

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник

1 Сезон: Зима 2025г

Неделя: 1

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 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №105 **** | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | | 0,01 | | 0,06 | 0,10 | 1,90 | 1,20 | | 0,02 | 0,60 | | 0,02 | 0,06 |
| ТТК № 190 | Биточки куриные | 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 | 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 № 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 № 1.8 | Рис припущенный с овощами | 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 № 58 | 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 |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | | | 0,44 | 26,00 | 8,00 | 5,60 | 0,44 | 30,76 | 1,40 | 2,24 | 0,70 |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,20 | 54,30 | 0,05 | 0,03 | | | | 47,40 | 10,50 | 14,10 | 1,17 | 73,20 | 0,96 | 1,65 | 7,20 |
| | ИТОГО: | 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 |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 № 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 № 58 | Фруктовый чай с яблоком | 200 | 0,20 | | 35,00 | 85,00 | | | | 1,20 | | 6,90 | 9,20 | 5,90 | 0,54 | 91,60 | 0,87 | 0,10 | 3,13 |
| 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 (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 | 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 **** | 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) | 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 "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник

2 Сезон: Зима 2025г

Неделя: 1

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 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 110 | Овощи натуральные соленые(огурцы) | 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 | Фруто-чай | 200 | | | 22,76 | 91,04 | | | 7,80 | 0,57 | | | 7,04 | 5,34 | 1,20 | 30,20 | 0,20 | 0,05 | 1,80 |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 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: | 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 | 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 | | 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 (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: | 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 |
| 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 № 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 | | 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 (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: | 790 | 24,36 | 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 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №589**** | Пряники | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 0,04 | | | | 1,20 | 25,00 | 5,50 | 4,50 | 0,40 | | | | |
| № 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 | 8,39 | 8,49 | 54,66 | 331,27 | 0,14 | 0,22 | 11,26 | 76,50 | 1,40 | 198,01 | 237,51 | 38,70 | 2,78 | 467,80 | 18,20 | 3,54 | 8,15 |
| | ВСЕГО: | 1 615 | 55,31 | 49,02 | 255,88 | 1 708,36 | 0,92 | 0,56 | 37,40 | 265,07 | 9,45 | 1 000,05 | 479,34 | 264,09 | 17,55 | 1 581,44 | 149,81 | 41,57 | 332,30 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда

3 Сезон: Зима 2025г

Неделя: 1

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 |
| 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 |
| гтк № 63 | Каша "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 | 125,86 | 39,46 | 3,27 | 24,54 |
| 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 | 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 | 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 № 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 | 0,30 | 74,00 |
| ТТК№24 | Фруктовый чай | 200 | | | 14,15 | 92,80 | | | 7,80 | 0,57 | | | 11,40 | 5,34 | 1,20 | 30,20 | 0,20 | 0,05 | 1,80 |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 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 (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: | 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 | Рассольник 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 | 0,30 | 74,00 |
| ТТК№24 | Фруктовый чай | 200 | | | 14,15 | 92,80 | | | 7,80 | 0,57 | | | 11,40 | 5,34 | 1,20 | 30,20 | 0,20 | 0,05 | 1,80 |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 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 (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: | 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 | | | | 0,28 | 14,40 | 6,40 | 4,00 | 0,60 | | | | |
| № 515 **** | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 0,08 | 0,60 | 2,60 | 0,04 | | 180,00 | 240,00 | 28,00 | 0,20 | 11,60 | | 3,60 | |
| № 112 **** | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | | 10,00 | 45,00 | 0,20 | 11,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 | 250,00 | 2,00 | 0,30 | 7,00 |
| | ИТОГО: | 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 "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг

4 Сезон: Зима 2025г

Неделя: 1

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 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 112 **** | Плоды свежие (яблоки) | 105 | 0,42 | 0,42 | 10,29 | 49,35 | 0,03 | | 10,50 | 47,25 | 0,21 | 11,55 | 16,80 | 9,45 | 2,31 | 262,50 | 2,10 | 0,32 | 7,35 |
| ТТК № 64 | Каша гречневая по-купечески | 170 | 12,33 | 14,71 | 26,61 | 301,29 | 0,17 | 0,09 | 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 |
| 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 |
| ТТК № 134 | Суп картофельный | 200 | 1,87 | 4,08 | 13,50 | 158,72 | 0,10 | 0,06 | 9,60 | | | 62,18 | 24,36 | 25,12 | 0,96 | 240,00 | | | |
| ТТК № 191 | Пельмени любительские отварные | 180 | 19,17 | 14,94 | 35,19 | 351,90 | 0,14 | | 0,54 | 0,05 | 1,17 | 175,50 | 19,80 | 24,30 | 2,25 | | | | |
| ТТК № 26 | Фруто-чай | 200 | | | 22,76 | 91,04 | | | 7,80 | 0,57 | | | 7,04 | 5,34 | 1,20 | 30,20 | 0,20 | 0,05 | 1,80 |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | | | | 0,33 | 19,50 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 23,07 | 1,05 | 1,68 | 0,53 |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,20 | 54,30 | 0,05 | 0,03 | | | | 47,40 | 10,50 | 14,10 | 1,17 | 73,20 | 0,96 | 1,65 | 7,20 |
| | ИТОГО: | 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 |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | 65,29 | 25,58 | 26,38 | 1,01 | 252,00 | | | |
| ТТК № 64 | Каша 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 | Фруто-чай | 200 | | | 22,76 | 91,04 | | | 7,80 | 0,57 | | | 7,04 | 5,34 | 1,20 | 30,20 | 0,20 | 0,05 | 1,80 |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | | | 0,44 | 26,00 | 8,00 | 5,60 | 0,44 | 30,76 | 1,40 | 2,24 | 0,70 |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,40 | 0,07 | 0,04 | | | | 63,20 | 14,00 | 18,80 | 1,56 | 97,60 | 1,28 | 2,20 | 9,60 |
| | ИТОГО: | 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 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 590**** | Печенье | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | 0,03 | | | | 1,40 | 36,00 | 11,60 | 8,00 | 0,84 | | | | |
| № 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: | 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 |

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

День: Пятница
Неделя: 1

5 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 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 48 | Ёжики с овощами | 100 | 12,00 | 12,33 | 11,44 | 186,67 | 10,00 | 0,07 | 2,63 | 321,91 | | 115,56 | 22,00 | 27,78 | 1,67 | 262,22 | 30,33 | 1,23 | 53,33 |
| №516* | Макаронные изделия отварные | 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 | | 15,00 | 60,00 | | 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 | | | | 0,50 | 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 /тепл.обр/ | 60 | 0,85 | 3,06 | 5,40 | 52,44 | | | 19,44 | | | 22,40 | 9,12 | 0,31 | | | | | |
| 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 № 60 | Плов | 200 | 13,60 | 15,30 | 39,60 | 350,00 | 0,09 | 0,12 | 1,20 | 0,32 | 0,76 | 230,17 | 21,40 | 47,47 | 3,10 | 269,33 | 38,67 | 7,37 | 82,67 |
| тгк № 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 (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: | 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 /тепл.обр/ | 60 | 0,85 | 3,06 | 5,40 | 52,44 | | | 19,44 | | | 22,40 | 9,12 | 0,31 | | | | | |
| 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 № 48 | Ёжики с овощами | 115 | 13,80 | 14,18 | 13,16 | 214,67 | 11,50 | 0,08 | 3,03 | 370,20 | | 132,89 | 25,30 | 31,94 | 1,92 | 301,56 | 34,88 | 1,42 | 61,33 |
| №516* | Макаронные изделия отварные | 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 |
| тгк № 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 (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: | 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 | 855,63 | 73,89 | 6,81 | 109,86 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №589**** | Пряники | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 0,04 | | | | 1,20 | 25,00 | 5,50 | 4,50 | 0,40 | | | | |
| № 515 **** | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 0,08 | 0,60 | 2,60 | 0,04 | | 180,00 | 240,00 | 28,00 | 0,20 | 11,60 | | 3,60 | |
| № 112 **** | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | | 10,00 | 45,00 | 0,20 | 11,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 | 250,00 | 2,00 | 0,30 | 7,00 |
| | ИТОГО: | 350 | 9,15 | 7,75 | 56,90 | 336,00 | 0,15 | 0,60 | 12,60 | 45,04 | 1,40 | 216,00 | 261,50 | 41,50 | 2,80 | 261,60 | 2,00 | 3,90 | 7,00 |
| | ВСЕГО: | 1 570 | 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 "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Суббота

6 Сезон: Зима 2025г

Неделя: 1

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 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 112 **** | Плоды свежие (яблоки) | 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 | Соус молочный сладкий | 65 | 1,69 | 4,13 | 10,21 | 84,83 | | 0,04 | 0,47 | 1,13 | 0,07 | 45,44 | 58,57 | 7,15 | 0,10 | 4,26 | 0,68 | 0,07 | 0,72 |
| ТТК № 77 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | | 15,00 | 60,00 | | 0,01 | 0,30 | 0,11 | | | 5,00 | | 0,40 | 21,00 | | | |
| | ИТОГО: | 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 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 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 | Каша перловая с мясом,овощами | 200 | 13,12 | 17,31 | 32,66 | 381,70 | 0,32 | 0,12 | 0,80 | 288,00 | | 273,20 | 27,02 | 29,42 | 2,18 | 146,82 | 2,67 | 18,07 | 27,66 |
| ТТК № 119 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | | 29,00 | 122,00 | | 0,01 | | 2,45 | | | 1,00 | | 0,10 | 52,00 | 0,50 | 0,02 | 3,10 |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | | | | 0,33 | 19,50 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 23,07 | 1,05 | 1,68 | 0,53 |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,20 | 54,30 | 0,05 | 0,03 | | | | 47,40 | 10,50 | 14,10 | 1,17 | 73,20 | 0,96 | 1,65 | 7,20 |
| | ИТОГО: | 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 |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 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 | Каша перловая с мясом,овощами | 200 | 13,12 | 17,31 | 32,66 | 381,70 | 0,32 | 0,12 | 0,80 | 288,00 | | 273,20 | 27,02 | 29,42 | 2,18 | 146,82 | 2,67 | 18,07 | 27,66 |
| ТТК № 119 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | | 29,00 | 122,00 | | 0,01 | | 2,45 | | | 1,00 | | 0,10 | 52,00 | 0,50 | 0,02 | 3,10 |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | | | | 0,33 | 19,50 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 23,07 | 1,05 | 1,68 | 0,53 |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,20 | 54,30 | 0,05 | 0,03 | | | | 47,40 | 10,50 | 14,10 | 1,17 | 73,20 | 0,96 | 1,65 | 7,20 |
| | ИТОГО: | 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 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник

7 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 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 179 | Гуляш | 100 | 9,40 | 8,10 | 6,00 | 132,00 | 0,05 | 0,11 | 1,07 | 25,50 | 0,53 | 158,70 | 15,33 | 24,70 | 2,20 | 322,50 | 17,50 | 0,32 | 62,50 |
| ТТК № 171 | Каша вязкая (гречневая) | 190 | 5,70 | 8,55 | 28,31 | 216,60 | 0,30 | 0,09 | | 17,68 | 0,61 | 208,20 | 19,00 | 124,59 | 4,18 | 159,60 | 52,31 | 2,53 | 11,40 |
| ТТК № 79 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,04 | 0,01 | 2,80 | 0,38 | 0,01 | 3,54 | 6,25 | 4,60 | 0,29 | 30,00 | | 0,02 | 0,70 |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | | | | 0,55 | 32,50 | 10,00 | 7,00 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,80 | 0,88 |
| | ИТОГО: | 540 | 18,97 | 17,06 | 74,22 | 527,72 | 0,45 | 0,21 | 3,87 | 43,56 | 1,70 | 402,94 | 50,58 | 160,89 | 7,22 | 550,55 | 71,56 | 5,67 | 75,48 |
| 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 |
| №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 |
| ТТК № 7 | Шницель детский | 90 | 11,25 | 10,06 | 8,87 | 153,49 | 0,08 | 0,05 | 0,57 | 5,67 | | 92,88 | 8,82 | 23,99 | 1,07 | 129,26 | 3,23 | 5,72 | 42,98 |
| ТТК № 1.8 | Рис припущенный с овощами | 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№24 | Фруктовый чай | 200 | | | 14,15 | 92,80 | | | 7,80 | 0,57 | | | 11,40 | 5,34 | 1,20 | 30,20 | 0,20 | 0,05 | 1,80 |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | | | 0,44 | 26,00 | 8,00 | 5,60 | 0,44 | 30,76 | 1,40 | 2,24 | 0,70 |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,40 | 0,07 | 0,04 | | | | 63,20 | 14,00 | 18,80 | 1,56 | 97,60 | 1,28 | 2,20 | 9,60 |
| | ИТОГО: | 780 | 22,34 | 25,71 | 103,31 | 750,49 | 0,31 | 0,18 | 27,76 | 365,44 | 42,90 | 343,98 | 161,60 | 111,55 | 5,96 | 799,80 | 80,21 | 17,55 | 112,48 |
| 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 |
| №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 |
| ТТК № 179 | Гуляш | 110 | 10,34 | 8,91 | 6,60 | 145,20 | 0,06 | 0,12 | 1,18 | 28,05 | 0,58 | 174,57 | 16,86 | 27,17 | 2,42 | 354,75 | 19,25 | 0,35 | 68,75 |
| ТТК № 171 | 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 |
| ТТК№24 | Фруктовый чай | 200 | | | 14,15 | 92,80 | | | 7,80 | 0,57 | | | 11,40 | 5,34 | 1,20 | 30,20 | 0,20 | 0,05 | 1,80 |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | | | 0,44 | 26,00 | 8,00 | 5,60 | 0,44 | 30,76 | 1,40 | 2,24 | 0,70 |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,40 | 0,07 | 0,04 | | | | 63,20 | 14,00 | 18,80 | 1,56 | 97,60 | 1,28 | 2,20 | 9,60 |
| | ИТОГО: | 800 | 22,45 | 26,51 | 90,06 | 734,40 | 0,49 | 0,29 | 26,54 | 383,38 | 43,68 | 484,96 | 111,14 | 182,67 | 10,08 | 1 106,59 | 116,53 | 7,24 | 121,25 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 588**** | Вафли | 40 | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 140,00 | 0,01 | | | | 0,28 | 14,40 | 6,40 | 4,00 | 0,60 | | | | |
| № 515 **** | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 0,08 | 0,60 | 2,60 | 0,04 | | 180,00 | 240,00 | 28,00 | 0,20 | 11,60 | | 3,60 | |
| № 112 **** | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | | 10,00 | 45,00 | 0,20 | 11,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 | 250,00 | 2,00 | 0,30 | 7,00 |
| | ИТОГО: | 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: | | 1 660 | 48,63 | 49,49 | 227,85 | 1 571,21 | 0,88 | 0,99 | 44,23 | 454,04 | 45,08 | 952,32 | 474,58 | 313,44 | 16,18 | 1 611,95 | 153,77 | 27,12 | 194,96 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник

8 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 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 82 | Бутерброд горячий | 70 | 7,34 | 6,69 | 12,43 | 151,46 | 0,04 | 0,04 | 0,18 | 0,08 | 0,70 | 140,00 | 183,75 | 15,75 | 0,70 | 57,06 | 1,66 | 6,06 | 0,81 |
| гтк № 62 | Каша рисовая вязкая | 200 | 6,28 | 9,74 | 22,40 | 228,00 | 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 |
| 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 | 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: | 505 | 16,38 | 16,71 | 67,05 | 521,71 | 0,14 | 0,21 | 1,90 | 26,59 | 1,37 | 332,15 | 326,75 | 57,85 | 2,05 | 274,31 | 53,56 | 14,23 | 40,09 |
| 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 |
| ТТК № 172 | 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 № 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 | 0,30 | 74,00 |
| ТТК № 116 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | | 27,89 | 113,79 | 0,03 | | 1,22 | 15,00 | 1,68 | 44,53 | 49,50 | 32,03 | 1,02 | 50,00 | | | |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 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 (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: | 700 | 22,95 | 23,69 | 111,25 | 744,56 | 0,37 | 0,50 | 22,47 | 237,40 | 6,28 | 384,08 | 129,47 | 121,99 | 7,22 | 1 158,45 | 61,33 | 5,77 | 120,48 |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 № 172 | 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 № 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 | 0,30 | 74,00 |
| ТТК № 116 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | | 27,89 | 113,79 | 0,03 | | 1,22 | 15,00 | 1,68 | 44,53 | 49,50 | 32,03 | 1,02 | 50,00 | | | |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 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 (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: | 700 | 22,95 | 23,69 | 111,25 | 744,56 | 0,37 | 0,50 | 22,47 | 237,40 | 6,28 | 384,08 | 129,47 | 121,99 | 7,22 | 1 158,45 | 61,33 | 5,77 | 120,48 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 590**** | Печенье | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | 0,03 | | | | 1,40 | 36,00 | 11,60 | 8,00 | 0,84 | | | | |
| № 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 **** | 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: | 1 525 | 47,77 | 50,46 | 225,22 | 1 581,34 | 0,64 | 0,93 | 35,63 | 340,49 | 9,25 | 925,24 | 699,83 | 222,04 | 12,49 | 1 900,56 | 133,09 | 23,54 | 168,72 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

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 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 84 | Фрикадельки куриные в соусе 2 в | 110 | 9,93 | 10,02 | 8,84 | 177,66 | 0,03 | 0,04 | 0,50 | 3,77 | 0,40 | 65,00 | 32,80 | 10,00 | 0,80 | 142,00 | 12,00 | 11,50 | 62,00 |
| ТТК № 169 | Макаронные изделия отварные | 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 | | 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 | | | | 0,44 | 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 |
| № 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 | 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 | | 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 (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 | 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 | | | | 0,33 | 19,50 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 23,07 | 1,05 | 1,68 | 0,53 |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,20 | 54,30 | 0,05 | 0,03 | | | | 47,40 | 10,50 | 14,10 | 1,17 | 73,20 | 0,96 | 1,65 | 7,20 |
| | ИТОГО: | 785 | 22,65 | 26,12 | 124,34 | 841,09 | 0,28 | 0,15 | 15,87 | 181,87 | 6,65 | 267,87 | 119,79 | 82,71 | 5,54 | 848,67 | 39,38 | 15,82 | 125,46 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №589**** | Пряники | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 0,04 | | | | 1,20 | 25,00 | 5,50 | 4,50 | 0,40 | | | | |
| № 515 **** | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 0,08 | 0,60 | 2,60 | 0,04 | | 180,00 | 240,00 | 28,00 | 0,20 | 11,60 | | | 3,60 |
| № 112 **** | 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 "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг

10 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 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 110 | Овощи натуральные соленые(огурцы) | 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 | | 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: | 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 | Тефтели (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 (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 | 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 | 1 346,97 | 67,11 | 5,90 | 136,80 |
| 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 |
| 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 (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: | 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 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 588**** | Вафли | 40 | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 140,00 | 0,01 | | | | 0,28 | 14,40 | 6,40 | 4,00 | 0,60 | | | | |
| 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 **** | 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 | 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 "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница

11 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 | 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 * | Каша 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 | Фруто-чай | 200 | | | 22,76 | 91,04 | | | 7,80 | 0,57 | | 7,04 | 5,34 | 1,20 | 30,20 | 0,20 | 0,05 | 1,80 | |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 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: | 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 | Каша перловая с мясом,овощами | 200 | 13,12 | 17,31 | 32,66 | 381,70 | 0,32 | 0,12 | 0,80 | 288,00 | | 273,20 | 27,02 | 29,42 | 2,18 | 146,82 | 2,67 | 18,07 | 27,66 |
| ТТК № 119 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | | 29,00 | 122,00 | | 0,01 | | 2,45 | | | 1,00 | | 0,10 | 52,00 | 0,50 | 0,02 | 3,10 |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | | | | 0,33 | 19,50 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 23,07 | 1,05 | 1,68 | 0,53 |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,20 | 54,30 | 0,05 | 0,03 | | | | 47,40 | 10,50 | 14,10 | 1,17 | 73,20 | 0,96 | 1,65 | 7,20 |
| | ИТОГО: | 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 * | 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 № 119 | 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 |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | | | | 0,33 | 19,50 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 23,07 | 1,05 | 1,68 | 0,53 |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,20 | 54,30 | 0,05 | 0,03 | | | | 47,40 | 10,50 | 14,10 | 1,17 | 73,20 | 0,96 | 1,65 | 7,20 |
| | ИТОГО: | 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 | | | | |
| № 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 **** | 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 | 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 "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Суббота

12 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 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 | Соус молочный сладкий | 65 | 1,69 | 4,13 | 10,21 | 84,83 | | 0,04 | 0,47 | 1,13 | 0,07 | 45,44 | 58,57 | 7,15 | 0,10 | 4,26 | 0,68 | 0,07 | 0,72 |
| ТТК №77 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | | 15,00 | 60,00 | | 0,01 | 0,30 | 0,11 | | | 5,00 | | 0,40 | 21,00 | | | |
| | ИТОГО: | 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 |
| 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) | 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 | 200 | 0,56 | | 27,89 | 113,79 | 0,03 | | 1,22 | 15,00 | 1,68 | 44,53 | 49,50 | 32,03 | 1,02 | 50,00 | | | |
| ТТК №156 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | | | | 0,33 | 19,50 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 23,07 | 1,05 | 1,68 | 0,53 |
| ТТК №157 | Хлеб столовый (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 | 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 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 | | 13,96 | 0,48 | 164,37 | 15,00 | 98,36 | 3,30 | 126,00 | 41,30 | 2,00 | 9,00 |
| ТТК №116 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | | 27,89 | 113,79 | 0,03 | | 1,22 | 15,00 | 1,68 | 44,53 | 49,50 | 32,03 | 1,02 | 50,00 | | | |
| ТТК №156 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | | | | 0,33 | 19,50 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 23,07 | 1,05 | 1,68 | 0,53 |
| ТТК №157 | Хлеб столовый (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: | 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: | 1 305 | 40,87 | 42,88 | 185,96 | 1 314,22 | 0,73 | 0,25 | 26,77 | 306,25 | 49,46 | 740,13 | 446,56 | 270,12 | 13,57 | 1 191,11 | 116,99 | 7,01 | 85,78 |