



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

**Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Оренбургской области**

(Управление Роспотребнадзора по
Оренбургской области)

Западный территориальный отдел

Оренбургская область,
г. Бузулук, 4 микрорайон, дом 1 «Б»
Тел., факс: (35342) 5-77-51

ОКПО 76135607, ОГРН 1055610009718

ИНН/КПП 5610086110/561001001

№ 1678 от 19.08.2020 г.

Директору Бузулукского филиала
ООО «КШП Подросток»
Минееву А.В.

О согласовании меню

Западный территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Оренбургской области согласовывает примерное 12-дневное меню с 7 до 11 лет и 12-18 лет для учащихся общеобразовательных учреждений, на осенне-зимний период 2020-2021 учебного года.

Начальник отдела

С.Н. Гончаров

Согласовано:
Директор образовательного учреждения

Подпись

ФИО

**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»
Примерное 12 — дневное меню
для учащихся образовательных учреждений
на 2020- 2021 учебный год
для организации питания детей 12—18 лет
осенне-зимнего периода.**

**Бузулукский филиал
ООО КОМБИНАТ
ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
«ПОДРОСТОК»**

Разработано:

Бузулукский Филиал ООО «КШП «Подросток»

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : понедельник

сезон: Осень- Зима 2020-2021г.

Неделя : 1

возраст :12-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
91****	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	99	137	10	0,3
253****	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	159,4	131,0	37,2	0,56
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		14,44	20,24	76,12	545,04	0,16	1,52	0,14	1,02	286,4	279,45	54,3	1,55
ОБЕД														
41м16	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	4,17	0	0	20,4	12,71	14,4	0,79
147****	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,82	111,25	0,1	8,25	0	1,375	63,5	15,25	24	0,95
392****	Фрикадельки из говядины ,тушеные в соусе	100	11	11,7	7,8	180	0,05	0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6
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	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	0,05	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17
	Итого:		23,56	31,05	114,44	836,48	0,48	35,33	14,59	4,335	404,46	145,79	137,53	7,43
ПОЛДНИК I Смена														
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
570****	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	38	9	7	0,6
	Итого:		5,2	3	35,5	279	0,09	4	0,02	0,7	38	23	7	3,4
	ВСЕГО:		43,2	54,29	226,06	1660,52	0,73	40,85	14,75	6,055	728,86	448,24	198,83	12,38
ПОЛДНИК II Смена														
91****	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	99	137	10	0,3
253****	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	159,4	131,0	37,2	0,56
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		14,44	20,24	76,12	545,04	0,16	1,52	0,14	1,02	286,4	279,45	54,3	1,55

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День вторник

сезон: Осень- Зима 2020-2021г.

Неделя : 1

возраст :12-18 лет

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	20,28	15,6	19,92	300,67	0,176	9,18	0,022	0,594	229,53	24,77	42,66	3,57
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		23,83	20,05	70,39	556,79	0,266	12,08	0,052	1,134	264,57	43,02	52,2	4,59
ОБЕД														
69****	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	0,048	7,02	0,012	1,8	38,4		13,8	0,54
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
410****	Фрикадельки из кур	100	14,26	12,4	7,6	198,66	0,054	0,8	0,062	0,54	100	41,34	16	1,2
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
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	18,48	9,9	0	0,03
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	0,05	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17
	Итого:		29,72	29,02	111,86	831,95	0,402	31,26	0,398	7,93	475,17	171,07	101,22	5,42
ПОЛДНИК I Смена														
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0	43,45	58,61	7,71	0,25
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	0,61	0,03	0,83	102	67,92	14,05	0,77
	ВСЕГО:		59,55	54,56	228,49	1647,36	0,788	43,95	0,48	9,894	841,74	282,01	167,47	10,78
ПОЛДНИК II Смена														
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	20,28	15,6	19,92	300,67	0,176	9,18	0,022	0,594	229,53	24,77	42,66	3,57
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		23,83	20,05	70,39	556,79	0,266	12,08	0,052	1,134	264,57	43,02	52,2	4,59

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Среда

сезон: Осень-Зима 2020-2021г.

Неделя : 1

возраст :12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
365**	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	3	2,4	0,05	0,02
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
219**	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	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	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		24,31	25,21	84,32	661,74	0,337	1,92	0,111	1,43	296,74	58,17	136,57	5,43
ОБЕД														
1**	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	3,2	0,12	2,72	24	12,84	10,82	0,45
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
437*	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,1	2,25	0,05	1,13	318,8	28,8	48,8	5
291****	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,82	34,85	173,88	0,07	0,02	0	0,96	42,84	6,84	9,7	0,94
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	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)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17
	Итого:		33,01	19,68	118,68	790,72	0,404	19,48	0,41	5,57	524,32	94,77	116,55	10,08
ПОЛДНИК I Смена														
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
559****	Булочка «Веснушка»	50	3,92	3,08	28,5	157,5	0,05	0	0,025	0,58	31,7	8,34	5,8	0,5
	Итого:		6,82	5,08	49,4	270,5	0,07	0,4	0,035	0,58	118,7	137,34	18,83	1,3
	ВСЕГО:		64,14	49,97	252,4	1722,96	0,811	21,8	0,556	7,58	939,76	290,28	271,95	16,81
ПОЛДНИК II Смена														
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
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
219**	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	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	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		26,53	20,96	84,22	632,14	0,34	1,98	0,077	1,37	363,74	125,77	139,82	5,49

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг

сезон: Осень-Зима 2020-2021г.

Неделя : 1

возраст :12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калорийная ценность	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
техн.техн.	Шницель детский	100	16,45	12,23	13,53	229,95	0,09	0	0,04	0,5	185	39	26	2,8
техн.техн.	Рис припущенный с овощами	180	4,21	4,56	39,85	217,24	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	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		26,14	20,06	85,1	626,23	0,185	2,26	0,116	1,32	409,1	208,65	72,9	4,2
ОБЕД														
4**	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,018	23	0,12	2,7	19,04	25,9	10,3	0,35
156****	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,9	111	0,03	0,38	0,01	2,5	29,75	9	4,5	0,4
техн.техн	Котлета аппетитная	100	12,44	15,8	12,61	242,4	0,07	9,7	0,07	0,6	169	37	30	2,5
423****	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,08	30,6	0,06	1,26	99	109,8	43,2	1,8
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:		27,73	31,58	94,49	770,9	0,322	64,9	0,44	9,18	434,72	249,7	139,73	7,68
ПОЛДНИК I Смена														
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
541****	Ватрушки с творожным фаршем	50	3	1,42	18,5	98,33	0,04	0	0,008	0,42	23,3	5,83	4,17	0,33
	Итого:		8,59	7,8	27,88	215,64	0,12	2,73	0,058	0,42	212,3	257,83	33,57	0,54
	ВСЕГО:		62,46	59,44	207,47	1612,77	0,627	69,89	0,614	10,92	1056,12	716,18	246,2	12,42
ПОЛДНИК II Смена														
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
техн.техн.	Шницель детский	100	16,45	12,23	13,53	229,95	0,09	0	0,04	0,5	185	39	26	2,8
техн.техн.	Рис припущенный с овощами	180	4,21	4,56	39,85	217,24	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	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		26,14	20,06	85,1	626,23	0,185	2,26	0,116	1,32	409,1	208,65	72,9	4,2

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : суббота

сезон: Осень-Зима 2020-2021г.

Неделя : 1

возраст : 12-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
91****	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	99	137	10	0,3
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
291****	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,82	34,85	173,88	0,07	0,02	0	0,96	42,84	6,84	9,7	0,94
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		21,7	27,36	70,83	619,7	0,27	0,12	0,083	2,04	280,88	173,69	38,94	3,26
ОБЕД														
73****	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,14	97,2	0,054	6,12	0	1,86	51,6	12	20,4	0,78
84****	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
364****	Азу	200	16,3	17,48	20,8	305,85	0,17	8,86	0,04	0,62	185,85	29,54	50,47	3,38
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	1,65
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:		32,66	25,59	115,71	824,3	0,488	36,39	4,38	6,11	487,51	118,39	146,66	8,87
ПОЛДНИК I Смена														
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0	43,45	58,61	7,71	0,25
772*	Булочка с маком	60	4,86	1,86	31,56	165	0,096	0	0,024	0,86	38	15,1	9,48	0,92
	Итого:		6,26	3,46	48,9	254,32	0,116	0,61	0,034	0,86	81,45	73,71	17,19	1,17
	ВСЕГО:		60,62	56,41	235,44	1698,32	0,874	37,12	4,497	9,01	849,84	365,79	202,79	13,3
ПОЛДНИК II Смена														
91****	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	99	137	10	0,3
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
291****	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,82	34,85	173,88	0,07	0,02	0	0,96	42,84	6,84	9,7	0,94
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		21,7	27,36	70,83	619,7	0,27	0,12	0,083	2,04	280,88	173,69	38,94	3,26

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : среда

сезон: Осень-Зима 2020-2021г.

Неделя : 2

возраст :12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
1*	Бутерброд с маслом (сливочным)	25	1,1	9	6,8	115	0,025		0,06	0,03	23,5	7,38	5,94	0,51
406****	Плов из отварной 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	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		18,74	24,64	69,7	576,04	0,084	1,14	0,07	5,5	76,4	143,53	41,14	2,33
ОБЕД														
4**	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,018	23	0,12	2,7	19,04	25,9	10,3	0,35
138*	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	111,3	0,09	0,5	0,23	0,22	116,5	7,78	22,6	0,81
451*	Котлеты,биточки , шницели (шницели)	100	16,45	12,23	13,53	229,95	0,09	0	0,04	0,5	185	39	26	2,8
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
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0		9,9	0	0,03
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:		30,55	24,71	101,23	804,59	0,382	84,9	0,57	4,22	479,74	204,48	114,24	7,23
ПОЛДНИК I Смена														
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0	43,45	58,61	7,71	0,25
319**	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,3	193	0,08	0	0,02	0,72	45,86	12,59	7,89	0,64
	Итого:		6,11	5,27	52,64	282,32	0,1	0,61	0,03	0,72	89,31	71,2	15,6	0,89
	ВСЕГО:		55,4	54,62	223,57	1662,95	0,566	86,65	0,67	10,44	645,45	419,21	170,98	10,45
ПОЛДНИК II Смена														
1*	Бутерброд с маслом (сливочным)	25	1,1	9	6,8	115	0,025		0,06	0,03	23,5	7,38	5,94	0,51
406****	Плов из отварной 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	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		18,74	24,64	69,7	576,04	0,084	1,14	0,07	5,5	76,4	143,53	41,14	2,33

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг

сезон: Осень-Зима 2020-2021г.

Неделя : 2

возраст : 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
91****	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	99	137	10	0,3
469*	Фрикадельки в соусе	105	13,93	13,76	14,53	239,4	0,11	0,55	0,05	0,51	203,26	136,19	3,12	1,86
291****	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,82	34,85	173,88	0,07	0,02	0	0,96	42,84	6,84	9,7	0,94
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		28,13	22,92	83,58	655,42	0,23	0,67	0,11	2,1	366,6	289,48	28,54	3,68
ОБЕД														
1**	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	3,2	0,12	2,72	24	12,84	10,82	0,45
156****	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,9	111	0,03	0,38	0,01	2,5	29,75	9	4,5	0,4
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
243****	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,8	8,35	46,22	291,24	0,16	0	0,06	1,3	191,2	29,34	42,3	3,23
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:		31,21	28,72	130,38	902,19	0,444	7,3	0,89	12,84	572,64	153,68	147,19	7,64
ПОЛДНИК I Смена														
288**	Молоко кипячсное	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	60	4,86	1,86	31,56	165	0,096	0	0,024	0,86	38	15,1	9,48	0,92
	Итого:		10,45	8,24	40,94	282,31	0,176	2,73	0,074	0,86	227	267,1	38,88	1,13
	ВСЕГО:		69,79	59,88	254,9	1839,92	0,85	10,7	1,074	15,8	1166,24	710,26	214,61	12,45
ПОЛДНИК II Смена														
91****	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	99	137	10	0,3
469*	Фрикадельки в соусе	105	13,93	13,76	14,53	239,4	0,11	0,55	0,05	0,51	203,26	136,19	3,12	1,86
291****	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,82	34,85	173,88	0,07	0,02	0	0,96	42,84	6,84	9,7	0,94
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		28,13	22,92	83,58	655,42	0,23	0,67	0,11	2,1	366,6	289,48	28,54	3,68

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День :пятница

сезон: Осень-Зима 2020-2021г.

Неделя : 2

возраст :12-18 лет

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
365**	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	3	2,4	0,05	0,02
372****	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125	0,04	12,4	0,02	0,3	103	34	21	1,5
429****	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,054	0,18	102,6	46,8	34,2	1,26
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		14,73	23,67	53,79	488,72	0,27	21,32	0,124	0,92	231,64	95,45	61,79	3,4
ОБЕД														
119****	Икра свекольная или морковная (морковная)	60	1,44	4,26	6,24	69	0,018	4,74	0	2,28	34,8	26,4	18	1,02
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
444*	Плов по- узбекски	200	14,4	19	45,4	418	0,09	1,2	0,32	0,75	230,16	21,4	47,5	3,11
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	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)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0	0	0	47,4	10,5	14,1	1,17
	Итого:		23,19	28,24	114,18	815,28	0,292	29,58	0,56	3,8	398,15	119,94	111,82	7,79
ПОЛДНИК I Смена														
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
588****	Вафли	55	1,54	1,82	42,52	192,5	0,017	0	0	0,39	19,8	8,8	5,5	0,83
	Итого:		1,64	2,02	42,72	284,5	0,037	4	0	0,39	19,8	22,8	5,5	3,63
	ВСЕГО:		39,56	53,93	210,69	1588,5	0,599	54,9	0,684	5,11	649,59	238,19	179,11	14,82
ПОЛДНИК II Смена														
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
372****	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125	0,04	12,4	0,02	0,3	103	34	21	1,5
429****	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,054	0,18	102,6	46,8	34,2	1,26
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		14,73	23,67	53,79	488,72	0,27	21,32	0,124	0,92	231,64	95,45	61,79	3,4

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День : суббота

сезон: Осень-Зима 2020-2021г.

Неделя : 2

возраст : 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность:	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
102****	Колбаса вареная	70	7,28	13,09	0,14	147,7	0,15	0	0	0,21	104,3	21,7	12,6	1,12
238****	Каша гречневая рассыпчатая с луком	200	10,46	22,8	45,94	430,8	0,26	1,42	0,07	5,66	237,4	28,6	162	5,58
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		20,9	36,21	77,8	721,14	0,45	1,42	0,07	6,31	369,7	61,75	181,7	7,39
ОБЕД														
техн.техн.	Салат "Свежесть"	60	0,94	5,3	5,64	74,03	0,024	12,78	0	2,76	18,6	22,8	11,4	0,54
84***	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
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	1,65
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:		35,44	28,87	120,41	890,88	0,548	49,19	4,42	7,23	559,66	130,95	145,59	9,38
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
779*	Булочка молочная	50	4,7	1,1	28,5	148	0,08	0,26	0	0,6	54,68	33,1	9,55	0,53
	Итого:		10,3	7,48	36,68	260,52	0,16	1,66	0,04	0,6	234,69	57,11	37,55	0,73
	ВСЕГО:		66,64	72,56	234,89	1872,54	1,158	52,27	4,53	14,14	1164,05	249,81	364,84	17,5
ПОЛДНИК II Смена														
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
238****	Каша гречневая рассыпчатая с луком	200	10,46	22,8	45,94	430,8	0,26	1,42	0,07	5,66	237,4	28,6	162	5,58
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		18,82	32,47	77,76	678,94	0,37	1,42	0,07	6,3	513,7	55,55	177,6	7,07