

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

День: Понедельник 1 Сезон: Осень 2024г  
Меню: 1 Возраст 12 лет и старше

№ рц.	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							
<b>ЗАВТРАК</b>																										
№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							
ТТК № 7	Шпиндель десный	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*	Макaronные 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	0,29	30,00	0,02	14,40							
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	5,60	0,44	8,00	2,24	0,70							
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								
<b>ИТОГО:</b>																										
		553	20,51	19,66	87,79	584,03	0,26	0,09	14,12	64,10	1,94	178,20	44,80	53,11	3,21	315,02	5,92	8,11	66,09							
<b>ОБЕД</b>																										
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	12,00	77,73	30,45	31,40	1,20	300,00											
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							
№ 510 *	Капша вязкая (трещеная)	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 №	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								
58	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								
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								
<b>ИТОГО:</b>																										
		920	24,92	30,55	117,01	936,71	0,60	0,26	20,90	143,22	6,02	476,07	135,45	207,73	9,30	1 402,49	78,28	18,67	106,23							
<b>УДИННИК</b>																										
№ 590****	Теченье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,03			1,40	36,00	11,60	8,00	0,84	11,60		3,60								
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04	0,22	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	0,03	11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70							
<b>ИТОГО:</b>																										
		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							
<b>ВСЕГО:</b>																										
		1 823	54,67	59,57	254,94	1 845,24	1,00	0,95	48,62	256,86	9,58	882,37	449,45	306,74	15,97	2 004,11	86,40	30,71	180,02							

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

День: Вторник 2 Сезон: Осень 2024г  
Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
<b>ЗАВТРАК</b>																										
№106****	Овощи натуральные (отрусы 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							
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 № 77	Чай с сахаром	200	0,10	0,40	13,00	60,00	0,01	0,30	0,11	0,55	32,50	10,00	7,00	0,40	21,00	0,55	38,45	1,75	2,80							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,18	6,80	5,51	1,55	341,21	53,25	73,34	5,13	466,11	51,59	12,16	112,72							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,30</b>	<b>19,58</b>	<b>88,35</b>	<b>622,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>6,80</b>	<b>5,51</b>	<b>1,55</b>	<b>341,21</b>	<b>53,25</b>	<b>73,34</b>	<b>5,13</b>	<b>466,11</b>	<b>51,59</b>	<b>12,16</b>	<b>112,72</b>							
<b>ОБЕД</b>																										
№2****	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,03	16,50	121,02	5,00	24,00	13,00	18,00	0,80	265,42	18,96	0,38	18,33							
№128****	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	0,32	35,80	142,00	0,02	4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	5,60	1,40	91,60	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	0,44	26,00	8,00	4,44	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									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>35,22</b>	<b>30,77</b>	<b>125,12</b>	<b>923,28</b>	<b>0,74</b>	<b>0,63</b>	<b>31,19</b>	<b>296,98</b>	<b>10,71</b>	<b>609,43</b>	<b>240,56</b>	<b>196,90</b>	<b>11,91</b>	<b>1 017,78</b>	<b>118,25</b>	<b>31,27</b>	<b>270,56</b>							
<b>ОБЕД 2</b>																										
№19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33							
№128****	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	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 № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,32	35,80	142,00	0,02	4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	5,60	1,40	91,60	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	0,44	26,00	8,00	4,44	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									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>880</b>	<b>25,61</b>	<b>30,03</b>	<b>132,83</b>	<b>904,90</b>	<b>0,32</b>	<b>0,64</b>	<b>30,20</b>	<b>270,18</b>	<b>6,59</b>	<b>477,91</b>	<b>122,25</b>	<b>140,04</b>	<b>8,78</b>	<b>1 063,37</b>	<b>87,89</b>	<b>14,53</b>	<b>170,10</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>																										
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,24	1,40	35,00	1,20	25,00	5,50	4,50	0,40	242,00	18,00	3,60	1,28							
№272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,03	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00							
№112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,24	11,40	80,00	1,40	216,01	261,51	41,50	2,80	492,00	20,00	3,90	8,28							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>8,95</b>	<b>9,13</b>	<b>55,48</b>	<b>342,52</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>11,40</b>	<b>80,00</b>	<b>1,40</b>	<b>216,01</b>	<b>261,51</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>492,00</b>	<b>20,00</b>	<b>3,90</b>	<b>8,28</b>							
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 810</b>	<b>65,47</b>	<b>59,48</b>	<b>268,95</b>	<b>1 887,80</b>	<b>1,08</b>	<b>1,05</b>	<b>49,39</b>	<b>382,49</b>	<b>13,66</b>	<b>1 166,65</b>	<b>555,32</b>	<b>311,74</b>	<b>19,84</b>	<b>1 975,89</b>	<b>189,84</b>	<b>47,33</b>	<b>391,56</b>							

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

День: Среда  
Неделя: 1

3 Сезон: Осень 2024г  
Возраст 12 лет и старше

№ п/п	№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
				Белки	Жиры	Углеб.		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								
<b>ЗАВТРАК</b>																											
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	6,38	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 № 80		Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90	0,33	43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00							
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							
		<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>17,60</b>	<b>23,10</b>	<b>75,86</b>	<b>594,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,23</b>	<b>2,44</b>	<b>7,08</b>	<b>1,28</b>	<b>378,45</b>	<b>374,96</b>	<b>65,91</b>	<b>1,98</b>	<b>318,46</b>	<b>56,54</b>	<b>12,71</b>	<b>42,01</b>							
<b>ОБЕД</b>																											
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							
№ 76 12г		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 № 94		Тфтели (1-й вариант)	100	12,30	11,11	12,47	232,67	0,06	0,08	1,50	8,10	0,44	165,11	15,00	17,10	1,71	248,33	18,33	0,87	56,67							
№ 235 **		Кангуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00							
ТТК № 119		Кисель из концентрата	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10							
		плодово-ягодного																									
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 (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							
		<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>26,68</b>	<b>32,16</b>	<b>118,28</b>	<b>888,60</b>	<b>0,38</b>	<b>0,26</b>	<b>80,53</b>	<b>412,05</b>	<b>6,35</b>	<b>435,76</b>	<b>178,39</b>	<b>117,70</b>	<b>6,61</b>	<b>1 545,88</b>	<b>85,95</b>	<b>5,99</b>	<b>152,75</b>							
<b>ОБЕД 2</b>																											
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							
№ 76 12г		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 № 94		Тфтели (1-й вариант)	100	12,30	11,11	12,47	232,67	0,06	0,08	1,50	8,10	0,44	165,11	15,00	17,10	1,71	248,33	18,33	0,87	56,67							
№ 235 **		Кангуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00							
ТТК № 119		Кисель из концентрата	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10							
		плодово-ягодного																									
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 (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							
		<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>26,68</b>	<b>32,16</b>	<b>118,28</b>	<b>888,60</b>	<b>0,38</b>	<b>0,26</b>	<b>80,53</b>	<b>412,05</b>	<b>6,35</b>	<b>435,76</b>	<b>178,39</b>	<b>117,70</b>	<b>6,61</b>	<b>1 545,88</b>	<b>85,95</b>	<b>5,99</b>	<b>152,75</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>																											
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	2,00	3,60	7,00							
№ 112 ****		Плоды 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							
		<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>7,60</b>	<b>7,05</b>	<b>58,05</b>	<b>328,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>0,55</b>	<b>209,00</b>	<b>264,00</b>	<b>42,00</b>	<b>3,15</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>							
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 790</b>	<b>51,88</b>	<b>67,31</b>	<b>252,19</b>	<b>1 810,63</b>	<b>0,70</b>	<b>1,09</b>	<b>95,57</b>	<b>464,17</b>	<b>8,18</b>	<b>1 023,21</b>	<b>817,35</b>	<b>225,61</b>	<b>11,74</b>	<b>2 125,94</b>	<b>144,49</b>	<b>22,60</b>	<b>201,76</b>							

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

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

№ 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																			
№106****	Овоши натуральные(томатный свежий)	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
ТТК № 64	Каши гречневая по-купчески	250	18,13	19,00	39,13	443,08	0,25	0,13	1,71	244,75	0,01	201,25	27,50	184,00	4,78	456,81	6,66	18,13	112,00
ТТК № 79	Чай с лимонком	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	1,40	0,02	0,70
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04	19,51	326,13	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,90</b>	<b>19,45</b>	<b>76,40</b>	<b>613,10</b>	<b>0,37</b>	<b>0,16</b>	<b>19,51</b>	<b>326,13</b>	<b>0,87</b>	<b>246,39</b>	<b>50,15</b>	<b>206,20</b>	<b>6,05</b>	<b>601,57</b>	<b>9,86</b>	<b>20,57</b>	<b>123,60</b>

ОБЕД 2																			
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /ленд.обв/	100	1,42	5,10	9,00	87,40	0,06	0,04	32,40	126,75	1,20	40,25	37,33	15,20	0,52	277,75	12,75	1,18	26,50
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,07	0,16	5,75	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60
ТТК № 12	Выпечка "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	0,11	0,04	22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40	
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	266,60	0,03	0,03	1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00	1,40	2,24	0,70
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,32	27,89	113,79	0,04	0,04			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 156	Хлеб пшеничный (ржанопшеничный)	40	3,04	0,48	19,68	94,00	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,38	0,28	49,07	186,00	5,07	409,30	172,29	143,22	8,02	815,91	60,63	9,62	112,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>31,35</b>	<b>28,26</b>	<b>137,96</b>	<b>976,17</b>	<b>0,38</b>	<b>0,28</b>	<b>49,07</b>	<b>186,00</b>	<b>5,07</b>	<b>409,30</b>	<b>172,29</b>	<b>143,22</b>	<b>8,02</b>	<b>815,91</b>	<b>60,63</b>	<b>9,62</b>	<b>112,80</b>

ПОЛДНИК																			
№ 590****	Щеняне	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,24	1,40	35,00	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05	242,00	18,00	3,60	1,28
№ 272 **	Ряженка,кефир,варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	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 свежие (апельсинь)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,24	71,01		1,95	248,01	288,51	51,00	1,55	365,00	20,00	3,90	14,28
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>10,25</b>	<b>11,48</b>	<b>53,48</b>	<b>364,02</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>61,40</b>	<b>71,01</b>	<b>1,95</b>	<b>248,01</b>	<b>288,51</b>	<b>51,00</b>	<b>1,55</b>	<b>365,00</b>	<b>20,00</b>	<b>3,90</b>	<b>14,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 810</b>	<b>63,50</b>	<b>59,19</b>	<b>267,84</b>	<b>1 953,29</b>	<b>0,91</b>	<b>0,68</b>	<b>129,98</b>	<b>583,14</b>	<b>7,89</b>	<b>903,70</b>	<b>510,95</b>	<b>400,42</b>	<b>15,62</b>	<b>1 782,48</b>	<b>90,49</b>	<b>34,09</b>	<b>250,68</b>

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

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

№ 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							
№106****	Овощи нарезанные (огурцы свежие)	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							
ТТК № 48	Брынза с овсяными хлопьями	100	11,78	11,28	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91	0,23	115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33							
520*	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	0,10	15,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11	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	0,04	0,22	12,39	0,70	239,86	89,78	70,94	3,89	1104,78	66,83	4,52	114,17							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>18,94</b>	<b>19,73</b>	<b>73,13</b>	<b>541,07</b>	<b>10,21</b>	<b>0,22</b>	<b>12,39</b>	<b>353,58</b>	<b>0,70</b>	<b>429,86</b>	<b>166,78</b>	<b>118,87</b>	<b>7,41</b>	<b>962,35</b>	<b>77,13</b>	<b>13,05</b>	<b>146,99</b>							
	<b>ОБЕД</b>																									
ТТК № 13	Салат "Ядровые"	100	1,92	8,78	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							
№ 142 ****	Ци из свежей капусты с картошкой	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 № 60	Плов	220	17,16	15,73	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 № 33	Лимонный напиток	200	3,04	0,32	19,68	89,60	0,04	0,01	2,80	0,44	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04	0,23	31,00	0,26	429,89	116,74	118,87	7,41	962,35	77,13	13,05	146,99							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	850	26,51	30,16	115,42	844,30	0,31	0,23	31,00	262,10	8,26	429,89	116,74	118,87	7,41	962,35	77,13	13,05	146,99							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>26,51</b>	<b>30,16</b>	<b>115,42</b>	<b>844,30</b>	<b>0,31</b>	<b>0,23</b>	<b>31,00</b>	<b>262,10</b>	<b>8,26</b>	<b>429,89</b>	<b>116,74</b>	<b>118,87</b>	<b>7,41</b>	<b>962,35</b>	<b>77,13</b>	<b>13,05</b>	<b>146,99</b>							
	<b>ПОЛДНИК</b>																									
№589****	Пшеники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,60	2,60	0,04	1,20	25,00	5,50	4,50	0,40	11,60	2,00	3,60	7,00							
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00							
№ 112 ****	Плоды свежие (блоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,60	12,60	45,04	1,40	216,00	261,50	41,50	2,80	261,60	2,00	3,90	7,00							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,15</b>	<b>7,75</b>	<b>56,90</b>	<b>336,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>1,40</b>	<b>216,00</b>	<b>261,50</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>							
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1750</b>	<b>54,60</b>	<b>57,64</b>	<b>245,47</b>	<b>1721,37</b>	<b>10,67</b>	<b>1,05</b>	<b>55,99</b>	<b>660,72</b>	<b>10,36</b>	<b>905,75</b>	<b>468,02</b>	<b>231,31</b>	<b>14,10</b>	<b>2328,73</b>	<b>145,96</b>	<b>21,47</b>	<b>268,16</b>							

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

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

№ 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							
<b>ЗАВТРАК</b>																										
№ 112 ****	Пшеница свежая (яблоки)	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							
ТТК № 166	Оладьи с пылу-жару	180	15,00	15,20	58,00	404,00	0,16		1,60		5,88	130,00	132,00	28,36	1,28											
№ 481 ****	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02		0,30	0,01	0,06	65,70	92,10	10,20	0,06											
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00										
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>17,84</b>	<b>18,33</b>	<b>103,86</b>	<b>650,55</b>	<b>0,22</b>	<b>0,01</b>	<b>16,70</b>	<b>65,37</b>	<b>6,23</b>	<b>211,65</b>	<b>252,30</b>	<b>51,61</b>	<b>4,93</b>	<b>383,50</b>	<b>2,90</b>	<b>0,44</b>	<b>10,15</b>							
<b>ОБЕД</b>																										
№ 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	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00	33,84	0,10	52,00	0,50	0,02	3,10							
	плодового или ягодного																									
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							
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>27,27</b>	<b>30,66</b>	<b>129,07</b>	<b>953,66</b>	<b>0,62</b>	<b>0,25</b>	<b>17,07</b>	<b>663,98</b>	<b>5,62</b>	<b>524,88</b>	<b>113,33</b>	<b>112,24</b>	<b>7,26</b>	<b>1190,50</b>	<b>36,75</b>	<b>25,86</b>	<b>107,87</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>																										
	<b>Итого:</b>																									
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 415</b>	<b>45,11</b>	<b>48,99</b>	<b>232,93</b>	<b>1 584,21</b>	<b>0,84</b>	<b>0,26</b>	<b>33,77</b>	<b>729,35</b>	<b>11,85</b>	<b>736,53</b>	<b>365,63</b>	<b>163,85</b>	<b>12,19</b>	<b>1 574,00</b>	<b>39,65</b>	<b>26,30</b>	<b>118,02</b>							

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

День: Понедельник 7 Сезон: Осень 2024г.  
Меню: 2 Возраст 12 лет и старше

№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.	клетчатка		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								
ТТК № 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								
		200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,08	0,03			1,32	49,56	17,45	11,47	1,13	72,00			16,00								
		200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80								
		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								
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>17,62</b>	<b>16,96</b>	<b>102,40</b>	<b>649,22</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>8,24</b>	<b>4,00</b>	<b>2,16</b>	<b>136,61</b>	<b>57,04</b>	<b>3,53</b>	<b>265,74</b>	<b>11,40</b>	<b>12,89</b>	<b>74,68</b>									
<b>ОБЕД</b>																											
55 Диет	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								
		250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50								
		100	12,40	8,50	3,40	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								
		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 № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08			4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40								
		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								
		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								
		<b>Итого:</b>		<b>900</b>	<b>28,18</b>	<b>29,37</b>	<b>109,31</b>	<b>809,11</b>	<b>0,38</b>	<b>0,25</b>	<b>25,52</b>	<b>292,01</b>	<b>11,70</b>	<b>503,61</b>	<b>143,70</b>	<b>6,88</b>	<b>979,06</b>	<b>82,18</b>	<b>33,72</b>	<b>120,56</b>							
<b>ОБЕД 2</b>																											
55 Диет	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								
		250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50								
		100	12,40	8,50	3,40	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								
		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 № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08			4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40								
		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								
		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								
		<b>Итого:</b>		<b>900</b>	<b>28,18</b>	<b>29,37</b>	<b>109,31</b>	<b>809,11</b>	<b>0,38</b>	<b>0,25</b>	<b>25,52</b>	<b>292,01</b>	<b>11,70</b>	<b>503,61</b>	<b>143,70</b>	<b>6,88</b>	<b>979,06</b>	<b>82,18</b>	<b>33,72</b>	<b>120,56</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>																											
588****	Вафлин	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75	11,60			3,60								
		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								
		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								
		<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>7,60</b>	<b>7,05</b>	<b>58,05</b>	<b>328,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>0,55</b>	<b>209,00</b>	<b>264,00</b>	<b>42,00</b>	<b>3,15</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>						
№ 112 ****	Плоды свежие (бюджет)	<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 800</b>	<b>53,40</b>	<b>53,38</b>	<b>269,76</b>	<b>1 786,33</b>	<b>0,68</b>	<b>0,92</b>	<b>46,36</b>	<b>341,05</b>	<b>14,41</b>	<b>849,22</b>	<b>464,74</b>	<b>202,83</b>	<b>13,56</b>	<b>1 506,40</b>	<b>95,58</b>	<b>50,51</b>	<b>202,24</b>						



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

Дата: Среда 9 Сезон: Осень 2024г  
Неделя: 2 Возраст 12 лет и старше

№ п/п	№ 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	Иод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
<b>ЗАВТРАК</b>																											
№ 94	Тедтели (-й вариант)	95	11,69	10,56	11,84	221,03	0,05	0,07	1,43	7,70	0,42	156,86	14,25	16,25	1,63	235,92	17,42	0,82	53,83								
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	205	6,15	9,23	30,55	233,70	0,33	0,10	19,08	0,66	224,64	20,50	134,43	4,51	172,20	56,44	2,73	12,30	3,13								
№ 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										
№ 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,06	1,43	0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88	0,88								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,64</b>	<b>20,19</b>	<b>90,19</b>	<b>665,03</b>	<b>0,44</b>	<b>0,17</b>	<b>1,43</b>	<b>2,79</b>	<b>1,63</b>	<b>420,90</b>	<b>53,95</b>	<b>163,58</b>	<b>7,23</b>	<b>538,17</b>	<b>76,48</b>	<b>6,45</b>	<b>70,14</b>								
<b>ОБЕД</b>																											
№ 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								
№ 12г	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								
№ 94	Тедтели (-й вариант)	100	12,30	11,11	12,47	232,67	0,06	0,08	1,50	8,10	0,44	165,11	15,00	17,10	1,71	248,33	18,33	0,87	56,67								
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08	16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80	0,80								
№ 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80		0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53								
№ 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03			0,33	47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20								
№ 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03			0,33	47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>25,16</b>	<b>35,03</b>	<b>113,84</b>	<b>911,02</b>	<b>0,56</b>	<b>0,29</b>	<b>27,24</b>	<b>558,18</b>	<b>8,37</b>	<b>530,20</b>	<b>120,15</b>	<b>199,33</b>	<b>9,44</b>	<b>1202,62</b>	<b>107,15</b>	<b>7,79</b>	<b>128,78</b>								
<b>ПОЛДНИК</b>																											
№ 589****	Пельмени	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,60	2,60	0,04	1,20	25,00	5,50	4,50	0,40	11,60	2,00	3,60	7,00								
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00								
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,60	12,60	45,04	1,40	216,00	261,50	41,50	2,80	261,60	2,00	3,90	7,00								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,15</b>	<b>7,75</b>	<b>56,90</b>	<b>336,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>1,40</b>	<b>216,00</b>	<b>261,50</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>								
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1810</b>	<b>62,22</b>	<b>58,73</b>	<b>271,85</b>	<b>1925,66</b>	<b>1,36</b>	<b>1,07</b>	<b>39,86</b>	<b>619,86</b>	<b>13,16</b>	<b>1254,28</b>	<b>557,16</b>	<b>389,58</b>	<b>21,11</b>	<b>1880,60</b>	<b>193,65</b>	<b>41,92</b>	<b>349,82</b>								

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

Денеж. Четверг 10 Сезон: Осень 2024г.  
Неделя: 2 Возраст 12 лет и старше

№ 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		
<b>ЗАВТРАК</b>																					
№106****	Овощи натуральные(томат,огурцы свежая)	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		
ТТК № 141	Пилов из филе птицы	250	17,33	19,44	37,56	437,78	0,02	0,09	1,50	163,33	5,71	140,78	26,76	59,33	3,88	425,89	44,44	30,56	188,89		
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	0,40	13,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11	0,55	32,50	10,00	7,00	0,40	21,00	1,75	2,80	0,88		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,12	14,30	230,94	6,61	186,28	48,76	76,33	5,28	555,34	47,69	33,51	198,27		
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>21,78</b>	<b>19,94</b>	<b>77,06</b>	<b>627,28</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>14,30</b>	<b>230,94</b>	<b>6,61</b>	<b>186,28</b>	<b>48,76</b>	<b>76,33</b>	<b>5,28</b>	<b>555,34</b>	<b>47,69</b>	<b>33,51</b>	<b>198,27</b>		
<b>ОБЕД</b>																					
№17****	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60		
№142****	Щи из свежей капусты с капустой	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 № 7	Пшеница детская	100	11,81	13,18	9,86	170,54	0,09	0,05	0,63	6,30	1,19	103,20	9,80	26,65	1,19	143,62	3,59	6,35	47,76		
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02	1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00	1,40	2,24	0,70		
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,32	27,89	113,79	0,03	0,04	0,44	26,00	0,44	8,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный (ржанопшеничный)	40	3,04	0,48	19,68	94,00	0,04	0,04	0,04	0,04	0,44	63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04	0,04	0,04	0,44	63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60		
<b>ИТОГО:</b>		<b>910</b>	<b>26,80</b>	<b>36,31</b>	<b>123,11</b>	<b>900,33</b>	<b>0,39</b>	<b>0,19</b>	<b>25,33</b>	<b>170,65</b>	<b>10,19</b>	<b>362,03</b>	<b>149,01</b>	<b>128,65</b>	<b>6,53</b>	<b>819,78</b>	<b>62,22</b>	<b>11,32</b>	<b>113,81</b>		
<b>ОБЕД 2</b>																					
№17****	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60		
№142****	Щи из свежей капусты с капустой	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	Пилов из филе птицы	225	15,60	17,50	33,80	394,00	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 № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,32	27,89	113,79	0,03	0,03	1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00	1,40	2,24	0,70		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04	0,44	26,00	0,44	8,00	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	0,04	0,04	0,44	63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60		
<b>ИТОГО:</b>		<b>855</b>	<b>24,29</b>	<b>33,25</b>	<b>104,75</b>	<b>859,19</b>	<b>0,25</b>	<b>0,20</b>	<b>26,05</b>	<b>311,35</b>	<b>14,14</b>	<b>340,93</b>	<b>147,58</b>	<b>145,08</b>	<b>7,81</b>	<b>994,66</b>	<b>98,63</b>	<b>32,47</b>	<b>221,65</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																					
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02	0,24	1,40	35,00	0,35	18,00	8,00	5,00	0,75	242,00	18,00	3,60	1,28		
272**	Ряженка кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,04	60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00		
№12****	Пилов свежине (ательсинь)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,24	61,40	71,00	0,55	221,01	282,01	46,00	1,25	365,00	20,00	3,90	14,28		
<b>ИТОГО:</b>		<b>350</b>	<b>7,90</b>	<b>8,23</b>	<b>54,93</b>	<b>330,52</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>61,40</b>	<b>71,00</b>	<b>0,55</b>	<b>221,01</b>	<b>282,01</b>	<b>46,00</b>	<b>1,25</b>	<b>365,00</b>	<b>20,00</b>	<b>3,90</b>	<b>14,28</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1810</b>	<b>56,48</b>	<b>64,48</b>	<b>255,10</b>	<b>1858,13</b>	<b>0,64</b>	<b>0,55</b>	<b>101,03</b>	<b>472,59</b>	<b>17,35</b>	<b>769,32</b>	<b>479,78</b>	<b>250,98</b>	<b>13,06</b>	<b>1740,12</b>	<b>129,91</b>	<b>48,73</b>	<b>326,36</b>		

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

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

№ 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							
<b>ЗАВТРАК</b>																										
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							
520*	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 № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08	0,01	0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40							
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							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>22,65</b>	<b>20,50</b>	<b>89,61</b>	<b>673,11</b>	<b>0,29</b>	<b>0,19</b>	<b>12,32</b>	<b>416,49</b>	<b>1,38</b>	<b>267,80</b>	<b>102,08</b>	<b>78,56</b>	<b>3,95</b>	<b>1153,58</b>	<b>37,83</b>	<b>67,84</b>	<b>95,72</b>							
<b>ОБЕД</b>																										
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							
№ 81 12г	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	220	14,43	19,04	35,93	419,87	0,35	0,13	0,88	316,80	0,60	300,52	29,73	32,37	2,40	161,50	2,94	19,88	30,42							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
ТТК № 157	Хлеб столовый (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							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>26,84</b>	<b>33,96</b>	<b>131,82</b>	<b>988,79</b>	<b>0,75</b>	<b>0,27</b>	<b>33,46</b>	<b>842,50</b>	<b>3,15</b>	<b>525,90</b>	<b>144,61</b>	<b>123,52</b>	<b>8,82</b>	<b>1125,46</b>	<b>42,99</b>	<b>27,01</b>	<b>98,18</b>							
<b>ОБЕД 2</b>																										
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							
№ 81 12г	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							
520*	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 № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
ТТК № 157	Хлеб столовый (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							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>29,84</b>	<b>34,82</b>	<b>127,58</b>	<b>988,85</b>	<b>0,60</b>	<b>0,31</b>	<b>40,00</b>	<b>940,93</b>	<b>3,87</b>	<b>438,38</b>	<b>182,46</b>	<b>137,61</b>	<b>8,92</b>	<b>1194,00</b>	<b>75,06</b>	<b>70,98</b>	<b>156,63</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>																										
№ 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	11,60	2,00	3,60	7,00							
№ 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	250,00	2,00	0,30	7,00							
№ 112 ****	Флолы 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							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,95</b>	<b>10,30</b>	<b>56,60</b>	<b>361,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,05</b>	<b>1,95</b>	<b>236,00</b>	<b>270,50</b>	<b>47,00</b>	<b>3,45</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>							
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1750</b>	<b>59,44</b>	<b>64,76</b>	<b>278,03</b>	<b>2023,40</b>	<b>1,19</b>	<b>1,06</b>	<b>58,38</b>	<b>1304,04</b>	<b>6,48</b>	<b>1029,70</b>	<b>517,19</b>	<b>249,08</b>	<b>16,22</b>	<b>2540,64</b>	<b>82,82</b>	<b>98,75</b>	<b>200,90</b>							

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

День: Суббота 12 Сезон: Осень 2024г  
Неделя: 2 Возраст 12 лет и старше

№ 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							
<b>ЗАВТРАК</b>																										
№112 ****	Плоды свежие (яблоки)	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							
ТТК №166	Плоды с пылу-жару	180	15,00	15,20	58,00	404,00	0,16		1,60		5,88	130,00	132,00	28,36	1,28											
№481 ****	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02		0,30	0,01	0,06	65,70	92,10	10,20	0,06											
ТТК №77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00	0,01		0,30	0,11			5,00		0,40			21,00	0,44							
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>17,84</b>	<b>18,33</b>	<b>103,86</b>	<b>650,55</b>	<b>0,22</b>	<b>0,01</b>	<b>16,70</b>	<b>65,37</b>	<b>6,23</b>	<b>211,65</b>	<b>252,30</b>	<b>51,61</b>	<b>4,93</b>	<b>383,50</b>	<b>2,90</b>	<b>0,44</b>	<b>10,15</b>							
<b>ОБЕД</b>																										
№19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33							
№69 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	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	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13							
№510 *	Капша 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 №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							
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							
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							
	<b>Итого:</b>	<b>915</b>	<b>28,12</b>	<b>28,99</b>	<b>116,07</b>	<b>883,25</b>	<b>0,61</b>	<b>0,28</b>	<b>25,02</b>	<b>254,49</b>	<b>53,39</b>	<b>571,02</b>	<b>222,56</b>	<b>208,92</b>	<b>9,23</b>	<b>1049,76</b>	<b>136,68</b>	<b>8,00</b>	<b>99,16</b>							
<b>ОБЕД 2</b>																										
№19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33							
№69 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	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	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13							
№510 *	Капша 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 №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							
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							
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							
	<b>Итого:</b>	<b>915</b>	<b>28,12</b>	<b>28,99</b>	<b>116,07</b>	<b>883,25</b>	<b>0,61</b>	<b>0,28</b>	<b>25,02</b>	<b>254,49</b>	<b>53,39</b>	<b>571,02</b>	<b>222,56</b>	<b>208,92</b>	<b>9,23</b>	<b>1049,76</b>	<b>136,68</b>	<b>8,00</b>	<b>99,16</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>																										
	<b>Итого:</b>																									
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 470</b>	<b>45,96</b>	<b>47,32</b>	<b>219,93</b>	<b>1 513,80</b>	<b>0,83</b>	<b>0,29</b>	<b>41,72</b>	<b>319,86</b>	<b>59,62</b>	<b>782,67</b>	<b>474,86</b>	<b>260,53</b>	<b>14,16</b>	<b>1 433,26</b>	<b>139,58</b>	<b>8,44</b>	<b>109,31</b>							