

Согласовано:

Директор образовательной организации

*И. В. Велимирова*

Ф.И.О



Утверждаю

Врио генерального директора

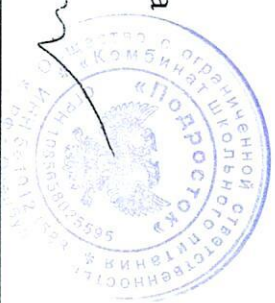
ООО «КШП «Подорожок»

Ю.И. Некрасов

Ф.И.О

*Ю.И. Некрасов*

Подпись



## ООО «Комбинат школьного питания «Подорожок»

### Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2023-2024 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.  
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

№ 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						
							<b>ЗАВТРАК</b>																		
ТТК № 7	Шницель детский	75	8,86	9,89	7,40	127,91	0,07	0,04	0,47	4,73	1,25	77,40	7,35	19,99	0,89	107,72	2,69	4,76	35,82						
№516*	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,30	0,11	0,04	23,31	0,38	0,01	70,01	16,58	26,22	1,46	68,40	26,60	0,08	15,20						
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,42	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00	0,02	0,70	0,70						
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,30	0,04	0,04	0,42	0,42	0,42	24,70	7,60	5,32	0,42	29,22	1,33	2,13	0,67						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>18,47</b>	<b>17,99</b>	<b>86,06</b>	<b>558,13</b>	<b>0,26</b>	<b>0,09</b>	<b>3,27</b>	<b>28,42</b>	<b>1,68</b>	<b>175,65</b>	<b>37,78</b>	<b>56,13</b>	<b>3,06</b>	<b>235,34</b>	<b>30,62</b>	<b>6,99</b>	<b>52,39</b>						
							<b>ОБЕД</b>																		
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00						
№ 86 1бр	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,09	0,04	8,25	129,00	2,35	62,55	23,05	25,00	0,88	250,25	19,00	3,55	20,75						
ТТК № 7	Шницель детский	95	1,122	12,52	9,37	162,01	0,09	0,05	0,60	5,99	1,12	98,04	9,31	25,32	1,13	136,44	3,41	6,03	45,37						
№516*	Макаронные изделия отварные	170	5,95	6,97	39,95	249,90	0,10	0,03	0,60	20,85	1,12	62,64	14,84	23,46	1,30	61,20	23,80	0,07	13,60						
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	85,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13						
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,28	63,45	0,03				0,30	17,55	5,40	3,78	0,30	20,76	0,95	1,51	0,47						
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						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>827</b>	<b>23,98</b>	<b>26,66</b>	<b>125,48</b>	<b>754,11</b>	<b>0,38</b>	<b>0,15</b>	<b>13,89</b>	<b>229,94</b>	<b>6,53</b>	<b>311,18</b>	<b>84,35</b>	<b>106,01</b>	<b>5,61</b>	<b>749,25</b>	<b>56,73</b>	<b>12,78</b>	<b>101,32</b>						

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

День: Вторник  
Неделя: 1  
Сезон: Зима 2024г.  
Возраст: 7-11 лет

№ рецепта	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								
ТТК № 110	Овоши натуральные соевые(болдулы)	42	0,34	0,04	0,71	5,46	0,01		2,10			0,04	10,08	9,66	5,88	0,25											
ТТК № 60	Плов	220	14,96	16,83	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 № 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				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88								
	<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>19,20</b>	<b>17,27</b>	<b>81,87</b>	<b>567,96</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>3,72</b>	<b>0,46</b>	<b>1,43</b>	<b>295,77</b>	<b>48,20</b>	<b>65,10</b>	<b>4,61</b>	<b>355,71</b>	<b>44,29</b>	<b>10,91</b>	<b>91,82</b>								
								<b>Обед 2</b>																			
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	65	1,21	5,75	7,03	84,74	0,06	0,01	6,63	78,98	2,02	55,90	13,00	22,10	0,85	138,66	8,55	0,15	13,00								
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00								
ТТК № 60	Плов	220	14,96	16,83	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								
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Выдошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40		0,02	3,10								
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	42	3,19	0,34	20,66	98,70	0,05				0,46	27,30	8,40	5,88	0,46	32,30	1,47	2,35	0,74								
ТТК № 157	Хлеб столовый (жвано-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								
	<b>Итого:</b>	<b>767</b>	<b>23,46</b>	<b>27,40</b>	<b>111,77</b>	<b>790,84</b>	<b>0,61</b>	<b>0,50</b>	<b>36,19</b>	<b>208,45</b>	<b>5,44</b>	<b>441,99</b>	<b>96,54</b>	<b>125,44</b>	<b>7,24</b>	<b>796,62</b>	<b>70,26</b>	<b>13,16</b>	<b>141,38</b>								



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОКЪМ  
Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Среда  
Неделя: 1  
Сезон: Зима 2024г.  
3  
Возраст: 7-11 лет

№ п/п	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
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 № 63	Каша "Дружба"	200	5,26	11,74	21,70	226,20	0,08	0,10	1,32	0,08	0,20	140,40	101,28	30,60	0,56	125,86	39,46	3,27	24,54					
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	36	2,74	0,29	17,71	84,60	0,04	0,04			0,40	23,40	7,20	5,04	0,40	27,68	1,26	2,02	0,63					
	<b>Итого:</b>	<b>511</b>	<b>17,27</b>	<b>20,79</b>	<b>70,06</b>	<b>562,40</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>2,12</b>	<b>7,06</b>	<b>1,35</b>	<b>357,25</b>	<b>363,97</b>	<b>60,23</b>	<b>1,96</b>	<b>295,67</b>	<b>47,00</b>	<b>12,66</b>	<b>36,04</b>					
									<b>Объем</b>															
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00					
№ 76 12г	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	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					
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	195	17,36	17,55	39,00	371,77	0,18	0,17	9,04	26,65	0,59	226,01	24,39	42,01	3,52	799,50	44,20	0,39	96,20					
№ 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 (жарено-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					
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>25,51</b>	<b>27,80</b>	<b>95,94</b>	<b>747,18</b>	<b>0,38</b>	<b>0,27</b>	<b>30,55</b>	<b>372,45</b>	<b>4,35</b>	<b>384,67</b>	<b>92,48</b>	<b>95,25</b>	<b>8,28</b>	<b>1410,26</b>	<b>73,22</b>	<b>5,36</b>	<b>144,50</b>					

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

День: Четверг 4 Сезон: Зима 2024г.  
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

№ п/п	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			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ТТК № 83	Куринное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50							
№ 510 *	Капша вяжкая (гречневая)	175	5,25	7,88	26,08	199,50	0,28	0,08		16,29	0,56	191,77	17,50	114,75	3,85	147,00	48,18	2,33	10,50							
ТТК № 79	Чай с лимонном	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	1,40	0,02	0,70							
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							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>515</b>	<b>19,69</b>	<b>16,86</b>	<b>70,59</b>	<b>515,12</b>	<b>0,37</b>	<b>0,23</b>	<b>4,72</b>	<b>74,42</b>	<b>1,43</b>	<b>296,31</b>	<b>60,08</b>	<b>138,28</b>	<b>5,41</b>	<b>450,26</b>	<b>80,83</b>	<b>27,72</b>	<b>139,40</b>							
20***	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,04	5,40	52,44	0,02	0,03	15,36	121,60	2,70	25,80	33,60	12,60	0,48	164,00	9,80	0,16	8,40							
ТТК № 17	Суп " Кулдрывы"	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 № 83	Куринное филе тушеное в соусе	100	11,33	8,65	9,52	160,00	0,01	0,14	1,92	57,75	0,42	75,00	28,33	13,33	0,83	242,50	31,25	23,13	127,50							
№ 510 *	Капша вяжкая (гречневая)	155	4,65	6,98	23,10	176,70	0,25	0,07		14,43	0,50	169,85	15,50	101,64	3,41	130,20	42,68	2,07	9,30							
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00										
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							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>845</b>	<b>26,86</b>	<b>25,75</b>	<b>112,34</b>	<b>793,61</b>	<b>0,48</b>	<b>0,32</b>	<b>24,25</b>	<b>335,53</b>	<b>6,94</b>	<b>444,63</b>	<b>159,68</b>	<b>200,75</b>	<b>8,34</b>	<b>992,81</b>	<b>99,16</b>	<b>30,98</b>	<b>182,00</b>							



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

День: Пятница  
Неделя: 1

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>ЗАВТРАК</b>																					
ТТК № 48	Ежикки с овощами	94	11,07	10,60	10,76	175,47	9,40	0,06	2,48	302,60		108,62	20,68	26,11	1,57	246,49	28,51	1,16	50,13		
520*	Картофельное пюре	165	3,47	7,43	24,09	179,85	0,14	0,12	5,92	26,18	0,21	96,89	43,89	30,58	1,10	686,40	31,35	0,88	50,46		
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	44	3,34	0,35	21,65	103,40	0,05				0,48	28,60	8,80	6,16	0,48	33,84	1,54	2,46	0,77		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>17,98</b>	<b>18,38</b>	<b>71,50</b>	<b>518,72</b>	<b>9,59</b>	<b>0,19</b>	<b>8,70</b>	<b>328,89</b>	<b>0,69</b>	<b>234,11</b>	<b>78,37</b>	<b>62,85</b>	<b>3,55</b>	<b>987,73</b>	<b>61,40</b>	<b>4,50</b>	<b>101,36</b>		
<b>ОБЕД</b>																					
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00		
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60		
ТТК № 48	Ежикки с овощами	110	12,96	12,41	12,59	205,33	11,00	0,07	2,90	354,10		127,11	24,20	30,56	1,83	288,44	33,37	1,36	58,67		
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87		
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	32	2,43	0,26	15,74	75,20	0,04				0,35	20,80	6,40	4,48	0,35	24,61	1,12	1,79	0,56		
ТТК № 157	Хлеб столовый (жарано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>782</b>	<b>23,27</b>	<b>28,98</b>	<b>107,49</b>	<b>778,91</b>	<b>11,31</b>	<b>0,25</b>	<b>32,40</b>	<b>564,20</b>	<b>5,40</b>	<b>361,39</b>	<b>144,00</b>	<b>119,54</b>	<b>6,57</b>	<b>1472,25</b>	<b>87,72</b>	<b>6,06</b>	<b>148,03</b>		

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

Дети: Суббота  
 Дети: 1  
 Сезон: Зима 2024г.  
 Возраст: 7-11 лет

№ 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							
<b>ЗАВТРАК</b>																										
№ 366***	Сыр (попизамн)	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 пшениная вязкая	200	8,02	8,90	24,00	209,00	0,19	0,14	1,36	40,93	0,24	209,80	138,00	55,40	1,46	222,67	49,33	33,07	21,33							
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка"	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	36	2,74	0,29	17,71	84,60	0,04			0,40	0,40	23,40	7,20	5,04	0,40	27,68	1,26	2,02	0,63							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>519</b>	<b>19,26</b>	<b>18,63</b>	<b>85,66</b>	<b>645,92</b>	<b>0,60</b>	<b>0,20</b>	<b>21,45</b>	<b>97,13</b>	<b>1,73</b>	<b>353,07</b>	<b>282,70</b>	<b>79,34</b>	<b>2,56</b>	<b>323,11</b>	<b>89,11</b>	<b>40,68</b>	<b>37,89</b>							
<b>ОБЕД 2</b>																										
№ 119****	Икра морковная	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	196,98	5,70	0,20	13,00							
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80							
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	225	14,76	19,48	36,75	429,42	0,36	0,14	0,90	324,00	0,19	307,35	30,40	33,10	2,46	165,17	3,01	20,33	31,11							
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка"	190			17,48	70,30	0,29		19,00	0,11	0,39		9,50	5,13		2,28	0,02	0,02	2,95							
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							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>745</b>	<b>23,33</b>	<b>26,72</b>	<b>104,65</b>	<b>803,36</b>	<b>0,86</b>	<b>0,22</b>	<b>31,24</b>	<b>546,71</b>	<b>3,96</b>	<b>471,00</b>	<b>97,75</b>	<b>96,78</b>	<b>6,00</b>	<b>887,15</b>	<b>27,88</b>	<b>24,67</b>	<b>88,87</b>							



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

День: Понедельник 7 Сезон: Зима 2024г.  
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ 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							
ТТК № 75	Фрикадельки куринные 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							
№516*	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,30	0,08	0,03			1,25	47,08	16,58	10,89	1,08	68,40			15,20							
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	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							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>15,67</b>	<b>17,15</b>	<b>86,09</b>	<b>578,69</b>	<b>0,13</b>	<b>0,07</b>	<b>8,28</b>	<b>4,34</b>	<b>1,79</b>	<b>120,08</b>	<b>52,42</b>	<b>28,63</b>	<b>3,22</b>	<b>251,58</b>	<b>11,30</b>	<b>12,21</b>	<b>78,95</b>							
							<b>ОБЕД 2</b>																			
55 Диег	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 "Кулрявий"	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 куринные 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							
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04			1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40							
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	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)	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							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>23,50</b>	<b>27,48</b>	<b>123,21</b>	<b>847,66</b>	<b>0,32</b>	<b>0,17</b>	<b>16,17</b>	<b>226,76</b>	<b>5,86</b>	<b>268,62</b>	<b>103,31</b>	<b>102,34</b>	<b>5,34</b>	<b>773,47</b>	<b>59,00</b>	<b>16,40</b>	<b>126,91</b>							



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

День: Вторник 8 Сезон: Зима 2024г.  
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ 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				
<b>ЗАВТРАК</b>																							
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 № 62	Каша рисовая вязкая	185	5,81	10,93	20,72	210,90	0,06	0,15	1,31	24,42	0,26	156,70	121,18	34,41	0,52	156,63	46,87	5,74	35,77				
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90	0,44	43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70				
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,12</b>	<b>20,01</b>	<b>71,05</b>	<b>556,50</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>2,11</b>	<b>31,40</b>	<b>1,45</b>	<b>376,15</b>	<b>384,67</b>	<b>64,60</b>	<b>1,96</b>	<b>329,52</b>	<b>54,55</b>	<b>15,35</b>	<b>47,34</b>				
<b>ОБЕД</b>																							
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00				
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	230	1,68	4,60	9,80	87,40	0,04	0,37	9,48	148,35	2,21	48,76	31,74	24,20	1,10	263,81	18,86	0,38	27,60				
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	195	17,36	17,55	39,00	371,77	0,18	0,17	9,04	26,65	0,59	226,01	24,39	42,01	3,52	799,50	44,20	0,39	96,20				
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	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 (жарено-пшеничный)	43	2,84	0,52	14,62	77,83	0,08	0,04				67,94	15,05	20,21	1,68	104,92	1,38	2,37	10,32				
	<b>Итого:</b>	<b>773</b>	<b>26,64</b>	<b>28,34</b>	<b>128,00</b>	<b>863,64</b>	<b>0,41</b>	<b>0,59</b>	<b>28,88</b>	<b>249,10</b>	<b>5,18</b>	<b>415,56</b>	<b>111,78</b>	<b>117,52</b>	<b>8,32</b>	<b>1 422,44</b>	<b>74,79</b>	<b>5,90</b>	<b>150,04</b>				

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

День: Среда  
Неделя: 2

9 Сезон: Зима 2024г.  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Углев.	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								
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	105	12,92	11,67	13,09	244,30	0,06	0,08	1,58	8,51	0,47	173,37	15,75	17,96	1,80	260,75	19,25	0,91	59,50								
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	170	5,10	7,65	25,33	193,80	0,27	0,08		15,82	0,54	186,29	17,00	111,47	3,74	142,80	46,81	2,27	10,20								
№ ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13								
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,92</b>	<b>19,52</b>	<b>73,92</b>	<b>589,65</b>	<b>0,36</b>	<b>0,16</b>	<b>1,58</b>	<b>25,53</b>	<b>1,29</b>	<b>382,81</b>	<b>46,95</b>	<b>138,83</b>	<b>6,36</b>	<b>514,38</b>	<b>67,81</b>	<b>4,68</b>	<b>73,27</b>								
								<b>Объем 2</b>																			
ТТК № 14	Салат "Калийскок"	65	0,99	4,60	5,73	68,29	0,03	0,02	13,85	262,16	2,99	20,15	24,70	12,35	0,59	173,34	10,73	0,16	11,91								
№ 76 12г	Распознавание Ленинградский	240	2,02	4,92	15,93	115,92	0,09	0,06	7,24	124,80	2,32	69,07	25,39	24,86	0,93	402,00	19,92	0,90	33,84								
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	100	12,30	11,11	12,47	232,67	0,06	0,08	1,50	8,10	0,44	165,11	15,00	17,10	1,71	248,33	18,33	0,87	56,67								
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00								
№ 293**	Соки овощные, фруктовые и яблочные	200	0,50	0,10	5,80	46,00	0,01		2,00				7,00		1,40												
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	42	3,19	0,34	20,66	98,70	0,05				0,46	27,30	8,40	5,88	0,46	32,30	1,47	2,35	0,74								
ТТК № 157	Хлеб столовый (жарено-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								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>837</b>	<b>26,14</b>	<b>28,30</b>	<b>96,54</b>	<b>804,98</b>	<b>0,55</b>	<b>0,27</b>	<b>24,59</b>	<b>409,02</b>	<b>6,69</b>	<b>509,20</b>	<b>109,49</b>	<b>177,35</b>	<b>9,95</b>	<b>1 079,57</b>	<b>93,03</b>	<b>8,48</b>	<b>121,76</b>								



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

День: Четверг 10 Сезон: Зима 2024г.  
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ 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	Иод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ТТК № 110	Овощи натуральные (огурцы/помидоры)	32	0,26	0,03	0,54	4,16	0,01		1,60		0,03	7,68	7,36	4,48	0,19											
ТТК № 141	Пилов из филе птицы	230	15,95	17,89	34,55	402,76	0,02	0,08	1,38	150,27	5,25	129,52	24,62	54,59	3,57	391,82	40,89	28,11	173,78							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00	5,00	0,40	21,00											
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	48	3,65	0,38	23,62	112,80	0,05				0,53	31,20	9,60	6,72	0,53	36,91	1,68	2,69	0,84							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>19,96</b>	<b>18,30</b>	<b>71,71</b>	<b>579,72</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>3,28</b>	<b>150,38</b>	<b>5,81</b>	<b>168,40</b>	<b>46,58</b>	<b>65,79</b>	<b>4,69</b>	<b>449,73</b>	<b>42,57</b>	<b>30,80</b>	<b>174,62</b>							
								<b>ОБЕД 2</b>																		
№ 75 ****	Салат картофельный с соленьями (огурцами и зелеными)	60	1,08	3,72	5,34	59,40	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							
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	230	1,61	4,46	7,16	76,36	0,06	0,04	17,00	129,03	2,19	43,70	31,28	20,47	0,74	278,76	17,25	0,25	23,69							
ТТК № 141	Пилов из филе птицы	230	15,95	17,89	34,55	402,76	0,02	0,08	1,38	150,27	5,25	129,52	24,62	54,59	3,57	391,82	40,89	28,11	173,78							
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Виташка"	180			16,56	66,60	0,27		18,00	0,11	0,18		9,00	4,86		2,16	0,02	0,02	2,79							
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 (жарено-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							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>785</b>	<b>24,70</b>	<b>26,91</b>	<b>99,35</b>	<b>783,27</b>	<b>0,51</b>	<b>0,17</b>	<b>42,44</b>	<b>352,31</b>	<b>9,80</b>	<b>293,27</b>	<b>97,50</b>	<b>115,82</b>	<b>6,79</b>	<b>932,95</b>	<b>68,92</b>	<b>33,24</b>	<b>222,65</b>							

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

День: Пятница 11 Сезон: Зима 2024г.  
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ 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							
<b>ЗАВТРАК</b>																										
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							
№ 510 *	Капша вязкая (пшеничная)	190	5,70	7,79	31,54	226,10	0,15	0,04	5,70	17,95	5,21	201,88	60,29	31,82	1,34	8,99	38,00	29,58	0,28							
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	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>21,30</b>	<b>18,11</b>	<b>87,66</b>	<b>635,29</b>	<b>0,25</b>	<b>0,09</b>	<b>11,40</b>	<b>341,43</b>	<b>6,15</b>	<b>335,88</b>	<b>108,29</b>	<b>72,42</b>	<b>3,68</b>	<b>353,86</b>	<b>41,03</b>	<b>85,23</b>	<b>34,71</b>							
<b>ОБЕД 2</b>																										
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	68	1,26	6,02	7,36	88,65	0,06	0,01	6,94	82,62	2,11	58,48	13,60	23,12	0,88	145,06	8,95	0,16	13,60							
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	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							
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							
№ 510 *	Капша вязкая (пшеничная)	150	4,50	6,15	24,90	178,50	0,12	0,03	4,50	14,17	4,11	159,38	47,60	25,12	1,06	7,10	30,00	23,35	0,22							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00			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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	2	0,13	0,02	0,68	3,62						3,16	0,70	0,94	0,08	4,88	0,06	0,11	0,48							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>26,82</b>	<b>28,11</b>	<b>107,26</b>	<b>833,60</b>	<b>0,47</b>	<b>0,15</b>	<b>21,31</b>	<b>565,75</b>	<b>7,45</b>	<b>447,21</b>	<b>143,51</b>	<b>113,32</b>	<b>6,75</b>	<b>950,55</b>	<b>58,18</b>	<b>88,45</b>	<b>81,55</b>							



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

День: Суббота 12 Сезон: Зима 2024г.  
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рецеп.	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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>ЗАВТРАК</b>																					
ТТК № 82	Бульбурда 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	200	8,02	8,90	24,00	250,00	0,19	0,14	1,36	40,93	0,24	209,80	138,00	55,40	1,46	222,67	49,33	33,07	21,33		
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	28	2,13	0,22	13,78	65,80	0,03				0,31	18,20	5,60	3,92	0,31	21,53	0,98	1,57	0,49		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>18,02</b>	<b>16,28</b>	<b>73,85</b>	<b>569,12</b>	<b>0,27</b>	<b>0,19</b>	<b>9,35</b>	<b>41,58</b>	<b>1,30</b>	<b>378,00</b>	<b>347,52</b>	<b>81,54</b>	<b>3,72</b>	<b>335,53</b>	<b>52,29</b>	<b>41,18</b>	<b>24,49</b>		
<b>ОБЕД</b>																					
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	0,03	3,06	733,00	2,82	22,20	17,40	15,00	0,66	123,00	10,00	0,09	22,00		
№69 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40		
№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 (Речневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00		
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		
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		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>785</b>	<b>24,43</b>	<b>27,56</b>	<b>100,09</b>	<b>788,64</b>	<b>0,52</b>	<b>0,22</b>	<b>19,70</b>	<b>850,79</b>	<b>43,60</b>	<b>507,34</b>	<b>216,28</b>	<b>186,39</b>	<b>9,33</b>	<b>812,90</b>	<b>111,49</b>	<b>6,74</b>	<b>88,34</b>		