18		0		0			9,88	0	0,03				
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	<b>Итого за обед:</b>	<b>805</b>	<b>26,35</b>	<b>23,79</b>	<b>103,71</b>	<b>736,43</b>	<b>0,22</b>	<b>0,466</b>	<b>11,227</b>	<b>154,5</b>	<b>5,72</b>	<b>301,01</b>	<b>107,22</b>	<b>89,94</b>	<b>5,55</b>	<b>680,26</b>	<b>36,58</b>	<b>5,092</b>	<b>96,8</b>
<b>ОБЕД (2 смена)</b>																			
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,032	0,32	8,24	129	1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,32	24
ттк №68	Гуляш	110	15,29	7,15	4,4	145,2	0,059	0,121	1,17	28,05	0,59	174,57	16,87	27,17	2,42	354,75	19,25	0,36	68,75
510*	Каша вязкая перловая	170	3,4	6,62	24,14	171,7													
614****	Кисель с витаминами «Кислек детский Витон»	200			24	95	0,3		20	0,12	0,2		10	5,4		2,4	0,02	0,02	3,1
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045				0,49	9	29,25	6,3	0,49	34,6	1,57	2,52	0,78
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>26,87</b>	<b>24,67</b>	<b>102,26</b>	<b>745,25</b>	<b>0,532</b>	<b>0,477</b>	<b>31,33</b>	<b>157,17</b>	<b>6,02</b>	<b>317,77</b>	<b>112,12</b>	<b>98,51</b>	<b>5,79</b>	<b>718,75</b>	<b>38,52</b>	<b>5,42</b>	<b>106,23</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7			14		2,8	91	0,8	0,1	0,13
Ттк №1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>9</b>	<b>11,3</b>	<b>50,01</b>	<b>363,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,084</b>	<b>4</b>	<b>38,9</b>	<b>1,44</b>	<b>63,34</b>	<b>39,18</b>	<b>15,8</b>	<b>4,34</b>	<b>141</b>	<b>2,21</b>	<b>4,81</b>	<b>18,69</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1605</b>	<b>53,24</b>	<b>56,06</b>	<b>223,97</b>	<b>1625,63</b>	<b>0,568</b>	<b>0,68</b>	<b>19,632</b>	<b>221,055</b>	<b>7,973</b>	<b>727,24</b>	<b>480,35</b>	<b>156,82</b>	<b>11,709</b>	<b>1026,27</b>	<b>88,92</b>	<b>15,292</b>	<b>147,26</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ "ПРОГРЕС" "

Примерное меню в пищевых ценности приготовляемых блюд

Дети : Питание II

сезон: Зима

Ведение : 2

возраст : 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	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</b>																			
2****	Салат «Витаминный»	70	0,77	7,07	7,42	96,6	0,023	0,023	10,78	282,3	3,22	20,3	21	12,6	0,63	186,67	11,55	0,17	12,83
ТТК№60	Плов	180	12,24	12,87	35,64	315	0,08	0,11	1,08	0,3	0,68	207,15	19,26	42,7	2,78	242,4	34,79	6,62	74,4
493****	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0		3	11	1	0,3	21			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88
	Итого за завтрак:	500	16,91	20,34	82,66	589,1	0,163	0,133	11,86	282,6	4,45	262,95	61,26	63,3	4,26	488,52	48,09	9,59	88,11
<b>ОБЕД</b>																			
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32		1,38	33,6	8,4	12,6	0,48				
156****	Суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32				
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,029	0,037	0,47	3,76	0,31	60	24,8	9,6	0,72	137,59	10,4	11,03	118,01
418****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0,031	0,09		11,7		229,02	81,95	76,83	4,83	78	24	8,65	23,61
ТТК №1.116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	810	30,81	24,57	122,42	851,49	0,298	0,163	9,31	30,47	5,92	485,85	195,85	160,46	9,48	401,64	37,43	24,68	151,5
<b>ОБЕД (2 смены)</b>																			
2****	Салат «Витаминный»	60	0,66	6,06	6,36	82,8	0,02	0,02	9,24	242	2,76	17,4	18	10,8	0,54	160	9,9	0,15	11
156****	Суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01	2	23,8	7,2	3,6	0,32				
ТТК№60	Плов	200	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75	230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	82,66
285**	Кофейный напиток на ступенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87													
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036				62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
	Итого за обед:	750	24,75	28,09	120,93	843,37	0,267	0,178	10,74	242,34	6,06	366,26	70,6	87,66	6,07	565,39	51,59	12,51	104,14
<b>ПОЛДНИК</b>																			
272**	Ряженка	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,5		162,01	216,01	25,2	0,18	217,8	16,2	3,24	1,15
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0	0,003	1,05	27	8,7	6	0,63				
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
	Итого за полдник:	310	7,69	9,08	39,48	273,37	0,124	0,22	11,26	31,503	1,25	200,01	240,71	40,2	3,01	217,8	16,2	3,24	1,15
	Итого за день:	1620	55,41	53,99	244,56	1713,96	0,585	0,516	32,43	344,573	11,62	948,81	497,82	263,96	16,75	1107,96	101,72	37,51	240,76