

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**ООО "КШП "Подросток"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Понедельник  
Неделя: 1

1 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,71</b>	<b>20,79</b>	<b>82,00</b>	<b>613,55</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>0,94</b>	<b>0,22</b>	<b>2,13</b>	<b>151,63</b>	<b>62,68</b>	<b>28,49</b>	<b>2,81</b>	<b>212,22</b>	<b>9,58</b>	<b>10,09</b>	<b>56,97</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>22,68</b>	<b>23,31</b>	<b>108,06</b>	<b>758,43</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>28,40</b>	<b>884,75</b>	<b>5,94</b>	<b>397,68</b>	<b>179,10</b>	<b>115,82</b>	<b>6,23</b>	<b>871,16</b>	<b>67,23</b>	<b>14,78</b>	<b>135,07</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>22,82</b>	<b>24,79</b>	<b>110,89</b>	<b>741,93</b>	<b>0,25</b>	<b>0,24</b>	<b>26,57</b>	<b>866,35</b>	<b>6,50</b>	<b>303,45</b>	<b>112,06</b>	<b>87,07</b>	<b>6,00</b>	<b>844,28</b>	<b>45,21</b>	<b>6,17</b>	<b>119,12</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,24</b>	<b>9,36</b>	<b>50,14</b>	<b>324,50</b>	<b>0,14</b>	<b>0,60</b>	<b>13,60</b>	<b>49,54</b>	<b>1,62</b>	<b>228,10</b>	<b>269,20</b>	<b>45,90</b>	<b>3,46</b>	<b>286,60</b>	<b>2,20</b>	<b>3,93</b>	<b>7,70</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 620</b>	<b>51,63</b>	<b>53,46</b>	<b>240,20</b>	<b>1 696,48</b>	<b>0,55</b>	<b>0,92</b>	<b>42,94</b>	<b>934,51</b>	<b>9,69</b>	<b>777,41</b>	<b>510,98</b>	<b>190,21</b>	<b>12,50</b>	<b>1 369,98</b>	<b>79,01</b>	<b>28,80</b>	<b>199,74</b>

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

День: Вторник  
Неделя: 1

2 Сезон: Зима 2025г  
Возраст 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ТТК № 110	Овощи натуральные соленные(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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>515</b>	<b>18,10</b>	<b>17,17</b>	<b>84,56</b>	<b>566,09</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>12,12</b>	<b>0,92</b>	<b>1,29</b>	<b>290,34</b>	<b>51,38</b>	<b>70,86</b>	<b>5,36</b>	<b>353,38</b>	<b>43,97</b>	<b>10,12</b>	<b>93,35</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>28,82</b>	<b>23,36</b>	<b>116,66</b>	<b>811,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,21</b>	<b>14,02</b>	<b>187,65</b>	<b>6,76</b>	<b>511,70</b>	<b>190,45</b>	<b>154,53</b>	<b>9,41</b>	<b>760,26</b>	<b>87,64</b>	<b>27,91</b>	<b>230,80</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																				
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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>24,36</b>	<b>28,75</b>	<b>122,51</b>	<b>848,26</b>	<b>0,28</b>	<b>0,21</b>	<b>16,41</b>	<b>201,20</b>	<b>5,33</b>	<b>400,34</b>	<b>86,59</b>	<b>112,07</b>	<b>7,09</b>	<b>889,88</b>	<b>66,07</b>	<b>12,86</b>	<b>140,30</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
№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 ****	Флоды 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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>330</b>	<b>8,39</b>	<b>8,49</b>	<b>54,66</b>	<b>331,27</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>1,40</b>	<b>198,01</b>	<b>237,51</b>	<b>38,70</b>	<b>2,78</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 615</b>	<b>55,31</b>	<b>49,02</b>	<b>255,88</b>	<b>1 708,36</b>	<b>0,92</b>	<b>0,56</b>	<b>37,40</b>	<b>265,07</b>	<b>9,45</b>	<b>1 000,05</b>	<b>479,34</b>	<b>264,09</b>	<b>17,55</b>	<b>1 581,44</b>	<b>149,81</b>	<b>41,57</b>	<b>332,30</b>	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда  
Неделя: 1

3 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	75	7,87	7,16	13,31	162,28	0,05	0,05	0,19	0,08	0,75	150,00	196,88	16,88	0,75	61,13	1,78	6,49	0,87
ТТК № 63	Каша "Дружба"	200	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>15,13</b>	<b>17,10</b>	<b>65,67</b>	<b>507,23</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>1,81</b>	<b>0,27</b>	<b>1,23</b>	<b>306,65</b>	<b>308,16</b>	<b>50,98</b>	<b>1,99</b>	<b>227,22</b>	<b>42,12</b>	<b>11,16</b>	<b>25,85</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>22,13</b>	<b>24,54</b>	<b>101,98</b>	<b>748,08</b>	<b>0,36</b>	<b>0,24</b>	<b>30,02</b>	<b>367,07</b>	<b>5,70</b>	<b>344,51</b>	<b>93,33</b>	<b>94,98</b>	<b>7,34</b>	<b>1 276,25</b>	<b>63,73</b>	<b>6,25</b>	<b>125,48</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>22,21</b>	<b>24,74</b>	<b>102,65</b>	<b>752,91</b>	<b>0,37</b>	<b>0,24</b>	<b>30,32</b>	<b>372,27</b>	<b>5,79</b>	<b>347,39</b>	<b>94,39</b>	<b>96,02</b>	<b>7,37</b>	<b>1 293,00</b>	<b>64,56</b>	<b>6,29</b>	<b>126,89</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>340</b>	<b>7,32</b>	<b>6,72</b>	<b>50,32</b>	<b>293,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>0,48</b>	<b>205,40</b>	<b>262,40</b>	<b>41,00</b>	<b>3,00</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 540</b>	<b>44,58</b>	<b>48,36</b>	<b>217,97</b>	<b>1 548,31</b>	<b>0,64</b>	<b>1,00</b>	<b>44,43</b>	<b>412,38</b>	<b>7,41</b>	<b>856,56</b>	<b>663,89</b>	<b>186,96</b>	<b>12,33</b>	<b>1 765,07</b>	<b>107,85</b>	<b>21,31</b>	<b>158,33</b>

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг  
Неделя: 1

4 Сезон: Зима 2025г  
Возраст 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>525</b>	<b>16,65</b>	<b>15,53</b>	<b>76,50</b>	<b>528,14</b>	<b>0,26</b>	<b>0,10</b>	<b>11,96</b>	<b>213,79</b>	<b>0,76</b>	<b>180,90</b>	<b>50,50</b>	<b>141,57</b>	<b>6,51</b>	<b>632,58</b>	<b>8,38</b>	<b>15,45</b>	<b>84,39</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>26,44</b>	<b>24,93</b>	<b>103,05</b>	<b>805,35</b>	<b>0,36</b>	<b>0,10</b>	<b>24,00</b>	<b>73,52</b>	<b>3,18</b>	<b>332,18</b>	<b>77,30</b>	<b>83,86</b>	<b>6,33</b>	<b>494,47</b>	<b>10,11</b>	<b>3,52</b>	<b>21,53</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																				
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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>23,29</b>	<b>27,69</b>	<b>108,15</b>	<b>857,45</b>	<b>0,46</b>	<b>0,22</b>	<b>25,31</b>	<b>269,27</b>	<b>2,12</b>	<b>343,09</b>	<b>86,22</b>	<b>214,12</b>	<b>8,45</b>	<b>904,01</b>	<b>16,11</b>	<b>19,13</b>	<b>113,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
№ 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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>320</b>	<b>8,44</b>	<b>10,06</b>	<b>46,92</b>	<b>315,07</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>1,60</b>	<b>209,01</b>	<b>243,61</b>	<b>42,20</b>	<b>3,22</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 545</b>	<b>51,53</b>	<b>50,52</b>	<b>226,47</b>	<b>1 648,56</b>	<b>0,75</b>	<b>0,42</b>	<b>47,22</b>	<b>363,81</b>	<b>5,54</b>	<b>722,09</b>	<b>371,41</b>	<b>267,63</b>	<b>16,06</b>	<b>1 594,85</b>	<b>36,69</b>	<b>22,51</b>	<b>114,07</b>	

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

День: Пятница  
Неделя: 1

5 Сезон: Зима 2025г  
Возраст 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>20,95</b>	<b>19,05</b>	<b>85,01</b>	<b>580,27</b>	<b>10,14</b>	<b>0,11</b>	<b>2,93</b>	<b>341,03</b>	<b>1,52</b>	<b>201,92</b>	<b>49,53</b>	<b>55,47</b>	<b>3,76</b>	<b>373,63</b>	<b>53,61</b>	<b>3,81</b>	<b>66,52</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>23,10</b>	<b>23,18</b>	<b>105,42</b>	<b>724,64</b>	<b>0,35</b>	<b>0,22</b>	<b>28,09</b>	<b>97,52</b>	<b>1,26</b>	<b>366,81</b>	<b>104,96</b>	<b>105,13</b>	<b>6,93</b>	<b>769,40</b>	<b>56,68</b>	<b>12,70</b>	<b>119,20</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>785</b>	<b>28,55</b>	<b>28,21</b>	<b>114,23</b>	<b>809,81</b>	<b>11,85</b>	<b>0,21</b>	<b>29,92</b>	<b>485,80</b>	<b>1,49</b>	<b>324,80</b>	<b>121,95</b>	<b>110,30</b>	<b>6,90</b>	<b>855,63</b>	<b>73,89</b>	<b>6,81</b>	<b>109,86</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,15</b>	<b>7,75</b>	<b>56,90</b>	<b>336,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>1,40</b>	<b>216,00</b>	<b>261,50</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 570</b>	<b>53,20</b>	<b>49,98</b>	<b>247,33</b>	<b>1 640,91</b>	<b>10,64</b>	<b>0,93</b>	<b>43,62</b>	<b>483,59</b>	<b>4,18</b>	<b>784,73</b>	<b>415,99</b>	<b>202,10</b>	<b>13,49</b>	<b>1 404,63</b>	<b>112,29</b>	<b>20,41</b>	<b>192,72</b>

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

День: Суббота  
Неделя: 1

6 Сезон: Зима 2025г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 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			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>501</b>	<b>16,90</b>	<b>17,35</b>	<b>85,79</b>	<b>591,48</b>	<b>0,18</b>	<b>0,05</b>	<b>6,93</b>	<b>23,89</b>	<b>4,12</b>	<b>302,04</b>	<b>309,88</b>	<b>50,01</b>	<b>3,00</b>	<b>150,26</b>	<b>1,68</b>	<b>0,22</b>	<b>4,22</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>22,38</b>	<b>24,45</b>	<b>107,92</b>	<b>786,54</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>12,14</b>	<b>513,05</b>	<b>3,71</b>	<b>425,70</b>	<b>83,12</b>	<b>84,92</b>	<b>5,56</b>	<b>902,47</b>	<b>27,68</b>	<b>21,85</b>	<b>84,29</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>22,38</b>	<b>24,45</b>	<b>107,92</b>	<b>786,54</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>12,14</b>	<b>513,05</b>	<b>3,71</b>	<b>425,70</b>	<b>83,12</b>	<b>84,92</b>	<b>5,56</b>	<b>902,47</b>	<b>27,68</b>	<b>21,85</b>	<b>84,29</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 221</b>	<b>39,28</b>	<b>41,80</b>	<b>193,71</b>	<b>1 378,02</b>	<b>0,69</b>	<b>0,26</b>	<b>19,07</b>	<b>536,94</b>	<b>7,83</b>	<b>727,74</b>	<b>393,00</b>	<b>134,93</b>	<b>8,56</b>	<b>1 052,73</b>	<b>29,36</b>	<b>22,07</b>	<b>88,51</b>

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

День: Понедельник  
Неделя: 2

7 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>18,97</b>	<b>17,06</b>	<b>74,22</b>	<b>527,72</b>	<b>0,45</b>	<b>0,21</b>	<b>3,87</b>	<b>43,56</b>	<b>1,70</b>	<b>402,94</b>	<b>50,58</b>	<b>160,89</b>	<b>7,22</b>	<b>550,55</b>	<b>71,56</b>	<b>5,67</b>	<b>75,48</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>22,34</b>	<b>25,71</b>	<b>103,31</b>	<b>750,49</b>	<b>0,31</b>	<b>0,18</b>	<b>27,76</b>	<b>365,44</b>	<b>42,90</b>	<b>343,98</b>	<b>161,60</b>	<b>111,55</b>	<b>5,96</b>	<b>799,80</b>	<b>80,21</b>	<b>17,55</b>	<b>112,48</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>22,45</b>	<b>26,51</b>	<b>90,06</b>	<b>734,40</b>	<b>0,49</b>	<b>0,29</b>	<b>26,54</b>	<b>383,38</b>	<b>43,68</b>	<b>484,96</b>	<b>111,14</b>	<b>182,67</b>	<b>10,08</b>	<b>1 106,59</b>	<b>116,53</b>	<b>7,24</b>	<b>121,25</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>340</b>	<b>7,32</b>	<b>6,72</b>	<b>50,32</b>	<b>293,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>0,48</b>	<b>205,40</b>	<b>262,40</b>	<b>41,00</b>	<b>3,00</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 660</b>	<b>48,63</b>	<b>49,49</b>	<b>227,85</b>	<b>1 571,21</b>	<b>0,88</b>	<b>0,99</b>	<b>44,23</b>	<b>454,04</b>	<b>45,08</b>	<b>952,32</b>	<b>474,58</b>	<b>313,44</b>	<b>16,18</b>	<b>1 611,95</b>	<b>153,77</b>	<b>27,12</b>	<b>194,96</b>

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

День: Вторник  
Неделя: 2

8 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	70	7,34	6,69	12,43	151,46	0,04	0,04	0,18	0,08	0,70	140,00	183,75	15,75	0,70	57,06	1,66	6,06	0,81
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>16,38</b>	<b>16,71</b>	<b>67,05</b>	<b>521,71</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>1,90</b>	<b>26,59</b>	<b>1,37</b>	<b>332,15</b>	<b>326,75</b>	<b>57,85</b>	<b>2,05</b>	<b>274,31</b>	<b>53,56</b>	<b>14,23</b>	<b>40,09</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>22,95</b>	<b>23,69</b>	<b>111,25</b>	<b>744,56</b>	<b>0,37</b>	<b>0,50</b>	<b>22,47</b>	<b>237,40</b>	<b>6,28</b>	<b>384,08</b>	<b>129,47</b>	<b>121,99</b>	<b>7,22</b>	<b>1 158,45</b>	<b>61,33</b>	<b>5,77</b>	<b>120,48</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>22,95</b>	<b>23,69</b>	<b>111,25</b>	<b>744,56</b>	<b>0,37</b>	<b>0,50</b>	<b>22,47</b>	<b>237,40</b>	<b>6,28</b>	<b>384,08</b>	<b>129,47</b>	<b>121,99</b>	<b>7,22</b>	<b>1 158,45</b>	<b>61,33</b>	<b>5,77</b>	<b>120,48</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 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, варениц	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>320</b>	<b>8,44</b>	<b>10,06</b>	<b>46,92</b>	<b>315,07</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>1,60</b>	<b>209,01</b>	<b>243,61</b>	<b>42,20</b>	<b>3,22</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 525</b>	<b>47,77</b>	<b>50,46</b>	<b>225,22</b>	<b>1 581,34</b>	<b>0,64</b>	<b>0,93</b>	<b>35,63</b>	<b>340,49</b>	<b>9,25</b>	<b>925,24</b>	<b>699,83</b>	<b>222,04</b>	<b>12,49</b>	<b>1 900,56</b>	<b>133,09</b>	<b>23,54</b>	<b>168,72</b>



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

День: Среда  
Неделя: 2

9 Сезон: Зима 2025г  
Возраст 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,62</b>	<b>18,09</b>	<b>81,11</b>	<b>581,48</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>1,11</b>	<b>10,67</b>	<b>1,83</b>	<b>171,62</b>	<b>112,50</b>	<b>31,91</b>	<b>2,34</b>	<b>307,76</b>	<b>17,90</b>	<b>14,62</b>	<b>84,70</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>26,71</b>	<b>22,36</b>	<b>114,49</b>	<b>784,68</b>	<b>0,64</b>	<b>0,23</b>	<b>15,45</b>	<b>190,25</b>	<b>7,63</b>	<b>530,56</b>	<b>201,01</b>	<b>160,45</b>	<b>9,60</b>	<b>865,37</b>	<b>93,69</b>	<b>27,16</b>	<b>237,63</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>785</b>	<b>22,65</b>	<b>26,12</b>	<b>124,34</b>	<b>841,09</b>	<b>0,28</b>	<b>0,15</b>	<b>15,87</b>	<b>181,87</b>	<b>6,65</b>	<b>267,87</b>	<b>119,79</b>	<b>82,71</b>	<b>5,54</b>	<b>848,67</b>	<b>39,38</b>	<b>15,82</b>	<b>125,46</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,15</b>	<b>7,75</b>	<b>56,90</b>	<b>336,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>1,40</b>	<b>216,00</b>	<b>261,50</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 610</b>	<b>55,48</b>	<b>48,20</b>	<b>252,50</b>	<b>1 702,16</b>	<b>0,94</b>	<b>0,96</b>	<b>29,16</b>	<b>245,96</b>	<b>10,86</b>	<b>918,18</b>	<b>575,01</b>	<b>233,86</b>	<b>14,74</b>	<b>1 434,73</b>	<b>113,59</b>	<b>45,68</b>	<b>329,33</b>

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

День: Четверг  
Неделя: 2

10 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 110	Овощи натуральные соевые(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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>18,26</b>	<b>16,02</b>	<b>70,66</b>	<b>535,52</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>4,50</b>	<b>130,78</b>	<b>5,18</b>	<b>159,52</b>	<b>50,20</b>	<b>62,87</b>	<b>4,41</b>	<b>400,16</b>	<b>37,31</b>	<b>27,24</b>	<b>151,99</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>22,13</b>	<b>27,68</b>	<b>97,29</b>	<b>762,18</b>	<b>0,33</b>	<b>0,27</b>	<b>27,61</b>	<b>374,29</b>	<b>3,26</b>	<b>355,58</b>	<b>112,38</b>	<b>87,36</b>	<b>5,69</b>	<b>1346,97</b>	<b>67,11</b>	<b>5,90</b>	<b>136,80</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>24,59</b>	<b>28,24</b>	<b>105,54</b>	<b>816,12</b>	<b>0,20</b>	<b>0,18</b>	<b>22,20</b>	<b>486,93</b>	<b>7,81</b>	<b>265,08</b>	<b>88,02</b>	<b>102,48</b>	<b>7,06</b>	<b>906,34</b>	<b>61,89</b>	<b>32,32</b>	<b>208,72</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>320</b>	<b>6,56</b>	<b>7,46</b>	<b>48,08</b>	<b>288,27</b>	<b>0,11</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>0,48</b>	<b>187,41</b>	<b>238,41</b>	<b>38,20</b>	<b>2,98</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1590</b>	<b>46,95</b>	<b>51,16</b>	<b>216,03</b>	<b>1585,97</b>	<b>0,53</b>	<b>0,57</b>	<b>43,37</b>	<b>581,57</b>	<b>8,92</b>	<b>702,51</b>	<b>400,99</b>	<b>188,43</b>	<b>13,08</b>	<b>2214,93</b>	<b>122,62</b>	<b>36,68</b>	<b>296,94</b>

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

День: Пятница  
Неделя: 2

11 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,90</b>	<b>15,96</b>	<b>84,22</b>	<b>597,94</b>	<b>0,24</b>	<b>0,07</b>	<b>13,32</b>	<b>305,68</b>	<b>5,38</b>	<b>299,71</b>	<b>86,71</b>	<b>53,53</b>	<b>4,23</b>	<b>311,22</b>	<b>35,06</b>	<b>75,76</b>	<b>30,21</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>24,11</b>	<b>26,05</b>	<b>104,48</b>	<b>794,05</b>	<b>0,60</b>	<b>0,23</b>	<b>10,49</b>	<b>460,55</b>	<b>3,26</b>	<b>433,84</b>	<b>88,78</b>	<b>86,76</b>	<b>5,88</b>	<b>805,49</b>	<b>29,08</b>	<b>23,56</b>	<b>79,29</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>795</b>	<b>29,11</b>	<b>25,81</b>	<b>110,04</b>	<b>833,80</b>	<b>0,48</b>	<b>0,19</b>	<b>15,49</b>	<b>534,77</b>	<b>7,91</b>	<b>440,40</b>	<b>134,46</b>	<b>102,08</b>	<b>6,51</b>	<b>978,18</b>	<b>59,31</b>	<b>85,04</b>	<b>86,58</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>320</b>	<b>8,62</b>	<b>8,82</b>	<b>48,20</b>	<b>309,20</b>	<b>0,13</b>	<b>0,54</b>	<b>12,34</b>	<b>45,04</b>	<b>1,60</b>	<b>209,00</b>	<b>243,60</b>	<b>42,20</b>	<b>3,22</b>	<b>260,44</b>	<b>2,00</b>	<b>3,54</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 540</b>	<b>52,63</b>	<b>50,83</b>	<b>236,90</b>	<b>1 701,19</b>	<b>0,97</b>	<b>0,84</b>	<b>36,15</b>	<b>811,27</b>	<b>10,24</b>	<b>942,55</b>	<b>419,09</b>	<b>182,49</b>	<b>13,33</b>	<b>1 377,15</b>	<b>66,14</b>	<b>102,86</b>	<b>116,50</b>

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Суббота  
Неделя: 2

12 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 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			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>14,79</b>	<b>15,93</b>	<b>78,51</b>	<b>494,83</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	<b>11,97</b>	<b>46,24</b>	<b>4,68</b>	<b>153,94</b>	<b>178,57</b>	<b>37,42</b>	<b>3,66</b>	<b>275,26</b>	<b>2,68</b>	<b>0,37</b>	<b>7,72</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>26,08</b>	<b>26,95</b>	<b>107,45</b>	<b>819,39</b>	<b>0,58</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>260,01</b>	<b>44,78</b>	<b>586,19</b>	<b>267,99</b>	<b>232,70</b>	<b>9,91</b>	<b>915,85</b>	<b>114,31</b>	<b>6,64</b>	<b>78,06</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>775</b>	<b>25,18</b>	<b>25,60</b>	<b>102,98</b>	<b>785,19</b>	<b>0,53</b>	<b>0,19</b>	<b>14,80</b>	<b>257,22</b>	<b>44,68</b>	<b>553,32</b>	<b>264,99</b>	<b>213,03</b>	<b>9,25</b>	<b>890,65</b>	<b>106,05</b>	<b>6,24</b>	<b>76,26</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 305</b>	<b>40,87</b>	<b>42,88</b>	<b>185,96</b>	<b>1 314,22</b>	<b>0,73</b>	<b>0,25</b>	<b>26,77</b>	<b>306,25</b>	<b>49,46</b>	<b>740,13</b>	<b>446,56</b>	<b>270,12</b>	<b>13,57</b>	<b>1 191,11</b>	<b>116,99</b>	<b>7,01</b>	<b>85,78</b>