

Согласовано:

Директор образовательной организации

Утверждено

Врио генерального директора

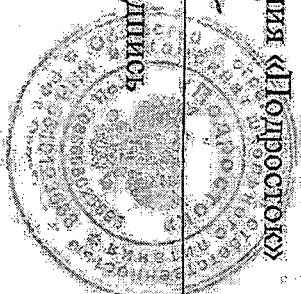
Ф.И.О

Подпись

Д.А. Чернов

Ф.И.О

Подпись



ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2024-2025 учебный год

зимний период

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

День: Понедельник 1 Сезон: Зима 2025г
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

№ реп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК																					
№105****	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80		0,01													
ТТК № 190	Биточки крутые	75	10,39	5,04	6,11	127,50	0,04	0,02	0,64	0,05	0,43	80,36	33,21	12,86	0,96	96,86	8,18	7,83	42,21		
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	175	6,13	7,18	41,13	257,25	0,07	0,02			1,16	43,37	15,27	10,03	0,99	63,00			14,00		
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:	500	19,71	20,79	82,00	613,55	0,15	0,06	0,94	0,22	2,13	151,63	62,68	28,49	2,81	212,22	9,58	10,09	56,97		
ОБЕД																					
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	0,03	3,06	733,00	2,82	22,20	17,40	15,00	0,66	123,00	10,00	0,09	22,00		
ТТК № 175	Ци из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60		
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	90	12,24	7,83	11,11	197,73	0,06	0,14	8,73	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44		
ТТК № 18	Рис припущенный с овсянкой	150	3,48	4,80	33,33	178,80	0,04	0,03	1,83	18,40	0,28	105,08	73,50	30,42	0,53	44,70	21,00	6,94	26,00		
№ТТК №	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				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
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:	770	22,68	23,31	108,06	758,43	0,26	0,26	28,40	884,75	5,94	397,68	179,10	115,82	6,23	871,16	67,23	14,78	135,07		
УЖИН																					
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	0,03	3,06	733,00	2,82	22,20	17,40	15,00	0,66	123,00	10,00	0,09	22,00		
ТТК № 175	Ци из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60		
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	90	12,24	7,83	11,11	197,73	0,06	0,14	8,73	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44		
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,06	0,02			1,06	39,65	13,96	9,17	0,91	57,60			12,80		
№ТТК №	Фруктовый чай с яблоком	200			35,00	85,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13		
58																					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80		
	Итого:	750	22,82	24,79	110,89	741,93	0,25	0,24	26,57	866,35	6,50	303,45	112,06	87,07	6,00	844,28	45,21	6,17	119,12		
ПОЛДНИК																					
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84						
№ 515****	Молочко 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 (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70		
	Итого:	350	9,24	9,36	50,14	324,50	0,14	0,60	13,60	49,54	1,62	228,10	269,20	45,90	3,46	286,60	2,20	3,93	7,70		
	ВСЕГО:	1 620	51,63	53,46	240,20	1 696,48	0,55	0,92	42,94	934,51	9,69	777,41	510,98	190,21	12,50	1 369,98	79,01	28,80	199,74		

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

День: Вторник 2 Сезон: Зима 2025г.
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

№ пер.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углева.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		

ЗАВТРАК																			
ТТК № 110	Овощи натуральные (морковь, лук)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01		3,00		0,06	14,40	13,80	8,40	0,36				
ТТК № 60	Плов	220	14,96	16,83	43,56	385,00	0,10	0,13	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,22	3,41	296,26	42,54	8,11	90,94
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57	0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	1,722	82,25	0,04				1,29	290,34	51,38	70,86	5,36	353,38	43,97	10,12	93,35
ИТОГО:		515	18,10	17,17	84,56	566,09	0,15	0,13	12,12	0,92	1,29	290,34	51,38	70,86	5,36	353,38	43,97	10,12	93,35

ОБЕД																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	11,00	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08	0,06	0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,32	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 (жвано-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:		770	28,82	23,36	116,66	811,00	0,63	0,21	14,02	187,65	6,76	511,70	190,45	154,53	9,41	760,26	87,64	27,91	230,80

ПОЛДНИК																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	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
ТТК № 60	Плов	220	14,96	16,83	43,56	385,00	0,10	0,13	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,22	3,41	296,26	42,54	8,11	90,94
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,32	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 (жвано-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:		790	24,56	28,75	122,51	848,26	0,28	0,21	16,41	201,20	5,33	400,34	86,59	112,07	7,09	889,88	66,07	12,86	140,30

ВСЕГО:																			
№89****	Грибы	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04		1,26	31,50	1,20	25,00	5,50	4,50	0,40	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	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		11,26	76,50	1,40	198,01	237,51	38,70	2,78	467,80	18,20	3,54	8,15
ИТОГО:		330	8,39	8,49	54,66	331,27	0,14	0,22	37,40	265,07	9,45	1000,05	479,34	264,09	17,55	1581,44	149,81	41,57	332,30

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

Денис: Среда 3 Сезон: Зима 2025г
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ЗАВТРАК																										
ТТК № 82	Бутерброд горячий	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	Капша "Дружба"	200	5,26	9,74	25,06	226,20	0,08	0,10	1,32	0,08	0,20	140,40	101,28	30,60	0,56	123,86	39,46	3,27	24,54							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	0,10	15,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00										
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44							
	Итого:	500	15,13	17,10	65,67	507,23	0,16	0,16	1,81	0,27	1,23	306,65	308,16	50,98	1,99	227,22	42,12	11,16	25,85							
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	Расольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	333,00	16,60	0,75	28,20							
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	150	13,35	13,50	30,00	285,98	0,14	0,13	6,95	20,50	0,45	173,85	18,77	32,32	2,71	615,00	34,00	0,50	74,00							
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	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							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60							
	Итого:	700	22,13	24,54	101,98	748,08	0,36	0,24	30,02	367,07	5,70	344,51	93,33	94,98	7,34	1 276,25	63,73	6,25	125,48							
ОБЕД 2																										
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00							
ТТК № 173	Расольник Ленинградский	210	1,76	4,30	13,94	101,43	0,08	0,05	6,33	109,20	2,03	60,44	22,22	21,76	0,81	351,75	17,43	0,79	29,61							
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	150	13,35	13,50	30,00	285,98	0,14	0,13	6,95	20,50	0,45	173,85	18,77	32,32	2,71	615,00	34,00	0,50	74,00							
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	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							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60							
	Итого:	710	22,21	24,74	102,65	752,91	0,37	0,24	30,32	372,27	5,79	347,39	94,39	96,02	7,37	1 293,00	64,56	6,29	126,89							
ПОЛДНИК																										
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01		2,60	0,04	0,28	14,40	6,40	4,00	0,60	11,60	2,00	0,30	7,00							
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60				180,00	240,00	28,00	0,20	250,00	2,00	0,30	7,00							
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00							
	Итого:	340	7,32	6,72	50,32	293,00	0,12	0,60	12,60	45,04	0,48	205,40	262,40	41,00	3,00	261,60	2,00	3,90	7,00							
	ВСЕГО:	1 540	44,58	48,36	217,97	1 548,31	0,64	1,00	44,43	412,38	7,41	856,56	663,89	186,96	12,33	1 765,07	107,85	21,31	158,33							

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

День: Четверг
Неделя: 1
4 Сезон: Зима 2025г
Возраст 7-11 лет

№ рецепта	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							
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	0,03	0,09	10,50	47,25	0,21	11,55	16,80	9,45	2,31	262,50	2,10	0,32	7,35							
ТТК № 64	Капша гречневая по-купечески	170	12,33	14,71	26,61	301,29	0,17	0,01	1,16	166,43		136,85	18,70	125,12	3,25	310,63	4,53	12,33	76,16							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00		0,40	21,00											
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06		0,55	32,50	10,00	7,00		0,55	38,45		1,75	2,80	0,88							
	ИТОГО:	525	16,65	15,53	76,50	528,14	0,26	0,10	11,96	213,79	0,76	180,90	50,50	141,57	6,51	632,58	8,38	15,45	84,39							
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00							
ТТК № 134	Суп картофельный	210	1,97	4,28	14,17	166,66	0,11	0,07	10,08	195,80		65,29	25,58	26,38	1,01	252,00		14,50	89,60							
ТТК № 64	Капша гречневая по-купечески	200	14,50	17,30	31,30	354,46	0,20	0,10	1,37	195,80		161,00	22,00	147,20	3,82	365,45	5,33	14,50	89,60							
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		0,44	26,00	8,00	5,60		0,44	30,76		1,40	2,24	0,70							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60							
	ИТОГО:	700	26,44	24,93	103,05	805,35	0,36	0,10	24,00	73,52	3,18	332,18	77,30	83,86	6,33	494,47	10,11	3,52	21,53							
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00							
ТТК № 134	Суп картофельный	210	1,97	4,28	14,17	166,66	0,11	0,07	10,08	195,80		65,29	25,58	26,38	1,01	252,00		14,50	89,60							
ТТК № 64	Капша гречневая по-купечески	200	14,50	17,30	31,30	354,46	0,20	0,10	1,37	195,80		161,00	22,00	147,20	3,82	365,45	5,33	14,50	89,60							
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		0,44	26,00	8,00	5,60		0,44	30,76		1,40	2,24	0,70							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60							
	ИТОГО:	750	23,29	27,69	108,15	857,45	0,46	0,22	25,31	269,27	2,12	343,09	86,22	214,12	8,45	904,01	16,11	19,13	113,70							
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03																			
№ 272 **	Раженка, кефир, варенел	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50	1,40	36,00	11,60	8,00	0,84	217,80	16,20	3,24	1,15							
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00							
	ИТОГО:	320	8,44	10,06	46,92	315,07	0,13	0,22	11,26	76,50	1,60	209,01	243,61	42,20	3,22	467,80	18,20	3,54	8,15							
	ВСЕГО:	1 545	51,53	50,52	226,47	1 648,56	0,75	0,42	47,22	363,81	5,54	722,09	371,41	267,63	16,06	1 594,85	36,69	22,51	114,07							

ПОЛДНИК

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

День: Пятница 5 Сезон: Зима 2025г
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
ЗАВТРАК																							
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*	Макaronные изделия отварные	155	5,43	6,36	36,43	227,85	0,09	0,03	19,01	1,02	57,11	13,53	21,39	1,19	55,80	21,70	0,06	12,40					
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	0,10	15,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11		5,00	0,40	21,00									
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,05	0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79						
	Итого:	500	20,95	19,05	85,01	580,27	10,14	0,11	2,93	341,03	1,52	201,92	49,53	55,47	3,76	373,63	53,61	3,81	66,52				
ОБЕД																							
ТТК № 27	Салат из б/к капусты/лещи/обр/	60	0,85	3,06	5,40	52,44			19,44														
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80					
ТТК № 60	Плов	200	13,60	15,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67					
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80			14,20	2,00	0,40	21,40								
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03			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:	720	23,10	23,18	105,42	724,64	0,35	0,22	28,09	97,52	1,26	366,81	104,96	105,13	6,93	769,40	56,68	12,70	119,20				
ОБЕД 2																							
ТТК № 27	Салат из б/к капусты/лещи/обр/	60	0,85	3,06	5,40	52,44			19,44														
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80					
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*	Макaronные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,09	0,03	18,40	0,99	55,27	13,09	20,70	1,15	54,00	21,00	0,06	12,00					
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80			14,20	2,00	0,40	21,40								
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03			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:	785	28,55	28,21	114,23	809,81	11,85	0,21	29,92	485,80	1,49	324,80	121,95	110,30	6,90	835,63	73,89	6,81	109,86				
ПОЛДНИК																							
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04																
№ 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	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00					
	Итого:	350	9,15	7,75	56,90	336,00	0,15	0,60	12,60	45,04	1,40	216,00	261,50	41,50	2,80	261,60	2,00	3,90	7,00				
	ВСЕГО:	1 570	53,20	49,98	247,33	1 640,91	10,64	0,93	43,62	483,59	4,18	784,73	415,99	202,10	13,49	1 404,63	112,29	20,41	192,72				

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

День: Суббота
Неделя: 1

6 Сезон: Зима 2025г
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02		5,00	22,50	0,10	5,50	8,00	4,50	1,10	125,00	1,00	0,15	3,50				
ТТК № 192	Блинчики	186	14,91	13,02	55,68	423,15	0,16		1,16	0,15	3,95	251,10	238,31	38,36	1,40								
ТТК № 180	Сыре молотый 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	0,01	0,30	0,11		5,00	5,00		0,40	21,00							
	ИТОГО:	501	16,90	17,35	85,79	591,48	0,18	0,05	6,93	23,89	4,12	302,04	309,88	50,01	3,00	150,26	1,68	0,22	4,22				
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00				
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80				
ТТК № 72	Кисель из концентрата	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	200	1,40		29,00	122,00	0,32	0,12	0,80	288,00	2,45	273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный (ружано-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 (ружано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20				
	ИТОГО:	720	22,38	24,45	107,92	786,54	0,51	0,21	12,14	513,05	3,71	425,70	83,12	84,92	5,56	902,47	27,68	21,85	84,29				
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00				
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80				
ТТК № 72	Кисель из концентрата	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	200	1,40		29,00	122,00	0,32	0,12	0,80	288,00	2,45	273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный (ружано-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 (ружано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20				
	ИТОГО:	720	22,38	24,45	107,92	786,54	0,51	0,21	12,14	513,05	3,71	425,70	83,12	84,92	5,56	902,47	27,68	21,85	84,29				
	ИТОГО:																						
	ВСЕГО:	1 221	39,28	41,80	193,71	1 378,02	0,69	0,26	19,07	536,94	7,83	727,74	393,00	134,93	8,56	1 052,73	29,36	22,07	88,51				

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

День: Среда 9 Сезон: Зима 2025г
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор				
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
			ЗАВТРАК																				
ТТК № 84	Фрикадельки куринные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00				
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00				
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90	0,44	43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00				
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				
	ИТОГО:	500	19,62	18,09	81,11	581,48	0,15	0,13	1,11	10,67	1,83	171,62	112,50	31,91	2,34	307,76	17,90	14,62	84,70				
			ОБЕД																				
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00				
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20				
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00				
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	155	5,43	6,36	36,43	227,85	0,06	0,02			1,02	38,41	13,53	8,89	0,88	55,80			12,40				
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	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 (жарано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20				
	ИТОГО:	760	26,71	22,36	114,49	784,68	0,64	0,23	15,45	190,25	7,63	530,56	201,01	160,45	9,60	865,37	93,69	27,16	237,63				
			ОБЕД 2																				
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00				
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20				
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00				
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	155	5,43	6,36	36,43	227,85	0,06	0,02			1,02	38,41	13,53	8,89	0,88	55,80			12,40				
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	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 (жарано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20				
	ИТОГО:	760	26,71	22,36	114,49	784,68	0,64	0,23	15,45	190,25	7,63	530,56	201,01	160,45	9,60	865,37	93,69	27,16	237,63				
			ПОЛДНИК																				
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40								
№ S15 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60				
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00				
	ИТОГО:	350	9,15	7,75	56,90	336,00	0,15	0,60	12,60	45,04	1,40	216,00	261,50	41,50	2,80	261,60	2,00	3,90	7,00				
			ВСЕГО:																				
			1 610	55,48	48,20	252,50	1 702,16	0,94	0,96	29,16	245,96	10,86	918,18	575,01	233,86	14,74	1 434,73	113,59	45,68	329,33			

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

День: Четверг 10 Сезон: Зима 2025г
Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ 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																					
ТТК № 110	Овоши натуральные (сольная/сладкая)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01		3,00			0,06	14,40	13,80	8,40	0,36					
ТТК № 141	Плов из филе птицы	200	13,88	15,56	30,04	350,22	0,02	0,07	1,20	130,67	4,57	112,62	21,40	47,47	3,10	340,71	35,56	24,44	151,11		
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	0,40	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				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88		
Итого:		510	18,26	16,02	70,66	535,52	0,09	0,08	4,50	130,78	5,18	159,52	50,20	62,87	4,41	400,16	37,31	27,24	151,99		
ОБЕД																					
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00		
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20		
ТТК № 94	Тертель (1-й вариант)	90	11,07	10,00	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,50	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00		
ТТК № 170	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87		
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
Итого:		760	22,13	27,68	97,29	762,18	0,33	0,27	27,61	374,29	3,26	355,58	112,38	87,36	5,69	1346,97	67,11	5,90	136,80		
ПОЛДНИК																					
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00		
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20		
ТТК № 141	Плов из филе птицы	220	15,26	17,11	33,05	385,24	0,02	0,08	1,32	143,73	5,03	123,88	23,54	52,21	3,41	374,78	39,11	26,89	166,22		
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанно-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:		760	24,59	28,24	105,54	816,12	0,20	0,18	22,20	486,93	7,81	265,08	88,02	102,48	7,06	906,34	61,89	32,32	208,72		
ВСЕГО:																					
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01	0,22	1,26	31,50	0,28	14,40	6,40	4,00	0,60	217,80	16,20	3,24	1,15		
272**	Раженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15		
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00		
Итого:		320	6,56	7,46	48,08	288,27	0,11	0,22	11,26	76,50	0,48	187,41	238,41	38,20	2,98	467,80	18,20	3,54	8,15		
ВСЕГО:		1 590	46,95	51,16	216,03	1 585,97	0,53	0,57	43,37	581,57	8,92	702,51	400,99	188,43	13,08	2 214,93	122,62	36,68	296,94		

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

Дата: Пятница 11 Сезон: Зима 2025г
Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рещ.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ЗАВТРАК																										
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	90	11,30	9,00	10,30	199,00	0,05	0,04	0,72	290,00	0,45	97,20	18,90	14,40	1,35	235,00	1,11	48,00	27,30							
№ 510 *	Капша вязкая (пшеничная)	160	4,80	6,56	26,56	190,40	0,13	0,03	4,80	15,11	4,38	170,01	50,77	26,79	1,13	7,57	32,00	24,91	0,23							
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	0,88							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	500	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88							
	ИТОГО:	500	19,90	15,96	84,22	597,94	0,24	0,07	13,32	305,68	5,38	299,71	86,71	53,53	4,23	311,22	35,06	75,76	30,21							
ОБЕД																										
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00							
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80							
ТТК № 72	Капша 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	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	Фруктового или яблочного хлеба 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 (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
	ИТОГО:	720	24,11	26,05	104,48	794,05	0,60	0,23	10,49	460,55	3,26	433,84	88,78	86,76	5,88	805,49	29,08	23,56	79,29							
ОБЕД 2																										
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00							
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	220	4,83	4,64	14,36	118,58	0,20	0,06	5,11	106,92	0,18	76,72	33,51	31,06	1,79	420,64	17,60	2,20	31,68							
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	105	13,18	10,50	12,02	232,17	0,06	0,05	0,84	338,33	0,53	113,40	22,05	16,80	1,58	274,17	1,30	56,00	31,85							
№ 510 *	Капша вязкая (пшеничная)	150	4,50	6,15	24,90	178,50	0,12	0,03	4,50	14,17	4,11	159,38	47,60	25,12	1,06	7,10	30,00	23,35	0,22							
ТТК № 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	Фруктового или яблочного хлеба 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 (ржанно-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:	795	29,11	25,81	110,04	833,80	0,48	0,19	15,49	534,77	7,91	440,40	134,46	102,08	6,51	978,18	59,31	85,04	86,58							
ПОЛДНИК																										
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84	10,44			3,24							
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44			3,24							
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	1,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00							
	ИТОГО:	320	8,62	8,82	48,20	309,20	0,13	0,54	12,34	45,04	1,60	209,00	243,60	42,20	3,22	260,44	2,00	3,54	7,00							
	ВСЕГО:	1 540	52,63	50,83	236,90	1 701,19	0,97	0,84	36,15	811,27	10,24	942,55	419,09	182,49	13,33	1 377,15	66,14	102,86	116,50							

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КАПШ "Подрусток"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Суббота
Неделя: 2
Сезон: Зима 2025г
Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
№ 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							
ТТК № 166	Оладьи с пылу-жару	135	12,60	11,40	43,50	303,00	0,12		1,20		4,41	97,50	99,00	21,27	0,96											
ТТК № 180	Сулс 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	0,10	15,00	60,00	0,01		0,30	0,11		5,00	5,00		0,40	21,00										
	ИТОГО:	500	14,79	15,93	78,51	494,83	0,15	0,05	11,97	46,24	4,68	153,94	178,57	37,42	3,66	275,26	2,68	0,37	7,72							
									Завтрак																	
№ 119****	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	197,00	5,10	0,20	13,00							
№99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40							
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13							
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08	16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56		2,40	10,80							
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	300	0,56	0,24	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 (ржанно-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 (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
	ИТОГО:	805	26,08	26,95	107,45	819,39	0,58	0,20	14,80	260,01	44,78	586,19	267,99	232,70	9,91	915,85	114,31	6,64	78,06							
									Обед																	
№ 119****	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	197,00	5,10	0,20	13,00							
№99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40							
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13							
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07																		
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,24	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 (ржанно-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 (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
	ИТОГО:	775	25,18	25,60	102,98	785,19	0,53	0,19	14,80	257,22	44,68	553,32	264,99	213,03	9,25	890,65	106,05	6,24	76,26							
									Полдник																	
	ИТОГО:																									
	ВСЕГО:	1305	40,87	42,88	185,96	1314,22	0,73	0,25	26,77	306,25	49,46	740,13	446,56	270,12	13,57	1191,11	116,99	7,01	85,78							