Согласовано:

Директор образовательной организации

Т.О. Губарева

Ф.И.О Подпись

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ №2"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ №2"
DN: 1.2.643.100.4=120A353631303033230833O,
1.2.643.100.3=120B303536323039333232343 4,
1.2.643.100.1=120D313032353630313032303133 36,
1.2.643.3.131.1.1=120C353631303033313739373434, email=g2@orenschool.ru, c=RU, st=56 Оренбургская область, l=Г. ОРЕНБУРГ, street=УЛ. КИРОВА, Д.6, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ №2", cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ №2", title=Директор, givenName=Татьяна Олеговна, sn=Губарева
Дата: 2022.09.09 14:59:43 +05'00'

Утверждаю

И.О. Генерального директора

ООО «КШП «Подросток»

Ю.И. Некрасов

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 7-11 лет

общеобразовательных организаций

2022-2023 учебный год

осенний период

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

День: Понедельник 1 Сезон: Осень 2022г
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
							ЗАВТРАК												
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	16,80	0,04	0,02	17,50	93,10	0,49	18,20	9,80	14,00	0,63	203,00	1,40	0,28	14,00
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	70	11,52	8,56	9,46	160,97	0,06	0,06		4,40	0,35	129,50	27,30	18,20	1,96	160,53	12,13	12,88	71,87
№ 510 *	Каша 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
№ 502 М 13г	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	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:	*525*	*19,55*	*15,13*	*67,24*	*498,52*	*0,26*	*0,12*	*22,30*	*111,78*	*5,34*	*329,83*	*96,70*	*62,22*	*4,44*	*418,55*	*44,76*	*38,47*	*86,70*
							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
№ 148 *	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96,00	0,02	0,02	0,30	95,08	2,00	23,80	7,20	3,60	0,32	44,68	0,76	0,04	8,64
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,60	8,78	183,00	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60
418****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210,00	0,03	0,09		11,70		229,02	81,95	76,83	4,83	78,00	24,00	8,65	23,01
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	115,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	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
№ 110 ****	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*	*28,27*	*25,15*	*113,05*	*786,55*	*0,18*	*0,19*	*5,82*	*184,65*	*5,41*	*410,62*	*153,45*	*125,03*	*8,39*	*576,15*	*45,94*	*23,30*	*116,11*
							ОБЕД 2												
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	70	1,10	4,57	5,60	67,38	0,03	0,01	5,88	85,05	3,22	28,00	16,10	12,60	0,56	149,33	9,22	0,16	14,00
№ 148 *	Суп-лапша домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,03	0,02	0,38	118,85	2,50	29,75	9,00	4,50	0,40	55,85	0,95	0,05	10,80
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	90	14,81	11,01	12,17	206,96	0,08	0,07		5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	170	5,10	6,97	28,22	202,30	0,14	0,03	5,10	16,06	4,66	180,63	53,95	28,47	1,20	8,05	34,00	26,46	0,25
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	115,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	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
№ 110 СБР Пермь 2013	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:	*840*	*28,27*	*28,95*	*119,85*	*836,44*	*0,36*	*0,16*	*11,36*	*226,82*	*11,16*	*478,68*	*139,85*	*93,17*	*6,72*	*607,50*	*62,65*	*46,66*	*128,31*
							ПОЛДНИК												
№ 564***	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02		15,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	12,96	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	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:	*340*	*9,41*	*11,44*	*49,59*	*341,27*	*0,15*	*12,98*	*13,34*	*65,46*	*0,80*	*203,27*	*241,10*	*40,10*	*3,02*	*327,52*	*29,70*	*6,20*	*16,87*
	ВСЕГО:	1 645	57,23	51,72	229,88	1 626,34	0,59	13,29	41,46	361,89	11,55	943,72	491,25	227,35	15,85	1 322,22	120,40	67,97	219,68

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник 2 Сезон: Осень 2022г
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
							ЗАВТРАК												
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	69	0,55	0,07	1,73	9,66	0,02	0,02	6,90	6,90	0,07	28,98	15,87	9,66	0,41	96,60	2,07	0,21	11,73
ТТК № 9	Плов из филе птицы	185	14,06	14,52	35,87	335,31	0,02	0,07	1,05	135,98	4,75	117,20	29,05	27,29	1,15	354,55	37,00	25,44	157,25
№ 294 **	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
№ 108 ****	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:	***504***	***18,48***	***15,00***	***77,51***	***524,09***	***0,14***	***0,10***	***10,75***	***143,26***	***5,38***	***182,22***	***61,17***	***48,55***	***2,40***	***519,60***	***40,82***	***28,47***	***170,56***
							ОБЕД												
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
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50
№ 241 **	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	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
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
№ 108 ****	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	***750***	***25,08***	***24,32***	***100,81***	***724,56***	***0,36***	***0,55***	***19,76***	***248,15***	***4,48***	***294,05***	***124,49***	***89,95***	***4,62***	***1 487,67***	***72,99***	***7,61***	***145,80***
							ОБЕД 2												
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	64	1,22	5,66	7,08	84,15	0,04	0,01	6,46	77,76	1,79	29,44	10,24	11,52	0,45	136,53	8,42	0,15	12,80
№ 128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00
ТТК № 9	Плов из филе птицы	210	15,96	16,49	40,72	380,63	0,02	0,08	1,20	154,35	5,40	133,04	32,97	30,98	1,30	402,47	42,00	28,88	178,50
№ 293**	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,01		2,00				7,00		1,40				
№ 108 ****	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
№ 110 ****	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:	***804***	***26,69***	***28,15***	***97,53***	***762,18***	***0,22***	***0,53***	***19,96***	***393,36***	***10,03***	***304,68***	***106,71***	***93,20***	***6,35***	***954,11***	***73,60***	***33,88***	***231,60***
							ПОЛДНИК												
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00
№ 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
	ИТОГО:	***300***	***11,60***	***9,21***	***45,18***	***309,19***	***0,16***	***0,42***	***1,53***	***125,60***		***226,68***	***251,68***	***36,33***	***0,87***	***342,00***	***25,20***	***23,80***	***31,28***
	ВСЕГО:	**1 554**	**55,16**	**48,53**	**223,50**	**1 557,84**	**0,66**	**1,07**	**32,04**	**517,01**	**9,86**	**702,95**	**437,34**	**174,83**	**7,89**	**2 349,27**	**139,01**	**59,88**	**347,64**

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

День: Среда 3 Сезон: Осень 2022г
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет
:

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 80	Мини-пицца "Школьная"	80	6,67	6,53	13,10	145,00	0,05	0,05	0,20	0,09	0,80	160,00	210,00	18,00	0,80	65,21	1,90	6,92	0,93
ТТК № 73	Каша молочная кукурузная вязкая	200	7,17	9,17	38,00	287,67	0,08		1,30	0,08	0,32	133,20	127,40	25,80	1,20	193,33	48,33	10,38	20,00
№ 502 М 13г	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	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:	*520*	*16,98*	*16,02*	*83,78*	*586,67*	*0,17*	*0,06*	*1,80*	*0,28*	*1,56*	*319,20*	*350,40*	*49,40*	*2,84*	*310,30*	*51,63*	*19,54*	*21,63*
ОБЕД																			
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	0,02	16,68	121,60	2,70	19,20	26,40	10,20	0,36	164,00	9,80	0,16	8,40
№ 81 12г	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 № 6	Котлета аппетитная (2 вариант)	90	13,19	8,82	13,91	224,23	0,06	0,14	8,73	19,95	0,54	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44
№516*	Макаронные 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
№ 631 *	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
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02				0,17	9,75	3,00	2,10	0,17	11,54	0,53	0,84	0,26
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	15	0,99	0,18	5,10	27,15	0,03	0,01				23,70	5,25	7,05	0,59	36,60	0,48	0,83	3,60
	ИТОГО:	*730*	*26,12*	*25,55*	*116,26*	*838,53*	*0,42*	*0,26*	*34,36*	*258,35*	*4,77*	*345,76*	*133,50*	*109,29*	*7,24*	*1 005,64*	*66,68*	*7,53*	*111,63*
ОБЕД 2																			
ТТК № 67	Салат из б/к капусты с огурцами	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	0,02	16,68	121,60	2,70	19,20	26,40	10,20	0,36	164,00	9,80	0,16	8,40
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	240	5,27	5,06	15,67	129,36	0,22	0,07	5,58	116,64	0,20	83,69	36,56	33,89	1,95	458,88	19,20	2,40	34,56
ТТК № 6	Котлета аппетитная (2 вариант)	95	13,93	9,31	14,69	236,68	0,07	0,15	9,22	21,06	0,57	160,55	35,15	28,50	2,38	280,25	19,00	3,73	58,52
№516*	Макаронные 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
№ 631 *	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
№ 108 ****	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:	*770*	*27,51*	*26,78*	*119,47*	*868,89*	*0,45*	*0,27*	*35,78*	*278,90*	*4,94*	*350,96*	*138,20*	*110,79*	*7,22*	*1 067,96*	*70,75*	*7,85*	*117,05*
ПОЛДНИК																			
№ 775 *	Булочка российская	50	3,59	4,25	30,34	174,17	0,07	0,04	0,10	25,00	0,60	37,00	30,00	9,00	0,50	25,00	0,71	2,36	9,28
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	14,40	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*	*9,79*	*9,65*	*49,74*	*327,17*	*0,18*	*14,44*	*12,70*	*70,04*	*0,80*	*228,00*	*286,00*	*46,00*	*2,90*	*286,60*	*2,71*	*6,26*	*16,28*
	ВСЕГО:	1 600	52,89	51,22	249,78	1 752,37	0,77	14,76	48,86	328,67	7,13	892,96	769,90	204,69	12,98	1 602,54	121,02	33,33	149,54

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

День: Четверг 4 Сезон: Осень 2022г
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК №49	Курица в соусе с томатом	73	8,27	8,21	9,29	116,80	0,01	0,10	1,40	42,16	0,31	54,75	20,68	9,73	0,61	177,03	22,81	16,88	93,08
№ 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
№ 502 М 13г	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	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:	*503*	*17,57*	*16,71*	*73,71*	*499,50*	*0,36*	*0,19*	*1,70*	*59,02*	*1,44*	*284,49*	*53,68*	*134,76*	*5,52*	*387,68*	*74,12*	*22,08*	*104,76*
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
№ 76 12г	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 № 12	Бифштекс "Нежность"	90	12,24	8,73	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
№ 541*	Рагу овощное (3-й вариант)	150	3,45	7,65	16,05	145,50	0,09	0,08	11,48	309,00	2,93	78,75	51,00	29,25	1,05	429,00	27,00	0,56	41,00
№ 283 **	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			
№ 108 ****	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
№ 110 ****	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:	*765*	*23,19*	*26,43*	*102,03*	*765,63*	*0,36*	*0,32*	*40,94*	*689,75*	*8,82*	*422,89*	*192,14*	*138,47*	*7,43*	*1 339,22*	*73,69*	*8,51*	*143,45*
ОБЕД 2																			
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
№ 76 12г	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 №49	Курица в соусе с томатом	90	10,20	10,13	11,45	144,00	0,01	0,13	1,73	51,98	0,38	67,50	25,50	12,00	0,75	218,25	28,13	20,82	114,75
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00
№ 502 М 13г	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40
	ИТОГО:	*770*	*22,07*	*26,99*	*95,48*	*692,66*	*0,44*	*0,31*	*21,54*	*411,85*	*4,57*	*387,28*	*105,59*	*162,90*	*7,76*	*972,17*	*98,28*	*27,51*	*171,96*
ПОЛДНИК																			
№772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,30	137,50	0,08	0,04		15,95	0,72	31,67	12,59	7,90	0,77	25,00	0,71	2,36	9,28
№ 272 **	Ряженка,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:	*330*	*9,49*	*7,69*	*43,46*	*285,77*	*0,18*	*0,26*	*11,26*	*92,45*	*0,92*	*204,68*	*244,60*	*42,10*	*3,15*	*492,80*	*18,91*	*5,90*	*17,43*
	ВСЕГО:	1 598	50,25	50,83	219,20	1 550,90	0,90	0,77	53,90	841,22	11,18	912,06	490,42	315,33	16,10	2 219,70	166,72	36,49	265,64

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

День: Пятница 5 Сезон: Осень 2022г
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
							ЗАВТРАК												
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	32	0,35	0,06	1,22	7,68	0,02	0,01	8,00	42,56	0,22	8,32	4,48	6,40	0,29	92,80	0,64	0,13	6,40
ТТК № 48	Ёжики с овощами	65	7,66	7,44	7,44	121,33	6,50	0,04	1,71	209,24		75,11	14,30	18,06	1,08	170,44	19,72	0,80	34,67
№ 520*	Картофельное пюре	160	3,36	7,25	23,36	174,40	0,14	0,12	5,74	25,39	0,20	93,95	42,56	29,65	1,07	665,60	30,40	0,85	48,93
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	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:	*507*	*15,17*	*15,15*	*81,62*	*514,99*	*6,72*	*0,18*	*20,35*	*278,45*	*0,97*	*209,88*	*90,34*	*80,11*	*3,39*	*1 020,29*	*52,91*	*4,66*	*94,28*
							ОБЕД												
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	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
№ 142 ****	Щи 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 № 60	Плов	180	14,93	17,10	40,86	376,20	0,08	0,11	1,08	0,29	0,68	207,15	19,26	42,72	2,79	242,40	34,80	6,63	74,40
ттк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 108 ****	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
№ 110 ****	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:	*705*	*22,12*	*26,89*	*101,94*	*740,93*	*0,24*	*0,19*	*23,70*	*185,39*	*5,73*	*339,30*	*91,96*	*92,32*	*5,87*	*734,32*	*59,89*	*10,60*	*114,81*
							ОБЕД 2												
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	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
№ 142 ****	Щи 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 № 48	Ёжики с овощами	100	11,78	11,44	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
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	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 № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	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
№ 110 ****	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:	*790*	*23,16*	*28,19*	*102,88*	*749,23*	*10,31*	*0,27*	*32,73*	*532,07*	*5,29*	*354,84*	*143,90*	*127,58*	*6,19*	*1 437,98*	*84,81*	*6,91*	*145,50*
							ПОЛДНИК												
№ 579****	Корж молочный	60	7,58	7,30	39,30	239,00	0,05	0,05		0,06	0,60	37,00	15,00	6,00					
518 ****	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
№ 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:	*360*	*8,98*	*7,90*	*49,30*	*378,00*	*0,10*	*0,05*	*14,00*	*52,06*	*0,80*	*48,00*	*45,00*	*15,00*	*5,00*	*341,00*	*2,80*	*0,40*	*7,13*
	ВСЕГО:	1 572	46,27	49,94	232,86	1 633,92	7,06	0,42	58,05	515,90	7,50	597,18	227,30	187,43	14,26	2 095,61	115,60	15,66	216,22

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

День: Суббота 6 Сезон: Осень 2022г
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,40		0,03	0,07	26,00	0,05	59,00	90,00	5,00	0,09	8,80		1,45	
ттк № 63	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	21,70	226,20	0,08	0,12	1,32	27,20	0,20	140,40	126,60	30,60	0,56	157,33	49,33	4,09	30,67
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
566****	Булочка молочная	100	9,60	2,20	46,00	255,00	0,14	0,04	0,20	6,76	1,20	94,00	60,00	18,00	1,00	95,84	48,34	4,34	18,34
	ИТОГО:	*510*	*17,18*	*16,81*	*86,10*	*591,60*	*0,52*	*0,19*	*21,59*	*60,08*	*1,65*	*293,40*	*286,60*	*59,00*	*1,65*	*264,37*	*97,69*	*9,90*	*52,11*
ОБЕД																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36
№ 147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	90	14,81	11,01	12,17	206,96	0,08	0,07		5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40
№ 235 **	Капуста тушеная	150	3,93	5,40	20,17	130,74	0,07	0,06	51,16	125,00	0,30	71,50	86,20	32,00	1,36	431,00	26,00	0,50	25,00
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	*805*	*25,79*	*25,86*	*98,83*	*718,75*	*0,36*	*0,23*	*70,21*	*258,69*	*5,16*	*380,30*	*173,50*	*108,49*	*7,64*	*1 342,67*	*86,97*	*20,62*	*176,09*
ОБЕД 2																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36
№ 147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
ТТК № 7	Шницель детский из мяса птицы	90	14,81	11,01	12,17	206,96	0,08	0,07		5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40
№ 235 **	Капуста тушеная	180	4,72	6,48	24,20	156,89	0,08	0,07	61,39	150,00	0,36	85,80	103,44	38,40	1,63	517,20	31,20	0,60	30,00
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	26	1,72	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02				41,08	9,10	12,22	1,01	63,44	0,83	1,43	6,24
	ИТОГО:	*836*	*26,65*	*26,95*	*103,20*	*746,71*	*0,37*	*0,24*	*80,44*	*283,69*	*5,22*	*396,18*	*191,09*	*115,36*	*7,94*	*1 431,31*	*92,20*	*20,77*	*181,33*
ПОЛДНИК																			
	ИТОГО:																		
	ВСЕГО:	1 315	42,97	42,67	184,93	1 310,35	0,88	0,42	91,80	318,77	6,81	673,70	460,10	167,49	9,29	1 607,04	184,66	30,52	228,20

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник 7 Сезон: Осень 2022г
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	16,80	0,04	0,02	17,50	93,10	0,49	18,20	9,80	14,00	0,63	203,00	1,40	0,28	14,00
ТТК № 75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,60	8,78	183,00	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60
№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
№ 502 М 13г	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0,08	0,04				71,10	15,75	21,15	1,76	109,80	1,44	2,48	10,80
	ИТОГО:	*605*	*16,50*	*19,66*	*82,04*	*605,85*	*0,26*	*0,15*	*18,28*	*119,06*	*2,00*	*215,62*	*71,06*	*69,59*	*4,89*	*536,20*	*38,44*	*13,87*	*100,80*
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 № 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 № 68	Гуляш	90	12,51	7,20	3,60	118,80	0,05	0,10	0,96	22,95	0,48	142,83	13,80	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25
№415 ****	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,15	0,02	0,03		18,40	0,27	68,55	4,80	21,75	0,51	44,70	21,00	6,94	26,00
№ 631 *	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
№ 108 ****	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	*740*	*23,06*	*22,59*	*103,76*	*699,32*	*0,22*	*0,19*	*14,90*	*216,85*	*4,89*	*328,18*	*74,00*	*94,38*	*5,55*	*840,93*	*57,06*	*10,63*	*123,73*
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 № 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 № 71	Фрикадельки куриные в соусе	110	9,86	11,60	8,78	183,00	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32	60,00	24,80	9,60	0,72	137,60	10,40	11,04	61,60
№516*	Макаронные 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
№ 631 *	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
№ 108 ****	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
№ 110 ****	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:	*830*	*24,30*	*28,55*	*122,74*	*852,33*	*0,30*	*0,15*	*15,57*	*223,02*	*5,80*	*262,42*	*100,94*	*90,15*	*5,55*	*785,22*	*54,93*	*15,85*	*122,96*
ПОЛДНИК																			
№ 564***	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	0,05	0,02		15,92	0,58	29,17	7,50	5,00	0,42	42,08	27,50	2,63	9,17
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	12,96	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	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:	*340*	*9,41*	*11,44*	*49,59*	*341,27*	*0,15*	*12,98*	*13,34*	*65,46*	*0,80*	*203,27*	*241,10*	*40,10*	*3,02*	*327,52*	*29,70*	*6,20*	*16,87*
	ВСЕГО:	1 685	48,97	53,69	235,39	1 646,44	0,63	13,32	46,52	401,37	7,69	747,07	386,16	204,07	13,46	1 704,65	125,20	30,70	241,40

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

День: Вторник 8 Сезон: Осень 2022г
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
							ЗАВТРАК												
ТТК № 80	Мини-пицца "Школьная"	80	6,67	6,53	13,10	145,00	0,05	0,05	0,20	0,09	0,80	160,00	210,00	18,00	0,80	65,21	1,90	6,92	0,93
ТТК № 71	Каша "Янтарная"(из пшена с яблоками)	200	9,30	12,64	38,80	302,40	0,19	0,17	2,96	39,33	0,28	206,20	165,40	52,40	1,78	281,33	46,67	31,60	42,66
№ 502 М 13г	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79
	ИТОГО:	*525*	*19,49*	*19,53*	*87,04*	*613,15*	*0,29*	*0,23*	*3,46*	*39,53*	*1,58*	*395,45*	*389,40*	*76,70*	*3,48*	*402,15*	*50,15*	*41,04*	*44,38*
							ОБЕД												
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	60	0,91	4,25	5,29	63,04	0,02	0,02	12,78	242,00	2,76	18,60	22,80	11,40	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
№111*	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,80	94,40	0,02	0,05	7,08	120,80	1,88	79,20	39,56	15,77	0,70	363,00	16,60	3,64	27,00
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	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
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
№ 108 ****	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
№ 110 ****	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:	*760*	*27,12*	*23,56*	*105,74*	*748,25*	*0,34*	*0,30*	*25,32*	*409,05*	*5,52*	*337,65*	*153,15*	*89,98*	*4,87*	*1 677,67*	*75,51*	*11,48*	*150,20*
							ОБЕД 2												
ТТК № 14	Салат "Калейдоскоп"	63	0,96	4,46	5,56	66,19	0,03	0,02	13,42	254,10	2,90	19,53	23,94	11,97	0,57	168,00	10,40	0,16	11,55
№111*	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00	0,03	0,06	8,85	151,00	2,35	99,00	49,45	19,71	0,88	453,75	20,75	4,55	33,75
ТТК № 11	Котлеты клас-сные	90	14,28	8,47	11,79	180,51	0,09	0,08	0,08	20,00	0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	382,40	18,00	3,54	55,50
№ 520*	Картофельное пюре	160	3,36	7,25	23,36	174,40	0,14	0,12	5,74	25,39	0,20	93,95	42,56	29,65	1,07	665,60	30,40	0,85	48,93
№ 503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
№ 108 ****	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
№ 110 ****	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:	*823*	*28,16*	*25,08*	*110,67*	*785,90*	*0,37*	*0,32*	*28,09*	*452,94*	*6,14*	*364,25*	*166,84*	*96,34*	*5,15*	*1 818,02*	*82,06*	*12,45*	*160,56*
							ПОЛДНИК												
№772*	Булочка с маком	60	4,86	1,86	31,56	165,00	0,10	0,05		19,14	0,86	38,00	15,11	9,48	0,92	30,00	0,85	2,83	11,14
№ 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 (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00
	ИТОГО:	*360*	*11,36*	*8,44*	*47,84*	*320,52*	*0,22*	*0,29*	*61,40*	*90,14*	*1,06*	*241,01*	*289,12*	*50,48*	*1,42*	*395,00*	*20,85*	*6,73*	*25,42*
	ВСЕГО:	1 645	57,97	51,53	240,62	1 681,92	0,85	0,82	90,18	538,72	8,16	974,11	831,67	217,16	9,77	2 474,82	146,51	59,25	220,00

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

День: Среда 9 Сезон: Осень 2022г
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	83	10,21	10,30	10,35	193,11	0,05	0,06	1,25	6,72	0,37	137,04	12,45	14,19	1,42	206,12	15,22	0,72	47,03
№ 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№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	18,20	86,95	0,04				0,41	24,05	7,40	5,18	0,41	28,45	1,30	2,07	0,65
	ИТОГО:	*500*	*18,42*	*18,70*	*78,57*	*578,06*	*0,38*	*0,14*	*9,05*	*24,04*	*1,36*	*358,33*	*49,25*	*142,74*	*6,99*	*415,97*	*66,28*	*5,24*	*60,28*
ОБЕД																			
№ 2****	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
№ 147****	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
№ 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
418****	Пюре из гороха с маслом	157	14,27	9,70	28,39	256,00	0,03	0,09		11,70		229,02	81,95	76,83	4,83	78,00	24,00	8,65	23,01
ттк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 108 ****	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	*747*	*28,35*	*22,54*	*95,84*	*702,34*	*0,23*	*0,25*	*18,72*	*363,39*	*6,42*	*477,76*	*182,35*	*140,83*	*8,43*	*866,17*	*100,79*	*27,75*	*241,65*
ОБЕД 2																			
№ 2****	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
№ 147****	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
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	110	13,53	13,65	13,71	255,93	0,06	0,09	1,65	8,91	0,49	181,62	16,50	18,81	1,88	273,17	20,17	0,95	62,33
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	155	4,65	6,98	23,10	176,70	0,25	0,07		14,43	0,50	169,85	15,50	101,64	3,41	130,20	42,68	2,07	9,30
ттк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 108 ****	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06	0,03				55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93	8,40
	ИТОГО:	*795*	*25,97*	*29,67*	*109,75*	*839,67*	*0,52*	*0,27*	*20,29*	*362,94*	*5,24*	*497,72*	*95,65*	*173,80*	*8,75*	*1 107,49*	*91,90*	*7,29*	*124,44*
ПОЛДНИК																			
№ 542****	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	3,00	2,67	30,50	158,33	0,03		0,08	0,03	0,42	26,67	9,17	5,00	0,58				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	14,40	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*	*9,20*	*8,07*	*49,90*	*311,33*	*0,14*	*14,40*	*12,68*	*45,07*	*0,62*	*217,67*	*265,17*	*42,00*	*2,98*	*261,60*	*2,00*	*3,90*	*7,00*
	ВСЕГО:	1 597	55,97	49,31	224,31	1 591,73	0,75	14,79	40,45	432,50	8,40	1 053,76	496,77	325,57	18,40	1 543,74	169,07	36,89	308,93

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

День: Четверг 10 Сезон: Осень 2022г
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	72	0,58	0,07	1,80	10,08	0,02	0,02	7,20	7,20	0,07	30,24	16,56	10,08	0,43	100,80	2,16	0,22	12,24
ТТК № 60	Плов	200	16,59	19,00	45,40	418,00	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
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	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:	*502*	*19,45*	*19,31*	*86,96*	*592,66*	*0,14*	*0,15*	*13,30*	*8,78*	*1,16*	*279,91*	*62,96*	*80,75*	*4,26*	*446,20*	*42,28*	*9,35*	*98,84*
ОБЕД																			
ТТК № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	5,31	6,49	78,22	0,05	0,01	6,12	72,90	1,86	51,60	12,00	20,40	0,78	128,00	7,90	0,14	12,00
№ 142 ****	Щи 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 № 7	Шницель детский из мяса птицы	90	14,81	11,01	12,17	206,96	0,08	0,07		5,66	0,45	166,50	35,10	23,40	2,52	206,40	15,60	16,56	92,40
№ 510 *	Каша 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 № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	115,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	*740*	*24,87*	*26,75*	*101,42*	*728,28*	*0,36*	*0,16*	*25,40*	*206,13*	*8,54*	*466,98*	*142,10*	*104,82*	*6,54*	*739,68*	*70,71*	*42,59*	*133,50*
ОБЕД 2																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	0,03	10,00	10,00	0,10	42,00	23,00	14,00	0,60	140,00	3,00	0,30	17,00
№ 142 ****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 60	Плов	200	16,59	19,00	45,40	418,00	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
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
№ 108 ****	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
№ 110 ****	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*	*24,16*	*24,63*	*103,96*	*737,30*	*0,57*	*0,22*	*49,68*	*150,69*	*3,88*	*393,07*	*106,90*	*108,82*	*6,11*	*818,69*	*62,80*	*11,85*	*136,42*
ПОЛДНИК																			
№ 579****	Корж молочный	57	7,20	6,94	37,34	227,05	0,05	0,05		0,06	0,57	35,15	14,25	5,70					
518 ****	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02		4,00	7,00			14,00		2,80	91,00	0,80	0,10	0,13
№ 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:	*357*	*8,60*	*7,54*	*47,34*	*366,05*	*0,10*	*0,05*	*14,00*	*52,06*	*0,77*	*46,15*	*44,25*	*14,70*	*5,00*	*341,00*	*2,80*	*0,40*	*7,13*
	ВСЕГО:	1 599	52,92	53,60	235,72	1 686,99	0,60	0,36	52,70	266,97	10,47	793,04	249,31	200,27	15,80	1 526,88	115,79	52,34	239,47

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница 11 Сезон: Осень 2022г
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
							ЗАВТРАК												
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	0,01	10,00	53,20	0,28	10,40	5,60	8,00	0,36	116,00	0,80	0,16	8,00
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	75	10,25	8,33	8,58	165,83	0,04	0,03	0,60	241,67	0,38	81,00	15,75	12,00	1,13	195,83	0,93	40,00	22,75
№ 520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,80	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
№ 294 **	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79
	ИТОГО:	*510*	*17,33*	*15,58*	*69,45*	*506,30*	*0,28*	*0,16*	*18,78*	*319,05*	*1,36*	*212,27*	*76,50*	*58,70*	*3,28*	*1 000,44*	*31,81*	*43,50*	*78,11*
							ОБЕД												
ТТК № 67	Салат из б/к капусты с огурцами	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	0,02	16,68	121,60	2,70	19,20	26,40	10,20	0,36	164,00	9,80	0,16	8,40
№ 81 12г	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	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
№ 283 **	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			
№ 108 ****	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	*710*	*22,58*	*28,09*	*100,17*	*788,89*	*0,63*	*0,22*	*23,35*	*521,80*	*4,83*	*462,42*	*147,13*	*115,14*	*6,44*	*823,45*	*30,15*	*23,01*	*71,30*
							ОБЕД 2												
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	16,80	0,04	0,02	17,50	93,10	0,49	18,20	9,80	14,00	0,63	203,00	1,40	0,28	14,00
№ 81 12г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	90	12,30	10,00	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
№ 520*	Картофельное пюре	170	3,57	7,71	24,82	185,30	0,15	0,12	6,10	26,97	0,22	99,82	45,22	31,51	1,13	707,20	32,30	0,91	51,99
№ 283 **	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			
№ 108 ****	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	ИТОГО:	*835*	*26,62*	*23,66*	*105,25*	*765,39*	*0,58*	*0,27*	*31,35*	*546,57*	*3,38*	*405,93*	*176,25*	*143,19*	*7,47*	*1 757,27*	*56,66*	*54,75*	*135,82*
							ПОЛДНИК												
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6,00	2,83	37,00	196,67	0,08	0,18	0,13	90,60		46,67	11,67	8,33	0,67	100,00	7,20	20,20	30,00
№ 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
	ИТОГО:	*300*	*11,60*	*9,21*	*45,18*	*309,19*	*0,16*	*0,42*	*1,53*	*125,60*		*226,68*	*251,68*	*36,33*	*0,87*	*342,00*	*25,20*	*23,80*	*31,28*
	ВСЕГО:	1 520	51,51	52,88	214,80	1 604,38	1,07	0,80	43,66	966,45	6,19	901,37	475,31	210,17	10,59	2 165,89	87,16	90,31	180,69

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

День: Суббота 12 Сезон: Осень 2022г
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет
:

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
							ЗАВТРАК												
№ 366**	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54		43,68		0,04	0,08	31,20	0,06	70,80	108,00	6,00	0,11	10,56		1,74	
ттк № 62	Каша рисовая вязкая	200	6,28	7,30	22,40	208,00	0,06	0,16	1,42	26,40	0,28	169,40	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67	6,21	38,67
№ 502 М 13г	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,10		13,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 563****	Булочка ванильная	90	7,05	7,20	32,85	297,00	0,09	0,03		28,65	1,05	55,50	13,50	9,00	0,75	75,75	49,50	4,73	16,50
	ИТОГО:	*502*	*16,21*	*18,04*	*68,25*	*608,68*	*0,15*	*0,24*	*1,80*	*86,36*	*1,39*	*295,70*	*257,50*	*52,20*	*1,82*	*276,64*	*100,17*	*12,68*	*55,17*
							ОБЕД												
№ 17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36
№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 № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 108 ****	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
№ 110 ****	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:	*805*	*24,50*	*28,75*	*96,92*	*787,40*	*0,55*	*0,23*	*14,64*	*125,47*	*43,52*	*526,66*	*217,09*	*192,47*	*8,57*	*768,25*	*131,53*	*6,60*	*74,42*
							ОБЕД 2												
№ 17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36
№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
№ 394 94г	Жаркое по-домашнему	170	17,42	13,39	17,10	258,15	0,15	0,14	7,88	23,23	0,51	197,03	21,27	36,63	3,07	697,00	38,53	0,34	83,87
№ 631 *	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
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0,08	0,04				71,10	15,75	21,15	1,76	109,80	1,44	2,48	10,80
	ИТОГО:	*770*	*26,02*	*25,34*	*100,69*	*743,80*	*0,39*	*0,25*	*25,58*	*153,39*	*53,19*	*382,46*	*113,67*	*106,63*	*7,51*	*1 395,11*	*118,74*	*5,91*	*133,45*
							ПОЛДНИК												
	ИТОГО:																		
	ВСЕГО:	**1 307**	**40,71**	**46,79**	**165,17**	**1 396,08**	**0,70**	**0,47**	**16,44**	**211,83**	**44,91**	**822,36**	**474,59**	**244,67**	**10,39**	**1 044,89**	**231,70**	**19,28**	**129,59**