Согласовано:

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ №2"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ №2"
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C303035363130303532303330, 1.2.643.100.3=120B303536323039332323434, 1.2.643.100.1=120D31303235363031303230313336, street=УЛИЦА КИРОВА 6, email=uooren@yandex.ru, c=RU, st=Оренбургская область, l=ГОРОД ОРЕНБУРГ, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ №2", givenName=Татьяна Олеговна, sn=Губарева, title=Директор, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ №2"
Дата: 2021.04.02 15:35:59 +05'00'

Директор образовательной организации

Т.О.Губарева

Ф.И.О

Подпись

Утверждаю

ООО «КШП «Подросток»

Генеральный директор

С.Б. Попцов

Ф.И.О

Подпись

Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат школьного питания «Подросток» ИНН 5610123588 г. Оренбург

ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 12-18 лет

общеобразовательных организаций

2020-2021 учебный год

весенний период

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник 1 **Сезон:** Весна 2021г.
Неделя: 1 **Возраст:** 12 и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
3 11г Дели	Бутерброды с сыром	40	4,97	4,17	13,13	110,23	0,036	0,097	52,4	0,13	84	122,67	8,37	0,43
410****	Фрикадельки из кур	100	14,27	12,4	7,6	198,67	0,054	0,8	0,067	0,53	100	41,33	16	1,2
516*	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	0,11	0	0,036	1,19	66,32	15,71	24,8	1,39
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:	**550**	**27,92**	**24,19**	**92,79**	**704**	**0,23**	**0,897**	**52,5**	**2,18**	**269,82**	**190,71**	**53,37**	**3,75**
	ОБЕД													
17****	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	33	18	13	0,5
138*	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113	0,025	0,75	0	2,35	41,5	7,5	15,25	0,35
451*	Биточки	100	15,9	14,4	16	261	0,088	0	0,04	0,5	185	39	26	2,8
145 М 17г.	Картофель,тушеный с луком	180	3,76	12,69	25,33	234	0,18	21,59	14,4	0,24	101,63	39,83	34,4	1,46
283**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	0,027	1,1	0,16	1,51	40,08	44,55	28,83	1,1
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0	0	0	31,6	7	9,4	0,78
	Итого:	**850**	**26,2**	**40,59**	**103,37**	**895,61**	**0,406**	**28,44**	**14,6**	**9,32**	**436,81**	**168,88**	**129,68**	**7,21**
	ПОЛДНИК													
772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,08	0	0,02	0,72	31,67	12,59	7,9	0,77
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	2,2
	Итого:	**350**	**5,45**	**2,15**	**36,3**	**276,5**	**0,13**	**14**	**0,02**	**0,92**	**42,67**	**42,59**	**16,9**	**5,77**
	ВСЕГО:		**59,57**	**66,93**	**232,46**	**1876,11**	**0,766**	**43,337**	**67,12**	**12,42**	**749,3**	**402,18**	**199,95**	**16,73**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник **2** **Сезон:** Весна 2021г.

Неделя: 1 **Возраст:** 12 и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
20***	Салат из б/к капусты	100	1,42	5,07	9	87,4	0,04	32,4	0	4,5	32	37,33	15,2	0,52
394 М 94 г	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,2	0,033	0,66	27,52	47,4	4,0	3,72
ттк № 24	Фруктовый чай	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,04	5,34	1,2
108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	22,75	7	4,9	0,39
	Итого:	**555**	**26,87**	**22,93**	**73,7**	**607,8**	**0,3**	**50,4**	**0,033**	**5,66**	**93,67**	**98,78**	**29,41**	**5,83**
	ОБЕД													
106****	Овощи натуральные (порциями)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	0,7	14	20	0,9
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,21	59,12	18,43	22,52	0,8
ттк №11	Котлеты клас-сные	100	15,87	9,41	13,1	200,57	0,1	0,09	0,04	0,4	94,3	37,1	18,57	1,14
510*	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,4	7,38	29,9	214,2	0,14	5,4	0,084	4,93	191,26	57,1	30,14	1,27
518****	Соки овощные.фруктовые и ягодные	180	0,09	0,18	0,18	82,8	0,18	3,6	0	0	0	12,6	0	2,52
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0	0	0	31,6	7	9,4	0,78
	Итого:	**850**	**31,5**	**23,17**	**85,92**	**771,77**	**0,636**	**42,5**	**0,364**	**6,46**	**380,98**	**159,23**	**103,43**	**7,63**
	ПОЛДНИК													
541****	Ватрушки с творожным фаршем	50	3	1,42	18,5	98,33	0,042	0	0,008	0,42	23,33	5,83	4,16	0,33
228**	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	189	252	29,4	0,21
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	2,2
	Итого:	**350**	**8,99**	**8,2**	**37,68**	**262,64**	**0,152**	**12,73**	**0,058**	**0,62**	**223,33**	**273,83**	**42,56**	**2,74**
	ВСЕГО:		**67,36**	**54,3**	**197,3**	**1642,21**	**1,088**	**105,63**	**0,455**	**12,74**	**697,98**	**531,84**	**175,4**	**16,2**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда **3** **Сезон:** Весна 2021г.

Неделя: 1 **Возраст:** 12 и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
106****	Овощи натуральные (порциями)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	13	7	10	0,45
т т к №7	Шницель детский	100	16,45	12,23	13,52	229,95	0,09	0	0,04	0,4	80	105	9	0,4
т т к №8	Рис припущенный с овощами	180	4,18	4,18	40	214,56	0,052	2,2	0,06	0,34	126,1	88,2	36,5	0,63
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:	**560**	**23,53**	**16,76**	**85,49**	**588,63**	**0,242**	**17,5**	**0,1**	**1,43**	**242,14**	**212,45**	**62,04**	**2,1**
	ОБЕД													
119****	Икра свекольная или морковная (свекольная)	100	2,4	7,1	10,4	115	0,03	7,9	0	3,8	58	44	30	1,7
214*	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	0,07	18,04	0,24	0,22	53,63	44,2	21,6	0,77
478*	Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом	180	18	17,64	29,7	356,4	0,23	13,5	0,072	0,76	261,9	28,2	52,6	3,72
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02	4,3	0	0,2	16	22	14	1,1
108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	22,75	7	4,9	0,39
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,19	63,35	0,063	0	0	0	55,3	12,25	16,45	1,37
	Итого:	**800**	**27,57**	**29,74**	**114,31**	**847**	**0,453**	**43,74**	**0,312**	**5,37**	**467,58**	**157,65**	**139,55**	**9,05**
	ПОЛДНИК													
566****	Булочка молочная	50	4,8	1,1	28,1	142	0,07	0,1	0	0,6	47	30	9,0	0,5
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	2,2
	Итого:	**350**	**6,2**	**1,7**	**38,1**	**281**	**0,12**	**14,1**	**0**	**0,8**	**58**	**60**	**18**	**5,5**
	ВСЕГО:		**57,3**	**48,2**	**237,9**	**1716,63**	**0,815**	**75,34**	**0,412**	**7,6**	**767,72**	**430,1**	**219,59**	**16,65**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг 4 **Сезон:** Весна 2021г.

Неделя: 1 **Возраст:** 12 и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
107****	Овощи натуральные (порциями)	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	0	0,05	21	11,5	7	0,3
405****	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160	0,017	1,92	0,025	0,42	75	28,32	13,33	0,83
510*	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,82	205,2	0,29	0	0,036	0,576	197,24	18	118,03	3,96
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:	**560**	**19,51**	**19,64**	**61,25**	**502,7**	**0,352**	**6,92**	**0,061**	**1,376**	**312,74**	**68,82**	**142,56**	**5,82**
	ОБЕД													
2****	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4	0	4,6	29	30	18	0,9
140*	Суп картофельный с макаронными	250	2,9	2,5	21	120	0,08	6,08	0	1,43	33,2	13,5	19,75	0,83
ттк №6	Котлета аппетитная	100	13,89	12,48	6,27	192,96	0,07	9,7	0,07	0,6	169	37	30	2,5
130**	Пюре из гороха с маслом	180	20,24	4,5	44,64	288,2	0,71	12,3	0,04	0	297,36	6,91	95,58	0,63
283**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	0,027	1,1	0,16	1,51	40,08	44,55	28,83	1,1
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0	0	0	31,6	7	9,4	0,78
	Итого:	**850**	**41,47**	**29,98**	**124,25**	**924,77**	**0,983**	**44,58**	**0,27**	**8,36**	**604,24**	**151,96**	**204,36**	**6,96**
	ПОЛДНИК													
570****	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,42	155,83	0,058	0	0,017	0,58	31,67	7,5	5,83	0,5
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28,0	0,2
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	2,2
	Итого:	**350**	**10,25**	**9,11**	**47,4**	**315,35**	**0,168**	**11,4**	**0,057**	**0,78**	**222,68**	**263,51**	**42,83**	**2,9**
	ВСЕГО:		**71,23**	**58,73**	**232,9**	**1742,82**	**1,503**	**62,9**	**0,388**	**10,516**	**1139,66**	**484,29**	**389,75**	**15,68**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница **5** **Сезон:** Весна 2021г.

Неделя: 1 **Возраст:** 12 и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
1М 11г	Бутерброды с маслом (сливочным)	52	3,06	9,74	19,36	176,8	0,044	0	52	0	29,25	10,92	5,46	0,46
469*	Фрикадельки в соусе	120	15,92	15,72	16,61	273,6	0,13	0,63	0,06	0,58	232,3	155,65	3,57	2,13
241**	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,054	0,23	105,66	47,95	33,39	1,2
ттк № 25	Чай апельсиновый	200	0,6	0,1	24,5	101	0,02	4,9	0	0,2	28	19	19	0,4
	Итого:	**552**	**23,41**	**32,83**	**88,42**	**743,95**	**0,354**	**11,99**	**52,11**	**1,01**	**395,21**	**233,52**	**61,42**	**4,19**
	ОБЕД													
17****	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	33	18	13	0,5
135*	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	0,09	14,91	0,24	0,23	73,11	7,79	22,63	0,81
437*	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,1	2,25	0,05	1,13	318,8	28,8	48,8	5
508*	Каша рассыпчатая (перловая)	180	5,4	7,2	38,34	244,8	0,14	5,4	0,08	4,93	57,06	30,1	1,3	1,62
518****	Соки овощные.фруктовые и ягодные	180	0,09	0,18	0,18	82,8	0,18	3,6	0	0	0	12,6	0	1,62
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0	0	0	31,6	7	9,4	0,78
	Итого:	**850**	**25,13**	**28,78**	**73,56**	**743,8**	**0,596**	**31,16**	**0,37**	**11,01**	**517,57**	**117,24**	**97,88**	**10,55**
	ПОЛДНИК													
541****	Ватрушки с творожным фаршем	50	3	1,42	18,5	98,33	0,042	0	0,008	0,42	23,33	5,83	4,16	0,33
228**	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	189	252	29,4	0,21
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	0,4
	Итого:	**350**	**8,99**	**8,2**	**37,68**	**262,64**	**0,152**	**12,73**	**0,058**	**0,62**	**223,33**	**273,83**	**42,56**	**0,94**
	ВСЕГО:		**57,53**	**69,81**	**199,66**	**1750,39**	**1,102**	**55,88**	**52,54**	**12,64**	**1136,11**	**624,59**	**201,86**	**15,68**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота 6 **Сезон:** Весна 2021г.

Неделя: 1 **Возраст:** 12 и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366**	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,8	0,006	0,12	0,032	0,08	140	140	6,6	1,6
253****	Каша рисовая вязкая	250	7,85	14,78	46,26	349,25	0,075	1,78	0,1	0,35	163,8	211,75	46,5	0,7
500****	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	87	129	13,0	0,8
ттк	Сдоба выборгская с посыпкой	100	7,67	6,48	48,17	282,17	0,17	0	0,03	1,38	97,58	15,52	10,57	0,87
	Итого:	**570**	**23,06**	**29,16**	**115,33**	**817,22**	**0,271**	**2,3**	**0,172**	**1,81**	**488,38**	**496,27**	**76,67**	**3,97**
ОБЕД														
9 г/а 95г	Салат овощной (1-й вариант)	100	1,01	20,1	9,7	223	0,05	10,1	0,09	2,53	33,84	16	18	0,7
90 М 16г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275	9,28	3,29	16,09	130,95	0,15	11,41	4,33	2,99	161,06	38,3	42,89	1,45
363****	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227	0,04	0,7	0	2,6	157	11	22	2,2
235**	Капуста тушеная	180	4,72	5,76	24,2	156,84	0,09	61,4	0,18	0,36	85,8	103,4	35,64	1,63
280**	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	6,16	9,41	5,04	0,1
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,4
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17
	Итого:	**925**	**35,56**	**47,23**	**104,83**	**978,07**	**0,444**	**89,21**	**4,6**	**9,03**	**517,26**	**196,61**	**143,27**	**7,65**
ПОЛДНИК														
335**	Пирожки печеные из сдобного теста	60	4,6	3,89	28,9	169,3	0,1	0	0,02	0,83	58,55	9,31	6,34	0,52
272**	Варенец	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28,0	0,2
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	0,82
	Итого:	**360**	**10,6**	**10,67**	**46,88**	**328,82**	**0,21**	**11,4**	**0,06**	**1,03**	**249,56**	**265,32**	**43,34**	**1,54**
	ВСЕГО:		**69,22**	**87,06**	**267,04**	**2124,11**	**0,925**	**102,91**	**4,832**	**11,87**		**958,2**	**263,28**	**13,16**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник 7 **Сезон:** Весна 2021г.

Неделя: 2 **Возраст:** 12 и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
365**	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	3	2,4	0,05	0,02
205**	Сосиски отварные	80	7,5	18,2	1,78	203,68	0,15	0	0,023	0,45	117,54	20,4	13,52	1,44
516*	Макаронные изделия отварные	220	7	8,2	45,67	294	0,12	0	0,04	1,32	73,69	17,45	27,6	1,53
ттк	Фруктовый чай	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,04	5,34	1,2
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,4
	Итого:	**550**	**17,89**	**34,17**	**92,58**	**761,75**	**0,33**	**7,8**	**0,113**	**2,42**	**231,63**	**55,29**	**52,11**	**4,59**
	ОБЕД													
119****	Икра свекольная или морковная (морковная)	100	2,4	7,1	10,4	115	0,03	7,9	0	3,8	58	44	30	1,7
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,21	59,12	18,43	22,52	0,8
394 М 94г	Жаркое по-домашнему	200	20,49	15,75	20,12	303,71	0,18	9,27	0,03	0,6	25,02	43,1	3,61	3,38
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,22
108****	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0	0	0,28	16,25	5	3,5	0,28
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,3	8,5	45,3	0,05	0	0	0	39,5	8,75	47	0,98
	Итого:	**800**	**33,2**	**28,95**	**101,51**	**803,55**	**0,418**	**26,8**	**0,45**	**6,57**	**242,42**	**168,77**	**138,66**	**8,36**
	ПОЛДНИК													
772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,08	0	0,02	0,72	31,67	12,59	7,9	0,77
271**	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	113,22	126,27	29,92	1,03
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	0,82
	Итого:	**350**	**8,23**	**5,86**	**62,14**	**338,65**	**0,14**	**10,31**	**0,03**	**0,97**	**155,89**	**154,86**	**46,82**	**2,62**
	ВСЕГО:		**59,32**	**68,98**	**256,23**	**1903,95**	**0,89**	**44,91**	**0,59**	**9,96**	**629,94**	**378,92**	**237,59**	**15,57**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник **8** **Сезон:** Весна 2021г.

Неделя: 2 **Возраст:** 12 и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
106****	Овощи натуральные (порциями)	45	0,5	0,09	1,71	10,8	0,027	11,25	0	0,32	11,7	6,3	9	0,41
т т к №7	Шницель детский	100	16,45	12,23	13,52	229,95	0,09	0	0,04	0,5	185	39	26	2,8
510*	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,82	205,2	0,29	0	0,036	0,576	197,24	18	118,03	3,96
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:	**555**	**24,7**	**20,67**	**72,12**	**578,07**	**0,477**	**14,05**	**0,076**	**1,736**	**416,98**	**75,55**	**159,57**	**7,79**
	ОБЕД													
17****	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	33	18	13	0,5
110*	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,03	8,85	0,21	2,36	46,21	49,45	19,77	1,24
478*	Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом	200	20	19,6	33	396	0,25	15	0,08	0,84	291	31,33	58,44	4,13
503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	10	0,1	0,8
108****	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0	0	0,28	16,25	5	3,5	0,28
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,3	8,5	45,3	0,05	0	0	0	39,5	8,75	47	0,98
	Итого:	**800**	**27,65**	**35,4**	**97,9**	**830,05**	**0,388**	**28,85**	**0,29**	**7,98**	**425,96**	**122,53**	**141,81**	**7,93**
	ПОЛДНИК													
ттк	Булочка с сахаром	50	4,8	1,1	28,1	142	0,07	0,1	0	0,6	47	30	9,0	0,5
228**	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	189	252	29,4	0,21
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	0,82
	Итого:	**350**	**10,79**	**7,88**	**47,28**	**306,31**	**0,18**	**12,83**	**0,05**	**0,8**	**247**	**298**	**47,4**	**1,53**
	ВСЕГО:		**63,14**	**63,95**	**217,3**	**1714,43**	**1,045**	**55,73**	**0,416**	**10,516**	**1089,94**	**496,08**	**348,78**	**17,25**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда 9 **Сезон:** Весна 2021г.

Неделя: 2 **Возраст:** 12 и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
ттк № 14	Салат "Калейдоскоп"	100	1,9	8,85	11,02	131,33	0,04	21,3	0	4,6	31	38	19	1,1
ттк № 9	Плов из филе птицы	220	20,13	14,6	42,66	398,75	0,032	1,25	0,11	5,65	139,37	34,5	32,5	1,36
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,4
	Итого:	**560**	**25,17**	**23,77**	**88,36**	**684,08**	**0,112**	**22,55**	**0,11**	**10,69**	**196,37**	**85,54**	**57,05**	**3,26**
	ОБЕД													
19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	0,04	14,1	0	2,6	32	17	16	0,7
132*	Рассольник ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	0,14	9,81	0,21	2,42	116,55	30,1	33,4	1,16
451*	Биточки	100	15,9	14,4	16	261	0,088	0	0,04	0,5	185	39	26	2,8
541*	Рагу овощное (3-й вариант)	180	4,14	9,18	19,26	174,6	0,1	11,02	0,014	2,8	75,6	48,96	28,08	1
280**	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,3	0	20,39	82,78	0,018	5,04	0	0,1	5,54	8,47	4,54	0,09
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0	0	0	31,6	7	9,4	0,78
	Итого:	**850**	**27,08**	**33,58**	**95,99**	**800,58**	**0,442**	**39,97**	**0,264**	**8,64**	**450,29**	**163,53**	**120,22**	**6,75**
	ПОЛДНИК													
570****	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,42	155,83	0,058	0	0,017	0,58	31,67	7,5	5,83	0,28
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	2,2
	Итого:	**350**	**5,65**	**2,93**	**39,42**	**294,83**	**0,108**	**14**	**0,017**	**0,78**	**42,67**	**37,5**	**14,83**	**5,28**
	ВСЕГО:		**57,9**	**60,28**	**223,77**	**1779,49**	**0,662**	**76,52**	**0,391**	**20,11**	**689,33**	**286,57**	**192,1**	**15,29**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг **10** **Сезон:** Весна 2021г.

Неделя: 2 **Возраст:** 12 и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
1 М 11 г	Бутерброды с маслом (сливочным)	30	1,78	5,62	11,17	102	0,025	0	30	0	16,87	6,3	3,16	0,26
469*	Фрикадельки в соусе	120	15,92	15,72	16,61	273,6	0,13	0,63	0,06	0,58	232,3	155,65	3,57	2,13
516*	Макаронные изделия отварные	180	6,12	11	41,04	293,4	0,11	0	0,036	1,19	66,32	15,71	24,8	1,39
614****	Кисель с витаминами "Киселек детский Витошка"	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:	**560**	**26,1**	**32,58**	**101,98**	**813,5**	**0,595**	**20,63**	**30,22**	**4,4**	**334,99**	**183,66**	**35,73**	**4,11**
	ОБЕД													
106****	Овощи натуральные (порциями)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	0,7	14	20	0,9
214*	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	0,07	18,04	0,24	0,22	53,63	44,2	21,6	0,77
ттк №6	Котлета аппетитная	100	13,89	12,48	6,27	192,96	0,07	9,7	0,07	0,6	169	37	30	2,5
235**	Капуста тушеная	180	4,72	5,76	24,2	156,84	0,09	61,4	0,18	0,36	85,8	103,4	35,64	1,63
283**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	0,027	1,1	0,16	1,51	40,08	44,55	28,83	1,1
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0	0	0	31,6	7	9,4	0,78
	Итого:	**850**	**25,05**	**23,14**	**86,01**	**647,41**	**0,373**	**115,24**	**0,65**	**3,61**	**384,81**	**263,15**	**148,27**	**7,9**
	ПОЛДНИК													
566****	Булочка молочная	50	4,8	1,1	28,1	142	0,07	0,1	0	0,6	47	30	9,0	0,5
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28,0	0,2
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	2,2
	Итого:	**350**	**10,8**	**7,88**	**46,08**	**301,52**	**0,18**	**11,5**	**0,04**	**0,8**	**238,01**	**286,01**	**46**	**2,9**
	ВСЕГО:		**61,95**	**63,6**	**234,07**	**1762,43**	**1,148**	**147,37**	**30,91**	**8,81**	**957,81**	**732,82**	**230**	**14,91**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница 11 **Сезон:** Весна 2021г.

Неделя: 2 **Возраст:** 12 и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
107****	Овощи натуральные (порциями)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	0	0,03	12,6	6,9	4,2	0,18
ттк №1	Шницель сытный	100	15,78	9,32	12,56	197,24	0,1	0,09	0,04	0,4	94,3	37,1	18,57	1,14
241**	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,054	0,23	105,66	47,95	33,39	1,2
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,4
	Итого:	**550**	**22,96**	**16,95**	**76,25**	**549,61**	**0,349**	**12,35**	**0,094**	**1,11**	**242,1**	**106,2**	**64,1**	**3,21**
ОБЕД														
2****	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4	0	4,6	29	30	18	0,9
135*	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	0,09	14,91	0,24	0,23	73,11	7,79	22,63	0,4
444*	Плов по-узбекски	200	14,4	19	45,4	418	0,09	1,2	0,32	0,76	230,17	21,4	47,47	3,1
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
108****	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0	0	0,28	16,25	5	3,5	0,28
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,3	8,5	45,3	0,05	0	0	0	39,5	8,75	47	0,98
	Итого:	**800**	**22,25**	**34,2**	**89,4**	**851,05**	**0,318**	**35,51**	**0,56**	**5,87**	**388,03**	**86,94**	**138,6**	**8,46**
ПОЛДНИК														
541****	Ватрушки с творожным фаршем	50	3	1,42	18,5	98,33	0,042	0	0,008	0,42	23,33	5,83	4,16	0,33
228**	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	189	252	29,4	
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	0,4
	Итого:	**350**	**8,99**	**8,2**	**37,68**	**262,64**	**0,152**	**12,73**	**0,058**	**0,62**	**223,33**	**273,83**	**42,56**	**0,73**
	ВСЕГО:		**54,2**	**59,35**	**203,33**	**1663,3**	**0,819**	**60,59**	**0,712**	**7,6**	**853,46**	**466,97**	**245,26**	**12,4**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота **12** **Сезон:** Весна 2021г.

Неделя: 2 **Возраст:** 12 и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
366**	Сыр порциями	21	4,87	6,2	0	78,54	0	0,13	0,04	0,084	147	147	6,93	0,17
ттк	Сдоба выборгская с посыпкой	100	7,67	6,48	48,17	282,17	0,17	0	0,03	1,38	97,58	15,52	10,57	0,87
260****	Каша "Дружба"	250	6,58	14,58	31,33	282,75	0,1	1,65	0,1	0,25	175,5	158,25	38,25	0,7
271**	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	113,22	126,27	29,92	1,03
	Итого:	**571**	**22,9**	**31,17**	**105,54**	**797,61**	**0,3**	**2,09**	**0,18**	**1,764**	**533,3**	**447,04**	**85,67**	**2,77**
	ОБЕД													
119****	Икра свекольная или морковная (свекольная)	100	2,4	7,1	10,4	115	0,03	7,9	0	3,8	58	44	30	1,7
90 М 16г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275	9,28	3,29	16,09	130,95	0,15	11,41	4,33	2,99	161,06	38,3	42,89	1,45
270 М 11г	Котлеты московские	100	11,76	28,19	9,15	336,95	0,06	0,21	45,65	0	111,82	16,9	16,1	1,93
426****	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,6	0,18	25,02	0,054	0,18	93,6	19,8	36,0	1,44
503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	10	0,1	0,8
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17
	Итого:	**915**	**32,52**	**48**	**112,46**	**1013,3**	**0,504**	**44,54**	**50,03**	**7,3**	**491,38**	**145,46**	**143,37**	**8,82**
	ПОЛДНИК													
335**	Пирожки печеные из сдобного теста	60	4,6	3,89	28,9	169,3	0,1	0	0,02	0,83	58,55	9,31	6,34	0,52
272**	Варенец	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	24,01	28	0,2
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	11	16	9	0,4
	Итого:	**360**	**10,6**	**10,67**	**46,88**	**328,82**	**0,21**	**11,4**	**0,06**	**1,03**	**249,56**	**49,32**	**43,34**	**1,12**
	ВСЕГО:		**66,02**	**89,84**	**264,88**	**2139,73**	**1,014**	**58,03**	**50,27**	**10,094**	**1274,24**	**641,82**	**272,38**	**12,71**