

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

День: Понедельник 1 Сезон: Осень-Зима 2024г
 Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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			
			4	5																	6	7	8
ЗАВТРАК																							
№105 ****	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,01	0,06	0,10	1,20	0,02	0,60	0,02	0,60	0,02	0,60	0,02	0,60	0,02	0,60	0,02	0,60	
ТТК № 190	Биточки куриные	90	12,47	6,04	7,33	153,00	0,05	0,03	0,77	39,86	15,43	1,16	11,62	23	9,81	9,40	50,66	16,00	16,00	16,00	16,00	16,00	
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,08	0,03	1,32	49,56	17,45	1,13	72,00	21,00	7,00	38,45	11,56	12,22	67,60	12,22	67,60	67,60	
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	0,01	60,00	0,01	0,30	0,55	32,50	10,00	7,00	33,90	3,26	2,48	180,39	73,51	33,90	3,26	2,48	180,39	73,51	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,08	1,07	0,23	2,48	180,39	73,51	33,90	3,26	2,48	180,39	73,51	33,90	3,26	2,48	180,39	
	ИТОГО:	550	23,42	22,89	94,01	699,30	0,19	0,08	1,07	0,23	2,48	180,39	73,51	33,90	3,26	2,48	180,39	73,51	33,90	3,26	2,48	180,39	
ОБЕД																							
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1,22	1,67	4,70	37,00	25,00	1,10	205,00	16,67	0,15	36,67	16,67	0,15	36,67	
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75	18,75	0,27	25,75	
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	0,07	0,16	9,70	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60	20,00	3,93	61,60	
ТТК № 170	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04	34,20	0,96	55,04	
№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	0,87	0,10	3,13	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70	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	0,96	1,28	2,20	0,96	
	ИТОГО:	910	25,71	32,65	110,08	882,10	0,44	0,42	39,74	1,41	3,85	8,31	455,30	140,91	8,14	1,771,76	93,17	9,85	192,49	93,17	9,85	192,49	
ОБЕД 2																							
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1,22	1,67	4,70	37,00	25,00	1,10	205,00	16,67	0,15	36,67	16,67	0,15	36,67	
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75	18,75	0,27	25,75	
ТТК № 190	Биточки куриные	100	15,29	6,71	8,14	170,00	0,06	0,03	0,86	0,07	0,57	107,14	44,29	17,14	1,29	129,14	10,90	10,44	56,29	10,90	10,44	56,29	
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	64,80	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13	0,87	0,10	3,13	
№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	0,87	0,10	3,13	
ТТК № 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	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	0,720	0,96	1,65	0,720	
	ИТОГО:	890	28,50	29,74	113,58	859,20	0,31	0,17	24,44	1,363,19	9,17	310,04	148,70	98,91	6,25	889,81	49,20	14,29	143,97	49,20	14,29	143,97	
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 ****	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	0,03	11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70	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	2,20	3,93	7,70	
	ВСЕГО:	1 810	58,37	64,90	254,23	1 905,90	0,77	1,10	54,41	1 463,62	12,41	863,79	521,79	220,71	14,86	2 306,64	106,93	26,00	267,79	106,93	26,00	267,79	

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

2 Сезон: Осень-Зима 2024г
Неделя: 1
Возраст: 12 лет и старше

№ 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 соевые(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	250	17,00	19,13	49,50	437,50	0,11	0,15	1,50	0,40	0,95	287,71	26,75	59,34	3,88	336,66	48,34	9,21	103,34			
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:	550	21,27	19,59	90,26	623,12	0,22	0,16	6,80	0,78	1,56	335,75	54,50	77,94	5,02	405,11	50,09	12,03	104,92			
ОБЕД																						
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00			
ТТК № 172	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00			
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54			
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	180	17,16	10,22	34,12	296,88	0,50	0,10		0,07	0,07	276,19	99,06	92,20	5,81	98,77	21,07	7,61	20,26			
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				
	Итого:	860	32,74	28,41	111,50	837,68	0,66	0,57	23,09	297,46	10,20	555,73	234,56	176,70	10,24	860,40	110,82	28,36	262,46			
ОБЕД 2																						
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00			
ТТК № 172	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00			
ТТК № 60	Плов	220	14,96	16,83	43,56	385,00	0,10	0,13	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,22	3,41	296,26	42,54	8,11	90,94			
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 столбовый (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:	850	24,59	31,03	131,69	908,70	0,31	0,58	24,32	284,30	8,48	451,39	125,04	134,92	8,51	1 016,30	79,75	13,29	154,37			
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	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28			
№ 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	8,95	9,13	55,48	342,52	0,15	0,24	11,40	80,00	1,40	216,01	261,51	41,50	2,80	492,00	20,00	3,90	8,28			
	ВСЕГО:	1 760	62,96	57,13	257,24	1 803,32	1,03	0,97	41,29	378,24	13,16	1 107,49	550,57	296,14	18,06	1 757,51	180,91	44,29	375,66			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Среда
Неделя: 1
3 Сезон: Осень-Зима 2024г.
Возраст: 12 лет и старше

№ 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					
			4	5																	6	7	8	9	10
ЗАВТРАК																									
ТТК № 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						
ТТК № 63	Каша "Дружба"	250	6,58	14,57	31,33	282,75	0,10	0,12	1,65	0,10	0,25	175,50	126,60	38,25	0,70	157,33	49,33	4,09	30,67						
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00	60,00	0,01	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:	560	17,06	21,58	78,44	588,21	0,18	0,17	2,13	0,29	1,39	341,50	323,35	59,60	2,24	266,15	52,39	12,39	32,18						
ОБЕД																									
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00						
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25						
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67						
ТТК № 24	Фруктовый чай	200		14,15	92,80	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:	820	26,82	32,65	111,68	874,64	0,43	0,27	34,71	279,40	6,26	423,15	97,37	112,03	8,09	1 586,24	81,80	5,51	163,62						
ОБЕД 2																									
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00						
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25						
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67						
ТТК № 24	Фруктовый чай	200		14,15	92,80	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:	820	26,82	32,65	111,68	874,64	0,43	0,27	34,71	279,40	6,26	423,15	97,37	112,03	8,09	1 586,24	81,80	5,51	163,62						
ПОЛДНИК																									
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75										
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04			240,00	28,00	0,20	11,60									
№ 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	3,60							
	ИТОГО:	350	7,60	7,05	58,05	328,00	0,13	0,60	12,60	45,04	0,55	209,00	264,00	42,00	3,15	261,60	2,00	3,90	7,00						
	ВСЕГО:	1 730	51,48	61,28	248,17	1 790,85	0,74	1,04	49,44	324,73	8,20	973,65	684,72	213,63	13,48	2 113,99	136,19	21,80	202,80						

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг
Неделя: 1
4 Сезон: Осень-Зима 2024г
Возраст: 12 лет и старше

№ 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						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
ЗАВТРАК																									
№112****	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,02	60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00						
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	220	15,95	19,03	34,43	389,91	0,22	0,11	1,51	215,38		177,10	24,20	161,92	4,20	402,00	5,86	15,95	98,56						
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	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:		550	19,23	19,47	72,29	563,41	0,29	0,12	61,81	251,49	0,53	219,60	69,20	179,12	5,23	509,07	8,91	17,93	112,09						
ОБЕД																									
55 Диег	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00						
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00			77,73	30,45	31,40	1,20	300,00									
ТТК № 191	Пельмени любительские 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	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:		810	30,03	28,83	116,82	924,24	0,43	0,13	22,22	136,55	7,91	424,16	141,45	126,73	7,02	659,60	15,18	3,56	27,73						
ОБЕД 2																									
55 Диег	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00						
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00			77,73	30,45	31,40	1,20	300,00									
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	220	15,95	16,72	34,43	389,91	0,22	0,11	1,51	215,38		177,10	24,20	161,92	4,20	402,00	5,86	15,95	98,56						
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:		850	26,10	29,15	120,47	964,75	0,53	0,25	23,13	351,88	6,72	428,56	149,15	267,75	9,22	1 093,69	21,71	20,62	128,86						
ПОЛДНИК																									
№590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04			0,01	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05										
№272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28						
№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	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,40	80,01	1,95	236,01	270,51	47,00	3,45	492,00	20,00	3,90	8,28						
ВСЕГО:		1 710	59,01	59,98	244,29	1 855,67	0,87	0,49	95,43	468,05	10,39	879,77	481,16	352,85	15,70	1 720,67	44,09	25,39	148,10						

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Пятница
Неделя: 1
5 Сезон: Осень-Зима 2024г
Возраст: 12 лет и старше

№ 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		
			4	5	6	7	8	9															10	11
ЗАВТРАК																								
ТТК № 48	Ежики с овощами	100	12,00	12,33	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91			115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33				
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,12	0,04	24,53			1,32	73,69	17,45	27,60	1,53	72,00	28,00	0,08	16,00				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00				0,11			0,55	32,50	10,00	7,00	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	0,40	21,00							
	ИТОГО:	550	22,90	20,93	98,04	658,17	10,18	0,12	2,93	346,55		1,87	221,75	54,45	62,38	4,15	393,67	60,08	1,75	2,80				
ОБЕД																								
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40																		
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50		0,21	87,18	37,33	15,20	0,52								
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	478,00	20,00	2,50	36,00					
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60			2,80			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04					0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70				
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:	830	26,19	26,47	120,60	828,15	0,43	0,24	42,21	121,82		1,41	406,55	133,01	124,37	8,05	897,09	61,35	14,31	128,97				
ОБЕД 2																								
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40																		
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50		0,21	87,18	37,33	15,20	0,52								
ТТК № 48	Ежики с овощами	100	12,00	12,33	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91			115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33				
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04	2,80	22,08		1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40				
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60						0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03					47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05																	
	ИТОГО:	890	29,47	30,68	126,42	887,82	10,42	0,22	43,64	465,49		1,73	335,96	143,82	123,42	7,50	922,69	77,54	7,13	111,46				
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:	1 730	58,24	55,15	275,54	1 822,32	10,76	0,96	57,74	513,41		4,68	844,30	448,96	228,25	15,00	1 552,36	123,43	22,32	206,18				

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Суббота
Неделя: 1
6 Сезон: Осень-Зима 2024г
Возраст: 12 лет и старше

№ 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		
ТТК № 192	Блинчики	186	14,91	13,02	55,68	423,15	0,16		1,16	0,15	3,95	251,10	238,31	38,36	1,40				
№ 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:	551	17,10	17,55	90,69	614,98	0,19	0,05	11,93	46,39	4,22	307,54	317,88	54,51	4,10	273,26	2,68	0,37	7,72
ОБЕД																			
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
ТТК № 72	Каша перловая с мясом,овощами	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37	0,14	0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодног	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:	840	25,85	30,46	120,75	912,06	0,59	0,24	17,07	663,98	5,51	502,58	107,83	106,14	6,76	1158,41	36,08	24,75	105,30
ОБЕД 2																			
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
ТТК № 72	Каша перловая с мясом,овощами	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37	0,14	0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодног	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:	840	25,85	30,46	120,75	912,06	0,59	0,24	17,07	663,98	5,51	502,58	107,83	106,14	6,76	1158,41	36,08	24,75	105,30
ПОЛДНИК																			
	ВСЕГО:	1 391	42,95	48,01	211,44	1 527,04	0,78	0,29	29,00	710,37	9,73	810,12	425,71	160,65	10,86	1 433,67	38,76	25,12	113,02

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

День: Понедельник
 Неделя: 2
 7 Сезон: Осень-Зима 2024г
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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					
			4	5																	6	7	8	9	10
ЗАВТРАК																									
ТТК № 68	Гуляш	100	11,40	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						
ТТК № 171	Каша вязкая (гречневая)	200	6,00	9,00	29,80	228,00	0,32	0,09	1,07	18,61	0,64	219,16	20,00	131,15	4,40	168,00	55,07	2,67	12,00						
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:	550	21,27	17,51	73,71	539,12	0,47	0,21	3,87	44,49	1,73	413,90	51,58	167,45	7,44	558,95	74,32	5,81	76,08						
ОБЕД																									
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33						
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00			77,73	30,45	31,40	1,20	300,00									
ТТК № 7	Шницель детский	100	12,50	11,18	9,86	170,54	0,09	0,05	0,63	6,30		103,20	9,80	26,65	1,19	143,62	3,59	6,35	47,76						
ТТК № 18	Рис припущенный с овощами	180	4,18	5,76	40,00	214,56	0,05	0,04	2,20	22,08	0,34	126,10	88,20	36,50	0,64	53,64	25,20	8,33	31,20						
ТТК № 24	Фруктовый чай	200				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 (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60						
	ИТОГО:	910	25,80	32,94	124,76	980,70	0,42	0,24	38,03	432,28	5,38	423,23	191,85	142,29	7,13	922,49	48,17	19,42	109,39						
ОБЕД 2																									
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33						
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00			77,73	30,45	31,40	1,20	300,00									
ТТК № 68	Гуляш	100	11,40	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						
ТТК № 171	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 № 24	Фруктовый чай	200				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 (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60						
	ИТОГО:	910	25,92	32,20	105,72	932,80	0,62	0,34	36,27	446,15	6,15	551,87	127,18	221,87	11,46	1 198,93	86,44	7,46	103,73						
ПОЛДНИК																									
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75										
№ 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 ****	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	3,60							
	ИТОГО:	350	7,60	7,05	58,05	328,00	0,13	0,60	12,60	45,04	0,55	209,00	264,00	42,00	3,15	261,60	2,00	3,90	7,00						
	ВСЕГО:	1 810	54,67	57,50	256,52	1 847,82	1,02	1,05	54,50	521,81	7,66	1 048,13	507,43	351,74	17,72	1 743,04	124,49	29,13	192,47						

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник
Неделя: 2
8 Сезон: Осень-Зима 2024г
Возраст: 12 лет и старше

№ рсч.	Продукт	Масса порция	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 № 82	Бульброд 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		
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	245	7,69	14,48	27,44	279,30	0,07	0,20	1,74	32,34	0,34	207,52	160,48	45,57	0,69	207,43	62,07	7,61	47,37		
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00	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:	550	17,65	21,01	73,66	573,94	0,15	0,25	2,20	32,52	1,43	363,52	344,11	65,80	2,18	312,17	65,01	15,47	48,83		
ОБЕД																					
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00		
ТТК № 172	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00		
ТТК № 116	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67		
ТТК № 156	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					
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-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:	810	26,35	32,45	114,56	846,38	0,40	0,61	30,89	325,08	7,81	442,23	141,52	137,72	8,03	1466,35	81,00	4,37	156,40		
ОБЕД 2																					
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00		
ТТК № 172	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00		
ТТК № 116	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67		
ТТК № 156	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					
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-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:	810	26,35	32,45	114,56	846,38	0,40	0,61	30,89	325,08	7,81	442,23	141,52	137,72	8,03	1466,35	81,00	4,37	156,40		
ПОЛДНИК																					
№ 590***	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04			0,01	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05						
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28		
№ 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	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,40	80,01	1,95	236,01	270,51	47,00	3,45	492,00	20,00	3,90	8,28		
	ВСЕГО:	1710	53,75	65,14	243,40	1788,34	0,70	1,10	44,49	437,61	11,19	1041,76	756,14	250,52	13,66	2270,52	166,01	23,74	213,51		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

9 Сезон: Осень-Зима 2024г
Неделя: 2
Возраст: 12 лет и старше

№ 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	190	6,65	7,79	44,65	279,30	0,08	0,03			1,25	47,08	16,58	10,89	1,08	68,40			15,20					
№ ТТК № 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	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:	550	20,38	18,21	101,29	667,26	0,17	0,07	0,50	4,97	2,20	151,48	68,58	33,79	2,97	340,45	14,62	14,40	81,21					
ОБЕД																								
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00					
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25					
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54					
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	180	13,20	10,22	34,12	296,88	0,50	0,10		0,07	0,07	276,19	99,06	92,20	5,81	98,77	21,07	7,61	20,26					
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	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	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:	890	31,03	28,89	127,64	917,73	0,76	0,26	20,33	266,21	10,22	622,08	237,01	190,40	11,18	1 065,60	112,03	30,54	274,91					
ОБЕД 2																								
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00					
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25					
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	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02		1,19	1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80			14,40					
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	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	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:	910	25,47	31,60	141,81	973,61	0,34	0,16	20,74	256,47	9,25	310,95	138,46	97,92	6,30	1 034,44	49,14	16,66	142,68					
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:	1 790	60,56	54,85	285,83	1 920,99	1,08	0,93	33,43	316,22	13,82	989,56	567,09	265,69	16,95	1 667,65	128,65	48,84	363,12					

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

10 Сезон: Осень-Зима 2024г
Неделя: 2
Возраст: 12 лет и старше

День: Четверг

№ 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	Овоши натуральные соевые(огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50				12,00	11,50	7,00	0,30									
ТТК № 141	Плов из филе птицы	250	17,33	19,44	37,56	437,78	0,02	1,50	163,33	5,71	140,78	26,76	59,33	3,88	425,89	44,44								
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		13,00	60,00	0,01	0,30	0,11				5,00	0,40	21,00									
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06					32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88					
	Итого:	550	21,63	19,89	76,01	621,78	0,09	4,30	163,44	6,31	185,28	53,26	73,33	5,13	485,34	46,19			189,77					
ОБЕД																								
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33					
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75					
ТТК № 12	Бифитекс "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	0,07	0,16	9,70	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60					
ТТК № 510 *	Капса вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26					
ТТК № 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:	890	26,05	30,38	107,85	857,07	0,39	0,31	58,85	582,42	10,50	507,66	191,62	120,14	7,76	990,19	93,26	35,64	113,67					
ПОЛДНИК																								
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33					
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75					
ТТК № 141	Плов из филе птицы	225	18,30	11,40	44,80	362,50	0,02	0,08	1,35	147,00	5,14	126,70	24,08	53,40	3,49	383,30	40,00	27,50	170,00					
ТТК № 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:	845	26,11	25,78	115,35	809,17	0,21	0,19	45,10	690,25	10,26	280,60	123,38	114,80	7,59	1 077,66	77,61	31,75	221,98					
УЖИН																								
588***	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75									
272**	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28					
№ 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	7,40	8,43	56,63	334,52	0,13	0,24	11,40	80,00	0,55	209,01	264,01	42,00	3,15	492,00	20,00	3,90	8,28					
	ВСЕГО:	1 790	55,08	58,70	240,49	1 813,37	0,61	0,65	74,55	825,86	17,36	901,95	508,89	235,47	16,04	1 967,53	159,45	72,90	311,72					

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница 11 Сезон: Осень-Зима 2024г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ 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							
			4	5																	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК																											
ТТК № 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								
ТТК № 170	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04								
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				0,5%	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,8%								
	ИТОГО:	550	22,75	20,50	79,61	639,03	0,29	0,19	7,72	415,34	1,38	267,80	88,08	59,56	3,95	1 121,58	37,43	67,76	92,32								
ОБЕД																											
55 Днет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00								
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00								
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:	810	25,84	29,71	110,94	859,50	0,67	0,25	15,01	533,45	5,14	467,28	105,60	101,02	6,61	986,42	38,35	24,15	94,49								
ОБЕД 2																											
55 Днет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00								
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00								
ТТК № 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								
ТТК № 170	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04								
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:	910	31,57	32,50	118,29	939,33	0,58	0,31	21,63	660,68	5,97	429,38	151,66	124,16	7,43	1 901,73	71,36	71,04	158,27								
ПОЛДНИК																											
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04			0,01	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05												
№ 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	1,60											
№ 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	9,95	10,30	56,60	361,50	0,15	0,60	12,60	45,05	1,95	236,00	270,50	47,00	3,45	261,60	2,00	3,90	7,00								
	ВСЕГО:	1 710	58,54	60,51	247,15	1 860,03	1,11	1,04	35,33	993,84	8,47	971,08	464,18	207,58	14,01	2 369,60	77,78	95,81	193,81								

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

12 Сезон: Осень-Зима 2024г
Неделя: 2
Возраст: 12 лет и старше

№ 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						
			4	5	6	7	8	9															10	11	12	13	14	15
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	0,30	7,00									
ТТК №166	Оладьи с пш.-жару	180	16,80	15,20	58,00	404,00	0,16	1,60	5,88	130,00	132,00	28,36	1,28															
№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	602,35	0,19	12,41	46,33	6,15	189,93	216,07	45,06	0,40	21,00	2,74	0,38	7,77										
ОБЕД																												
№119****	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,33	8,50	0,33	21,66										
№99 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50										
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	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	1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00	2,40	10,80											
ТТК №116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	113,79	70,50	0,03	0,03	0,03	0,03	47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20										
ТТК №156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,60	368,04	56,16	619,25	292,56	248,85	10,75	1124,00	128,51	6,83	91,82										
ТТК №157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,60	368,04	56,16	619,25	292,56	248,85	10,75	1124,00	128,51	6,83	91,82										
ИТОГО:																												
895		895	27,36	30,79	113,44	884,44	0,60	20,04	368,04	56,16	619,25	292,56	248,85	10,75	1124,00	128,51	6,83	91,82										
ПОЛДНИК																												
№119****	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,33	8,50	0,33	21,66										
№99 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50										
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	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	1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00	2,40	10,80											
ТТК №116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	113,79	70,50	0,03	0,03	0,03	0,03	47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20										
ТТК №156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,05	0,60	368,04	56,16	619,25	292,56	248,85	10,75	1124,00	128,51	6,83	91,82										
ТТК №157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,60	368,04	56,16	619,25	292,56	248,85	10,75	1124,00	128,51	6,83	91,82										
ИТОГО:																												
895		895	27,36	30,79	113,44	884,44	0,60	20,04	368,04	56,16	619,25	292,56	248,85	10,75	1124,00	128,51	6,83	91,82										
ВСЕГО:																												
1445		1445	46,48	50,84	207,24	1486,79	0,79	32,45	414,37	62,31	809,18	508,63	293,91	14,74	1399,59	131,25	7,21	99,59										