

Согласовано:

Директор образовательной организации



Ваша

Подпись

Ф.И.О

Утверждаю

Врио генерального директора

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Д.А. Чернов

Чернов

Ф.И.О

Подпись



ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2024-2025 учебный год

осенний период

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

день: Понедельник | Сезон: Осень 2024г |
 еделя: | | Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор		
																				4	5
ЗАВТРАК																					
106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	43	0,47	0,09	1,63	10,32	0,03	0,01	10,75	58,05	0,30	11,18	6,02	8,60	0,39	60,20	1,29	0,13	7,31		
TK № 7	Шиндель детский	56	6,61	7,38	5,52	95,50	0,05	0,03	0,35	3,53	57,79	5,49	14,92	0,67	80,43	2,01	3,56	26,75			
516*	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						
TK № 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	30,00	0,02	0,70				
TK № 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					
	ИТОГО:	509	15,73	15,10	79,52	502,54	0,22	0,07	13,90	61,96	1,83	136,61	39,47	42,64	2,70	258,50	4,35	5,39	49,69		
ОБЕД																					
5	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		
TK № 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	540,80						
TK № 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		
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			
TK №	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80			1,20	6,90	5,90	0,54	9,20	5,90	91,60	0,87	0,10	3,13			
TK № 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					
TK № 157	Хлеб столовый (жарено-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:	810	22,86	26,35	105,55	829,03	0,51	0,22	15,14	93,69	4,14	417,77	115,66	182,99	8,13	1 149,16	69,94	17,90	95,23		
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		
TK № 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						
TK № 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		
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			
TK №	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80			1,20	6,90	5,90	0,54	9,20	5,90	91,60	0,87	0,10	3,13			
TK № 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					
TK № 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					
	ИТОГО:	820	23,52	26,47	108,95	847,13	0,53	0,23	15,14	93,69	4,14	433,57	119,16	187,69	8,52	872,76	70,26	18,45	97,63		
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						
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	3,60	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:	1 669	47,83	50,81	235,21	1 656,07	0,87	0,89	42,64	205,19	7,59	782,48	424,33	271,53	14,29	1 694,26	76,49	27,22	152,62		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

2 Сезон: Осень 2024г
Возраст 7-11 лет

№ п/п Вторник
целя: 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
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 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		13,00	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	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																			
2****	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
28****	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	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	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
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																			
2****	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
28****	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	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
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		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 "КШН "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Дата: 3 Сезон: Осень 2024г
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки		Жиры		Углев.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
			4	5	6	7	8	9															10	11
ЗАВТРАК																								
ТК № 82	Бутерброд горный	70	7,34	6,69	12,43	151,46	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	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	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
Итого:		500	16,28	20,19	69,59	537,48	0,17	0,21	7,06	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	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	20,72	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	148,60	13,50	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	71,50	86,20	32,00	1,36	431,00	26,00	0,50	25,00						
ТК № 119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,40	29,00	29,00	122,00	0,01	0,01	2,45	1,00	47,40	10,50	14,10	0,10	52,00	0,50	0,02	3,10						
ТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
ТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,23	64,60	311,64	372,16	147,96	97,21	5,70	1 265,77	69,51	5,52	127,03						
Итого:		760	23,48	25,41	105,26	762,43	0,31	0,23	64,60	311,64	4,65	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	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	20,72	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	148,60	13,50	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	71,50	86,20	32,00	1,36	431,00	26,00	0,50	25,00						
ТК № 119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,40	29,00	29,00	122,00	0,01	0,01	2,45	1,00	47,40	10,50	14,10	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	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
ТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	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	147,96	97,21	5,70	1 265,77	69,51	5,52	127,03						
ПОЛДНИК																								
ТК № 156	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	0,60	11,60	3,60								
ТК № 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,03	10,00	45,00	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	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	196,47	10,54	1 814,36	118,18	21,31	169,91						

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

4 Сезон: Осень 2024г
Возраст 7-11 лет

Четверг
Заделя: I

№ 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																					
106****	Овощи натуральные(помидоры свежес)	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		
TK № 64	Каша гречневая по-купечески	200	14,50	15,20	31,30	354,46	0,20	0,10	1,37	195,80	0,01	161,00	22,00	147,20	3,82	365,45	5,33	14,50	89,60		
TK № 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	0,02	0,70		
TK № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04	0,44	26,00	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																					
TK № 27	Салат из б/к капусты (тепл.обр/)	60	0,85	3,06	5,40	52,44	0,05	0,03	19,44	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,31	22,20	10,20	0,94	21,20		
TK № 17	Суп * Кудрявый*	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,06	0,14	4,60	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44		
TK № 12	Выпечка *Нежность*	90	12,24	7,83	11,11	197,73	0,06	0,02	8,73	37,17	0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00		
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,03	0,03	1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00					
TK № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	113,79	82,25	0,04	0,03	1,22	15,00	0,39	22,75	7,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
TK № 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	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
TK № 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	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																					
TK № 27	Салат из б/к капусты (тепл.обр/)	60	0,85	3,06	5,40	52,44	0,05	0,03	19,44	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,31	22,20	10,20	0,94	21,20		
TK № 17	Суп * Кудрявый*	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,06	0,18	4,60	176,22	0,96	144,90	19,80	132,48	3,44	328,91	4,80	13,05	80,64		
TK № 64	Каша гречневая по-купечески	180	13,05	13,68	28,17	319,01	0,03	0,09	1,23	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00					
TK № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	113,79	82,25	0,04	0,03	1,22	15,00	0,39	22,75	7,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
TK № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,05		47,40		47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
TK № 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:	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																					
590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,22	1,26	31,50	1,40	36,00	11,60	8,00	0,84	217,80	16,20	3,24	1,15		
272 **	Раженка кефир.вареная	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,04	60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00		
112****	Плоды сливны (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,14	61,26	67,50	1,60	221,01	261,61	46,20	1,32	340,80	18,20	3,54	14,15		
	Итого:	320	8,94	9,86	45,22	311,07	0,14	0,22	114,42	481,03	6,93	760,05	449,65	324,05	12,82	1 538,98	56,94	28,29	211,72		
	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 "КШН "Подросток"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ п/п: Пятица
№ блюда: 1

5 Сезон: Осень 2024г
Возраст 7-11 лет

№ респ.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
ЗАВТРАК																									
106****	Омлет натуральные (отурцы 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	Ежжжж с овощами	70	8,24	7,89	8,01	130,67	7,00	0,05	1,84	223,34		80,89	15,40	19,44	1,17	183,56	21,23	0,86	37,33						
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 № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00	60,00	0,01	0,11	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	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 "Элоровье"	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	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						
К № 33	Лимонный напиток	200		22,40	22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40									
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 (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:	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 "Элоровье"	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	Ежжжж 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						
К № 33	Лимонный напиток	200		22,40	22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40									
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 (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:	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****	Приники	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 (яблока)	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 приготовляемых блюд

6 Сезон: Осень 2024г
Возраст 7-11 лет

день: Суббота
еделья: 1

№ 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 (блоки)	145	0,58	0,58	14,21	68,15	0,04		14,50	65,25	0,29	15,95	23,20	13,05	3,19	362,50	2,90	0,44	10,15	
TK № 166	Оладьи с пш.-жару	135	11,25	11,40	43,50	303,00	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		0,20	0,01	0,04	43,80	61,40	6,80	0,04					
TK № 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																				
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	
TK № 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	
TK № 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	
TK № 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	
TK № 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	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																				
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	
TK № 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	
TK № 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	
TK № 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	
TK № 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	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																				
	ВСЕГО:	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 "Подорожok"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

день: Понедельник
деледя: 2

№ рсч.	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																					
ПК № 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		
516*	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,06	0,02			1,06	39,65	13,96	9,17	0,91	57,60			12,80		
ПК № 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		
ПК № 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:		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																					
5 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		
ПК № 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		
ПК № 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		
510 *	Капша изюма (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		
ПК № 25	Чай альпийский	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		
ПК № 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		
ПК № 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	23,89	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																					
5 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		
ПК № 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		
ПК № 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		
516*	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		
ПК № 25	Чай альпийский	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		
ПК № 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		
ПК № 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	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																					
58****	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****	Фрукты свежие (апельсин)	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 "КШИ "Подорожник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

8 Сезон: Осень 2024г
Возраст 7-11 лет

день: Вторник
Задания 2

№ респ.	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	8	9
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	65	6,82	6,21	11,54	140,64	0,04	0,04	0,16	0,07	0,65	130,00	170,63	14,63	0,65	52,98	1,54	5,62	0,76					
к № 62	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	22,40	228,00	0,06	0,16	1,42	26,40	0,28	169,40	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67	6,21	38,67					
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	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					
Итого:		505	17,54	19,95	70,96	551,96	0,16	0,27	2,19	33,37	1,37	368,85	368,24	65,14	1,90	334,07	58,11	14,95	50,13					
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					
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					
394 94г	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					
ТК № 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					
ТК № 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					
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:		700	23,08	26,11	111,92	764,86	0,33	0,51	26,94	227,70	4,67	361,52	98,22	102,92	7,23	1283,27	67,98	4,26	135,66					
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					
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					
394 94г	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					
ТК № 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					
ТК № 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					
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:		700	23,08	26,11	111,92	764,86	0,33	0,51	26,94	227,70	4,67	361,52	98,22	102,92	7,23	1283,27	67,98	4,26	135,66					
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 **	Раженка кефир, варенца	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 ****	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	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:		1 525	49,06	56,12	229,80	1 631,89	0,62	1,00	40,39	337,57	7,64	939,38	710,07	210,26	12,35	2 085,14	144,29	22,75	193,94					

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШН "Подросток"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

№ реп. Среды
дочка 2

№ реп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины											Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор				
																				4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
ЗАВТРАК																							
К. № 94	Тосты (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				
510 *	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					
ТТК №	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					
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					
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																							
К. № 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				
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				
К. № 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				14,20	2,00	0,40	21,40							
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 (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	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																							
К. № 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				
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				
К. № 94	Тосты (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				
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				
№ 33	Лимонный напиток	200		22,40		89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40							
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 (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	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																							
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:		1 640	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

10 Сезон: Осень 2024г
Четверг
Возраст 7-11 лет

№ реч.	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																				
1106****	Овощи натуральные(помидоры свежес)	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	
ТК № 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	
ТК № 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				
ТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06					32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88	
Итого:		500	18,32	16,06	69,54	539,72	0,11	0,10	14,00	198,28	5,47	158,12	43,40	64,47	4,50	470,16	38,81	27,39	160,49	
ОБЕД																				
17****	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	
142****	Щи из свежей капусты с картошкой	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	
ТК № 7	Шницель детский	90	10,63	11,86	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	
516*	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	
ТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	113,79	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00				
ТК № 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	
ТК № 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	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																				
17****	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	
142****	Щи из свежей капусты с картошкой	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	
ТК № 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	
ТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	113,79	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00				
ТК № 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	
ТК № 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	21,89	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																				
888****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60					
772**	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 (блоки)	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 "Подросток"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки		Жиры		Углев.			B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
			4	5	6	7	8	9															10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
ЗАВТРАК																								
ТК № 59	Мясные шарики 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					
ТК № 20*	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					
ТК № 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						
ТК № 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																								
ТК № 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					
ТК № 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					
ТК № 72	Капша 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					
ТК № 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					
ТК № 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					
ТК № 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 2																								
ТК № 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					
ТК № 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					
ТК № 59	Мясные шарики с овощами	120	15,07	12,00	13,73	265,33	0,07	0,05	0,96	386,67	0,60	129,60	25,20	19,20	1,80	313,33	1,48	64,00	36,40					
ТК № 20*	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					
ТК № 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					
ТК № 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					
ТК № 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						
1112****	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					