

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 1

сезон: Лето 2025г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет ;

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Калор-ть, в ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
112****	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
10*	Бутерброд горячий с сыром	40	5,86	8,91	10,89	149,79	
266****	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,15	9,4	28,8	228,4	
495****	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	ИТОГО	640	18,91	20,61	94,89	647,19	
ОБЕД							
73****	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,1	6,9	21,9	162	
146****	Суп картофельный с клецками	250	4,54	3,72	13,88	99,12	
Тк№1.60	Плов	200	14,4	19	45,4	418	
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	0,33		22,66	91,98	
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	
	ИТОГО	800	25,87	30,14	114,04	872,4	
	ВСЕГО	1440	44,78	50,75	208,93	1519,59	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО КШП "Подорожк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 2

сезон: Лето 2025г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет ;

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.	
ЗАВТРАК							
469*	Фрикадельки в соусе	90	11,27	11,36	12,18	197,48	
516*	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	38,7	264,6	
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
108*****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	ИТОГО	510	20,68	19,07	85,87	617,7	
ОБЕД							
2****	Салат витаминный	80	0,88	8,08	8,48	110,4	
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	
451*	Котлеты, биточки, шницели (шницели)	90	14,31	12,96	14,4	234,9	
429*****	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	
278**	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,43	0,23	24,13	99,86	
108*****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
110*****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	
	ИТОГО	770	28,75	33,03	111,08	865,06	
	ВСЕГО	1280	49,43	52,1	196,95	1482,76	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 3
Неделя : 1
сезон: Лето 2025г.
возраст : 7-11 лет ;

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
91*****	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	45	6,42	10,4	9,5	158,15
260*****	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	21,2	226,2
498*****	Какао с молоком сгущенном (1-й вариант)	200	3,7	3,8	24,5	147
590*****	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8
108*****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	ИТОГО	515	20,66	30,02	99,72	768,65
ОБЕД						
Тгк №1.16	салат «Солнечный»	70	1,3	6,18	7,57	91,24
63**	Щи из свежей капусты	200	1,66	5,06	8,5	86,25
454*	Котлеты мясо-картофельные по -хлыновски	90	14,3	12,96	14,4	234,9
418*****	Пюре из гороха с маслом	150	14,26	4,38	28,38	210
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
108*****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
110*****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	ИТОГО	810	38,87	29,83	125,8	934,46
	ВСЕГО	1325	59,53	59,85	225,52	1703,11

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 4

сезон: Лето 2025г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.	
ЗАВТРАК							
365**	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15		99
112*****	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6		94
295*****	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34		275
294**	Чай с лимоном	200	0,1		15,2		61
108*****	Хлеб пшеничный	47	3,57	0,37	23,12		110,45
	ИТОГО	662	16,72	22,07	92,07		639,45
ОБЕД							
76*****	Винегрет овощной	80	1,03	8,64	12,12		176
Тк №17	Суп «кудрявый»	200	3,03	5,02	10,52		99,42
394 94г	Жаркое по домашнему	180	18,42	14,16	18,09		273,31
508*****	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27		110
108*****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		94
110*****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6		72,4
	ИТОГО	740	28,66	28,62	101,01		825,13
	ВСЕГО	1402	45,38	50,69	193,08		1464,58

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 5

сезон: Лето 2025г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет ;

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
112****	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
201**	Тертые из говядины паровые	90	15,41	17,51	10,47	261,38
415****	Рис припущенный	150	3,53	6,05	32,4	198,15
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	ИТОГО	630	22,65	24,49	92,56	685,65
ОБЕД						
11М1Д	Салат «Степной»	60	1,09	4,66	8,1	78,46
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	4	8,52	76
405****	Курита в соусе с томатом	100	11,33	11,22	3,41	160
510*	Каша вязкая (гречневая)	150	4,5	6,75	22,35	171
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3		20,11	81
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	ИТОГО	790	24,35	27,43	95,77	732,86
	ВСЕГО	1420	47	51,92	188,33	1418,51

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 6

сезон: Лето 2025г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
1-й день						
366**	Сыр порциями	20	4,62	5,9		72,8
115**	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	246,87
Ттк№1.26	Фруто-чай	200	0,55	0,25	40,74	163,64
589*****	Пряники	110	6,49	5,17	82,5	402,6
108*****	Хлеб пшеничный	28	2,12	0,22	13,77	65,8
	ИТОГО	563	21,01	18,21	176,55	951,71
ОБЕД						
4**	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,82	5,05	6	70,01
Ттк№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	200	4,59	6	10,15	112,97
Ттк№1.03м	Гуляш	100	9,15	23,8	3,94	266,56
429*****	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19
108*****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110*****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	ИТОГО	870	25,94	43,73	103,89	910,43
	ВСЕГО	1433	46,95	61,94	280,44	1862,14

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 7

сезон: Лето 2025г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ рел.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
106****	Овощи натуральные (огурец)	40	0,32	0,04	1	5,6
Тгк №75	Фрикадельки куриные в соусе	100	5,78	10,54	7,98	166,36
415****	Рис припущенный	180	4,24	7,26	38,88	237,78
294**	Чай лимонном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108****	Хлеб пшеничный	46	3,49	0,36	22,63	108,1
		566	13,9	18,21	85,8	579,46
ОБЕД						
Тгк №1.13	Салат из моркови с изюмом	70	0,84	3,55	16,87	97,16
149/169****	Суп картофельный с фрикадельками	250	12,4	10,08	13,38	193,91
478*	Картофельная запеканка с мясом	180	18	17,64	29,7	356,4
Тгк №58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2		50	215
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	ИТОГО	790	37,78	32,19	146,63	1046,97
	ВСЕГО	1356	51,68	50,4	232,43	1626,43

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 8

сезон: Лето 2025г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
365**	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99
Тк №1.39	Запеканка из творога	200	24,92	15,77	40,53	402,93
589****	Пряники	55	3,24	2,58	41,25	201,3
300**	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,12		12,04	48,68
108****	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,21	12,29	58,75
	ИТОГО	495	30,32	29,36	106,26	810,66
ОБЕД						
76****	Винегрет овощной	80	1,03	8,64	5,44	104
142****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83
Тк №1.60	Плов	200	14,4	19	45,4	418
508****	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	34	2,24	0,4	11,56	61,54
	ИТОГО	794	22,2	33,26	111,94	847,04
	ВСЕГО	1289	52,52	62,62	218,2	1657,7

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 9

сезон: Лето 2025г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
112****	Плоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
10*	Бутерброд горячий с сыром	40	5,86	8,91	10,89	149,79
266****	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,15	9,4	28,8	228,4
495****	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,162	9,83	47
	ИТОГО	610	16,63	20,372	80,12	576,69
ОБЕД						
2****	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,96	82,8
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6
Ттк№7	Шницель Детский	90	14,81	11	12,17	206,96
429****	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138
ттк№1.119	Кисель из концентрата плодово или яблчного	200	1,35		29,02	116,18
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	44	2,9	0,52	14,96	79,64
	ИТОГО	764	29,35	28,82	107,14	804,18
	ВСЕГО	1374	45,98	49,192	187,26	1380,87

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 10

сезон: Лето 2025г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Калор-ть, в ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
93****	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	1,6	16,7	10	197	
392****	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	10,6	10,52	7,02	162	
516*	Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,56	34,4	235,2	
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого	520	20,15	34,03	81,49	726,32	
ОБЕД							
Тгк №1.16	салат «Солнечный»	70	1,3	6,18	7,56	91,25	
Тгк №17	Суп «Кудрявый»	200	3,03	5,02	10,52	99,42	
418****	Пюре из гороха с маслом	170	16,16	4,97	32,17	238	
Тгк№1.59	Митбол с овощами	90	8,6	9,99	10,29	166,99	
284**	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,22	22,81	93,66	
108****	Хлеб пшеничный	46	3,49	0,36	22,63	108,1	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	
	ИТОГО	796	35,44	27,22	119,58	869,82	
	ВСЕГО	1316	55,59	61,25	201,07	1596,14	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО КШП "Подорожник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 11

сезон: Лето 2025г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
366**	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85		109,2
260****	Каша «Дружба»	200	5,26	11,656	21,2	226,2
498*****	какао с молоком сгущенном (1-й вариант)	200	3,7	3,8	24,5	147
590*****	Печенье	80	6	7,84	59,52	336,6
108*****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	ИТОГО	510	21,92	32,146	105,22	819
ОБЕД						
19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64
Тк №1.4	Суп лапша по-оренбургски	250	5,74	7,5	12,69	141,22
219**	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,51	54	316,57
Тк №1.68	Гуляш	120	16,68	8,64	4,8	158,4
512*****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3		20,11	81
108*****	Хлеб пшеничный	40	3,03	0,31	19,68	94
110*****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,3	0,41	11,9	63,35
	ИТОГО	925	39,42	28,47	126,78	918,54
	ВСЕГО	1435	61,34	60,616	232	1737,54

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 12

сезон: Лето 2025г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
2****	Салат витаминный	90	0,99	9,09	9,54	124,2
394 94г	Жаркое по домашнему	200	20,47	15,74	20,11	303,68
285,**	кофейный напиток на стуженном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25
	ИТОГО	545	27,65	27,66	82,36	689
ОБЕД						
17****	Салат из свежих огурцов	90	0,63	9,09	1,8	91,8
Ттк№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	200	4,59	6	10,15	112,97
469*	Фрикадельки в соусе	100	12,52	12,62	13,54	219,42
510*	каша вязкая пшеничная	180	5,4	7,38	29,88	214,2
614****	Кисель с витаминами " Кисель детский "Витошка"	200			18,4	74
108****	Хлеб пшеничный	46	3,5	0,36	22,63	108,1
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	44	2,9	0,52	14,96	79,64
	ИТОГО	860	29,54	35,97	111,36	900,13
	ВСЕГО	1405	57,19	63,63	193,72	1589,13