

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

МЕНЮ (7-11 лет)

1-й день

№ рец.	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
442*	Говядина в кисло-сладком соусе	80	12,32	4,64	7,92	124	0,064	1,44	0,032	0,72	204	18,4	31,2	3,2
219**	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,03	0,48	164,37	15	98,36	3,3
300**	Чай с сахаром, вареньем, медом	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:		23,55	17,51	79,82	572,95	0,334	1,44	0,112	1,63	392,87	45,25	135,31	7,1
ОБЕД														
29****	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	60	0,62	3,09	4,23	47,28	0,014	6,24	0	1,68	20,06	18,2	9,8	0,8
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
172**	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,11	2,5	0,51	4,2	209,76	34,5	37,87	0,93
428****	Картофель жареный из отварного	150	3,6	14,25	22,8	234	0,18	26,26	0	6	94,5	18	36	1,35
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
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)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		33,33	32,07	100,08	831,77	0,554	47,41	0,75	12,8	497,79	127,88	141,64	8,88
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
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0,003	1,05	27	8,7	6	0,63
	Итого:		7,84	9,32	31,7	242,41	0,104	2,73	0,053	1,05	216	260,7	35,4	0,84
	ВСЕГО:		64,72	58,9	211,6	1647,13	0,992	51,58	0,915	15,5	1106,66	433,83	312,35	16,82
ПОЛДНИК II Смена														
292****	Макаронник (макаронная запеканка) с маслом сливочным	150	8,18	5,78	39,38	243	0,09	0,75	0,04	0,83	117	87	18,0	1,2
272**	Кефир	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	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	0	0,004	1,4	36	11,6	8,0	0,84
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	13	4	2,8	0,22
	Итого:		18,3	16,24	87,16	569,32	0,22	2,15	0,084	2,45	346,01	342,61	56,8	2,46

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

1-й день

№ рец.	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
442*	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,4	5,8	9,9	155	0,08	1,8	0,04	0,9	255	23	39	4
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	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:		28,38	19,76	90,8	656,74	0,4	1,8	0,126	1,91	476,74	52,85	162,24	8,6
ОБЕД														
29***	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	100	1,04	5,16	7,06	78,8	0,02	10,4	0	2,8	33,44	30,34	16,34	1,33
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
172**	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,11	2,5	0,51	4,2	209,76	34,5	37,84	0,93
428****	Картофель жареный из отварного	180	4,32	17,1	27,36	280,8	0,22	31,5	0	7,74	113,4	21,6	43,2	1,62
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	32,5	10	7	0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,56
	Итого:		34,85	37,03	109,93	921,84	0,605	56,81	0,75	15,7	533,32	144,62	156,05	9,59
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
590****	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	0	0,004	1,4	36	11,6	8	0,84
	Итого:		8,59	10,3	39,14	284,11	0,11	2,73	0,054	1,4	225	263,6	37,4	1,05
	ВСЕГО:		71,82	67,09	239,87	1862,69	1,115	61,34	0,93	19,01	1235,06	461,07	355,69	19,24
ПОЛДНИК II Смена														
292****	Макаронник (макаронная запеканка) с маслом сливочным	200	10,9	7,7	52,8	324	0,12	1	0,05	1,1	156	116	24,0	1,6
272**	Кефир	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	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0,005	1,75	45	14,5	10,0	1,05
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	13	4	2,8	0,22
	Итого:		21,77	19,14	108,02	692,02	0,26	2,4	0,095	3,07	394,01	374,51	64,8	3,07

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

МЕНЮ (7-11 лет)

2-й день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
11**	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	40	5,27	10,48	9,99	156,67	0,07	0	0	0,32	4,56	8	6,4	0,56
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
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
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:		17,61	26,45	87,79	660,72	0,19	1,73	0,09	0,98	296,68	271,27	77,72	2,48
ОБЕД														
17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61,2	0,018	3	0	2,7	19,8	10,8	7,8	0,3
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
189**	Котлеты с маслом сливочным	80/5	12,1	13,28	6,51	200,32	0,09	0	0,057	0,74	155,9	14,87	23,88	2,44
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,3	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
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	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)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		24,43	30,6	101,1	789,1	0,458	32,02	0,337	4,46	423,89	143,93	113,57	7,99
ПОЛДНИК I Смена														
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	78,75	14	8	2,8
307**	Булочка "Веснушка"	60	4,6	4,42	41,1	199,3	0,08	0	0,02	0,59	48,7	10,81	7,22	0,58
	Итого:		6,61	4,62	46,9	235,3	0,1	4	0,02	0,79	127,45	24,81	15,22	3,38
	ВСЕГО:		48,65	61,67	235,79	1685,12	0,748	37,75	0,447	6,23	848,02	440,01	206,51	13,85
ПОЛДНИК II Смена														
197****	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	150	3	10,13	12	201	0,075	12,9	0,17	0,45	78,75	62,25	30,0	0,83
437****	Соус молочный к блюдам(3-й вариант)													
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8,0	2,8
319**	Сдоба обыкновенная	100	7,85	6,12	58,83	321,67	0,13	0	0,03	1,2	76,43	20,98	13,2	1,07
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	13	4	2,8	0,22
	Итого:		14,37	16,61	86,47	605,67	0,245	16,9	0,2	2,07	182,18	101,23	53,95	4,92

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

МЕНЮ (12-18 лет)

2-й день

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
11**	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	40	5,27	10,48	9,99	156,67	0,07	0	0	0,32	4,56	8	6,4	0,56
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
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
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:		19,18	29,41	97,04	730,57	0,205	2,09	0,11	1,05	349,03	304,02	87,02	2,62
ОБЕД														
17****	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102,0	0,03	5	0	4,5	33,0	18	13	0,5
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
189**	Котлеты с маслом сливочным	100/5	14,95	16,41	8,04	247,5	0,11	0	0,07	0,91	192,58	18,37	29,5	3,01
241**	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	28,0	192,55	0,16	6,46	0,054	0,23	105,66	48,0	33,39	1,2
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	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)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		28,2	38,98	108,09	909,23	0,52	35,1	0,364	6,47	491,38	162,71	129,96	8,96
ПОЛДНИК														
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	78,75	14	8	2,8
307**	Булочка «Веснушка»	70	5,4	5,16	47,95	232,5	0,09	0	0,023	0,69	56,82	12,61	8,42	0,68
	Итого:		7,37	5,36	53,75	268,5	0,11	4	0,023	0,89	135,57	26,61	16,42	3,48
	ВСЕГО:		54,75	73,75	258,88	1908,3	0,835	41,19	0,497	8,41	975,98	493,34	233,4	15,06
ПОЛДНИК II Смена														
197****	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	200	4	13,5	16	201	0,1	17,2	0,23	0,6	105	83	40,0	1,1
437****	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)													
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8,0	2,8
319**	Сдоба обыкновенная	100	7,85	6,12	58,83	321,67	0,13	0	0,03	1,2	76,43	20,98	13,2	1,07
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44
	Итого:		16,89	20,14	100,31	652,67	0,29	21,2	0,26	2,44	221,43	125,98	66,8	5,41

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

МЕНЮ

3-й день (7-11 лет)

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
22****	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	3	14,4	7,8	10,8	0,48
454*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски (с маслом сливочным)	80/5	12,72	11,52	12,8	208,8	0,05	8,57	0,35	0,53	155,9	36,57	22,9	1,86
227**	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,3	211,09	0,09	0	0,03	0,99	55,27	13,09	20,7	1,15
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:		21,19	23,18	80,27	618,01	0,234	21,27	0,38	4,86	248,61	69,71	60,9	4,11
ОБЕД														
2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	0,024	9,24	0	2,76	17,4	18	10,8	0,54
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
214**	Рагу из птицы	175	15,38	19,59	18,2	308,58	0,17	10,35	0,39	3,18	185,54	28,59	185,54	2,2
278**	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	27	0	0,14	12,5	19	7,9	0,84
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)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		25,91	31,3	108,91	824,54	0,494	56,4	0,6	9	432,34	120,44	265,09	6,94
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, печенные 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:		53,1	59,97	235,42	1701,17	0,848	78,28	1,01	14,7	782,95	258,07	340,04	11,82
ПОЛДНИК II Смена														
106**	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	102,24	94,23	17,8	0,54
286**	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	93,96	123,29	18,0	0,25
588****	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	0,015	0	0	0,35	18	8	5,0	0,75
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	13	4	2,8	0,22
	Итого:		12,24	12,03	106,98	585,61	0,165	2,21	0,06	1,34	227,2	229,52	43,6	1,76

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

МЕНЮ (12 -18 лет)

3-й день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
22****	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	24	13	18	0,8
454*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски (с маслом сливочным)	100/5	15,9	14,4	16	261	0,06	10,7	0,44	0,66	196,3	45,71	28,6	2,33
227**	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,3	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		25,87	31,2	91,96	756,42	0,28	30	0,476	7,19	309,66	86,67	77,96	5,14
ОБЕД														
2****	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4	0	4,6	29	30	18	0,9
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
214**	Рагу из птицы	200	17,58	22,39	20,8	352,7	0,19	11,8	0,45	3,63	212,05	32,67	212,05	2,41
278**	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	27	0	0,14	12,5	19	7,9	0,84
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	32,5	10	7	0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	79	17,5	23,5	1,95
	Итого:		29,26	38,24	119,91	944,66	0,545	64,01	0,66	11,34	481,6	139,27	301,85	7,81
ПОЛДНИК														
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, печенные из сдобного теста	75	5,75	4,86	36,13	211,63	0,13	0	0,025	1,04	73,2	11,64	7,93	0,65
	Итого:		7,15	6,46	53,47	300,95	0,15	0,61	0,035	1,04	116,65	70,25	15,64	0,9
	ВСЕГО:		62,28	75,9	265,34	2002,03	0,975	94,62	1,171	19,57	907,91	296,19	395,45	13,85
ПОЛДНИК II Смена														
106**	Каша манная молочная вязкая	250	7,96	8,57	47,29	298,68	0,11	1,11	0,05	0,88	124,7	114,9	21,7	0,66
286**	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	93,96	123,29	18,0	0,25
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
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:		14,57	13,82	124,28	680,37	0,197	2,41	0,07	1,65	257,96	252,99	49,4	2,07

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

МЕНЮ (7-11 лет)

4-й день

№ рец.	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	150	27,95	9,44	20,94	280,48	0,078	0,5	0,082	0,56	338,98	183,53	33,31	1,65
481****	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,2	0,008	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04
614****	Кисель с витаминами «Киселёк Валетек»	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
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:		33,99	14,33	65,2	526,98	0,423	20,76	0,226	3,27	472,28	320,93	47,61	2,1
ОБЕД														
23****	Салат из свежих помидоров,яблок и консервированных огурцов	60	0,48	3,72	2,94	47,4	0,02	8,46	0	1,86	13,2	9,6	9	0,66
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
461*	Тефтели (1-й вариант)	90	11,07	13,17	11,22	209,4	0,05	1,35	0,036	0,4	148,6	13,5	15,39	1,54
587*	Соус томатный													
130**	Пюре из гороха с маслом	150	16,87	3,75	37,2	240,13	0,59	10,24	0,03	0,53	247,8	85,02	78,29	4,98
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:		37,04	26,68	128,09	894,87	0,84	30,12	0,456	7,33	592,79	230,07	179,58	11,44
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
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0,003	1,05	27	8,7	6	0,63
	Итого:		7,84	9,32	31,7	242,41	0,104	2,73	0,053	1,05	216	260,7	35,4	0,84
	ВСЕГО:		78,87	50,33	224,99	1664,26	1,367	53,61	0,735	11,7	1281,07	811,7	262,59	14,38
ПОЛДНИК II Смена														
219**	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,03	0,48	164,37	15	98,4	3,3
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	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	0	0,004	1,4	36	11,6	8,0	0,84
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	13	4	2,8	0,22
	Итого:		18,85	15,89	92,78	590,13	0,37	1,4	0,074	2,1	393,38	270,61	137,16	4,56

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

МЕНЮ (12-18 лет)

4-й день

№ рец.	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	65,6	0,012	0,2	0,008	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04
614****	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
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:		43,32	17,47	72,18	620,45	0,443	20,94	0,246	3,42	585,27	382,2	57,63	2,1
ОБЕД														
23****	Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	100	0,8	6,2	4,9	79	0,04	14,1	0	3,1	22	16	15	1,1
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
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
587*	Соус томатный													
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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	32,5	10	7	0,55
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:		44,8	34,34	143,69	1056,09	1,007	38,27	0,478	8,22	703,93	163,86	208,7	8,15
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
590****	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	0	0,004	1,4	36	11,6	8	0,84
	Итого:		8,59	10,3	39,14	284,11	0,11	2,73	0,054	1,4	225	263,6	37,4	1,05
	ВСЕГО:		96,71	62,11	255,01	1960,65	1,56	61,94	0,778	13,04	1514,2	809,66	303,73	11,3
ПОЛДНИК II Смена														
219**	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57	0,29	0	0,036	0,58	197,24	18	117,5	3,96
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	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	0	0,004	1,4	36	11,6	8,0	0,84
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:		21,36	17,06	106,7	666,39	0,43	1,4	0,08	2,31	432,75	275,61	157,69	5,33

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

МЕНЮ (7-11 лет)

5-й день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
4****	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0,024	16,68	0	2,7	19,2	26,4	10,2	0,36
498*	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	80/5	14,88	10,8	14,56	216,8	0,07	1,07	0,07	0,55	112,72	14,3	15,63	1,26
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
300**	Чай с сахаром ,вареньем, медом	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:		21,43	23,16	70,41	577,94	0,254	23,13	0,11	3,77	241,47	90,05	59,33	3,2
ОБЕД														
19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,56	19,2	10,2	9,6	0,42
138*	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113	0,06	10,35	0,21	2,39	116,55	35,5	22,05	0,66
189**	Биточки с маслом сливочным	80/5	12,1	13,28	6,51	200,32	0,09	0	0,057	0,74	155,9	14,87	23,88	2,44
235**	Капуста тушеная	150	3,93	4,8	20,17	130,7	0,075	51,16	0,15	0,3	71,5	86,2	29,7	1,36
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	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)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		25,66	25,04	120,38	811,62	0,399	79,97	0,427	5,69	479,1	191,57	125,88	8,73
ПОЛДНИК I Смена														
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
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:		6,71	3,87	41,1	229	0,1	4	0,02	0,92	59,86	26,59	15,89	3,44
	ВСЕГО:		53,8	52,07	231,89	1618,56	0,753	107,1	0,557	10,4	780,43	308,21	201,1	15,37
ПОЛДНИК II Смена														
268****	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,064	1,54	0,054	0,18	151,8	143,4	31,6	0,44
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8,0	2,8
307**	Булочка «Веснушка»	100	7,67	7,37	68,5	332,17	0,13	0	0,033	0,98	81,2	18,02	12,0	0,97
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	13	4	2,8	0,22
	Итого:		16,73	16,35	116,54	644,57	0,234	5,54	0,087	1,58	260	179,42	54,43	4,43

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

МЕНЮ (12-18 лет)

5-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
4****	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8	0	4,5	32	44	17	0,6
498*	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100/5	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
300**	Чай с сахаром ,вареньем ,медом	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:		26,43	31,11	82,55	718,69	0,32	35,6	0,144	5,75	305,03	119,28	75,63	3,96
ОБЕД														
19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	0,04	14,1	0	2,6	32	17	16	0,7
138*	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113	0,06	10,35	0,21	2,39	116,55	35,5	22,05	0,66
189**	Биточки с маслом сливочным	100/5	14,95	16,41	8,04	247,5	0,11	0	0,07	0,91	196,3	18,37	29,5	3,01
235**	Капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,21	156,89	0,09	61,4	0,18	0,36	85,8	103,45	35,68	1,64
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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	32,5	10	7	0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	79	17,5	23,5	1,95
	Итого:		30,37	31,32	131,55	931,39	0,465	95,85	0,47	7,01	557,75	221,87	146,93	10,16
ПОЛДНИК														
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
319**	Сдоба обыкновенная	80	6,28	4,9	47,04	257,28	0,1	0	0,024	0,96	61,15	16,78	10,52	0,86
	Итого:		8,28	5,1	52,84	293,28	0,12	4	0,024	1,16	75,15	30,78	18,52	3,66
	ВСЕГО:		65,08	67,53	266,94	1943,36	0,905	135,45	0,638	13,92	937,93	371,93	241,08	17,78
ПОЛДНИК II Смена														
268****	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,93	10,78	40,5	286,75	0,08	1,93	0,07	0,23	189,8	179,25	39,5	0,55
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8,0	2,8
307**	Булочка «Веснушка»	100	7,67	7,37	68,5	332,17	0,13	0	0,033	0,98	81,2	18,02	12,0	0,97
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:		18,88	18,59	129,56	725,42	0,26	5,93	0,103	1,74	304,5	217,27	63,7	4,65

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

МЕНЮ (7-11 лет)

6-й день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61,2	0,018	3	0	2,7	19,8	10,8	7,8	0,3
205**	Сосиски, сардельки, колбаса отварные с маслом сливочным	70/5	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0	0,02	0,4	103,71	18	11,93	1,27
227**	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,3	211,09	0,09	0	0,03	0,99	55,27	13,09	20,68	1,15
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:		14,91	27,64	68,14	584,13	0,268	5,8	0,05	4,43	201,82	54,14	46,95	3,34
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	11,4	13,8	0,54
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	80	12,16	13,92	1,84	181,6	0,03	0,56	0	2,08	125,6	8,8	17,6	1,76
302*	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,12	4,5	0,07	4,11	159,38	47,6	25,12	1,06
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	45	3,42	0,36	22,14	105,74	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		27,26	29,63	104,7	804,87	0,438	32,59	0,322	8,83	503	109,75	111,64	7,65
ПОЛДНИК I Смена														
286**	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	93,96	123,29	18	0,25
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:		6,84	4,74	46,01	256,19	0,12	1,3	0,04	0,77	125,63	135,88	25,9	1,02
	ВСЕГО:		49,01	62,01	218,85	1645,19	0,826	39,69	0,412	14	830,45	299,77	184,49	12,01
ПОЛДНИК II Смена														
427****	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	0,17	19,05	0,015	2,25	112,5	61,5	33,0	1,2
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,04	0	0	0	18,48	9,9	0,0	0,03
772*	Булочка с маком	100	8,1	3,1	52,6	275	0,16	0	0,04	1,44	63,33	25,18	15,8	1,54
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	13	4	2,8	0,22
	Итого:		15,63	9,56	110,21	588,19	0,39	19,05	0,055	3,91	207,31	100,58	51,58	2,99

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

МЕНЮ (12-18 лет)

6-й день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
17****	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	0,03	9,1	0,01	4,49	33	20,93	12,74	0,55
205**	Сосиски, сардельки, колбаса отварные с маслом сливочным	80/5	7,5	18,2	1,78	203,68	0,15	0	0,023	0,45	117,54	20,4	13,52	1,44
227**	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,4	42,39	253,31	0,11	0	0,036	1,19	66,32	15,71	24,82	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		17,19	34,93	77,24	692,71	0,36	11,9	0,069	6,47	239,9	69,29	57,62	4
ОБЕД														
69****	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08	11,7	0,02	3	64	19	23	0,9
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
302*	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
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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	32,5	10	7	0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	79	17,5	23,5	1,95
	Итого:		33,03	37,28	117,96	951,18	0,515	38,31	0,344	11,42	603,03	131,8	133,31	8,96
ПОЛДНИК														
286**	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	93,96	123,29	18	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:		7,65	5,05	51,27	283,69	0,136	1,3	0,044	0,91	131,96	138,39	27,48	1,17
	ВСЕГО:		57,87	77,26	246,47	1927,58	1,011	51,51	0,457	18,8		339,48	218,41	14,13
ПОЛДНИК II Смена														
427****	Картофель отварной в молоке	220	6,82	9,24	27,5	220	0,24	27,94	0,022	3,3	165	90,2	48,4	1,76
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,04	0	0	0	18,48	9,9	0,0	0,03
772*	Булочка с маком	100	8,1	3,1	52,6	275	0,16	0	0,04	1,44	63,33	25,18	15,8	1,54
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:		18,56	12,58	123,88	681,69	0,47	27,94	0,062	5,07	266,31	131,28	68,4	3,66

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

МЕНЮ (7-11 лет)

7-й день

№ рец.	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
469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	13,26	14,22	230,4	0,11	0,55	0,05	0,51	203,3	136,2	3,12	1,86
587*	Соус томатный													
219**	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,03	0,48	164,37	15	98,36	3,3
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
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:		27,88	23,48	91,32	690,43	0,403	1,22	0,106	1,36	500,62	285,81	116,69	5,82
ОБЕД														
106****	Овощи натуральные(огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6	0	0,06	25,2	13,8	8,4	0,36
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
181**	Жаркое по домашнему	180	18,44	14,18	18,11	273,34	0,16	8,35	0,02	0,54	208,66	22,52	38,78	3,25
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)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		31,36	20,64	103,08	728,93	0,418	23,98	0,44	2,93	426,71	126,25	126,13	7,43
ПОЛДНИК I Смена														
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	5,34	1,2
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:		4,95	1,35	53,85	252,07	0,1	8,06	0	0,71	61,72	44,5	14,89	1,73
	ВСЕГО:		64,19	45,47	248,25	1671,43	0,92	33,26	0,55	5,00	989,05	456,56	257,71	14,98
ПОЛДНИК II Смена														
292****	Макаронник (макаронная запеканка) с маслом сливочным	150	8,18	5,78	39,38	243	0,09	0,75	0,04	0,83	117	87	18,0	1,2
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
779*	Булочка молочная	60	5,64	1,32	34,2	177,6	0,096	0,31	0	0,72	65,61	39,72	11,5	0,64
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:		16,35	7,59	113,69	595,17	0,236	8,86	0,04	1,99	209,15	144,12	39,06	3,37

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

МЕНЮ (12-18 лет)

7-й день

№ рецеп.	Наименование блюда	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
469*	Фрикадельки в соусе	120	15,92	15,72	16,61	273,6	0,13	0,63	0,06	0,58	232,3	155,65	3,57	2,13
587*	Соус томатный													
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
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
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:		32,4	27,03	102,71	786,42	0,473	1,3	0,122	1,53	562,49	308,26	136,27	6,79
ОБЕД														
106****	Овощи натуральные(огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	42	23	14	0,6
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
181**	Жаркое по домашнему	200	20,49	15,75	20,12	303,71	0,18	9,27	0,03	0,6	231,85	25,02	43,09	3,61
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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	32,5	10	7	0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	79	17,5	23,5	1,95
	Итого:		35,15	22,45	114,41	806,5	0,485	28,9	0,45	3,14	489	143,45	142,14	8,53
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	5,34	1,2
779*	Булочка молочная	60	5,64	1,32	34,2	177,6	0,096	0,31	0	0,72	65,61	39,72	11,5	0,64
	Итого:		5,89	1,57	59,55	281,67	0,116	8,11	0	0,83	72,65	51,12	16,84	1,84
	ВСЕГО:		73,44	51,05	258,52	1874,59	1,07	38,31	0,57	5,50	1124,14	502,83	295,25	17,16
ПОЛДНИК II Смена														
292****	Макаронник (макаронная запеканка) с маслом сливочным	200	10,9	7,7	52,8	324	0,12	1	0,05	1,1	156	116	24,0	1,6
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
779*	Булочка молочная	60	5,64	1,32	34,2	177,6	0,096	0,31	0	0,72	65,61	39,72	11,5	0,64
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:		19,07	9,51	127,11	676,17	0,266	9,11	0,05	73,54	248,15	173,12	45	3,77

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

МЕНЮ (7-11 лет)

8-й день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
102****	Колбаса вареная	30	3,12	5,61	0,06	63,3	0,042	0	0	0,12	149	9,3	5,1	0,48
295****	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,9	9,09	30,6	247,5	0,072	0,09	0,062	0,9	151,2	186,3	18	0,99
271**	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,2	0,03	0,31	0,01	0,05	113,22	126,27	29,92	1,03
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:		20,08	18,85	71,46	535,5	0,174	0,4	0,072	1,4	432,92	327,87	57,22	2,83
ОБЕД														
25****	Салат из сырых овощей (1 вариант)	60	0,66	3,66	2,22	39	0,024	8,1	0	2,32	15,6	20,4	11,4	0,36
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
189**	Шницель с маслом сливочным	80/5	12,1	13,28	6,51	200,32	0,09	0	0,057	0,74	155,9	14,87	23,88	2,44
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	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	1,65
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)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		25,54	28,4	125,36	863,92	0,534	33,29	0,317	6,37	492,05	150,07	137,13	8,81
ПОЛДНИК I Смена														
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
335**	Пирожки, печенные из сдобного теста	75	5,75	4,86	36,13	211,63	0,13	0	0,025	1,04	73,2	11,64	7,93	0,65
	Итого:		7,75	5,06	41,93	247,63	0,15	4	0,025	1,24	87,2	25,64	15,93	3,45
	ВСЕГО:		53,37	52,31	238,75	1647,05	0,858	37,69	0,414	9,01	174,4	503,58	210,28	15,09
ПОЛДНИК II Смена														
92**	Рагу из овощей	205	3,72	14,87	22,57	238,99	0,12	15,36	0,47	3,8	76,93	43,3	33,5	1,4
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8,0	2,8
335**	Пирожки, печенные из сдобного теста	100	7,73	6,48	48,17	282,17	0,17	0	0,033	1,39	97,6	15,52	10,5	0,87
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	13	4	2,8	0,22
	Итого:		14,97	21,71	86,38	604,16	0,33	19,36	0,503	5,61	201,53	76,82	54,79	5,29

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

МЕНЮ (12-18 лет)

8-й день

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
102****	Колбаса вареная	30	3,12	5,61	0,06	63,3	0,042	0	0	0,12	149	9,3	5,1	0,48
293****	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	1	168	207	20	1,1
271**	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,2	0,03	0,31	0,01	0,05	113,22	126,27	29,92	1,03
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:		21,28	19,86	74,86	563	0,182	0,41	0,08	1,5	449,72	348,57	59,22	2,94
ОБЕД														
25****	Салат из сырых овощей (1 вариант)	100	1,1	6,1	3,7	65	0,04	13,5	0	2,9	34	26	19	0,6
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
189**	Шницель с маслом сливочным	100/5	14,95	16,41	8,04	247,5	0,11	0	0,07	0,91	192,58	18,37	29,5	3,01
241**	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,6	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	1,65
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	32,5	10	7	0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	79	17,5	23,5	1,95
	Итого:		30,18	35,28	137,19	990,1	0,615	39,77	0,344	7,21	575,89	169,97	158,99	10,12
ПОЛДНИК														
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
335**	Пирожки, печенные из сдобного теста	100	7,68	6,48	48,17	282,2	0,02	0	0,03	1,39	97,6	15,52	10,57	0,86
	Итого:		9,68	6,68	53,97	318,2	0,04	4	0,03	1,59	111,6	29,52	18,57	3,66
	ВСЕГО:		61,14	61,82	266,02	1871,3	0,837	44,18	0,454	10,3	1137,21	548,06	236,78	16,72
ПОЛДНИК II Смена														
92**	Рагу из овощей	250	4,54	18,13	27,52	291,45	0,15	18,73	0,57	4,63	93,82	52,8	40,9	1,7
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8,0	2,8
335**	Пирожки, печенные из сдобного теста	100	7,73	6,48	48,17	282,17	0,17	0	0,033	1,39	97,6	15,52	10,5	0,87
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:		16,55	25,05	96,25	680,12	0,37	22,73	0,603	6,55	224,92	88,32	63,58	5,7

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

МЕНЮ (7-11 лет)

9-й день

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
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
406****	Плов из отварной птицы	180	13,71	13,63	32,49	307,71	0,026	1,11	0,08	4,63	114	28,3	26,57	1,11
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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,39	7	22,75	4,9	0,39
	Итого:		18,3	18,06	78,16	548,78	0,16	10,03	0,08	6,89	176,14	69,3	54,21	2,57
ОБЕД														
22****	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	3	14,4	7,8	10,8	0,48
110*	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,03	8,85	0,21	2,36	46,31	49,45	19,77	1,24
454*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски (с маслом сливочным)	80/5	12,72	11,52	12,8	208,8	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3
130**	Пюре из гороха с маслом	150	16,87	3,75	37,2	240,13	0,59	10,24	0,03	0,53	247,8	85,02	78,29	4,98
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
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:		39,87	27,59	101,23	823,33	0,844	34,06	0,31	7,06	567,61	192,57	156,86	12,8
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	2,8
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	0,012	0	0	0,28	14,4	6,4	4	0,6
	Итого:		6,71	7,7	40,3	257,31	0,092	2,73	0,05	0,28	203,4	258,4	33,4	3,4
	ВСЕГО:		64,88	53,35	219,69	1629,42	1,096	46,82	0,44	14,2	947,15	520,27	244,47	18,77
ПОЛДНИК II Смена														
210****	Рулет или запеканка картофельная с овощами	200	6,2	12	23,4	226	0,2	9,8	0,02	4,8	126	46	46,0	1,6
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,04	0	0	0	18,48	9,9	0,0	0,03
588****	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	0,015	0	0	0,35	18	8	5,0	0,75
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:		11,24	13,89	105,83	587,69	0,285	9,8	0,02	5,48	181,98	69,9	55,2	2,71

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

9-й день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
73****	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,1	6,9	21,9	162	0,09	10,2	0	3,1	86	20	34	1,3
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
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:		20,69	22,55	88,07	636,02	0,189	14,14	0,01	8,58	140,44	158,95	70,04	3,16
ОБЕД														
22****	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	24	13	18	0,8
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
454*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски (с маслом сливочным)	100/5	15,9	14,4	16	261	0,09	1,34	0,09	0,69	192,58	14,3	19,54	2,41
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
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
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)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		47,53	35,4	101,23	988,4	1,02	42,99	0,34	8,75	674,5	122,41	188,34	10,08
ПОЛДНИК														
288**	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	189	252	29,4	2,8
588****	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	0,015	0	0	0,35	18	8	5	0,75
	Итого:		6,99	8,03	48,03	292,31	0,095	2,73	0,05	0,35	207	260	34,4	3,55
	ВСЕГО:		75,21	65,98	237,33	1916,73	1,304	59,86	0,4	17,68	1021,94	541,36	292,78	16,79
ПОЛДНИК II Смена														
210****	Рулет или запеканка картофельная с овощами	250	7,75	15	29,25	282,5	0,25	12,25	0,025	6	157,5	57,5	57,5	2
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,04	0	0	0	18,48	9,9	0,0	0,03
588****	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210	0,018	0	0	0,42	21,6	9,6	6,0	0,9
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	49,3	13	5,8	1,31	0,33
	Итого:		13,07	17,22	119,41	679,19	0,338	12,25	0,025	55,72	210,58	82,8	64,81	3,26

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

МЕНЮ (7-11 лет)

10-й день

№ рец.	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
141**	Запеканка из творога	150	27,95	9,44	20,94	280,48	0,078	0,5	0,082	0,56	338,98	183,53	33,31	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	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	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:		31,89	18,58	58,94	531,12	0,12	0,7	0,14	1,03	407,28	256,78	45,86	2,29
ОБЕД														
2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	0,024	9,24	0	2,76	17,4	18	10,8	0,54
138*	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113	0,06	10,35	0,21	2,39	116,55	35,5	22,05	0,66
437*	Гуляш	80	11,12	5,2	3,2	105,6	0,47	0,87	0,027	0,47	143,33	11,33	20	2,13
219**	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,03	0,48	164,37	15	98,36	3,3
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	5,34	1,2
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:		28,94	20,74	131,49	835,68	0,924	28,26	0,267	6,65	537,89	113,23	180,95	9,83
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
590****	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	0	0,004	1,4	36	11,6	8	0,84
	Итого:		4,4	5,52	47,1	256,12	0,05	0,61	0,014	1,4	79,45	70,21	15,71	1,09
	ВСЕГО:		65,23	44,84	237,53	1622,92	1,094	29,57	0,421	9,08	1024,62	440,22	242,52	13,21
ПОЛДНИК II Смена														
126**	Плов бухарский	150	3,93	14,39	42,7	316	0,08	3,83	0,67	6,69	106,4	31,09	41,6	1,2
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8,0	2,8
590****	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0,005	1,75	45	14,5	10,0	2,05
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	13	4	2,8	0,22
	Итого:		11,2	19,65	95,54	607,5	0,16	7,83	0,675	8,86	178,4	63,59	62,44	6,27

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

МЕНЮ (12-18 лет)

10-й день

№ рец.	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
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	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	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:		41,22	21,72	65,92	624,59	0,18	0,88	0,16	1,18	520,27	318,05	55,88	2,29
ОБЕД														
2****	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4	0	4,6	29	30	18	0,9
138*	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113	0,06	10,35	0,21	2,39	116,55	35,5	22,05	0,66
439*	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,1	2,25	0,05	1,13	318,8	28,75	48,75	5
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
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	5,34	1,2
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:		33,91	27,17	145,53	970,07	0,62	35,8	0,296	9,25	757,83	145,65	236,03	13,76
ПОЛДНИК														
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
590****	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0,005	1,75	45	14,5	10	1,05
	Итого:		5,15	6,5	54,54	297,82	0,06	0,61	0,015	1,75	88,45	73,11	17,71	1,3
	ВСЕГО:		80,28	55,39	265,99	1892,48	0,86	37,29	0,471	12,18	1366,55	536,81	309,62	17,35
ПОЛДНИК II Смена														
126**	Плов бухарский	200	5,24	19,19	56,93	421,33	0,11	5,11	0,89	8,92	141,87	41,45	55,5	1,6
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8,0	2,8
590****	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,03	0	0,004	1,4	36	11,6	8,0	0,84
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:		12,52	23,55	107,25	694,63	0,19	9,11	0,894	10,85	211,37	73,05	75,67	5,57

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

МЕНЮ (7-11 лет)

11-й день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
37***	Салат овощной с яблоками и свеклой	60	0,7	0,12	4,37	21,36	0,02	13,48	0	1,38	17,53	19,68	10,47	0,77
161**	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным	80/5	11,31	7,65	7,31	143,6	0,09	0,45	0,06	0,86	191,92	37,09	26,07	0,75
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
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
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:		21,26	17,98	75,77	550,01	0,3	19,62	0,11	2,81	430,22	228,94	98,46	3,88
ОБЕД														
19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,56	19,2	10,2	9,6	0,42
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	0,07	18,04	0,24	0,22	53,63	44,23	21,58	0,77
461*	Тефтели (1 вариант)	90	11,07	13,17	11,22	209,4	0,05	1,35	0,036	0,4	148,6	13,5	15,39	1,54
587*	Соус томатный													
225**	Рис припущенный	150	3,72	5,44	37,7	215	0,045	0	0,03	0,27	79,65	5,76	25,9	0,52
278**	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	27	0	0,14	12,5	19	7,9	0,84
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	
	Итого:		23,49	27,02	121,17	828,16	0,329	54,85	0,306	3,03	402,78	114,69	104,77	4,53
ПОЛДНИК I Смена														
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
102	Корж "Лакомка"	80	5,28	8,96	26,72	214,4	0,04	0,033	0	0	49,3	0	5,83	1,31
	Итого:		7,28	9,16	32,52	250,4	0,06	4,033	0	0,2	63,3	14	13,83	4,11
	ВСЕГО:		52,03	54,16	229,46	1628,57	0,689	78,5	0,416	6,04	896,3	357,63	217,06	12,52
ПОЛДНИК II Смена														
247****	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	0,08	8	241,6	154,6	71,0	1,7
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
102***	Корж "Лакомка"	80	5,28	8,96	26,72	214,4	0,04	0,033	0	0	49,3	0	5,8	1,31
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	13	4	2,8	0,22
	Итого:		20,96	29,62	76,26	661,32	0,32	2,853	0,12	8,22	483,91	398,61	107,63	3,43

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

МЕНЮ (12 -18 лет)

11-й день

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
37***	Салат овощной с яблоками и свеклой	100	1,17	0,2	7,29	35,6	0,03	22,47	0	2,3	29,22	32,8	17,45	1,29
161**	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным	100/5	14,12	9,56	9,13	186,75	0,11	0,56	0,08	1,08	241,59	46,69	32,82	0,94
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
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
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:		25,18	21,18	85,17	639,55	0,36	29,8	0,144	3,99	509,19	259,71	117,78	4,79
ОБЕД														
19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	0,04	14,1	0	2,6	32	17	16	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	44,23	21,58	0,77
461*	Тефтели (1 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
587*	Соус томатный													
225**	Рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258,1	0,05	0	0,036	0,32	95,58	6,91	95,58	0,63
278**	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	27	0	0,14	12,5	19	7,9	0,84
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:		28,28	34,54	133,97	966,66	0,372	60,94	0,324	4,25	481,04	127,14	185,98	6,99
ПОЛДНИК														
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
102	Корж "Лакомка"	100	6,6	11,2	33,4	268	0,05	0,04	0	0	61,63	0	7,29	1,64
	Итого:		8,6	11,4	39,2	304	0,07	4,04	0	0,2	75,63	14	15,29	4,44
	ВСЕГО:		62,06	67,12	258,34	1910,21	0,802	94,78	0,468	8,44	1065,86	400,85	319,05	16,22
ПОЛДНИК II Смена														
247****	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	250	10,7	17,65	39,4	359,25	0,23	1,78	0,1	1	302	193,25	88,8	2,13
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
102****	Корж "Лакомка"	80	5,28	8,96	26,72	214,4	0,04	0,033	0	0	49,3	0	5,8	1,31
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	13	4	2,8	0,22
	Итого:		23,1	33,15	84,14	733,17	0,37	3,213	0,14	1,22	544,31	437,26	125,35	3,86

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

МЕНЮ (7-11 лет)

12-й день

№ рец.	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 с маслом сливочным	70/5	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0	0,02	0,4	103,71	18	11,93	1,27
227**	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,3	211,09	0,09	0	0,03	0,99	55,27	13,09	20,68	1,15
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:		15,69	25,78	87,34	646,93	0,31	2,9	0,08	1,93	194,02	49,34	42,15	3,44
ОБЕД														
1**	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,6	0,02	3,2	0,12	2,7	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
478*	Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом	180	18	17,64	29,7	356	0,23	13,5	0,072	0,76	261,9	28,2	52,6	3,72
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)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56
	Итого:		28,35	30,1	110,89	827,19	0,39	17,08	0,202	6,4	423,33	81,92	92,28	6,6
ПОЛДНИК														
286**	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	93,96	123,29	18	0,25
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:		6,84	4,74	46,01	256,19	0,12	1,3	0,04	0,77	131,96	135,88	25,89	1,02
	ВСЕГО:		50,88	60,62	244,24	1730,31	0,82	21,28	0,322	9,1	749,31	267,14	160,32	11,06
ПОЛДНИК II Смена														
256****	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,9	38,04	293,8	0,14	1,38	0,084	0,24	218,6	143,6	50,0	2,38
282**	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,65
772*	Булочка с маком	70	4,57	2,17	36,82	192,5	0,11	0	0,028	1	53,2	17,63	11,1	1,08
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	0,22	13	4	2,8	0,22
	Итого:		14,91	14,23	99,69	593,94	0,29	11,38	0,122	1,66	300,4	185,28	77,05	5,33

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

МЕНЮ (12-18 лет)

12-й день

№ рец.	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	80/5	7,5	18,2	1,78	203,7	0,15	0	0,023	0,45	117,54	20,4	13,52	1,44
227**	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,4	42,39	253,31	0,11	0	0,036	1,19	66,32	15,71	24,82	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	
	Итого:		17,67	29,05	94,64	713,13	0,35	2,9	0,089	2,18	218,9	54,36	47,88	3,52
ОБЕД														
1**	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,3	0,04	5,34	0,2	4,5	39,9	21,4	18,03	0,75
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
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
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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	32,5	10	7	0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		31,94	36,26	124,14	951,04	0,465	20,72	0,29	8,39	482,73	97,35	109,08	7,62
ПОЛДНИК														
286**	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	93,96	123,29	18	0,25
772*	Булочка с маком	60	4,86	1,86	31,56	165	0,096	0	0,024	0,86	45,6	15,11	9,47	0,92
	Итого:		7,65	5,05	51,27	283,69	0,136	1,3	0,044	0,91	139,56	138,4	27,47	1,17
	ВСЕГО:		57,26	70,36	270,05	1947,86	0,951	24,92	0,423	11,48	841,19	290,11	184,43	12,31
ПОЛДНИК II Смена														
256****	Каша пшеничная вязкая	250	10,83	14,85	47,55	367,25	0,18	1,73	0,11	0,3	273,25	179,5	62,5	2,98
282**	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,0	1,65
772*	Булочка с маком	70	4,57	2,17	36,82	192,5	0,11	0	0,028	1	53,2	17,63	11,1	1,08
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:		17,84	17,26	114,12	690,89	0,34	11,73	0,148	1,83	361,55	223,18	90,82	6,04