

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник 1 Сезон: Осень-Зима 2024г

Неделя: I Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы						
			Белки		Жиры			Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Kальций	Mагний	Железо	Kалий	Йод	Селен	Фтор
			4	5	6	7		8	9													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
ЗАВТРАК																						
№105 ****	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,01	0,06	0,10	1,90	0,02	1,20	0,02	0,90	0,60	0,02	0,02	0,02	0,06			
ТТК № 190	Биточки куриные	70	9,70	4,70	5,70	119,00	0,04	0,05	0,40	75,00	0,40	31,00	12,00	12,00	0,90	90,40	7,63	7,31	39,40			
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02	1,19	44,60	1,19	15,71	10,32	10,32	1,02	64,80	0,40	14,40	14,40			
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00	60,00	0,01	0,30	0,11	5,00	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	0,06	0,22	1,47,50	2,13	147,50	60,91	27,92	2,78	207,56	9,03	9,57	54,56			
ИТОГО:																						
ОБЕД																						
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	0,03	2,82	733,00	2,82	22,20	17,40	15,00	0,66	123,00	10,00	0,09	22,00			
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	0,96	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20			
ТТК № 12	Выпечка "Нежность"	90	12,24	7,83	11,11	197,73	0,06	0,14	0,50	152,10	0,50	33,30	27,00	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44			
520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	0,19	88,08	0,19	39,90	27,80	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87			
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200		23,20	92,80	92,80		1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03	0,33	19,50	0,33	6,00	4,20	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	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20			
ИТОГО:																						
ОБЕД 2																						
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	0,03	2,82	733,00	2,82	22,20	17,40	15,00	0,66	123,00	10,00	0,09	22,00			
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	0,96	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20			
ТТК № 190	Биточки куриные	90	13,76	6,04	7,33	153,00	0,05	0,03	0,51	96,43	0,51	39,86	15,43	15,43	1,16	116,23	9,81	9,40	50,66			
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02	0,99	37,17	0,99	13,09	8,60	8,60	0,85	54,00	0,87	0,10	12,00			
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200		23,20	92,80	92,80		1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,03	0,44	26,00	0,44	8,00	5,60	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	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20			
ИТОГО:																						
ПОЛДНИК																						
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03		1,40	36,00	1,40	11,60	8,00	8,00	0,84	11,60						
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	0,04	2,60	0,04	180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60				
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		0,22	11,00	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70			
ИТОГО:																						
ВСЕГО:																						
			1 610	51,65	56,33	228,91	1 689,55	0,63	1,00	8,55	743,98	455,01	181,22	12,67	1 916,73	80,81	22,30	217,63				
			770	27,60	24,01	110,50	788,42	0,27	0,14	5,72	268,30	106,65	78,03	5,30	710,99	33,24	14,42	116,89				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы					
			Белки		Жиры		Углев.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
			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																								
ТТК № 110	Овощи натуральные соевые(огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01		2,50			0,05	11,50	7,00	0,30									
ТТК № 60	Плов	200	13,60	15,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37		82,67				
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38		3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02		0,70				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80		0,88				
	ИТОГО:	500	17,87	15,76	80,36	535,62	0,20	0,13	6,50	0,70	1,37	278,21	49,15	66,07	4,24	337,78	40,42	10,19		84,25				
ОБЕД																								
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14		12,00				
ТТК № 172	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33		24,00				
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50		169,69				
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	11,00	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08		0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34		16,88				
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10		3,13				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04			0,44	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24		0,70				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20		9,60				
	ИТОГО:	780	27,91	22,46	118,06	805,68	0,63	0,51	17,66	215,25	7,72	537,70	212,95	166,87	10,28	791,86	94,16	27,85		236,00				
ОБЕД 2																								
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14		12,00				
ТТК № 172	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33		24,00				
ТТК № 60	Плов	200	13,60	14,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37		82,67				
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10		3,13				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04			0,44	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24		0,70				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20		9,60				
	ИТОГО:	740	22,09	24,14	122,24	806,58	0,27	0,49	18,78	203,42	6,08	401,77	106,80	117,71	7,64	846,69	66,52	12,38		132,10				
ПОЛДНИК																								
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40									
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24		1,15				
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30		7,00				
	ИТОГО:	330	8,39	8,49	54,66	331,27	0,14	0,22	11,26	76,50	1,40	198,01	237,51	38,70	2,78	467,80	18,20	3,54		8,15				
	ВСЕГО:	1 610	54,17	46,71	253,08	1 672,57	0,97	0,86	35,42	292,45	10,49	1 013,92	499,61	271,64	17,30	1 597,44	152,78	41,58		328,40				

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

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.	В1		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
																				4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
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"	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			
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00	60,00	0,01	0,30	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:	500	14,98	18,59	67,25	508,16	0,15	0,15	1,80	0,27	1,23	299,90	296,03	50,55	1,99	226,99	42,17	11,01	25,88			
ОБЕД																						
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00			
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20			
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	160	14,24	14,40	32,00	305,04	0,14	0,14	7,42	21,86	0,48	185,44	20,02	34,47	2,89	656,00	36,26	0,32	78,94			
ТТК № 24	Фруктовый чай	200		14,15	14,15	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70			
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60			
	ИТОГО:	700	22,74	24,61	99,34	739,73	0,36	0,24	27,31	199,33	4,54	359,80	84,18	95,73	7,29	1 277,56	63,64	5,70	131,24			
ОБЕД																						
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00			
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20			
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	160	14,24	14,40	32,00	305,04	0,14	0,14	7,42	21,86	0,48	185,44	20,02	34,47	2,89	656,00	36,26	0,32	78,94			
ТТК № 24	Фруктовый чай	200		14,15	14,15	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70			
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60			
	ИТОГО:	700	22,74	24,61	99,34	739,73	0,36	0,24	27,31	199,33	4,54	359,80	84,18	95,73	7,29	1 277,56	63,64	5,70	131,24			
ПОЛДНИК																						
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60							
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60				
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,03	16,00	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:	1 540	45,04	49,92	216,91	1 540,89	0,63	0,99	41,71	244,64	6,25	865,10	642,61	187,28	12,28	1 766,15	107,81	20,61	164,12			

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

День: Четверг
Неделя: I
4 Сезон: Осень-Зима 2024г
Возраст: 7-11 лет

№ 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	3																	5	6	7	8
ЗАВТРАК																								
№12***	Флоды свежые (апельсины)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	48,00	28,80	0,16	18,40	27,20	10,40	0,24	98,40	1,60	0,24	10,40	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00		
ТТК № 64	Капша гречневая по-купечески	170	12,33	14,71	26,61	301,29	1,16	166,43	0,09	136,85	18,70	125,12	3,25	310,63	4,53	12,33	18,70	0,96	240,00					
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00	0,30	0,11	5,00	0,01	5,00	22,00	27,00	2,50											
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	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88		
	ИТОГО:	500	16,95	15,27	72,69	513,19	0,26	195,34	0,71	187,75	60,90	142,52	4,44	468,48	7,88	15,37	142,52	4,44	468,48	7,88	15,37	87,44		
ОБЕД																								
55 Диег	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00								
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	62,18	24,36	25,12	0,96	240,00											
ТТК № 191	Пельмени любительские отварные	200	21,30	16,60	39,10	391,00	0,15	0,60	0,05	195,00	22,00	27,00	2,50											
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	113,79	94,00	0,03	1,22	15,00	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	8,00	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
	ИТОГО:	700	27,71	24,92	104,97	815,26	0,34	6,18	351,71	117,66	100,55	5,40	448,76	9,30	2,38	12,70								
ОБЕД 2																								
55 Диег	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00								
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	62,18	24,36	25,12	0,96	240,00											
ТТК № 64	Капша гречневая по-купечески	180	13,05	15,30	28,17	319,01	0,18	0,09	144,90	19,80	132,48	3,44	328,91	4,80	13,05	80,64								
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	113,79	94,00	0,03	1,22	15,00	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00										
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70								
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04	63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60								
	ИТОГО:	720	22,10	24,10	107,64	815,67	0,44	0,20	364,81	129,46	224,83	7,90	875,27	15,38	17,63	102,94								
ПОЛДНИК																								
№ 590***	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	1,40	36,00	11,60	8,00	0,84												
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15								
№ 112 ***	Плоды свежые (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	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	209,01	243,61	42,20	3,22	467,80	18,20	3,54	8,15								
	ВСЕГО:	1 520	53,10	50,25	224,58	1 643,52	0,73	0,39	748,47	422,17	285,27	13,06	1 385,04	35,38	21,29	108,29								

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Пятница
Неделя: 1
5 Сезон: Осень-Зима 2024г
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы					
			Белки		Жиры		Углев.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
			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																									
ТТК № 48	Ежика с овощами	90	10,80	11,10	10,30	168,00	9,00	0,06	2,37	289,72		104,00	19,80	25,00	1,50	236,00	27,30	1,11	48,00						
№516*	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,10	0,03	19,63	1,06	58,95	13,96	22,08	1,23	57,60	22,40	0,06	12,80							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00			0,01	0,30	0,11		5,00		0,40	21,00										
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06		0,55	32,50	7,00	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88							
	ИТОГО:	500	20,30	18,06	87,50	580,70	9,16	0,10	2,67	309,46	1,61	195,45	48,76	54,08	3,68	353,05	51,45	3,97	61,68						
ОБЕД																									
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	60	0,85	3,06	5,40	52,44			19,44			22,40		9,12	0,31										
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80						
ТТК № 60	Плов	200	13,60	15,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67						
ттк № 33	Лимонный напиток	200		22,40	89,60			0,01	2,80		0,33	19,50	6,00	4,20	0,40	21,40									
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	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	0,03																	
	ИТОГО:	720	23,10	23,18	105,42	724,64	0,35	0,22	28,09	97,52	1,26	366,81	104,96	105,13	6,93	769,40	56,68	12,70	119,20						
ОБЕД 2																									
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	60	0,85	3,06	5,40	52,44			19,44			22,40		9,12	0,31										
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80						
ТТК № 48	Ежика с овощами	90	10,80	11,10	10,30	168,00	9,00	0,06	2,37	289,72		104,00	19,80	25,00	1,50	236,00	27,30	1,11	48,00						
№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						
ттк № 33	Лимонный напиток	200		22,40	89,60			0,01	2,80		0,33	19,50	6,00	4,20	0,40	21,40									
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	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	0,03																	
	ИТОГО:	760	25,55	25,13	111,37	763,14	9,35	0,19	29,26	405,32	1,49	295,91	116,45	103,36	6,48	790,07	66,31	6,50	96,53						
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 (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:	1 570	52,55	48,99	249,82	1 641,34	9,66	0,92	43,36	452,02	4,27	778,26	415,22	200,71	13,41	1 384,05	110,13	20,57	187,88						

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

День: Суббота
Неделя: I

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

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.	В1		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
ЗАВТРАК																						
№112****	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	123,00	1,00	0,15	3,50			
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:	501	16,90	17,35	85,79	591,48	0,18	0,05	6,93	23,89	4,12	302,04	309,88	50,01	3,00	150,26	1,68	0,22	4,22			
ОБЕД																						
№119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00			
№140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80			
ТТК №72	Каша перловая с мясом, овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66			
ТТК №119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10			
ТТК №156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53			
ТТК №157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20			
	ИТОГО:	720	22,38	24,45	107,92	786,54	0,51	0,21	12,14	513,05	3,71	425,70	83,12	84,92	5,56	902,47	27,68	21,85	84,29			
ПОЛДНИК																						
№119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00			
№140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80			
ТТК №72	Каша перловая с мясом, овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66			
ТТК №119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10			
ТТК №156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53			
ТТК №157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20			
	ИТОГО:	720	22,38	24,45	107,92	786,54	0,51	0,21	12,14	513,05	3,71	425,70	83,12	84,92	5,56	902,47	27,68	21,85	84,29			
	ИТОГО:	1 221	39,28	41,80	193,71	1 378,02	0,69	0,26	19,87	536,94	7,83	727,74	393,00	134,93	8,56	1 052,73	29,36	22,07	88,51			

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

День: Понедельник
 Неделя: 2

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

№ ред.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	6	7		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
																						4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
ЗАВТРАК																							
ТТК № 68	Гуляш	100	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)	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	9,00				
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00	1,75	2,80	0,70				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88				
Итого:		500	19,77	15,26	66,26	482,12	0,39	0,19	3,87	39,84	1,57	359,11	46,58	134,66	6,34	516,95	60,55	5,14	73,08				
ОБЕД																							
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00				
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60			62,18	24,36	25,12	0,96	240,00							
ТТК № 7	Шницель детский	90	11,25	10,06	8,87	153,49	0,08	0,05	0,57	5,67		92,88	8,82	23,99	1,07	129,26	3,23	5,72	42,98				
ТТК № 18	Рис припущенный с овощами	150	3,48	4,80	33,33	178,80	0,04	0,03	1,83	18,40	0,28	105,08	73,50	30,42	0,53	44,70	21,00	6,94	26,00				
ТТК № 24	Фруктовый чай	200			14,15	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07					63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60				
Итого:		780	22,94	25,80	109,49	833,01	0,35	0,20	29,04	266,64	3,48	366,74	158,08	120,07	6,30	732,52	37,01	17,30	92,08				
ОБЕД 2																							
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00				
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60			62,18	24,36	25,12	0,96	240,00							
ТТК № 68	Гуляш	90	10,26	7,29	3,60	118,80	0,05	0,10	0,96	22,95	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25				
ТТК № 171	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07	13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00	9,00				
ТТК № 24	Фруктовый чай	200			14,15	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07					63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60				
Итого:		785	23,35	25,02	95,70	802,27	0,53	0,29	27,60	279,48	4,22	479,23	105,56	186,95	10,04	978,66	70,01	7,21	88,44				
ПОЛДНИК																							
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60								
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08		2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60					
№ 112 ****	Плоды 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:		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:		1 620	50,03	47,78	226,07	1 608,13	0,86	0,99	45,51	351,52	5,53	931,25	467,06	295,73	15,64	1 511,07	99,56	26,34	172,16				

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШС "Подорожск"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18	19	20						
								ЗАВТРАК																
ТТК № 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					
ТТК № 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					
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00	0,01		0,30	0,11			5,00	4,90	0,40	21,00			0,61					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,35	26,92	1,23	1,96	0,61					
	Итого:	500	15,86	18,31	66,16	510,89	0,14	0,21	1,88	26,58	1,32	322,15	313,63	56,73	2,00	270,23	53,44	13,79	40,04					
								ОБЕД																
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00					
ТТК № 172	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00					
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	160	14,24	14,40	32,00	305,04	0,14	0,14	7,42	21,86	0,48	185,44	20,02	34,47	2,89	656,00	36,26	0,32	78,94					
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			0,70					
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)	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:	700	23,08	24,51	108,33	740,12	0,35	0,51	22,94	238,76	6,20	389,17	128,72	122,74	7,29	1191,76	63,24	5,23	125,24					
								ОБЕД 2																
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00					
ТТК № 172	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00					
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	160	14,24	14,40	32,00	305,04	0,14	0,14	7,42	21,86	0,48	185,44	20,02	34,47	2,89	656,00	36,26	0,32	78,94					
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			0,70					
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)	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:	700	23,08	24,51	108,33	740,12	0,35	0,51	22,94	238,76	6,20	389,17	128,72	122,74	7,29	1191,76	63,24	5,23	125,24					
								ПОЛДНИК																
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				1,15					
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенце	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	7,00					
№ 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:	1 520	47,38	52,88	221,41	1 566,08	0,62	0,94	36,08	341,84	9,12	920,33	685,96	221,67	12,51	1 929,79	134,88	22,56	173,43					

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

День: Среда
 Неделя: 2
 9 Сезон: Осень-Зима 2024г
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.	В1		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
																				4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00			
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00	0,87	0,10	12,00			
№ ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			92,80					1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60			3,13			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70			
Итого:		500	18,22	16,49	86,97	584,96	0,13	0,06	0,50	4,97	1,83	135,07	63,09	30,10	2,63	318,36	14,27	13,84	77,83			
Завтрак																						
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00			
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20			
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69			
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	11,00	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08	4,30	0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88			
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	35,80	142,00	70,50	0,02			1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53			
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20			
Итого:		760	26,71	22,36	114,49	784,68	0,64	0,23	15,45	190,25	7,63	530,56	201,01	160,45	9,60	865,37	93,69	27,16	237,63			
Обед																						
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00			
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20			
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00			
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00	0,87	0,10	12,00			
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	35,80	142,00	70,50	0,02			1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53			
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20			
Итого:		780	22,47	25,91	123,16	833,74	0,28	0,15	15,87	181,87	6,62	266,63	119,35	82,42	5,51	846,87	39,38	15,82	125,06			
Полдник																						
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40	11,60			3,60			
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60			
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00			
Итого:		350	9,15	7,75	56,90	336,00	0,15	0,60	12,60	45,04	1,40	216,00	261,50	41,50	2,80	261,60	2,00	3,90	7,00			
ВСЕГО:		1 610	54,08	46,60	1 705,64	1 705,64	0,92	0,89	28,55	240,26	10,86	881,63	525,60	232,05	15,03	1 445,33	109,96	44,90	322,46			

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

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы						
			Белки		Жиры			Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
			4	5	6	7		8	9													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
ТТК № 110	Овощи натуральные соевые(сухоф)	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	200	13,88	15,56	30,04	350,22	0,02	0,07	1,20	130,67	4,57	112,62	21,40	47,47	3,10	340,71	35,56	24,44	151,11			
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00						
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88			
	ИТОГО:	500	18,18	16,01	70,49	534,22	0,09	0,08	4,00	130,78	5,17	157,12	47,90	61,47	4,35	400,16	37,31	27,24	151,99			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00			
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60			
ТТК № 12	Бифитекс "Нежность"	90	12,24	7,83	11,11	197,73	0,06	0,14	8,73	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44			
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,50	6,15	24,90	178,50	0,12	0,03	4,50	14,17	4,11	159,38	47,60	25,12	1,06	7,10	30,00	23,35	0,22			
ТТК № 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			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	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:	760	23,02	23,77	95,88	732,49	0,33	0,26	44,29	388,12	8,22	436,18	158,48	100,69	6,62	792,27	74,91	30,49	94,99			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00			
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60			
ТТК № 141	Плов из филе птицы	220	15,26	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			
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60	0,01		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					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:	750	22,30	26,98	97,84	765,00	0,18	0,17	32,38	497,73	8,75	255,08	103,12	102,18	6,83	902,14	66,37	31,05	205,72			
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60							
272**	Ряженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,22		1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15			
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00			
	ИТОГО:	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	47,76	47,24	214,45	1 554,98	0,53	0,56	59,55	595,40	13,87	780,71	444,79	200,36	13,95	1 660,23	130,42	61,27	255,13			

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

День: Пятница
 Неделя: 2

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

№ рсц.	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	

2.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	90	11,30	9,00	10,30	199,00	0,05	0,04	0,72	290,00	0,45	97,20	18,90	14,40	1,35	235,00	1,11	48,00	27,30
ТТК № 170	Картофельное пюре	160	3,36	7,20	23,36	174,40	0,14	0,12	5,74	25,39	0,20	93,95	42,56	29,65	1,07	665,60	30,40	0,85	48,93
ТТК № 177	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
ИТОГО:		500	18,56	16,60	73,26	550,90	0,25	0,17	6,76	315,50	1,20	223,65	76,46	51,05	3,37	960,05	33,26	51,65	77,11

ОБЕД																			
55 Диег	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
ИТОГО:		720	24,11	26,05	104,48	794,05	0,60	0,23	10,49	460,55	3,26	433,84	88,78	86,76	5,88	805,49	29,08	23,56	79,29

ОБЕД 2																			
55 Диег	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	90	11,30	9,00	10,30	199,00	0,05	0,04	0,72	290,00	0,45	97,20	18,90	14,40	1,35	235,00	1,11	48,00	27,30
ТТК № 170	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или 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:		760	25,44	24,49	104,02	774,85	0,46	0,26	15,79	486,35	3,90	345,92	120,56	99,54	6,05	1 517,67	56,02	54,29	124,80

ПОЛДНИК																			
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24	
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
ИТОГО:		320	8,62	8,82	48,20	309,20	0,13	0,54	12,34	45,04	1,60	209,00	243,60	42,20	3,22	260,44	2,00	3,54	7,00
	ВСЕГО:	1 540	51,29	51,47	225,94	1 654,15	0,98	0,94	29,59	821,09	6,06	866,49	408,84	180,01	12,47	2 025,98	64,34	78,75	163,40

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

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

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
№112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	197,00	5,10	0,20	13,00	
ТТК №166	Оладьи с пылу-жару	135	12,60	11,40	43,50	303,00	0,12	0,06	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40	
№440****	Соус молочный сладкий	65	1,69	4,13	10,21	84,83		0,04	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13	
ТТК №77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00		60,00		0,01	0,30	0,11		5,00		0,40	21,00					
	ИТОГО:	500	14,79	15,93	78,51	494,83	0,15	0,05	11,97	46,24	4,68	153,94	37,42	3,66	275,26	2,68	0,37	7,72		
ОБЕД																				
№119****	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	0,02	4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	197,00	5,10	0,20	13,00	
№99.11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40	
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13	
№510*	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08	1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00				
ТТК №116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89		113,79	0,03	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	0,03			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
ТТК №157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
	ИТОГО:	805	26,08	26,95	107,45	819,39	0,58	0,20	14,80	260,01	44,78	586,19	267,99	232,70	9,91	915,85	114,31	6,64	78,06	
ОБЕД 2																				
№119****	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	0,02	4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	197,00	5,10	0,20	13,00	
№99.11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40	
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13	
№510*	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07	1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00				
ТТК №116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89		113,79	0,03	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	0,03			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
ТТК №157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
	ИТОГО:	775	25,18	25,60	102,98	785,19	0,53	0,19	14,80	257,22	44,68	553,32	264,99	213,03	9,25	890,65	106,05	6,24	76,26	
ПОЛДНИК																				
	ИТОГО:																			
	ВСЕГО:	1 305	40,87	42,88	185,96	1 314,22	0,73	0,25	26,77	306,25	49,46	740,13	446,56	270,12	13,57	1 191,11	116,99	7,01	85,78	