

Согласовано:

Директор образовательной организации

Смирнова НА

Ф.И.О



Утверждаю

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания №1»

Н.С. Зубавленко

Ф.И.О

[Handwritten signature]

Подпись



ООО «Комбинат питания №1»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 12-18 лет

образовательных организаций

2024-2025 учебный год

зимне-весенний период

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "Комбинат питания №1"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник

1 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 1

Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№105 ****	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80		0,01		0,06	0,10	1,90	1,20		0,02	0,60		0,02	0,06
ТТК № 190	Биточки куриные	90	12,47	6,04	7,33	153,00	0,05	0,03	0,77	0,06	0,51	96,43	39,86	15,43	1,16	116,23	9,81	9,40	50,66
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,08	0,03			1,32	49,56	17,45	11,47	1,13	72,00			16,00
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витощка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	ИТОГО:	550	23,32	22,89	97,41	713,30	0,49	0,07	20,77	0,24	2,68	180,39	78,51	39,30	2,86	229,68	11,58	12,24	70,70
ОБЕД																			
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1 221,67	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	16,67	0,15	36,67
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	0,07	0,16	9,70	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60
ТТК № 1.8	Рис припущенный с овощами	180	4,18	5,76	40,00	214,56	0,05	0,04	2,20	22,08	0,34	126,10	88,20	36,50	0,64	53,64	25,20	8,33	31,20
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	910	27,51	30,31	129,60	929,66	0,33	0,34	35,48	1 408,62	8,42	468,80	211,20	138,15	7,14	1 037,00	83,80	17,14	168,62
ОБЕД 2																			
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1 221,67	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	16,67	0,15	36,67
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	0,07	0,16	9,70	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02			1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80			14,40
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витощка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	880	26,15	31,61	109,58	872,00	0,61	0,29	53,28	1 384,21	9,36	349,20	138,71	106,57	6,53	942,07	57,13	7,15	146,85
ПОЛДНИК																			
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70
	ИТОГО:	350	9,24	9,36	50,14	324,50	0,14	0,60	13,60	49,54	1,62	228,10	269,20	45,90	3,46	286,60	2,20	3,93	7,70
	ВСЕГО:	1 810	60,07	62,56	277,15	1 967,46	0,96	1,01	69,85	1 458,40	12,72	877,29	558,91	223,35	13,46	1 553,28	97,58	33,31	247,02

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "Комбинат питания №1"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник

2 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 1

Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 110	Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01		3,00		0,06	14,40	13,80	8,40	0,36				
ТТК № 60	Плов	250	17,00	19,13	49,50	437,50	0,11	0,15	1,50	0,40	0,95	287,71	26,75	59,34	3,88	336,66	48,34	9,21	103,34
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	ИТОГО:	550	20,52	19,51	92,96	630,34	0,16	0,15	12,30	0,97	1,45	328,11	55,59	78,68	5,88	397,62	49,94	11,50	105,84
ОБЕД																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	180	17,16	10,22	34,12	296,88	0,50	0,10		0,07	0,07	276,19	99,06	92,20	5,81	98,77	21,07	7,61	20,26
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	ИТОГО:	860	34,70	29,69	114,00	866,96	0,68	0,21	18,54	262,96	9,00	542,98	210,81	167,15	9,64	851,40	103,07	29,13	258,96
ОБЕД 2																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50
ТТК № 60	Плов	220	14,96	16,83	43,56	385,00	0,10	0,13	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,22	3,41	296,26	42,54	8,11	90,94
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	850	26,55	32,31	134,19	937,98	0,33	0,22	19,77	249,80	7,28	438,64	101,29	125,37	7,91	1 007,30	72,00	14,06	150,87
ПОЛДНИК																			
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40				
№ 272 **	Ряженка,кефир,варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	8,95	9,13	55,48	342,52	0,15	0,24	11,40	80,00	1,40	216,01	261,51	41,50	2,80	492,00	20,00	3,90	8,28
	ВСЕГО:	1 760	64,17	58,33	262,44	1 839,82	0,99	0,60	42,24	343,93	11,85	1 087,10	527,91	287,33	18,32	1 741,02	173,01	44,53	373,08

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "Комбинат питания №1"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда
Неделя: 1

3 Сезон: Зимне-весенний 2025г
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	77	8,08	7,35	13,67	166,61	0,05	0,05	0,19	0,09	0,77	154,00	202,13	17,33	0,77	62,76	1,83	6,66	0,90
гтк № 63	Каша "Дружба"	250	6,58	12,18	31,33	282,75	0,10	0,12	1,65	0,10	0,25	175,50	126,60	38,25	0,70	157,33	49,33	4,09	30,67
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
	ИТОГО:	562	17,42	19,81	77,22	591,61	0,19	0,18	2,14	0,30	1,41	352,25	340,73	60,48	2,26	268,01	52,39	12,71	32,18
ОБЕД																			
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67
ТТК№24	Фруктовый чай	200			14,15	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	820	26,02	33,90	111,22	881,15	0,40	0,29	40,01	561,23	8,06	406,15	111,37	112,03	8,29	1 639,58	85,14	5,53	161,95
ОБЕД 2																			
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67
ТТК№24	Фруктовый чай	200			14,15	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	820	26,02	33,90	111,22	881,15	0,40	0,29	40,01	561,23	8,06	406,15	111,37	112,03	8,29	1 639,58	85,14	5,53	161,95
ПОЛДНИК																			
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	7,60	7,05	58,05	328,00	0,13	0,60	12,60	45,04	0,55	209,00	264,00	42,00	3,15	261,60	2,00	3,90	7,00
	ВСЕГО:	1 732	51,04	60,76	246,49	1 800,76	0,72	1,07	54,75	606,57	10,02	967,40	716,10	214,51	13,70	2 169,19	139,53	22,14	201,13

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "Комбинат питания №1"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг

4 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 1

Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	110	12,46	9,52	10,47	176,00	0,01	0,15	2,11	63,53	0,46	82,50	31,16	14,66	0,91	266,75	34,38	25,44	140,25
ТТК № 171	Каша вязкая (гречневая)	190	5,70	8,55	28,31	216,60	0,30	0,09		17,68	0,61	208,20	19,00	124,59	4,18	159,60	52,31	2,53	11,40
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	ИТОГО:	550	22,06	18,47	78,38	570,10	0,37	0,25	2,41	81,32	1,62	323,20	65,16	146,25	6,04	485,80	88,44	30,77	152,53
ОБЕД																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00
ТТК № 182	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13
ТТК № 170	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	900	25,86	32,59	117,52	903,43	0,49	0,62	28,60	330,77	7,99	522,68	295,09	158,43	7,47	1 513,10	84,49	5,67	138,98
ОБЕД 2																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00
ТТК № 182	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	110	12,46	9,52	10,47	176,00	0,01	0,15	2,11	63,53	0,46	82,50	31,16	14,66	0,91	266,75	34,38	25,44	140,25
ТТК № 171	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	900	26,41	32,07	111,85	846,28	0,52	0,67	23,73	378,03	8,25	490,17	165,66	227,32	9,29	1 064,30	119,61	31,81	208,78
ПОЛДНИК																			
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04			0,01	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05				
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,40	80,01	1,95	236,01	270,51	47,00	3,45	492,00	20,00	3,90	8,28
ВСЕГО:		1 800	57,67	62,74	251,08	1 841,55	1,01	1,11	42,41	492,10	11,56	1 081,89	630,76	351,68	16,96	2 490,90	192,93	40,34	299,79

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "Комбинат питания №1"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница

5 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 1

Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 48	Ёжики с овощами	100	12,00	12,33	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91		115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,12	0,04		24,53	1,32	73,69	17,45	27,60	1,53	72,00	28,00	0,08	16,00
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витощка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	ИТОГО:	550	22,80	20,93	101,44	672,17	10,48	0,11	22,63	346,56	2,07	221,75	59,45	67,78	3,75	375,07	60,10	4,13	73,31
ОБЕД																			
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40			32,40				37,33	15,20	0,52				
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00
ТТК № 181	Плов из говядины	200	13,60	15,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витощка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	830	26,19	26,47	116,60	812,55	0,73	0,23	59,41	121,94	1,61	406,55	128,81	127,77	7,65	878,09	61,37	14,33	132,07
ОБЕД 2																			
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40			32,40				37,33	15,20	0,52				
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00
ТТК № 181	Плов из говядины	200	13,60	15,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витощка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	830	26,19	26,47	116,60	812,55	0,73	0,23	59,41	121,94	1,61	406,55	128,81	127,77	7,65	878,09	61,37	14,33	132,07
ПОЛДНИК																			
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	9,15	7,75	56,90	336,00	0,15	0,60	12,60	45,04	1,40	216,00	261,50	41,50	2,80	261,60	2,00	3,90	7,00
	ВСЕГО:	1 730	58,14	55,15	274,94	1 820,72	11,36	0,94	94,64	513,54	5,08	844,30	449,76	237,05	14,20	1 514,76	123,47	22,36	212,38

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "Комбинат питания №1"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Суббота

6 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 1

Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
гтк №1,54	Бутерброд горячий "Сырный"	65	7,80	7,99	16,84	170,45	0,06	0,07	0,19	0,09	0,74		195,00	16,71	0,74	60,56	1,76	6,43	0,87
гтк №69	Каша пшеничная вязкая	250	10,03	11,13	30,00	261,25	0,24	0,18	1,70	51,16	0,30	262,25	172,50	69,25	1,83	278,34	61,66	41,34	26,66
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00			0,40	21,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
	ИТОГО:	550	20,59	19,40	79,06	573,95	0,34	0,26	2,19	51,36	1,43	285,00	379,50	90,86	3,36	386,82	64,65	49,73	28,14
ОБЕД																			
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
ТТК № 72	Каша перловая с мясом,овощами	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37	0,14	0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	840	25,85	30,46	120,75	912,06	0,59	0,24	17,07	663,98	5,51	502,58	107,83	106,14	6,76	1 158,41	36,08	24,75	105,30
ОБЕД 2																			
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
ТТК № 72	Каша перловая с мясом,овощами	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37	0,14	0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	840	25,85	30,46	120,75	912,06	0,59	0,24	17,07	663,98	5,51	502,58	107,83	106,14	6,76	1 158,41	36,08	24,75	105,30
ПОЛДНИК																			
	ИТОГО:																		
	ВСЕГО:	1 390	46,44	49,86	199,81	1 486,01	0,93	0,50	19,26	715,34	6,94	787,58	487,33	197,00	10,12	1 545,23	100,73	74,48	133,44

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "Комбинат питания №1"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Понедельник
Неделя: 2

7 Сезон: Зимне-весенний 2025г
Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 179	Гуляш	100	9,40	8,10	6,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50
ТТК № 171	Каша вязкая (гречневая)	200	6,00	9,00	29,80	228,00	0,32	0,09		18,61	0,64	219,16	20,00	131,15	4,40	168,00	55,07	2,67	12,00
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витощка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	ИТОГО:	550	19,20	17,50	78,80	551,50	0,73	0,20	21,07	44,23	1,92	410,36	55,33	168,25	7,15	531,35	74,34	5,81	78,48
ОБЕД																			
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33
ТТК № 183	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50
ТТК № 7	Шницель детский	100	12,50	11,18	9,86	170,54	0,09	0,05	0,63	6,30		103,20	9,80	26,65	1,19	143,62	3,59	6,35	47,76
ТТК № 1.8	Рис припущенный с овощами	180	4,18	5,76	40,00	214,56	0,05	0,04	2,20	22,08	0,34	126,10	88,20	36,50	0,64	53,64	25,20	8,33	31,20
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	910	26,45	32,83	131,89	906,75	0,36	0,22	28,63	557,66	54,66	396,78	185,85	126,30	5,61	1 028,39	102,47	19,70	136,19
ОБЕД 2																			
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33
ТТК № 183	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50
ТТК № 179	Гуляш	100	9,40	8,10	6,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50
ТТК № 171	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витощка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	910	23,17	32,09	104,25	810,85	0,86	0,31	46,87	569,20	55,63	523,42	130,18	211,28	9,84	1 255,23	140,26	7,74	130,53
ПОЛДНИК																			
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	7,60	7,05	58,05	328,00	0,13	0,60	12,60	45,04	0,55	209,00	264,00	42,00	3,15	261,60	2,00	3,90	7,00
	ВСЕГО:	1 810	53,25	57,38	268,74	1 786,25	1,22	1,02	62,30	646,93	57,13	1 016,14	505,18	336,55	15,91	1 821,34	178,81	29,41	221,67

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "Комбинат питания №1"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник

8 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 2

Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	70	7,34	6,69	12,43	151,46	0,04	0,04	0,18	0,08	0,70	140,00	183,75	15,75	0,70	57,06	1,66	6,06	0,81
гтк № 62	Каша рисовая вязкая	240	7,54	11,69	26,88	273,60	0,07	0,19	1,70	31,68	0,34	203,28	157,20	44,64	0,67	203,20	60,80	7,45	46,40
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	ИТОГО:	550	18,02	18,70	73,99	579,06	0,15	0,24	2,18	31,87	1,48	369,28	353,95	65,99	2,21	312,02	63,86	15,75	47,91
ОБЕД																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00
ТТК № 182	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	810	26,35	32,45	114,56	846,38	0,40	0,61	30,89	325,08	7,81	442,23	141,52	137,72	8,03	1 466,35	81,00	4,37	156,40
ОБЕД 2																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00
ТТК № 182	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	810	26,35	32,45	114,56	846,38	0,40	0,61	30,89	325,08	7,81	442,23	141,52	137,72	8,03	1 466,35	81,00	4,37	156,40
ПОЛДНИК																			
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04			0,01	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05				
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,40	80,01	1,95	236,01	270,51	47,00	3,45	492,00	20,00	3,90	8,28
	ВСЕГО:	1 710	54,12	62,83	243,73	1 793,46	0,70	1,09	44,47	436,96	11,24	1 047,52	765,98	250,71	13,69	2 270,37	164,86	24,02	212,59

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "Комбинат питания №1"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда

9 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 2

Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,30	0,08	0,03			1,25	47,08	16,58	10,89	1,08	68,40			15,20
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	ИТОГО:	550	20,38	18,21	96,49	648,46	0,47	0,07	20,50	3,89	2,40	144,58	69,38	33,29	2,43	251,25	13,77	14,32	81,18
ОБЕД																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	180	13,20	10,22	34,12	296,88	0,50	0,10		0,07	0,07	276,19	99,06	92,20	5,81	98,77	21,07	7,61	20,26
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	890	30,83	28,89	110,24	849,73	1,04	0,26	36,03	265,13	10,22	606,08	225,01	181,80	10,08	976,40	111,18	30,46	274,88
ОБЕД 2																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02			1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80			14,40
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	910	25,27	31,60	124,41	905,61	0,62	0,16	36,44	255,39	9,25	294,95	126,46	89,32	5,20	945,24	48,29	16,58	142,65
ПОЛДНИК																			
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	9,15	7,75	56,90	336,00	0,15	0,60	12,60	45,04	1,40	216,00	261,50	41,50	2,80	261,60	2,00	3,90	7,00
	ВСЕГО:	1 790	60,36	54,85	263,63	1 834,19	1,66	0,93	69,13	314,06	14,02	966,66	555,89	256,59	15,31	1 489,25	126,95	48,68	363,06

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "Комбинат питания №1"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг

10 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 2

Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 110	Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01		3,00		0,06	14,40	13,80	8,40	0,36				
ТТК № 141	Плов из филе птицы	240	16,65	18,67	36,05	420,27	0,02	0,09	1,44	156,80	5,48	135,15	25,69	56,96	3,72	408,85	42,67	29,33	181,33
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	ИТОГО:	550	21,03	19,13	76,67	605,57	0,09	0,10	4,74	156,91	6,09	182,05	54,49	72,36	5,03	468,30	44,42	32,13	182,21
ОБЕД																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50
№461*	Тефтели (1 вариант)	100	12,30	14,63	12,47	232,67	0,07	0,09	1,50	9,46	0,52	192,63	15,00	17,10	1,71	289,72	21,39	1,01	66,11
ТТК № 170	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04
гтк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	890	25,17	38,46	109,75	893,32	0,41	0,33	38,98	567,77	4,58	438,48	137,13	104,96	6,70	1 699,94	86,85	6,57	173,71
ОБЕД 2																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50
ТТК № 141	Плов из филе птицы	220	15,26	17,11	33,05	385,24	0,02	0,08	1,32	143,73	5,03	123,88	23,54	52,21	3,41	374,78	39,11	26,89	166,22
гтк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	850	25,77	33,04	112,37	891,29	0,23	0,20	32,34	673,48	8,97	286,33	103,29	112,81	7,70	1 068,29	71,04	32,60	221,35
ПОЛДНИК																			
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75				
272**	Ряженка,кефир,варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№ 112 ****	Флоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	7,40	8,43	56,63	334,52	0,13	0,24	11,40	80,00	0,55	209,01	264,01	42,00	3,15	492,00	20,00	3,90	8,28
	ВСЕГО:	1 790	53,60	66,02	243,05	1 833,41	0,63	0,67	55,12	804,68	11,22	829,54	455,63	219,32	14,88	2 660,24	151,27	42,60	364,20

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "Комбинат питания №1"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница

11 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 2

Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	120	15,07	12,00	13,73	265,33	0,07	0,05	0,96	386,67	0,60	129,60	25,20	19,20	1,80	313,33	1,48	64,00	36,40
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	ИТОГО:	550	25,67	19,78	97,21	719,03	0,27	0,10	6,36	406,12	6,08	353,36	93,32	56,34	3,72	412,30	39,73	94,84	40,64
ОБЕД																			
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00
ТТК № 72	Каша перловая с мясом,овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	810	24,44	29,71	104,70	828,54	0,67	0,24	22,81	531,57	5,14	467,28	111,64	106,36	7,71	964,62	38,05	24,18	93,19
ОБЕД 2																			
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	120	15,07	12,00	13,73	265,33	0,07	0,05	0,96	386,67	0,60	129,60	25,20	19,20	1,80	313,33	1,48	64,00	36,40
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	910	31,79	31,78	115,65	926,37	0,56	0,21	28,37	647,24	10,67	514,94	166,94	126,28	8,60	1 139,65	72,86	98,13	102,19
ПОЛДНИК																			
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04			0,01	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	9,95	10,30	56,60	361,50	0,15	0,60	12,60	45,05	1,95	236,00	270,50	47,00	3,45	261,60	2,00	3,90	7,00
	ВСЕГО:	1 710	60,06	59,79	258,51	1 909,07	1,09	0,94	41,77	982,74	13,17	1 056,64	475,46	209,70	14,88	1 638,52	79,78	122,92	140,83

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "Комбинат питания №1"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Суббота

12 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 2

Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	70	7,34	6,69	12,43	151,46	0,04	0,04	0,18	0,08	0,70	140,00	183,75	15,75	0,70	57,06	1,66	6,06	0,81
гтк №69	Каша пшениная вязкая	250	10,03	11,13	30,00	261,25	0,24	0,18	1,70	51,16	0,30	262,25	172,50	69,25	1,83	278,34	61,66	41,34	26,66
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03					19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	ИТОГО:	550	21,05	19,66	74,53	572,53	0,33	0,29	2,49	58,14	1,33	465,20	420,86	96,91	3,11	439,47	68,87	49,96	38,00
ОБЕД																			
№ 119****	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,33	8,50	0,33	21,66
№99 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03					19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	895	27,36	30,79	113,44	884,44	0,60	0,21	20,04	368,04	56,16	619,25	292,56	248,85	10,75	1 124,00	128,51	6,83	91,82
ОБЕД 2																			
№ 119****	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,33	8,50	0,33	21,66
№99 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03					19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	895	27,36	30,79	113,44	884,44	0,60	0,21	20,04	368,04	56,16	619,25	292,56	248,85	10,75	1 124,00	128,51	6,83	91,82
ПОЛДНИК																			
	ИТОГО:																		
	ВСЕГО:	1 445	48,41	50,45	187,97	1 456,97	0,93	0,50	22,53	426,18	57,49	1 084,45	713,42	345,76	13,86	1 563,47	197,38	56,79	129,82