

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Понедельник
Неделя: 1

1 Сезон: Осень-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
ЗАВТРАК																			
№105 ****	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80		0,01		0,06	0,10	1,90	1,20		0,02	0,60		0,02	0,06
ТТК № 190	Биточки куриные	70	9,70	4,70	5,70	119,00	0,04	0,02	0,60	0,05	0,40	75,00	31,00	12,00	0,90	90,40	7,63	7,31	39,40
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02			1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80			14,40
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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	ИТОГО:	500	19,19	20,65	82,76	612,40	0,15	0,06	0,90	0,22	2,13	147,50	60,91	27,92	2,78	207,56	9,03	9,57	54,56
ОБЕД																			
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
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	90	12,24	7,83	11,11	197,73	0,06	0,14	8,73	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44
520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	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 № 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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	760	23,22	26,32	96,01	752,65	0,34	0,34	21,77	879,35	4,80	368,38	124,90	107,40	6,43	1 422,57	69,58	8,80	155,37
ОБЕД 2																			
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
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
ТТК № 190	Биточки куриные	90	13,76	6,04	7,33	153,00	0,05	0,03	0,77	0,06	0,51	96,43	39,86	15,43	1,16	116,23	9,81	9,40	50,66
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00
№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	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)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	770	27,60	24,01	110,50	788,42	0,27	0,14	8,43	835,66	5,72	268,30	106,65	78,03	5,30	710,99	33,24	14,42	116,89
ПОЛДНИК																			
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70
	ИТОГО:	350	9,24	9,36	50,14	324,50	0,14	0,60	13,60	49,54	1,62	228,10	269,20	45,90	3,46	286,60	2,20	3,93	7,70
ВСЕГО:		1 610	51,65	56,33	228,91	1 689,55	0,63	1,00	36,27	929,11	8,55	743,98	455,01	181,22	12,67	1 916,73	80,81	22,30	217,63

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Вторник
Неделя: 1

2 Сезон: Осень-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
ЗАВТРАК																			
ТТК № 110	Овощи натуральные соленые(огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01		2,50		0,05	12,00	11,50	7,00	0,30				
ТТК № 60	Плов	200	13,60	15,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
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:	500	17,87	15,76	80,36	535,62	0,20	0,13	6,50	0,70	1,37	278,21	49,15	66,07	4,24	337,78	40,42	10,19	84,25
ОБЕД																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	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
№ 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
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	11,00	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08		0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88
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	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:	780	27,91	22,46	118,06	805,68	0,63	0,51	17,66	215,25	7,72	537,70	212,95	166,87	10,28	791,86	94,16	27,85	236,00
ОБЕД 2																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	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
№ 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	200	13,60	14,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67
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	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:	740	22,09	24,14	122,24	806,58	0,27	0,49	18,78	203,42	6,08	401,77	106,80	117,71	7,64	846,69	66,52	12,38	132,10
ПОЛДНИК																			
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40				
№ 272 **	Ряженка,кефир,варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 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:	330	8,39	8,49	54,66	331,27	0,14	0,22	11,26	76,50	1,40	198,01	237,51	38,70	2,78	467,80	18,20	3,54	8,15
ВСЕГО:		1 610	54,17	46,71	253,08	1 672,57	0,97	0,86	35,42	292,45	10,49	1 013,92	499,61	271,64	17,30	1 597,44	152,78	41,58	328,40

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Среда
Неделя: 1

3 Сезон: Осень-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
ЗАВТРАК																			
№ 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
ТТК № 165	Блины "Ягодный микс"	140	14,84	14,40	48,53	330,06	0,14		5,10	0,07	3,30	216,00	211,00	35,00	1,30				
№ 440****	Соус молочный сладкий	60	1,56	3,82	9,43	78,30		0,04	0,44	1,04	0,06	41,94	54,06	6,60	0,09	3,93	0,63	0,07	0,66
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	ИТОГО:	500	16,90	18,62	82,76	515,36	0,17	0,05	15,84	46,22	3,56	268,94	286,06	50,60	3,99	274,93	2,63	0,37	7,66
ОБЕД																			
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
№ 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
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	180	16,02	16,20	36,00	343,17	0,16	0,15	8,34	24,60	0,54	208,62	22,52	38,78	3,25	738,00	40,80	0,36	88,80
ТТК№24	Фруктовый чай	200			14,15	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 (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	710	23,86	26,29	99,94	759,76	0,36	0,24	28,23	202,07	4,60	367,18	83,18	95,34	7,26	1 335,16	67,86	5,19	138,70
ОБЕД 2																			
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
№ 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
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	180	16,02	16,20	36,00	343,17	0,16	0,15	8,34	24,60	0,54	208,62	22,52	38,78	3,25	738,00	40,80	0,36	88,80
ТТК№24	Фруктовый чай	200			14,15	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 (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	710	23,86	26,29	99,94	759,76	0,36	0,24	28,23	202,07	4,60	367,18	83,18	95,34	7,26	1 335,16	67,86	5,19	138,70
ПОЛДНИК																			
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 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:	340	7,32	6,72	50,32	293,00	0,12	0,60	12,60	45,04	0,48	205,40	262,40	41,00	3,00	261,60	2,00	3,90	7,00
	ВСЕГО:	1 550	48,08	51,63	233,02	1 568,12	0,65	0,89	56,67	293,33	8,64	841,52	631,64	186,94	14,25	1 871,69	72,49	9,46	153,36

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Четверг
Неделя: 1

4 Сезон: Осень-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
ЗАВТРАК																			
№112****	Плоды свежие (апельсины)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03		48,00	28,80	0,16	18,40	27,20	10,40	0,24	98,40	1,60	0,24	10,40
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	170	12,33	14,71	26,61	301,29	0,17	0,09	1,16	166,43		136,85	18,70	125,12	3,25	310,63	4,53	12,33	76,16
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	ИТОГО:	500	16,95	15,27	72,69	513,19	0,26	0,10	49,46	195,34	0,71	187,75	60,90	142,52	4,44	468,48	7,88	15,37	87,44
ОБЕД																			
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60			62,18	24,36	25,12	0,96	240,00			
ТТК № 191	Пельмени лобительские отварные	200	21,30	16,60	39,10	391,00	0,15		0,60	0,05	1,30	195,00	22,00	27,00	2,50				
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
	ИТОГО:	700	27,71	24,92	104,97	815,26	0,34	0,07	16,46	87,95	6,18	351,71	117,66	100,55	5,40	448,76	9,30	2,38	12,70
ОБЕД 2																			
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60			62,18	24,36	25,12	0,96	240,00			
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	180	13,05	15,30	28,17	319,01	0,18	0,09	1,23	176,22		144,90	19,80	132,48	3,44	328,91	4,80	13,05	80,64
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 (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:	720	22,10	24,10	107,64	815,67	0,44	0,20	17,09	264,12	4,88	364,81	129,46	224,83	7,90	875,27	15,38	17,63	102,94
ПОЛДНИК																			
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№112****	Плоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00
	ИТОГО:	320	8,94	9,86	45,22	311,07	0,14	0,22	61,26	67,50	1,60	221,01	261,61	46,20	1,32	340,80	18,20	3,54	14,15
	ВСЕГО:	1 520	53,60	50,05	222,88	1 639,52	0,74	0,39	127,18	350,79	8,49	760,47	440,17	289,27	11,16	1 258,04	35,38	21,29	114,29

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница

5 Сезон: Осень-Зима 2024г

Неделя: 1

Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
ТТК № 110	Овощи натуральные соленые(огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01		1,50		0,03	7,20	6,90	4,20	0,18					
ТТК № 48	Ёжики с овощами	60	7,20	7,40	6,87	112,00	6,00	0,04	1,58	193,15		69,33	13,20	16,67	1,00	157,33	18,20	0,74	32,00	
ТТК № 170	Картофельное пюре	160	3,36	7,20	23,36	174,40	0,14	0,12	5,74	25,39	0,20	93,95	42,56	29,65	1,07	665,60	30,40	0,85	48,93	
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88	
	ИТОГО:	500	14,70	15,03	70,34	467,80	6,21	0,17	9,12	218,65	0,78	202,98	77,66	57,52	3,20	882,38	50,35	4,39	81,81	
ОБЕД																				
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	60	0,85	3,06	5,40	52,44			19,44				22,40	9,12	0,31					
№ 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 № 60	Плов	200	13,60	15,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67	
тгк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40				
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	
	ИТОГО:	700	21,88	22,90	100,14	693,84	0,31	0,19	28,09	97,52	1,37	325,91	96,46	92,43	5,87	703,89	56,07	11,61	112,17	
ОБЕД 2																				
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	60	0,85	3,06	5,40	52,44			19,44				22,40	9,12	0,31					
№ 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 № 48	Ёжики с овощами	90	10,80	11,10	10,30	168,00	9,00	0,06	2,37	289,72		104,00	19,80	25,00	1,50	236,00	27,30	1,11	48,00	
ТТК № 170	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	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	
тгк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
	ИТОГО:	760	23,45	25,73	98,02	706,14	9,39	0,27	34,64	410,72	0,69	328,72	143,26	110,46	6,33	1 360,07	73,81	7,24	130,40	
ПОЛДНИК																				
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40					
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60		
№ 112 ****	Фрукты 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:	350	9,15	7,75	56,90	336,00	0,15	0,60	12,60	45,04	1,40	216,00	261,50	41,50	2,80	261,60	2,00	3,90	7,00	
	ВСЕГО:	1 550	45,73	45,68	227,38	1 497,64	6,67	0,96	49,81	361,21	3,55	744,89	435,62	191,45	11,87	1 847,87	108,42	19,90	200,98	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Суббота

6 Сезон: Осень-Зима 2024г

Неделя: 1

Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 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
ТТК № 192	Блинчики	186	15,35	14,88	52,31	423,15	0,16		1,16	0,15	3,95	251,10	238,31	38,36	1,40				
№ 440****	Соус молочный сладкий	70	1,82	4,45	11,00	91,35		0,05	0,51	1,22	0,07	48,93	63,07	7,70	0,11	4,59	0,74	0,08	0,77
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	ИТОГО:	536	17,59	19,65	86,15	612,10	0,18	0,06	9,97	37,48	4,18	308,83	319,18	53,26	3,67	225,59	2,34	0,32	6,37
ОБЕД																			
№ 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	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66
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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	720	22,38	24,45	107,92	786,54	0,51	0,21	12,14	513,05	3,71	425,70	83,12	84,92	5,56	902,47	27,68	21,85	84,29
ОБЕД 2																			
№ 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	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66
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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	720	22,38	24,45	107,92	786,54	0,51	0,21	12,14	513,05	3,71	425,70	83,12	84,92	5,56	902,47	27,68	21,85	84,29
ПОЛДНИК																			
	ИТОГО:																		
	ВСЕГО:	1 256	39,97	44,10	194,07	1 398,64	0,69	0,27	22,11	550,53	7,89	734,53	402,30	138,18	9,23	1 128,06	30,02	22,17	90,66

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Понедельник
Неделя: 2

7 Сезон: Осень-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
ЗАВТРАК																			
ТТК № 68	Гуляш	100	13,90	8,10	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 (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
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
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:	500	22,27	15,26	66,26	482,12	0,39	0,19	3,87	39,84	1,57	359,11	46,58	134,66	6,34	516,95	60,55	5,14	73,08
ОБЕД																			
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60			62,18	24,36	25,12	0,96	240,00			
ТТК № 7	Шницель детский	90	11,25	10,06	8,87	153,49	0,08	0,05	0,57	5,67		92,88	8,82	23,99	1,07	129,26	3,23	5,72	42,98
ТТК № 1.8	Рис припущенный с овощами	150	3,48	4,80	33,33	178,80	0,04	0,03	1,83	18,40	0,28	105,08	73,50	30,42	0,53	44,70	21,00	6,94	26,00
ТТК № 24	Фруктовый чай	200			14,15	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 (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:	780	22,94	25,80	109,49	833,01	0,35	0,20	29,04	266,64	3,48	366,74	158,08	120,07	6,30	732,52	37,01	17,30	92,08
ОБЕД 2																			
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60			62,18	24,36	25,12	0,96	240,00			
ТТК № 68	Гуляш	90	12,51	5,85	3,60	118,80	0,05	0,10	0,96	22,95	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25
ТТК № 171	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
ТТК № 24	Фруктовый чай	200			14,15	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 (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:	780	25,22	23,54	93,24	790,52	0,52	0,29	27,60	279,48	4,16	475,98	104,56	186,25	9,98	974,81	69,83	6,93	88,35
ПОЛДНИК																			
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112****	Плоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00
	ИТОГО:	340	7,82	6,52	48,62	289,00	0,13	0,60	62,60	36,04	0,48	217,40	280,40	45,00	1,10	134,60	2,00	3,90	13,00
ВСЕГО:		1 620	53,03	47,58	224,37	1 604,13	0,87	0,99	95,51	342,52	5,53	943,25	485,06	299,73	13,74	1 384,07	99,56	26,34	178,16

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Вторник
Неделя: 2

8 Сезон: Осень-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
ЗАВТРАК																			
№ 112 ****	Фрукты 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
ТТК № 166	Оладьи с пылу-жару	135	12,60	11,40	43,50	303,00	0,12		1,20		4,41	97,50	99,00	21,27	0,96				
№ 440****	Соус молочный сладкий	65	1,69	4,13	10,21	84,83		0,04	0,47	1,13	0,07	45,44	58,57	7,15	0,10	4,26	0,68	0,07	0,72
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	ИТОГО:	500	14,79	15,93	78,51	494,83	0,15	0,05	11,97	46,24	4,68	153,94	178,57	37,42	3,66	275,26	2,68	0,37	7,72
ОБЕД																			
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	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 № 172	Жаркое по-домашнему	180	16,02	16,20	36,00	343,17	0,16	0,15	8,34	24,60	0,54	208,62	22,52	38,78	3,25	738,00	40,80	0,36	88,80
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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	700	23,44	26,11	104,01	736,65	0,34	0,51	23,86	241,50	6,15	390,05	125,72	120,95	7,15	1 241,67	67,11	4,16	132,53
ОБЕД 2																			
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	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 № 172	Жаркое по-домашнему	180	16,02	16,20	36,00	343,17	0,16	0,15	8,34	24,60	0,54	208,62	22,52	38,78	3,25	738,00	40,80	0,36	88,80
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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	700	23,44	26,11	104,01	736,65	0,34	0,51	23,86	241,50	6,15	390,05	125,72	120,95	7,15	1 241,67	67,11	4,16	132,53
ПОЛДНИК																			
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 112 ****	Фрукты 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:	320	8,44	10,06	46,92	315,07	0,13	0,22	11,26	76,50	1,60	209,01	243,61	42,20	3,22	467,80	18,20	3,54	8,15
	ВСЕГО:	1 520	46,67	52,10	229,44	1 546,55	0,62	0,78	47,09	364,24	12,43	753,00	547,90	200,57	14,03	1 984,73	87,99	8,07	148,40

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: Среда
Неделя: 2

9 Сезон: Осень-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
ЗАВТРАК																			
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00
№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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	ИТОГО:	500	18,22	16,49	86,97	584,96	0,13	0,06	0,50	4,97	1,83	135,07	63,09	30,10	2,63	318,36	14,27	13,84	77,83
ОБЕД																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	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
№ 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
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	11,00	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08		0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88
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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	760	26,71	22,36	114,49	784,68	0,64	0,23	15,45	190,25	7,63	530,56	201,01	160,45	9,60	865,37	93,69	27,16	237,63
ОБЕД 2																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	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
№ 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
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	780	22,47	25,91	123,16	833,74	0,28	0,15	15,87	181,87	6,62	266,63	119,35	82,42	5,51	846,87	39,38	15,82	125,06
ПОЛДНИК																			
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60
№ 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:	350	9,15	7,75	56,90	336,00	0,15	0,60	12,60	45,04	1,40	216,00	261,50	41,50	2,80	261,60	2,00	3,90	7,00
	ВСЕГО:	1 610	54,08	46,60	258,36	1 705,64	0,92	0,89	28,55	240,26	10,86	881,63	525,60	232,05	15,03	1 445,33	109,96	44,90	322,46

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Четверг
Неделя: 2

10 Сезон: Осень-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
ЗАВТРАК																			
ТТК № 110	Овощи натуральные соленые(огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01		2,50		0,05	12,00	11,50	7,00	0,30				
ТТК № 141	Плов из филе птицы	200	13,87	15,56	30,04	350,22	0,02	0,07	1,20	130,67	4,57	112,62	21,40	47,47	3,10	340,71	35,56	24,44	151,11
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
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:	500	18,14	16,02	70,80	535,84	0,13	0,08	6,50	131,05	5,18	160,66	49,15	66,07	4,24	409,16	37,31	27,26	152,69
ОБЕД																			
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
№ 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 № 12	Бифштекс "Нежность"	90	12,24	7,83	11,11	197,73	0,06	0,14	8,73	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44
№ 510 *	Каша 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
тгк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	760	23,02	23,77	95,88	732,49	0,33	0,26	44,29	388,12	8,22	436,18	158,48	100,69	6,62	792,27	74,91	30,49	94,99
ОБЕД 2																			
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
№ 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 № 141	Плов из филе птицы	220	17,89	11,15	43,80	354,44	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
тгк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
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)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	750	24,93	21,02	108,59	734,20	0,18	0,17	32,38	497,73	8,75	255,08	103,12	102,18	6,83	902,14	66,37	31,05	205,72
ПОЛДНИК																			
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60				
272**	Ряженка,кефир,варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 112 ****	Фрукты 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:	320	6,56	7,46	48,08	288,27	0,11	0,22	11,26	76,50	0,48	187,41	238,41	38,20	2,98	467,80	18,20	3,54	8,15
	ВСЕГО:	1 580	47,72	47,25	214,76	1 556,60	0,57	0,56	62,05	595,67	13,88	784,25	446,04	204,96	13,84	1 669,23	130,42	61,29	255,83

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница

11 Сезон: Осень-Зима 2024г

Неделя: 2

Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	90	11,30	9,00	10,30	199,00	0,05	0,04	0,72	290,00	0,45	97,20	18,90	14,40	1,35	235,00	1,11	48,00	27,30
ТТК № 170	Картофельное пюре	160	3,36	7,20	23,36	174,40	0,14	0,12	5,74	25,39	0,20	93,95	42,56	29,65	1,07	665,60	30,40	0,85	48,93
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	ИТОГО:	500	18,56	16,60	73,26	550,90	0,25	0,17	6,76	315,50	1,20	223,65	76,46	51,05	3,37	960,05	33,26	51,65	77,11
ОБЕД																			
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
№ 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 № 72	Каша перловая с мясом,овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	720	24,11	26,05	104,48	794,05	0,60	0,23	10,49	460,55	3,26	433,84	88,78	86,76	5,88	805,49	29,08	23,56	79,29
ОБЕД 2																			
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
№ 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	90	11,30	9,00	10,30	199,00	0,05	0,04	0,72	290,00	0,45	97,20	18,90	14,40	1,35	235,00	1,11	48,00	27,30
ТТК № 170	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	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 № 119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	760	25,44	24,49	104,02	774,85	0,46	0,26	15,79	486,35	3,90	345,92	120,56	99,54	6,05	1 517,67	56,02	54,29	124,80
ПОЛДНИК																			
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				
№ 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****	Плоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00
	ИТОГО:	320	9,12	8,62	46,50	305,20	0,14	0,54	62,34	36,04	1,60	221,00	261,60	46,20	1,32	133,44	2,00	3,54	13,00
	ВСЕГО:	1 540	51,79	51,27	224,24	1 650,15	0,99	0,94	79,59	812,09	6,06	878,49	426,84	184,01	10,57	1 898,98	64,34	78,75	169,40

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Суббота
Неделя: 2

12 Сезон: Осень-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
ЗАВТРАК																			
№ 112 ****	Фрукты 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
ТТК № 166	Оладьи с пылу-жару	135	12,60	11,40	43,50	303,00	0,12		1,20		4,41	97,50	99,00	21,27	0,96				
№ 440****	Соус молочный сладкий	65	1,69	4,13	10,21	84,83		0,04	0,47	1,13	0,07	45,44	58,57	7,15	0,10	4,26	0,68	0,07	0,72
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	ИТОГО:	500	14,79	15,93	78,51	494,83	0,15	0,05	11,97	46,24	4,68	153,94	178,57	37,42	3,66	275,26	2,68	0,37	7,72
ОБЕД																			
№ 119****	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	197,00	5,10	0,20	13,00
№99 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 (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 № 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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	805	26,08	26,95	107,45	819,39	0,58	0,20	14,80	260,01	44,78	586,19	267,99	232,70	9,91	915,85	114,31	6,64	78,06
ОБЕД 2																			
№ 119****	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	197,00	5,10	0,20	13,00
№99 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 (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
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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	775	25,18	25,60	102,98	785,19	0,53	0,19	14,80	257,22	44,68	553,32	264,99	213,03	9,25	890,65	106,05	6,24	76,26
ПОЛДНИК																			
	ИТОГО:																		
	ВСЕГО:	1 305	40,87	42,88	185,96	1 314,22	0,73	0,25	26,77	306,25	49,46	740,13	446,56	270,12	13,57	1 191,11	116,99	7,01	85,78