

Согласовано:

Директор образовательной организации

Ф.И.О

Подпись

Утверждаю

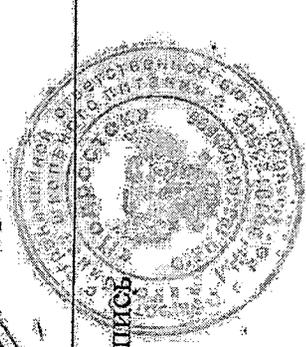
Врио генерального директора

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 "КПЦ "Подорожник"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Среда
Неделя: 1

3 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
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	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				
	ИТОГО:	560	17,21	19,62	76,86	587,28	0,19	0,18	2,14	0,29	1,39	348,25	335,48	60,03	2,24	266,38	52,34	12,54	32,15				
						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 № 173	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25				
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67				
ТТК № 24	Фруктовый чай	200		14,15	92,80	92,80			7,80	0,57		11,40	5,34		1,20	30,20	0,20	0,05	1,80				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20				
	ИТОГО:	780	25,58	29,86	106,98	825,95	0,38	0,28	33,85	399,90	6,22	394,55	99,37	104,83	7,93	1 532,91	78,54	5,43	154,62				
						ОБЕД 2																	
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33				
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25				
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67				
ТТК № 24	Фруктовый чай	200		14,15	92,80	92,80			7,80	0,57		11,40	5,34		1,20	30,20	0,20	0,05	1,80				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20				
	ИТОГО:	820	26,02	33,90	111,22	881,15	0,40	0,29	40,01	561,23	8,06	406,15	111,37	112,03	8,29	1 639,58	85,14	5,53	161,95				
						ПОЛДНИК																	
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75								
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60					
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00				
	ИТОГО:	350	7,60	7,05	58,05	328,00	0,13	0,60	12,60	45,04	0,55	209,00	264,00	42,00	3,15	261,60	2,00	3,90	7,00				
	ВСЕГО:	1 690	50,39	56,53	241,89	1 741,23	0,70	1,06	48,59	445,23	8,16	951,80	698,85	206,86	13,32	2 060,89	132,88	21,87	193,77				

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
№ 112 ***	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	
	ИТОГО:	555	18,75	19,69	74,48	569,76	0,28	0,12	12,31	262,74	0,54	208,15	52,00	173,57	7,24	708,57	9,01	17,95	106,44	
ОБЕД																				
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00	
ТТК № 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	
	ИТОГО:	810	29,80	31,15	114,75	936,73	0,43	0,12	30,50	122,12	4,43	385,63	91,99	100,04	7,10	639,80	13,37	3,61	29,53	
ОБЕД 2																				
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00	
ТТК № 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	
	ИТОГО:	850	23,87	31,47	118,40	977,24	0,53	0,24	31,41	337,45	3,24	390,03	99,69	241,06	9,30	1 073,89	21,90	20,67	130,66	
ПОЛДНИК																				
№ 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	
	ИТОГО:	350	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,40	80,01	1,95	236,01	270,51	47,00	3,45	492,00	20,00	3,90	8,28	
	ВСЕГО:	1 715	58,30	62,52	244,41	1 874,51	0,86	0,48	54,21	464,87	6,92	829,79	414,50	322,61	17,79	1 840,37	44,38	25,46	144,25	

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подорожok"**
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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
ЗАВТРАК																								
ТТК № 48	Ежики с овощами	100	12,00	12,33	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91		115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33					
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,12	0,04	24,53		1,32	73,69	17,45	27,60	1,53	72,00	28,00	0,08	16,00					
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00				0,11				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:	550	22,90	20,93	98,04	658,17	10,18	0,12	2,93	346,55	1,87	221,75	54,45	62,38	4,15	393,67	60,08	4,11	70,21					
ОБЕД																								
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	0,40	21,40								
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																	
	ИТОГО:	830	26,19	26,47	120,60	828,15	0,43	0,24	42,21	121,82	1,41	406,55	133,01	124,37	8,05	897,09	61,35	14,31	128,97					
ОБЕД 2																								
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40			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																	
	ИТОГО:	905	31,27	32,53	128,14	915,82	11,92	0,23	44,04	513,78	1,73	333,29	147,12	127,58	7,75	962,03	82,09	7,32	119,46					
ПОЛДНИК																								
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40									
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60						
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00					
	ИТОГО:	350	9,15	7,75	56,90	336,00	0,15	0,60	12,60	45,04	1,40	216,00	261,50	41,50	2,80	261,60	2,00	3,90	7,00					
	ВСЕГО:	1 730	58,24	55,15	275,54	1 822,32	10,76	0,96	57,74	513,41	4,68	844,30	448,96	228,25	15,00	1 552,36	123,43	22,32	206,18					

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КНШ "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		
ЗАВТРАК																					
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	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		0,47	1,13	0,07	45,44	58,57	7,15	0,10	4,26	0,68	0,07	0,72		
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00	0,01		0,30	0,11			5,00		0,40	21,00					
	ИТОГО:	551	17,10	17,55	90,69	614,98	0,19	0,05	11,93	46,39	4,22	307,54	317,88	54,51	4,10	275,26	2,68	0,37	7,72		
ОБЕД																					
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67		
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11		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		0,92	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					47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
	ИТОГО:	840	25,85	30,46	120,75	912,06	0,59	0,24	17,07	663,98	5,51	502,58	107,83	106,14	6,76	1158,41	36,08	24,75	105,30		
ОБЕД 2																					
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67		
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11		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		0,92	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					47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
	ИТОГО:	840	25,85	30,46	120,75	912,06	0,59	0,24	17,07	663,98	5,51	502,58	107,83	106,14	6,76	1158,41	36,08	24,75	105,30		
ПОЛДНИК																					
	ИТОГО:																				
	ВСЕГО:	1 391	42,95	48,01	211,44	1 527,04	0,78	0,29	29,00	710,37	9,73	810,12	425,71	160,65	10,86	1 433,67	38,76	25,12	113,02		

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"**
Примерное меню и пищевая ценность 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.	В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор								
																		3	4	5	6	7	8	9	10
ЗАВТРАК																									
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	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	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06			0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88							
	ИТОГО:	550	19,27	17,51	75,71	539,12	0,47	0,21	3,87	44,49	1,73	413,90	51,58	167,45	7,44	558,95	74,32	5,81	76,08						
ОБЕД																									
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33						
№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				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:	910	25,05	32,83	117,04	877,55	0,36	0,21	36,43	535,78	54,66	396,78	196,25	131,64	6,71	1 006,59	102,17	19,73	134,89						
ОБЕД 2																									
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33						
№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				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:	910	23,17	32,09	100,00	829,65	0,56	0,31	34,67	569,65	55,43	523,42	131,58	211,22	11,04	1 283,03	140,44	7,77	129,23						
ПОЛДНИК																									
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75										
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		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	7,60	7,05	58,05	328,00	0,13	0,60	12,60	45,04	0,55	209,00	264,00	42,00	3,15	261,60	2,00	3,90	7,00						
	ВСЕГО:	1 810	51,92	57,39	250,80	1 744,67	0,96	1,02	52,90	645,31	56,94	1 019,68	511,83	341,09	17,30	1 827,14	178,49	29,44	217,97						

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

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		B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
																				3	4
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 № 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			
	ИТОГО:	550	18,02	18,70	73,99	579,06	0,15	0,24	2,18	31,87	1,48	369,28	353,95	65,99	2,21	312,02	63,86	15,75	47,91		
ОБЕД																					
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00		
ТТК № 172	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00		
ТТК № 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		
	ИТОГО:	810	26,35	32,45	114,56	846,38	0,40	0,61	30,89	325,08	7,81	442,23	141,52	137,72	8,03	1 466,35	81,00	4,37	156,40		
ОБЕД 2																					
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00		
ТТК № 172	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00		
ТТК № 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		
	ИТОГО:	810	26,35	32,45	114,56	846,38	0,40	0,61	30,89	325,08	7,81	442,23	141,52	137,72	8,03	1 466,35	81,00	4,37	156,40		
ПОЛДНИК																					
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04			0,01	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05						
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28		
№ 112 ****	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	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,40	80,01	1,95	236,01	270,51	47,00	3,45	492,00	20,00	3,90	8,28		
	ВСЕГО:	1 710	54,12	62,83	243,73	1 793,46	0,70	1,09	44,47	436,96	11,24	1 047,52	765,98	250,71	13,69	2 270,37	164,86	24,02	212,59		

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
ЗАВТРАК																								
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00					
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,30	0,08	0,03			1,25	47,08	16,58	10,89	1,08	68,40			15,20					
ТТК № 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					
	ИТОГО:	550	21,78	19,81	95,43	663,78	0,19	0,14	1,11	10,67	2,20	188,03	117,99	35,60	2,68	329,85	18,25	15,18	88,08					
ОБЕД																								
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16		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					
	ИТОГО:	890	31,03	28,89	127,64	917,73	0,76	0,26	20,33	266,21	10,22	622,08	237,01	190,40	11,18	1 065,60	112,03	30,54	274,91					
ОБЕД 2																								
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00					
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25					
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00					
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02		1,19	1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80			14,40					
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04			0,44	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70					
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20					
	ИТОГО:	910	23,47	31,60	141,81	973,61	0,34	0,16	20,74	236,47	9,23	310,95	138,46	97,92	6,30	1 034,44	49,14	16,66	142,68					
ПОЛДНИК																								
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40									
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60						
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00					
	ИТОГО:	350	9,15	7,75	56,90	336,00	0,15	0,60	12,60	45,04	1,40	216,00	261,50	41,50	2,80	261,60	2,00	3,90	7,00					
	ВСЕГО:	1 790	61,96	56,45	279,97	1 917,51	1,10	1,00	34,04	321,92	13,82	1 026,11	616,50	267,50	16,66	1 657,05	132,28	49,62	369,99					

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КНЦ "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.	Углв.		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 № 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		
	ИТОГО:	550	24,27	19,78	90,97	688,07	0,27	0,09	14,16	404,24	6,08	353,36	99,36	61,68	4,82	390,50	39,43	94,87	39,34		
ОБЕД																					
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		
	ИТОГО:	810	25,84	29,71	110,94	859,50	0,67	0,25	15,01	533,45	5,14	467,28	105,60	101,02	6,61	986,42	38,35	24,15	94,49		
ОБЕД 2																					
55 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		
	ИТОГО:	910	33,19	31,78	121,89	957,33	0,56	0,22	20,57	649,12	10,67	514,94	160,90	120,94	7,50	1161,45	73,16	98,10	103,49		
ПОЛДНИК																					
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04			0,01	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05						
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60		
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00		
	ИТОГО:	350	9,95	10,30	56,60	361,50	0,15	0,60	12,60	45,05	1,95	236,00	270,50	47,00	3,45	261,60	2,00	3,90	7,00		
	ВСЕГО:	1 710	60,06	59,79	258,51	1 909,07	1,09	0,94	41,77	982,74	13,17	1 056,64	475,46	209,70	14,88	1 638,52	79,78	122,92	140,83		

