

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (12-18 лет)

1-й день (весенний 2019-2020 учебный год)

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
10*	Бутерброд горячий с сыром	50	7,35	11,15	13,62	187,27	0,5	0,055	0,08	0,5	187,8	126,76	8,6	0,45
253****	Каша рисовая вязкая	250	7,85	14,78	46,25	349,25	0,075	1,78	0,1	0,35	211,75	163,8	46,5	0,7
300**	Чай с сахаром ,вареньем ,медом (сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
	Итого:		18,74	26,29	94,05	690,91	0,625	1,835	0,18	1,35	430,8	303,01	62,9	1,84
ОБЕД														
55Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8	96,25	0,04	8,4	0	4,6	2340	23	18	0,8
т.т.к № 18	Суп домашний с клёцками	250	5,74	7,5	12,69	141,22	0,06	5,75	0	1,2	40,25	10,75	16,75	0,6
451*	Биточки	100	15,9	14,4	16	261	0,088	0	0,04	0,5	185	39	26	2,8
145 М 17г.	Картофель,тушеный с луком	180	3,76	12,69	25,33	234	0,18	21,59	14,4	0,24	101,63	39,83	34,4	1,46
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		33,59	41,96	125,65	1024,41	0,518	36,96	14,62	8,72	2803,86	185,08	152,28	8,68
ПОЛДНИК														
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0,0	2,8
460***	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0	9	0,75	37,5	9,7	12,2	0,64
	Итого:		4,54	6,77	28,07	277	0,08	4	9	0,75	37,5	23,7	12,2	3,44
	ВСЕГО:		56,87	75,02	247,77	1992,32	1,223	42,795	23,8	10,82	3272,16	511,79	227,38	13,96

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (12-18 лет)

2-й день (весенний период 2019-2020 учебный год)

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
96****	Бутерброд с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	12	6	3	0,4
181**	Жаркое по-домашнему	200	20,49	15,75	20,12	303,71	0,18	9,27	0,03	0,6	25,02	43,1	3,61	3,38
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
	Итого:		25,18	20,32	77,97	595,08	0,29	12,17	0,06	1,31	69,81	64,34	15,25	4,51
ОБЕД														
ттк № 15	Салат "Фантазия"	100	1,69	15,19	10,54	185	0,07	10,1	0	2,8	46	16	18	0,7
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	0,07	18,04	0,24	0,22	53,63	44,2	21,6	0,77
454*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	15,9	14,4	16	261	0,09	1,34	0,09	0,69	192,58	14,3	19,54	2,41
510*	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,4	7,38	29,9	214,2	0,14	5,4	0,084	4,93	191,26	57,1	30,14	1,27
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62
170****	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26	0,047	0	0	0,52	29,49	9,06	6,36	0,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17
	Итого:		30,55	41,97	133,36	1044,76	0,491	44,88	0,424	9,36	575,96	171,24	122,92	8,44
ПОЛДНИК														
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	1,04	0,01	0	43,45	98,79	12,4	0,28
335**	Пирожки печеные из сдобного теста	60	4,6	3,89	28,9	169,3	0,1	0	0,02	0,83	58,55	9,31	6,34	0,52
	Итого:		6	5,49	46,24	258,62	0,12	1,04	0,03	0,83	102	108,1	18,74	0,8
	ВСЕГО:		61,73	67,78	257,57	1898,46	0,901	58,09	0,514	11,5	747,77	343,68	156,91	13,75

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (12 -18 лет)

3-й день (весенний период 2019-2020 учебный год)

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
1*	Бутерброды с маслом (сливочным)	25	1,1	9	6,8	115	0,025	0	0,06	0,3	23,5	7,38	5,94	0,51
405****	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160	0,017	1,92	0,025	0,42	75	28,32	13,33	0,83
516*	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	0,11	0	0,036	1,19	66,32	15,71	24,8	1,39
300**	Чай с сахаром ,вареньем ,медом (вареньем)	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
	Итого:		22,27	27,99	86,7	693,99	0,202	1,92	0,121	2,41	196,07	63,86	51,89	3,42
ОБЕД														
ттк № 14	Салат "Калейдоскоп"	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	21,3	0	4,6	31	38	19	0,9
90 М 16г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	9,28	3,29	16,09	130,95	0,15	11,41	4,33	2,99	161,06	38,3	42,89	1,45
478*	Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом	200	20	19,6	33	395,6	0,26	15	0,08	0,84	291	31,3	58,4	4,13
280**	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	6,16	9,41	5,04	1,28
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		36,39	33,79	115,63	922,93	0,58	53,31	4,41	8,98	578,42	139,01	149,73	9,76
ПОЛДНИК														
500****	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	87	129	13,0	0,8
94 к.о.	Пирожное «песочное»глазированное помадой (нарезное)	48	2,02	7,92	32,26	208,32	0,001	0,34	84,77	0,35	0,16	9,18	0	0,14
	Итого:		4,92	9,92	53,16	321,32	0,021	0,74	84,78	0,35	87,16	138,18	13	0,94
	ВСЕГО:		63,58	71,7	255,49	1938,24	0,803	55,97	89,31	11,74	861,65	341,05	214,62	14,12

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (12-18 лет)

4-й день (весенний 2019-2020 учебный год)

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,003	0,06	0,016	0,04	70	70	3,3	0,08
т.т.к. № 7	Шницель детский	100	16,45	12,23	13,52	229,95	0,09	0	0,04	0,5	185	39	26	2,8
т.т.к № 8	Рис припущенный с овощами	180	4,18	4,18	40	214,56	0,052	2,2	0,06	0,34	126,1	88,2	36,5	0,63
300**	Чай с сахаром ,вареньем ,медом (сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	32,5	10	7	0,55
	Итого:		26,87	19,76	90,16	647,05	0,24	2,26	0,116	1,43	415,6	210,65	74,3	4,31
ОБЕД														
55Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8	96,25	0,04	8,4	0	4,6	2340	23	18	0,8
т.т.к. №3	Солянка школьная	250	3,47	6,74	3,56	88,78	0,09	2,38	0,04	0,8	120,5	30	19,75	1,92
437*	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,1	2,25	0,05	1,13	318,8	28,8	48,8	5
130**	Пюре из гороха с маслом	180	20,24	4,5	44,64	288,2	0,71	12,3	0,04	0	297,36	6,91	95,58	0,63
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		45,8	25,11	123,83	897,17	1,09	26,55	0,31	8,71	3213,64	161,21	239,26	11,37
ПОЛДНИК														
228**	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	189	252	29,4	0,21
570****	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	38	9	7	0,6
	Итого:		10,69	9,18	44,68	304,31	0,15	2,73	0,07	0,7	227	261	36,4	0,81
	ВСЕГО:		83,36	54,05	258,67	1848,53	1,48	31,54	0,496	10,84	3856,24	632,86	349,96	16,49

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (12-18 лет)**

5-й день (весенний период 2019-2020 учебный год)

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
365**	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	3	2,4	0,05	0,02
498*	Котлеты рубленые из птицы	100	18,6	13,5	18,2	271	0,09	1,34	0,09	0,69	145,87	17,88	19,54	1,58
241**	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,054	0,23	105,66	47,95	33,39	1,2
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
	Итого:		26,02	28,34	83,7	696,92	0,34	10,6	0,194	1,53	287,32	83,48	61,62	3,53
ОБЕД														
75****	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,8	6,2	8,9	99	0,07	10,1	0	2,8	46	16	18	0,7
111*	Борщ сибирский	250	3,9	4,3	16	118	0,03	8,85	0,21	2,35	99	49,45	19,77	0,88
461*	Тефтели (1-й вариант)	120	14,76	17,56	14,96	279,2	0,072	1,8	0,048	0,53	198,13	18	20,52	2,05
508*	Каша рассыпчатая (перловая)	180	5,4	7,2	38,34	244,8	0,14	5,4	0,08	4,93	57,06	30,1	1,3	1,62
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62
170****	Гренки из пшеничного хлеба	40	4,5	0,45	27,9	133,68	0,06	0	0	0,5	39,3	12,08	8,48	0,66
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,17
	Итого:		33,2	36,19	155,5	1089,08	0,462	36,15	0,348	11,31	518,29	159,68	100,07	8,7
ПОЛДНИК														
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28,0	0,2
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0,003	1,05	27	8,7	6	1,05
	Итого:		7,85	9,32	30,5	237,62	0,104	1,4	0,043	1,05	207,01	248,71	34	1,25
	ВСЕГО:		67,07	73,85	269,7	2023,62	0,906	48,15	0,585	13,89	1012,62	491,87	195,69	13,48

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (12-18 лет)

6-й день(весенний период 2019-2020 учебный год)

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
96****	Бутерброд с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	12	6	3	0,4
205**	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	80	7,5	18,2	1,78	203,68	0,15	0	0,023	0,45	117,54	20,4	13,52	1,44
219**	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,5	54	316,6	0,29	0	0,036	0,58	197,24	18	117,49	4
300**	Чай с сахаром ,вареньем ,медом (вареньем)	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
	Итого:		22,72	29,28	110,36	798,67	0,55	0,1	0,089	1,73	358,03	56,85	141,81	6,53
ОБЕД														
119****	Икра свекольная или морковная (морковная)	100	2,4	7,1	10,4	115	0,03	7,9	0	3,8	58	44	30	1,7
135*	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	0,09	14,91	0,24	0,23	73,11	7,79	22,63	0,81
363****	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227	0,04	0,7	0	2,6	157	11	22	2,2
235**	Капуста тушеная	180	4,72	5,76	24,2	156,84	0,09	61,4	0,18	0,36	85,8	103,4	35,64	1,63
503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0		1	0	0,1
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,17
	Итого:		31,98	35,5	114,04	897,99	0,37	84,91	0,42	7,49	466,36	190,19	135,37	8,05
ПОЛДНИК														
271**	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	113,22	126,27	29,92	1,03
772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,08	0	0,02	0,72	31,67	12,59	7,9	0,77
	Итого:		7,83	5,46	52,34	291,65	0,11	0,31	0,03	0,77	144,89	138,86	37,82	1,8
	ВСЕГО:		62,53	70,24	276,74	1988,31	1,03	85,32	0,539	9,99		385,9	315	16,38

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (12-18 лет)

7-й день (весенний период 2019-2020 учебный год)

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
8 М 17г.	Бутерброд горячий с колбасой	50	6,67	8,47	14,98	163		0,25				15,7	59,35	26,72
260****	Каша «Дружба"	250	6,58	14,58	31,33	282,75	0,1	1,65	0,1	0,25	175,5	158,25	38,25	0,7
300**	Чай с сахаром ,вареньем ,медом (сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
	Итого:		16,79	23,41	80,49	600,14	0,19	1,9	0,1	0,75	206,75	186,4	105,4	28,11
ОБЕД														
55Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8	96,25	0,04	8,4	0	4,6	40	23	18	0,8
148*	Суп лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	0,03	0,38	0,01	2,5	29,75	9	4,5	0,4
181**	Жаркое по-домашнему	200	20,49	15,75	20,12	303,71	0,18	9,27	0,03	0,6	25,02	43,1	3,61	3,38
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
170****	Гренки из пшеничного хлеба	40	4,5	0,45	27,9	133,68	0,06	0	0	0,5	39,3	12,08	8,48	0,66
	Итого:		33,34	28,89	119,95	873,18	0,39	19,27	0,22	10,38	207,85	145,67	72,92	6,7
ПОЛДНИК														
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	7,04	11,4	5,3	1,2
к.о.	Корж «Лакомка»	50	3,2	12,5	32	253,5	0,025	0,021	0	0	30,81	0	3,64	0,82
	Итого:		3,45	12,75	57,35	357,57	0,045	7,821	0	0,11	37,85	11,4	8,94	2,02
	ВСЕГО:		53,58	65,05	258,52	1830,89	0,63	28,99	0,32	11,24	452,45	343,47	187,26	36,83

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (12-18 лет)

8-й день (весенний период 2019-2020 учебный год)

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
1*	Бутерброды с маслом (сливочным)	25	1,1	9	6,8	115	0,025	0	0,06	0,3	23,5	7,38	5,94	0,51
454*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	15,9	14,4	16	261	0,09	1,34	0,09	0,69	192,58	14,3	19,54	2,41
516*	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	0,11	0	0,036	1,19	66,32	15,71	24,8	1,39
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
	Итого:		26,79	31,15	102,55	807,97	0,315	4,14	0,186	2,69	315,19	52,64	58,94	5,04
ОБЕД														
ттк № 16	Салат "Солнечный"	100	1,69	15,19	10,54	185	0,09	10,2	0	3,1	86	20	34	1,3
110*	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,03	8,85	0,21	2,36	46,21	49,45	19,77	1,24
172**	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,5	160,3	0,11	2,5	0,52	4,2	209,76	34,5	37,84	0,93
241**	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,054	0,23	105,66	47,95	33,39	1,2
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62
170****	Гренки из пшеничного хлеба	40	4,5	0,45	27,9	133,68	0,06	0	0	0,5	39,3	12,08	8,48	0,66
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17
	Итого:		28,72	36,5	132,99	973,83	0,524	38,01	0,794	10,59	549,93	194,53	160,78	8,12
ПОЛДНИК														
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
335**	Пирожки печеные из сдобного теста	60	4,6	3,89	28,9	169,3	0,1	0	0,02	0,83	58,55	9,31	6,34	0,52
	Итого:		5,6	4,09	29,1	261,3	0,12	4	0,02	0,83	58,55	23,31	6,34	3,32
	ВСЕГО:		61,11	71,74	264,64	2043,1	0,959	46,15	1	14,11	923,67	270,48	226,06	16,48

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (12-18 лет)

9-й день (весенний период 2019-2020 учебный год)

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
96****	Бутерброд с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	12	6	3	0,4
т.т.к № 9	Плов из филе птицы	200	15,24	15,4	36,1	341,9	0,029	1,14	0,01	5,14	31,4	126,7	29,5	1,24
300**	Чай с сахаром ,вареньем ,медом (вареньем)	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
	Итого:		19,98	19,96	90,68	620,29	0,139	1,24	0,04	5,84	74,65	145,15	40,3	2,33
ОБЕД														
ттк № 20	Салат "Радуга"	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	22,47	0	2,3	33	32,8	17,45	1,29
132*	Рассольник ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	0,14	9,81	0,21	2,42	116,55	30,1	33,4	1,16
т.т.к № 6	Котлета аппетитная	100	14,66	12,84	15,46	249,14	0,07	9,7	0,07	0,6	169	37	30	2,5
130**	Пюре из гороха с маслом	180	20,24	4,5	44,64	288,2	0,71	12,3	0,04	0	297,36	6,91	95,58	0,63
280**	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	6,16	9,41	5,04	1,28
170****	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26	0,047	0	0	0,52	29,49	9,06	6,36	0,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	4,5	0,45	27,9	133,68	0,06	0	0	0,5	39,3	12,08	8,48	0,66
	Итого:		46,95	27,69	101,23	1068,28	1,087	59,88	0,32	6,45	690,86	137,36	196,31	8,02
ПОЛДНИК														
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	1,04	0,01	0	43,45	98,79	12,4	0,28
793*	Кекс «Столичный»	50	2,87	10,13	28,67	215,33	0,09	0	0,02	0,71	48,7	12,97	8,66	0,69
	Итого:		4,27	11,73	46,01	304,65	0,11	1,04	0,03	0,71	92,15	111,76	21,06	0,97
	ВСЕГО:		71,2	59,38	237,92	1993,22	1,336	62,16	0,39	13	857,66	394,27	257,67	11,32

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (12-18 лет)

10-й день (весенний период 2019-2020 учебный год)

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,003	0,06	0,016	0,04	70	70	3,3	0,08
141**	Запеканка из творога	200	37,28	12,58	27,92	373,95	0,098	0,68	0,102	0,71	451,97	244,8	43,33	1,65
481****	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,5	0,012	0,2	0,008	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04
300**	Чай с сахаром ,вареньем ,медом (сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
	Итого:		44,58	17,59	73,2	630,24	0,203	0,94	0,126	1,29	597,02	388,65	61,23	2,46
ОБЕД														
ттк № 13	Салат "Здоровье"	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,04	8,4	0	4,6	40	23	18	0,8
т.т.к № 2	Солянка из мяса птицы	250	7,47	3,83	3,44	78,11	0,05	3,18	0,06	0,63	194,5	29,5	22,8	0,86
451*	Шницель	100	15,9	14,4	16	261	0,088	0	0,04	0,5	185	39	26	2,8
541*	Рагу овощное (3-й вариант)	180	4,14	9,18	19,26	174,6	0,1	11,02	0,014	2,8	75,6	48,96	28,08	1
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17
	Итого:		34,74	32,21	103,76	848,7	0,402	23,82	0,294	10,65	613,03	208,46	146,61	8,09
ПОЛДНИК														
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	24,01	28	0,2
570****	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	38	9	7	0,6
	Итого:		10,7	9,18	43,48	299,52	0,15	1,4	0,06	0,7	218,01	33,01	35	0,8
	ВСЕГО:		90,02	58,98	220,44	1778,46	0,755	26,16	0,48	12,64	1428,06	630,12	242,84	11,35

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (12 -18 лет)

11-й день (весенний период 2019-2020 учебный год)

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
365**	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	3	2,4	0,05	0,02
ттк № 12	Бифштекс "Нежность"	100	15,74	25,16	13,34	346	0,07	9,7	0,07	0,6	169	37	30	2,5
241**	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,054	0,23	105,66	47,95	33,39	1,2
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
	Итого:		23,16	40	78,84	771,92	0,32	18,96	0,174	1,44	310,45	102,6	72,08	4,45
ОБЕД														
ттк № 19	Салат "Майский"	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	21,3	0	4,6	31	38	19	0,9
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,21	59,12	18,43	22,52	0,8
444*	Плов по-узбекски	200	14,4	19	45,4	418	0,09	1,2	0,32	0,76	230,17	21,4	47,47	3,1
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62
170****	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26	0,047	0	0	0,52	29,49	9,06	6,36	0,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17
	Итого:		27,26	35,4	145,22	1019,56	0,351	40,91	0,57	6,29	412,78	117,44	122,65	8,09
ПОЛДНИК														
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
541****	Ватрушки с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0	0,01	0,5	28	7	5	0,4
	Итого:		4,6	1,9	22,4	210	0,07	4	0,01	0,5	28	21	5	3,2
	ВСЕГО:		55,02	77,3	246,46	2001,48	0,741	63,87	0,754	8,23	751,23	241,04	199,73	15,74

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (12-18 лет)

12-й день (весенний период 2019-2020 учебный год)

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
102****	Колбаса вареная	50	5,2	9,35	0,1	105,5	0,07	0	0	0,2	248,3	15,5	8,5	0,8
295****	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	1	168	207	20	1,1
300**	Чай с сахаром ,вареньем ,медом (вареньем)	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
	Итого:		20,84	19,81	68,28	534,89	0,24	0,1	0,07	1,7	447,55	234,95	36,3	2,59
ОБЕД														
119****	Икра свекольная или морковная (свекольная)	100	2,4	7,1	10,4	115	0,03	7,9	0	3,8	58	44	30	1,7
90 М 16г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	9,28	3,29	16,09	130,95	0,15	11,41	4,33	2,99	161,06	38,3	42,89	1,45
270 М 11 г.	Котлеты московские	100	11,76	28,19	9,15	336,95	0,06	0,21	45,65	0	111,82	16,9	16,1	1,93
508*	Каша рассыпчатая (перловая)	180	5,4	7,2	38,34	244,8	0,14	5,4	0,08	4,93	57,06	30,1	1,3	1,62
503****	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0		1	0	0,1
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		36,3	46,62	138,72	1127,85	0,5	24,92	50,06	12,22	480,39	153,26	115,37	8,8
ПОЛДНИК														
288**	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	189	252	29,4	0,21
772*	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,08	0	0,02	0,72	38	12,59	7,89	0,77
	Итого:		9,64	7,93	35,68	254,81	0,16	2,73	0,07	0,72	227	264,59	37,29	0,98
	ВСЕГО:		66,78	74,36	242,68	1917,55	0,9	27,75	50,2	14,64	1154,94	652,8	188,96	12,37