

Согласовано:

Директор образовательной организации

Ф.И.О

Подпись

Утверждаю

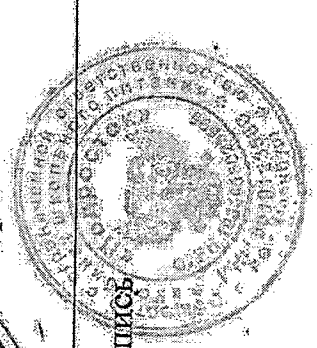
Врио генерального директора

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Д.А. Чернов

Ф.И.О

Подпись



ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 12-18 лет

общеобразовательных организаций

2024-2025 учебный год

зимний период

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Понедельник 1 Сезон: Зима 2025г  
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	Железо	Магний	Йод	Калий	Селен	Фтор			
			4	5	6	7	8	9		10	11	12														13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
№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	0,02	0,02	0,60	0,02	0,02	0,06									
ТТК № 190	Биточки куриные	90	12,47	6,04	7,33	153,00	0,05	0,77	0,51	96,43	39,86	15,43	1,16	11,47	1,13	72,00	9,81	9,40	50,66									
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,08	0,03	1,32	49,56	17,45	11,47	0,40	5,00	0,40	21,00			16,00									
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00		60,00	0,01	0,30	0,11																			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,55	0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	33,90	3,26	248,28	11,56	2,80	0,88									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>23,42</b>	<b>22,89</b>	<b>94,01</b>	<b>699,30</b>	<b>0,19</b>	<b>1,07</b>	<b>0,08</b>	<b>180,39</b>	<b>73,51</b>	<b>33,90</b>	<b>3,26</b>	<b>248,28</b>	<b>11,56</b>	<b>12,22</b>	<b>67,60</b>											
																				<b>ЗАВТРАК</b>								
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	1,10	205,00	16,67	0,15	36,67									
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картошкой	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75									
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	0,07	0,16	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60									
ТТК № 18	Рис припущенный с овощами	180	4,18	5,76	40,00	214,56	0,05	0,04	0,34	126,10	88,20	36,50	0,64	53,64	0,64	53,64	25,20	8,33	31,20									
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200		23,20		92,80				6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	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	0,44	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	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	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>26,11</b>	<b>30,31</b>	<b>123,80</b>	<b>900,46</b>	<b>0,33</b>	<b>33,48</b>	<b>8,42</b>	<b>475,70</b>	<b>219,40</b>	<b>144,05</b>	<b>7,58</b>	<b>1 076,60</b>	<b>7,58</b>	<b>1 076,60</b>	<b>84,17</b>	<b>17,22</b>	<b>168,65</b>									
																				<b>ОБЕД 2</b>								
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	1,10	205,00	16,67	0,15	36,67									
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картошкой	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75									
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	0,07	0,16	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60									
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	1,02	64,80	1,02	64,80			14,40									
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200		23,20		92,80				6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	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	0,33	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53									
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02		31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>880</b>	<b>26,15</b>	<b>31,61</b>	<b>114,38</b>	<b>890,80</b>	<b>0,31</b>	<b>33,28</b>	<b>9,16</b>	<b>356,10</b>	<b>137,91</b>	<b>107,07</b>	<b>7,07</b>	<b>1 031,27</b>	<b>7,07</b>	<b>1 031,27</b>	<b>57,98</b>	<b>7,23</b>	<b>146,88</b>									
																				<b>ПОЛДНИК</b>								
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03		1,40	36,00	11,60	8,00	0,84		0,84													
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	0,04	180,00	240,00	28,00	0,20	11,60	0,20	11,60			3,60									
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,24</b>	<b>9,36</b>	<b>50,14</b>	<b>324,50</b>	<b>0,14</b>	<b>0,60</b>	<b>1,62</b>	<b>228,10</b>	<b>269,20</b>	<b>45,90</b>	<b>3,46</b>	<b>286,60</b>	<b>3,46</b>	<b>286,60</b>	<b>2,20</b>	<b>3,93</b>	<b>7,70</b>									
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 810</b>	<b>58,77</b>	<b>62,56</b>	<b>267,95</b>	<b>1 924,26</b>	<b>0,66</b>	<b>1,01</b>	<b>12,52</b>	<b>884,19</b>	<b>562,11</b>	<b>223,85</b>	<b>14,30</b>	<b>1 611,48</b>	<b>14,30</b>	<b>1 611,48</b>	<b>97,93</b>	<b>33,37</b>	<b>243,95</b>									



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

ООО "КШЦ "Подорожник"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Среда  
Неделя: 1

3 Сезон: Зима 2025г

Возраст 12 лет и старше

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы				
			Белки		Жиры		Углев.			B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
			4	5	6	7	8	9															10
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>				
						<b>ЗАВТРАК</b>																	
ТТК № 82	Бутерброд горячий	75	7,87	7,16	13,31	162,28	0,05	0,05	0,19	0,08	0,75	150,00	196,88	16,88	0,75	61,13	1,78	6,49	0,87				
ттк № 63	Каша "Дружба"	200	6,58	12,18	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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>17,21</b>	<b>19,62</b>	<b>76,86</b>	<b>587,28</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>2,14</b>	<b>0,29</b>	<b>1,39</b>	<b>348,25</b>	<b>335,48</b>	<b>60,03</b>	<b>2,24</b>	<b>266,38</b>	<b>52,34</b>	<b>12,54</b>	<b>32,15</b>				
						<b>ОБЕД</b>																	
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 № 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				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>25,58</b>	<b>29,86</b>	<b>106,98</b>	<b>825,95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,28</b>	<b>33,85</b>	<b>399,90</b>	<b>6,22</b>	<b>394,55</b>	<b>99,37</b>	<b>104,83</b>	<b>7,93</b>	<b>1 532,91</b>	<b>78,54</b>	<b>5,43</b>	<b>154,62</b>				
						<b>ОБЕД 2</b>																	
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 № 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				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>820</b>	<b>26,02</b>	<b>33,90</b>	<b>111,22</b>	<b>881,15</b>	<b>0,40</b>	<b>0,29</b>	<b>40,01</b>	<b>561,23</b>	<b>8,06</b>	<b>406,15</b>	<b>111,37</b>	<b>112,03</b>	<b>8,29</b>	<b>1 639,58</b>	<b>85,14</b>	<b>5,53</b>	<b>161,95</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		3,60					
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00				
	<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>1 690</b>	<b>50,39</b>	<b>56,53</b>	<b>241,89</b>	<b>1 741,23</b>	<b>0,70</b>	<b>1,06</b>	<b>48,59</b>	<b>445,23</b>	<b>8,16</b>	<b>951,80</b>	<b>698,85</b>	<b>206,86</b>	<b>13,32</b>	<b>2 060,89</b>	<b>132,88</b>	<b>21,87</b>	<b>193,77</b>				

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

День: Четверг  
 Неделя: 1  
 4 Сезон: Зима 2025г  
 Возраст 12 лет и старше

№ респ.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы								
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
<b>ЗАВТРАК</b>																								
№ 112 ***	Флоды свежые (яблоки)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	0,03	0,01	10,50	47,25	0,21	11,55	16,80	9,45	2,31	262,50	2,10	0,32	7,55					
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					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>18,75</b>	<b>19,69</b>	<b>74,48</b>	<b>569,76</b>	<b>0,28</b>	<b>0,12</b>	<b>12,31</b>	<b>262,74</b>	<b>0,54</b>	<b>208,15</b>	<b>52,00</b>	<b>173,57</b>	<b>7,24</b>	<b>708,57</b>	<b>9,01</b>	<b>17,95</b>	<b>106,44</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					
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 № 26	Фруто-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	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					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>29,80</b>	<b>31,15</b>	<b>114,75</b>	<b>936,73</b>	<b>0,43</b>	<b>0,12</b>	<b>30,50</b>	<b>122,12</b>	<b>4,43</b>	<b>385,63</b>	<b>91,99</b>	<b>100,04</b>	<b>7,10</b>	<b>639,80</b>	<b>13,37</b>	<b>3,61</b>	<b>29,53</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					
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 № 26	Фруто-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				0,44	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>	<b>850</b>	<b>23,87</b>	<b>31,47</b>	<b>118,40</b>	<b>977,24</b>	<b>0,53</b>	<b>0,24</b>	<b>31,41</b>	<b>337,45</b>	<b>3,24</b>	<b>390,03</b>	<b>99,69</b>	<b>241,06</b>	<b>9,30</b>	<b>1 073,89</b>	<b>21,90</b>	<b>20,67</b>	<b>130,66</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																								
№ 590***	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,08		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 ***	Флоды свежые (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					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,75</b>	<b>11,68</b>	<b>55,18</b>	<b>368,02</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>11,40</b>	<b>80,01</b>	<b>1,95</b>	<b>236,01</b>	<b>270,51</b>	<b>47,00</b>	<b>3,45</b>	<b>492,00</b>	<b>20,00</b>	<b>3,90</b>	<b>8,28</b>					
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 715</b>	<b>58,30</b>	<b>62,52</b>	<b>244,41</b>	<b>1 874,51</b>	<b>0,86</b>	<b>0,48</b>	<b>54,21</b>	<b>464,87</b>	<b>6,92</b>	<b>829,79</b>	<b>414,50</b>	<b>322,61</b>	<b>17,79</b>	<b>1 840,37</b>	<b>44,38</b>	<b>25,46</b>	<b>144,25</b>					

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

День: Пятница  
Неделя: 1

5 Сезон: Зима 2025г  
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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>																								
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		0,01	0,30	0,11		0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				1,87	221,75	54,45	62,38	4,15	393,67	60,08	4,11	70,21					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>22,90</b>	<b>20,93</b>	<b>98,04</b>	<b>658,17</b>	<b>10,18</b>	<b>0,12</b>	<b>2,93</b>	<b>346,55</b>		<b>406,55</b>	<b>133,01</b>	<b>124,37</b>	<b>8,05</b>	<b>897,09</b>	<b>61,35</b>	<b>14,31</b>	<b>128,97</b>					
<b>ОБЕД</b>																								
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40			32,40				37,33	15,20	0,52									
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 № 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					
тк № 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					63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60					
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07																	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>26,19</b>	<b>26,47</b>	<b>120,60</b>	<b>828,15</b>	<b>0,43</b>	<b>0,24</b>	<b>42,21</b>	<b>121,82</b>	<b>1,41</b>	<b>406,55</b>	<b>133,01</b>	<b>124,37</b>	<b>8,05</b>	<b>897,09</b>	<b>61,35</b>	<b>14,31</b>	<b>128,97</b>					
<b>ОБЕД 2</b>																								
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40			32,40				37,33	15,20	0,52									
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 № 48	Ежики с овощами	115	13,80	14,18	13,16	214,67	11,50	0,08	3,03	370,20		132,89	25,30	31,94	1,92	301,56	34,88	1,42	61,33					
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04	22,08		1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40					
тк № 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																	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>905</b>	<b>31,27</b>	<b>32,53</b>	<b>128,14</b>	<b>915,82</b>	<b>11,92</b>	<b>0,23</b>	<b>44,04</b>	<b>513,78</b>	<b>1,73</b>	<b>333,29</b>	<b>147,12</b>	<b>127,58</b>	<b>7,75</b>	<b>962,03</b>	<b>82,09</b>	<b>7,32</b>	<b>119,46</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																								
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40									
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60						
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00					
	<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>1 730</b>	<b>58,24</b>	<b>55,15</b>	<b>275,54</b>	<b>1 822,32</b>	<b>10,76</b>	<b>0,96</b>	<b>57,74</b>	<b>513,41</b>	<b>4,68</b>	<b>844,30</b>	<b>448,96</b>	<b>228,25</b>	<b>15,00</b>	<b>1 552,36</b>	<b>123,43</b>	<b>22,32</b>	<b>206,18</b>					

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

День: Суббота  
 Неделя: 1

6 Сезон: Зима 2025г  
 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			
<b>ЗАВТРАК</b>																						
№ 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			
ТТК № 192	Блины	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							
ТТК № 180	Соус молочный сладкий	65	1,69	4,13	10,21	84,83	0,04	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						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>551</b>	<b>17,10</b>	<b>17,55</b>	<b>90,69</b>	<b>614,98</b>	<b>0,19</b>	<b>0,05</b>	<b>11,93</b>	<b>46,39</b>	<b>4,22</b>	<b>307,54</b>	<b>317,88</b>	<b>54,51</b>	<b>4,10</b>	<b>275,26</b>	<b>2,68</b>	<b>0,37</b>	<b>7,72</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		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			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>25,85</b>	<b>30,46</b>	<b>120,75</b>	<b>912,06</b>	<b>0,59</b>	<b>0,24</b>	<b>17,07</b>	<b>663,98</b>	<b>5,51</b>	<b>502,58</b>	<b>107,83</b>	<b>106,14</b>	<b>6,76</b>	<b>1158,41</b>	<b>36,08</b>	<b>24,75</b>	<b>105,30</b>			
<b>ОБЕД 2</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		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			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>25,85</b>	<b>30,46</b>	<b>120,75</b>	<b>912,06</b>	<b>0,59</b>	<b>0,24</b>	<b>17,07</b>	<b>663,98</b>	<b>5,51</b>	<b>502,58</b>	<b>107,83</b>	<b>106,14</b>	<b>6,76</b>	<b>1158,41</b>	<b>36,08</b>	<b>24,75</b>	<b>105,30</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																						
	<b>ИТОГО:</b>																					
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 391</b>	<b>42,95</b>	<b>48,01</b>	<b>211,44</b>	<b>1 527,04</b>	<b>0,78</b>	<b>0,29</b>	<b>29,00</b>	<b>710,37</b>	<b>9,73</b>	<b>810,12</b>	<b>425,71</b>	<b>160,65</b>	<b>10,86</b>	<b>1 433,67</b>	<b>38,76</b>	<b>25,12</b>	<b>113,02</b>			

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

День: Понедельник  
Неделя: 2

7 Сезон: Зима 2025г  
Неделя: 2

№ реч.	Продукт	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины								Минералы				
		Белки	Жиры	Углев.	Б1	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 № 179	Гуляш	100	9,40	8,10	6,00	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	18,61	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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>19,27</b>	<b>17,51</b>	<b>75,71</b>	<b>539,12</b>	<b>0,47</b>	<b>0,21</b>	<b>3,87</b>	<b>44,49</b>	<b>1,73</b>	<b>413,90</b>	<b>51,58</b>	<b>167,45</b>	<b>7,44</b>	<b>558,95</b>	<b>74,32</b>	<b>5,81</b>	<b>76,08</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
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	
№99 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	
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 № 1.8	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			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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>25,05</b>	<b>32,83</b>	<b>117,04</b>	<b>877,55</b>	<b>0,36</b>	<b>0,21</b>	<b>36,43</b>	<b>535,78</b>	<b>54,66</b>	<b>396,78</b>	<b>196,25</b>	<b>131,64</b>	<b>6,71</b>	<b>1 006,59</b>	<b>102,17</b>	<b>19,73</b>	<b>134,89</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																				
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	
№99 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	
ТТК № 179	Гуляш	100	9,40	8,10	6,00	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			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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>23,17</b>	<b>32,09</b>	<b>100,00</b>	<b>829,65</b>	<b>0,56</b>	<b>0,31</b>	<b>34,67</b>	<b>569,65</b>	<b>55,43</b>	<b>523,42</b>	<b>131,58</b>	<b>211,22</b>	<b>11,04</b>	<b>1 283,03</b>	<b>140,44</b>	<b>7,77</b>	<b>129,23</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		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	
	<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>1 810</b>	<b>51,92</b>	<b>57,39</b>	<b>250,80</b>	<b>1 744,67</b>	<b>0,96</b>	<b>1,02</b>	<b>52,90</b>	<b>645,31</b>	<b>56,94</b>	<b>1 019,68</b>	<b>511,83</b>	<b>341,09</b>	<b>17,30</b>	<b>1 827,14</b>	<b>178,49</b>	<b>29,44</b>	<b>217,97</b>	



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Вторник 8 Сезон: Зима 2025г  
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		
																				3	4
<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 № 62	Каша рисовая вязкая	240	7,54	11,69	26,88	273,60	0,07	0,19	1,70	31,68	0,34	203,28	157,20	44,64	0,67	203,20	60,80	7,45	46,40		
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	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			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>18,02</b>	<b>18,70</b>	<b>73,99</b>	<b>579,06</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>2,18</b>	<b>31,87</b>	<b>1,48</b>	<b>369,28</b>	<b>353,95</b>	<b>65,99</b>	<b>2,21</b>	<b>312,02</b>	<b>63,86</b>	<b>15,75</b>	<b>47,91</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		
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 № 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 № 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 (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>810</b>	<b>26,35</b>	<b>32,45</b>	<b>114,56</b>	<b>846,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,61</b>	<b>30,89</b>	<b>325,08</b>	<b>7,81</b>	<b>442,23</b>	<b>141,52</b>	<b>137,72</b>	<b>8,03</b>	<b>1 466,35</b>	<b>81,00</b>	<b>4,37</b>	<b>156,40</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		
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 № 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 № 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 (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>810</b>	<b>26,35</b>	<b>32,45</b>	<b>114,56</b>	<b>846,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,61</b>	<b>30,89</b>	<b>325,08</b>	<b>7,81</b>	<b>442,23</b>	<b>141,52</b>	<b>137,72</b>	<b>8,03</b>	<b>1 466,35</b>	<b>81,00</b>	<b>4,37</b>	<b>156,40</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						
№ 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		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,75</b>	<b>11,68</b>	<b>55,18</b>	<b>368,02</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>11,40</b>	<b>80,01</b>	<b>1,95</b>	<b>236,01</b>	<b>270,51</b>	<b>47,00</b>	<b>3,45</b>	<b>492,00</b>	<b>20,00</b>	<b>3,90</b>	<b>8,28</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 710</b>	<b>54,12</b>	<b>62,83</b>	<b>243,73</b>	<b>1 793,46</b>	<b>0,70</b>	<b>1,09</b>	<b>44,47</b>	<b>436,96</b>	<b>11,24</b>	<b>1 047,52</b>	<b>765,98</b>	<b>250,71</b>	<b>13,69</b>	<b>2 270,37</b>	<b>164,86</b>	<b>24,02</b>	<b>212,59</b>		

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

День: Среда  
 Неделя: 2

9

Сезон: Зима 2025г  
 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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>																								
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 № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00					
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>21,78</b>	<b>19,81</b>	<b>95,43</b>	<b>663,78</b>	<b>0,19</b>	<b>0,14</b>	<b>1,11</b>	<b>10,67</b>	<b>2,20</b>	<b>188,03</b>	<b>117,99</b>	<b>35,60</b>	<b>2,68</b>	<b>329,85</b>	<b>18,25</b>	<b>15,18</b>	<b>88,08</b>					
<b>ОБЕД</b>																								
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		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	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	2,168	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					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>31,03</b>	<b>28,89</b>	<b>127,64</b>	<b>917,73</b>	<b>0,76</b>	<b>0,26</b>	<b>20,33</b>	<b>266,21</b>	<b>10,22</b>	<b>622,08</b>	<b>237,01</b>	<b>190,40</b>	<b>11,18</b>	<b>1 065,60</b>	<b>112,03</b>	<b>30,54</b>	<b>274,91</b>					
<b>ОБЕД 2</b>																								
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	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					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>23,47</b>	<b>31,60</b>	<b>141,81</b>	<b>973,61</b>	<b>0,34</b>	<b>0,16</b>	<b>20,74</b>	<b>236,47</b>	<b>9,23</b>	<b>310,95</b>	<b>138,46</b>	<b>97,92</b>	<b>6,30</b>	<b>1 034,44</b>	<b>49,14</b>	<b>16,66</b>	<b>142,68</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																								
№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					
	<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>1 790</b>	<b>61,96</b>	<b>56,45</b>	<b>279,97</b>	<b>1 917,51</b>	<b>1,10</b>	<b>1,00</b>	<b>34,04</b>	<b>321,92</b>	<b>13,82</b>	<b>1 026,11</b>	<b>616,50</b>	<b>267,50</b>	<b>16,66</b>	<b>1 657,05</b>	<b>132,28</b>	<b>49,62</b>	<b>369,99</b>					



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Пятница  
Неделя: 2

11 Сезон: Зима 2025г  
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		
<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		
№ 510 *	Каша 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 № 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	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>24,27</b>	<b>19,78</b>	<b>90,97</b>	<b>688,07</b>	<b>0,27</b>	<b>0,09</b>	<b>14,16</b>	<b>404,24</b>	<b>6,08</b>	<b>353,36</b>	<b>99,36</b>	<b>61,68</b>	<b>4,82</b>	<b>390,50</b>	<b>39,43</b>	<b>94,87</b>	<b>39,34</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		
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 яблочного	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		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>25,84</b>	<b>29,71</b>	<b>110,94</b>	<b>859,50</b>	<b>0,67</b>	<b>0,25</b>	<b>15,01</b>	<b>533,45</b>	<b>5,14</b>	<b>467,28</b>	<b>105,60</b>	<b>101,02</b>	<b>6,61</b>	<b>986,42</b>	<b>38,35</b>	<b>24,15</b>	<b>94,49</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		
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		
№ 510 *	Каша 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 № 119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	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		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>33,19</b>	<b>31,78</b>	<b>121,89</b>	<b>957,33</b>	<b>0,56</b>	<b>0,22</b>	<b>20,57</b>	<b>649,12</b>	<b>10,67</b>	<b>514,94</b>	<b>160,90</b>	<b>120,94</b>	<b>7,50</b>	<b>1161,45</b>	<b>73,16</b>	<b>98,10</b>	<b>103,49</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						
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60			
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00		
	<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>1 710</b>	<b>60,06</b>	<b>59,79</b>	<b>258,51</b>	<b>1 909,07</b>	<b>1,09</b>	<b>0,94</b>	<b>41,77</b>	<b>982,74</b>	<b>13,17</b>	<b>1 056,64</b>	<b>475,46</b>	<b>209,70</b>	<b>14,88</b>	<b>1 638,52</b>	<b>79,78</b>	<b>122,92</b>	<b>140,83</b>		

