

Согласовано:

Директор образовательной организации



Ф.И.О

Подпись

Утверждаю

Врио генерального директора

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Д.А. Чернов

Ф.И.О

Подпись



ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

образовательных организаций

2024-2025 учебный год

осенний период

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШН "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

2 Сезон: Осень 2024г
Возраст: 7-11 лет

Имя: Вторник
Пол: I

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины													Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор					
																				4	5	6	8	9
ЗАВТРАК																								
06****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	0,02	5,00	5,00	0,05	21,00	11,50	7,00	0,30	70,00	1,50	0,15	8,50					
К № 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					
К № 77	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,00	60,00	0,01	0,00	0,30	0,11		5,00			0,40	21,00								
К № 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	17,90	15,75	78,45	534,50	0,17	0,15	6,50	5,43	1,36	283,67	47,90	61,47	4,35	398,78	41,92	10,32	92,05					
ОБЕД																								
22****	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	0,02	9,90	72,61	3,00	14,40	7,80	10,80	0,48	159,25	11,38	0,23	11,00					
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					
К № 146	Пюре из гороха с маслом	150	11,00	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08	0,06	0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88					
К № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	35,80	0,02	142,00	0,02	0,20	4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13					
К № 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					
К № 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	27,36	23,54	115,12	799,50	0,63	0,52	22,52	214,96	7,96	528,10	206,95	166,87	10,28	823,11	97,64	27,94	235,00					
ОБЕД 2																								
22****	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	0,02	9,90	72,61	3,00	14,40	7,80	10,80	0,48	159,25	11,38	0,23	11,00					
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					
К № 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					
К № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	35,80	0,02	142,00	0,02	0,20	4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13					
К № 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					
К № 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	21,54	25,22	119,30	800,40	0,27	0,50	23,64	203,13	6,32	392,17	100,80	117,71	7,64	877,94	70,00	12,47	131,10					
ПОЛДНИК																								
89****	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	0,20	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:		310	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	53,65	47,78	248,23	1 665,27	0,94	0,89	40,28	296,89	10,72	1 009,78	492,36	267,04	17,41	1 689,69	157,76	41,80	335,20					

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подорожник"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: Осень 2024г
Возраст 7-11 лет

Среды
делая: 1

№ ред.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки		Жиры		Углев.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
			4	5	6	7	8	9															10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
ЗАВТРАК																								
ТК № 82	Бутерброд горячий	70	7,34	6,69	12,43	151,46	0,04	0,04	0,18	0,08	0,70	140,00	183,75	15,75	0,70	57,06	1,66	6,06	0,81					
ТК № 63	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	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					
ТК № 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					
ТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03	0,33	19,50	6,00	4,20	23,07	1,05	1,68	0,53								
	ИТОГО:	500	16,28	20,19	69,59	537,48	0,17	0,21	2,11	7,06	1,23	343,35	349,64	58,26	1,84	286,99	46,67	11,89	35,88					
ОБЕД																								
ТК № 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					
ТК № 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					
ТК № 94	Тефтели (1-й вариант)	90	11,07	10,00	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,30	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00					
ТК № 235 **	Колбаса тушеная	150	3,93	5,40	20,17	130,74	0,07	0,06	51,16	125,00	0,30	71,50	86,20	32,00	1,36	431,00	26,00	0,50	25,00					
ТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00	0,01	0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10					
ТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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					
ТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03	0,33	19,50	6,00	4,20	23,07	1,05	1,68	0,53								
	ИТОГО:	760	23,48	25,41	105,26	762,43	0,31	0,23	64,60	311,64	4,65	372,16	147,96	97,21	5,70	1 265,77	69,51	5,52	127,03					
ОБЕД 2																								
ТК № 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					
ТК № 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					
ТК № 94	Тефтели (1-й вариант)	90	11,07	10,00	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,30	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00					
ТК № 235 **	Колбаса тушеная	150	3,93	5,40	20,17	130,74	0,07	0,06	51,16	125,00	0,30	71,50	86,20	32,00	1,36	431,00	26,00	0,50	25,00					
ТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00	0,01	0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10					
ТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03	0,33	19,50	6,00	4,20	23,07	1,05	1,68	0,53								
ТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	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	23,48	25,41	105,26	762,43	0,31	0,23	64,60	311,64	4,65	372,16	147,96	97,21	5,70	1 265,77	69,51	5,52	127,03					
ПОЛДНИК																								
88****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01	0,01				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	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:	1 600	47,08	52,32	225,17	1 592,91	0,60	1,04	79,31	363,74	6,36	920,91	760,00	196,47	10,54	1 814,36	118,18	21,31	169,91					

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШШ "Подорож"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

4 Сезон: Осень 2024г
 Возраст 7-11 лет

Четверг
 1

№ 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		
																				8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК																					
6****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,02	15,00	81,00	0,42	15,60	8,40	12,00	0,54	84,00	1,80	0,18	10,20		
№ 64	Каша гречневая по-купечески	200	14,50	15,20	31,30	354,46	0,20	0,10	1,37	195,80		161,00	22,00	147,20	3,82	365,45	5,33	14,50	89,60		
№ 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		
№ 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	18,27	15,65	68,57	524,48	0,32	0,13	19,17	277,18	0,87	206,14	44,65	169,40	5,09	510,21	8,53	16,94	101,20		
ОБЕД																					
№ 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	60	0,85	3,06	5,40	52,44			19,44			32,20	22,40	9,12	0,31						
№ 17	Суп * Кулдяный*	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		
№ 12	Быфштекс "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		
6*	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		
№ 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					
№ 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		
№ 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	26,19	22,66	115,13	808,68	0,28	0,22	33,99	136,35	4,46	332,90	143,39	108,45	6,41	687,97	30,21	7,81	96,37		
ОБЕД 2																					
№ 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	60	0,85	3,06	5,40	52,44			19,44			32,20	22,40	9,12	0,31						
№ 17	Суп * Кулдяный*	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		
№ 64	Каша гречневая по-купечески	180	13,05	13,68	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		
№ 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					
№ 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		
№ 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:	705	22,13	22,40	99,40	721,21	0,35	0,15	26,49	292,62	3,03	291,78	117,80	206,03	6,81	701,23	17,19	17,60	109,65		
ПОЛДНИК																					
90****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84						
72 **	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		
2****	Фрукты 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:	1 580	53,40	48,17	228,92	1 644,23	0,74	0,57	114,42	481,03	6,93	760,05	449,65	324,05	12,82	1 538,98	56,94	28,29	211,72		

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

5 Сезон: Осень 2024г
Возраст 7-11 лет

Пятница
дел: I

№ респ.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
																				4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
06****	Овощи натуральные (огурцы свежес)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	0,01	3,00	3,00	0,03	12,60	6,90	4,20	0,18	42,00	0,90	0,09	5,10	
К № 48	Ежики с овощами	70	8,24	7,89	8,01	130,67	7,00	0,05	1,84	225,34		80,89	15,40	19,44	1,17	183,56	21,23	0,86	37,33	
*	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	
К № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00		0,01		0,30	0,11		5,00			0,40	21,00				
К № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06		0,55		0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88	
	Итого:	500	15,53	15,07	70,26	475,87	7,20	0,18	10,52	252,25	0,77	214,07	77,20	58,44	3,30	909,01	52,38	4,55	89,18	
ОБЕД																				
К № 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	
К № 60	Глюв	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	
№ 33	Лимонный напиток	200		22,40	89,60		0,01		2,80			14,20	2,00	2,00	0,40	21,40				
К № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03		0,33		0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
К № 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:	740	21,77	26,58	102,18	737,98	0,25	0,21	23,94	185,45	5,83	382,09	95,24	101,12	6,43	784,33	67,45	11,80	131,27	
ОБЕД 2																				
К № 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	
К № 48	Ежики с овощами	95	11,19	10,71	10,87	177,33	9,50	0,06	2,50	305,82		109,78	20,90	26,39	1,58	249,11	28,82	1,17	50,67	
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	
№ 33	Лимонный напиток	200		22,40	89,60		0,01		2,80			14,20	2,00	2,00	0,40	21,40				
К № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03		0,33		0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
К № 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:	765	21,15	27,26	91,39	693,81	9,78	0,25	30,50	514,72	5,18	326,76	132,50	103,09	5,60	1361,18	82,23	5,66	136,87	
ПОЛДНИК																				
589****	Творожки	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:	1 590	46,45	49,40	229,34	1 549,85	7,60	0,99	47,06	482,74	8,00	812,16	433,94	201,06	12,53	1 954,94	121,83	20,25	227,45	

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

Дата: Суббота 6 Сезон: Осень 2024г
Порция: 1 Выход: 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК																					
1112****	Фрукты свежие (яблоки)	145	0,58	0,58	14,21	68,15	0,04	0,04	14,50	65,25	0,29	15,95	23,20	13,05	3,19	362,50	2,90	0,44	10,15		
К № 166	Оладьи с пылу-жару	135	11,25	11,40	43,50	303,00	0,12	0,12	1,20	0,01	4,41	97,50	99,00	21,27	0,96						
481****	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,01	0,20	0,01	0,04	43,80	61,40	6,80	0,04						
К № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11	0,40	5,00	5,00	0,40	21,00						
Итого:		500	13,37	13,68	83,81	496,75	0,17	0,01	16,20	65,37	4,74	157,25	188,60	41,12	4,59	383,50	2,90	0,44	10,15		
ОБЕД																					
1119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	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		
К № 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		
К № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00	0,01	0,01	2,45			1,00			0,10	52,00	0,50	0,02	3,10		
К № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04	0,44		0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
К № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04	63,20		63,20	14,00	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60		
Итого:		740	23,80	24,65	116,24	828,14	0,54	0,22	12,14	513,05	3,82	448,00	88,62	91,02	6,06	934,56	28,35	22,96	86,86		
ОБЕД 2																					
1119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	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		
К № 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		
К № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00	0,01	0,01	2,45			1,00			0,10	52,00	0,50	0,02	3,10		
К № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04	0,44		0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
К № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04	63,20		63,20	14,00	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60		
Итого:		740	23,80	24,65	116,24	828,14	0,54	0,22	12,14	513,05	3,82	448,00	88,62	91,02	6,06	934,56	28,35	22,96	86,86		
ПОЛДНИК																					
Итого:		1 240	37,17	38,33	200,05	1 324,89	0,71	0,23	28,34	578,42	8,56	605,25	277,22	132,14	10,65	1 318,06	31,25	23,40	97,01		

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

б. Понедельник 7 Сезон: Осень 2024г
Возраст 7-11 лет

№ п/п	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			
																				3	4	5
ЗАВТРАК																						
№ 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	100	6,82	8,36	8,04	146,68	0,03	0,04	0,44	3,43	0,29	54,55	22,55	8,73	0,65	125,09	9,45	10,04	56,00			
№ 6*	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,06	0,02		0,57	1,06	39,65	13,96	9,17	0,91	57,60			12,80			
№ 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80				
№ 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06		8,24	4,00	1,90	126,70	53,55	30,24	3,31	251,34	11,40	12,89	71,48			
	Итого:	510	16,22	15,32	93,00	590,42	0,15	0,06	8,24	4,00	1,90	126,70	53,55	30,24	3,31	251,34	11,40	12,89	71,48			
ОБЕД																						
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			
№ 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			
№ 68	Гуляш	90	11,16	7,65	3,06	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			
№ 10 *	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			
№ 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26		19,00	19,00	4,20	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40			
№ 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03		0,33	19,50	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53			
№ 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03		47,40		47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20			
	Итого:	760	23,89	23,34	93,24	673,35	0,32	0,21	20,00	212,68	8,64	425,31	119,30	108,85	5,90	796,82	66,26	28,13	100,80			
ОБЕД 2																						
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			
№ 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			
№ 75	Фрикадельки куриные в соусе 1 в	110	7,50	9,20	8,84	161,35	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60			
№ 6*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03		18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00			
№ 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26		19,00	19,00	4,20	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40			
№ 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03		0,33	19,50	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53			
№ 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03		47,40		47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20			
	Итого:	780	20,98	24,89	109,37	757,90	0,27	0,15	15,02	197,73	5,36	238,37	95,79	91,80	4,73	691,07	51,91	15,59	117,93			
ПОЛДНИК																						
*****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60							
15 ****	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				
2****	Фрукты 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:	1 610	47,93	45,18	234,86	1 552,77	0,60	0,87	90,84	252,72	11,02	769,41	453,25	184,09	10,31	1 182,76	79,66	44,92	185,28			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШН "Подорожник"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

9 Сезон: Осень 2024г
 Возраст 7-11 лет

Средн
 лев: 2

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.	В2		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
																				3	4
ЗАВТРАК																					
№ 94	Тертели (1-й вариант)	90	11,07	10,00	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,50	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00		
№ 10 *	Каша вязкая (гречневая)	200	6,00	9,00	29,80	228,00	0,32	0,09		18,61	0,64	219,16	20,00	131,15	4,40	168,00	55,07	2,67	12,00		
№ 11 *	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		
№ 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:	530	20,11	19,32	83,90	624,20	0,41	0,16	1,35	27,10	1,48	400,66	50,70	158,04	6,92	513,86	73,84	5,79	66,83		
ОБЕД																					
№ 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		
№ 612г	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		
№ 97*	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		
№ 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		
№ 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60	0,01		2,80		0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
№ 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
№ 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05														
	Итого:	760	26,02	23,38	102,41	742,90	0,62	0,25	18,15	358,15	7,43	507,96	197,41	148,45	8,96	827,17	94,82	27,07	233,50		
ОБЕД 2																					
№ 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		
№ 612г	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		
№ 94	Тертели (1-й вариант)	90	11,07	10,00	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,50	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00		
№ 10 *	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		
№ 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60	0,01		2,80		0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
№ 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
№ 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05														
	Итого:	760	22,17	27,51	100,56	774,20	0,46	0,25	19,42	367,25	5,91	454,83	98,36	165,57	8,06	962,17	86,31	7,01	106,93		
ПОЛДНИК																					
№ 99****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40						
№ 15 ****	Молоко кипящее	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			
№ 12 ****	Фрукты свежие (яблоко)	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:	1 640	55,28	50,45	243,21	1 703,10	1,18	1,01	32,10	430,29	10,31	1 124,62	509,61	347,99	18,68	1 602,63	170,66	36,76	307,33		

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

б. Четверг 10 Сезон: Осень 2024г
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								
			4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
06****	Овоши натуральные(помидоры свежие)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	0,02	12,50	67,50	0,35	13,00	7,00	10,00	0,45	70,00	1,50	0,15	8,50									
С № 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									
С № 77	Чай с сахаром	200	0,10	13,00	60,00	60,00	0,01	0,30	0,11				5,00		0,40	21,00												
С № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,10	14,00	198,28	5,47	158,12	43,40	64,47	4,50	470,16	38,81	27,39	160,49									
	ИТОГО:	500	18,32	16,06	69,54	539,72	0,11	0,10																				
									ОБЕД																			
7****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36									
42****	Щи из свежей капусты с капустой	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									
С № 7	Шпинель детский	90	10,63	11,86	8,87	153,49	0,08	0,05	0,57	5,67	0,99	92,88	8,82	23,99	1,07	129,26	3,23	5,72	42,98									
16*	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									
С № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	113,79	113,79	0,03	1,22	15,00	1,68	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00												
С № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,33	19,50	6,00	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53									
С № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03			0,33	47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20									
	ИТОГО:	760	22,52	28,55	104,39	740,18	0,32	0,15	19,57	138,33	7,60	299,28	125,91	108,52	5,38	649,93	42,56	9,43	92,67									
									ОБЕД 2																			
7****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36									
42****	Щи из свежей капусты с капустой	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									
С № 141	Плов из филе птицы	220	15,25	17,11	33,05	385,24	0,02	0,08	1,32	143,73	5,03	123,88	23,54	52,21	3,41	374,78	39,11	26,89	166,22									
С № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	113,79	113,79	0,03	1,22	15,00	1,68	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00												
С № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,33	19,50	6,00	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53									
С № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03			0,33	47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20									
	ИТОГО:	740	21,89	27,65	93,32	751,43	0,20	0,16	20,32	276,39	11,64	293,11	127,54	128,14	6,87	841,45	78,44	30,60	203,91									
									ПОЛДНИК																			
****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60													
****	Ряженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50	0,28	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:	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	47,40	52,07	222,01	1 568,17	0,54	0,47	44,83	413,11	13,55	644,81	407,72	211,19	12,86	1 587,89	99,57	40,36	261,31									

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подорожик"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

11 Сезон: Осень 2024г
Возраст 7-11 лет

Имя: Патина
Фамилия: 2

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки		Жиры	Углев.	6		7	B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
			4	5																			8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
ЗАВТРАК																							
К. № 59	Мясные шарки с овощами	95	11,93	9,50	10,87	210,06	0,05	0,04	0,76	306,11	0,48	102,60	19,95	15,20	1,43	248,06	1,17	50,67	28,82				
0*	Картофельное пюре	155	3,26	6,98	22,63	168,95	0,13	0,11	5,56	24,59	0,20	91,02	41,23	28,73	1,03	644,80	29,45	0,83	47,40				
К. № 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				
К. № 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	18,99	16,88	83,10	590,59	0,24	0,16	11,22	331,96	1,23	226,12	90,18	69,93	3,41	984,31	32,77	54,38	80,50				
ОБЕД																							
К. № 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				
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				
К. № 72	Каша перловая с мясом, овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00	0,32	273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66				
К. № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	35,80	142,00	0,02	0,02	4,30	1,20		0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13				
К. № 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				
К. № 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	22,59	27,44	112,77	831,76	0,62	0,23	23,23	628,20	2,08	445,64	115,66	100,43	7,17	876,69	31,45	23,55	78,32				
ОБЕД																							
К. № 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				
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				
К. № 59	Мясные шарки с овощами	120	15,07	12,00	13,73	265,33	0,07	0,03	0,96	386,67	0,60	129,60	25,20	19,20	1,80	313,33	1,48	64,00	36,40				
0*	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				
К. № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	35,80	142,00	0,02	0,02	4,30	1,20		0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13				
К. № 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				
К. № 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:	790	27,69	28,88	115,74	878,89	0,50	0,27	28,77	750,67	2,87	390,12	153,74	118,01	7,79	1 667,20	58,76	70,28	132,93				
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****	Фрукты 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	50,70	52,94	242,37	1 727,55	1,00	0,93	96,79	996,20	4,91	892,76	467,44	216,56	11,90	1 994,44	66,22	81,47	171,82				

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

№ п/п: Суббота 12 Сезон: Осень 2024г
 № блюда: 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																				
112****	Фрукты свежие (блоки)	145	0,58	0,58	14,21	68,15	0,04	0,04	14,50	65,25	0,29	15,95	23,20	13,05	3,19	362,50	2,90	0,44	10,15	
К № 166	Оладьи с пылу-жару	135	11,25	11,40	43,50	303,00	0,12	0,12	1,20		4,41	97,50	99,00	21,27	0,96					
481****	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,01	0,20	0,01	0,04	43,80	61,40	6,80	0,04					
К № 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	13,37	13,68	83,81	496,75	0,17	0,01	16,20	65,37	4,74	157,25	188,60	41,12	4,59	383,50	2,90	0,44	10,15	
ОБЕД																				
19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	0,03	8,46	64,40	1,56	19,20	10,20	9,60	0,36	132,00	9,30	0,22	14,00	
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		
К № 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	
К № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03	0,33	19,50	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
К № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03		47,40	47,40	10,50	14,10	1,17	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
	Итого:	805	26,02	25,75	104,48	797,00	0,55	0,24	17,30	186,86	42,38	526,06	203,29	192,27	8,33	852,85	119,01	6,68	82,16	
ОБЕД 2																				
19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	0,03	8,46	64,40	1,56	19,20	10,20	9,60	0,36	132,00	9,30	0,22	14,00	
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	
К № 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	
К № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
К № 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	23,72	24,40	93,77	731,84	0,50	0,22	25,10	182,19	42,28	493,19	206,33	177,94	8,77	805,85	110,45	6,31	79,06	
ПОЛДНИК																				
	Итого:	1 305	39,39	39,43	188,29	1 293,75	0,72	0,25	33,50	252,23	47,12	683,31	391,89	233,39	12,92	1 236,35	121,91	7,12	92,31	