

Утверждаю

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания №1»

Н.С. Зубавленко

Ф.И.О

Подпись



Ф.И.О

Директор образовательной организации

*Смирнова Н.А.*



## **ООО «Комбинат питания №1»**

### **Примерное 12 – дневное меню**

**для организации питания учащихся 7-11 лет  
общеобразовательных 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  
Неделя: 1

1 Сезон: Зимне-весенний 2025г  
Возраст 7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№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	75	10,39	5,04	6,11	127,50	0,04	0,02	0,64	0,05	0,43	80,36	33,21	12,86	0,96	96,86	8,18	7,83	42,21
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	175	6,13	7,18	41,13	257,25	0,07	0,02			1,16	43,37	15,27	10,03	0,99	63,00			14,00
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,71</b>	<b>20,79</b>	<b>82,00</b>	<b>613,55</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>0,94</b>	<b>0,22</b>	<b>2,13</b>	<b>151,63</b>	<b>62,68</b>	<b>28,49</b>	<b>2,81</b>	<b>212,22</b>	<b>9,58</b>	<b>10,09</b>	<b>56,97</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	0,03	3,06	733,00	2,82	22,20	17,40	15,00	0,66	123,00	10,00	0,09	22,00
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,88	6,22	66,40	0,05	0,03	14,78	112,20	1,90	38,00	27,20	17,80	0,64	242,40	15,00	0,22	20,60
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	90	12,24	7,83	11,11	197,73	0,06	0,14	8,73	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44
ТТК № 1.8	Рис припущенный с овощами	150	3,48	4,80	33,33	178,80	0,04	0,03	1,83	18,40	0,28	105,08	73,50	30,42	0,53	44,70	21,00	6,94	26,00
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витонка"	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>22,68</b>	<b>23,31</b>	<b>103,26</b>	<b>739,63</b>	<b>0,56</b>	<b>0,26</b>	<b>48,40</b>	<b>883,67</b>	<b>6,14</b>	<b>390,78</b>	<b>179,90</b>	<b>115,32</b>	<b>5,69</b>	<b>781,96</b>	<b>66,38</b>	<b>14,70</b>	<b>135,04</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	0,03	3,06	733,00	2,82	22,20	17,40	15,00	0,66	123,00	10,00	0,09	22,00
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"	90	12,24	7,83	11,11	197,73	0,06	0,14	8,73	19,95	0,50	152,10	33,30	27,00	2,25	265,50	18,00	3,54	55,44
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,06	0,02			1,06	39,65	13,96	9,17	0,91	57,60			12,80
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	85,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>23,17</b>	<b>25,76</b>	<b>112,45</b>	<b>758,53</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>30,27</b>	<b>894,40</b>	<b>6,98</b>	<b>312,95</b>	<b>118,86</b>	<b>91,52</b>	<b>6,16</b>	<b>904,88</b>	<b>48,96</b>	<b>6,22</b>	<b>124,27</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,24</b>	<b>9,36</b>	<b>50,14</b>	<b>324,50</b>	<b>0,14</b>	<b>0,60</b>	<b>13,60</b>	<b>49,54</b>	<b>1,62</b>	<b>228,10</b>	<b>269,20</b>	<b>45,90</b>	<b>3,46</b>	<b>286,60</b>	<b>2,20</b>	<b>3,93</b>	<b>7,70</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 620</b>	<b>51,63</b>	<b>53,46</b>	<b>235,40</b>	<b>1 677,68</b>	<b>0,85</b>	<b>0,92</b>	<b>62,94</b>	<b>933,43</b>	<b>9,89</b>	<b>770,51</b>	<b>511,78</b>	<b>189,71</b>	<b>11,96</b>	<b>1 280,78</b>	<b>78,16</b>	<b>28,72</b>	<b>199,71</b>

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

День: Вторник  
Неделя: 1

2 Сезон: Зимне-весенний 2025г  
Возраст 7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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	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 № 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>17,72</b>	<b>17,13</b>	<b>82,10</b>	<b>554,34</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>12,12</b>	<b>0,92</b>	<b>1,23</b>	<b>287,09</b>	<b>50,38</b>	<b>70,16</b>	<b>5,30</b>	<b>349,53</b>	<b>43,79</b>	<b>9,84</b>	<b>93,27</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	11,00	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08		0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88
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
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>28,06</b>	<b>23,28</b>	<b>111,74</b>	<b>787,50</b>	<b>0,62</b>	<b>0,21</b>	<b>14,02</b>	<b>187,65</b>	<b>6,65</b>	<b>505,20</b>	<b>188,45</b>	<b>153,13</b>	<b>9,30</b>	<b>752,57</b>	<b>87,29</b>	<b>27,35</b>	<b>230,63</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>24,36</b>	<b>28,75</b>	<b>122,51</b>	<b>848,26</b>	<b>0,28</b>	<b>0,21</b>	<b>16,41</b>	<b>201,20</b>	<b>5,33</b>	<b>400,34</b>	<b>86,59</b>	<b>112,07</b>	<b>7,09</b>	<b>889,88</b>	<b>66,07</b>	<b>12,86</b>	<b>140,30</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№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	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>330</b>	<b>8,39</b>	<b>8,49</b>	<b>54,66</b>	<b>331,27</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>1,40</b>	<b>198,01</b>	<b>237,51</b>	<b>38,70</b>	<b>2,78</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 600</b>	<b>54,17</b>	<b>48,90</b>	<b>248,50</b>	<b>1 673,11</b>	<b>0,90</b>	<b>0,56</b>	<b>37,40</b>	<b>265,07</b>	<b>9,28</b>	<b>990,30</b>	<b>476,34</b>	<b>261,99</b>	<b>17,38</b>	<b>1 569,90</b>	<b>149,28</b>	<b>40,73</b>	<b>332,05</b>

**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 7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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"	200	5,26	9,74	25,06	226,20	0,08	0,10	1,32	0,08	0,20	140,40	101,28	30,60	0,56	125,86	39,46	3,27	24,54
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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>502</b>	<b>15,34</b>	<b>17,29</b>	<b>66,03</b>	<b>511,56</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>1,81</b>	<b>0,28</b>	<b>1,25</b>	<b>310,65</b>	<b>313,41</b>	<b>51,43</b>	<b>2,01</b>	<b>228,85</b>	<b>42,17</b>	<b>11,33</b>	<b>25,88</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	210	1,76	4,30	13,94	101,43	0,08	0,05	6,33	109,20	2,03	60,44	22,22	21,76	0,81	351,75	17,43	0,79	29,61
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	175	15,58	15,75	35,00	333,64	0,16	0,15	8,11	23,91	0,53	202,83	21,89	37,70	3,16	717,50	39,66	0,35	86,34
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	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
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>735</b>	<b>24,44</b>	<b>26,99</b>	<b>107,65</b>	<b>800,57</b>	<b>0,39</b>	<b>0,26</b>	<b>31,48</b>	<b>375,68</b>	<b>5,87</b>	<b>376,37</b>	<b>97,51</b>	<b>101,40</b>	<b>7,82</b>	<b>1 395,50</b>	<b>70,22</b>	<b>6,34</b>	<b>139,23</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	210	1,76	4,30	13,94	101,43	0,08	0,05	6,33	109,20	2,03	60,44	22,22	21,76	0,81	351,75	17,43	0,79	29,61
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	175	15,58	15,75	35,00	333,64	0,16	0,15	8,11	23,91	0,53	202,83	21,89	37,70	3,16	717,50	39,66	0,35	86,34
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	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
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>735</b>	<b>24,44</b>	<b>26,99</b>	<b>107,65</b>	<b>800,57</b>	<b>0,39</b>	<b>0,26</b>	<b>31,48</b>	<b>375,68</b>	<b>5,87</b>	<b>376,37</b>	<b>97,51</b>	<b>101,40</b>	<b>7,82</b>	<b>1 395,50</b>	<b>70,22</b>	<b>6,34</b>	<b>139,23</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60				
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>340</b>	<b>7,32</b>	<b>6,72</b>	<b>50,32</b>	<b>293,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>0,48</b>	<b>205,40</b>	<b>262,40</b>	<b>41,00</b>	<b>3,00</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 577</b>	<b>47,10</b>	<b>51,00</b>	<b>224,00</b>	<b>1 605,13</b>	<b>0,67</b>	<b>1,02</b>	<b>45,89</b>	<b>421,00</b>	<b>7,60</b>	<b>892,42</b>	<b>673,32</b>	<b>193,83</b>	<b>12,83</b>	<b>1 885,95</b>	<b>114,39</b>	<b>21,57</b>	<b>172,11</b>

**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 7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>20,10</b>	<b>16,59</b>	<b>67,50</b>	<b>501,00</b>	<b>0,29</b>	<b>0,23</b>	<b>2,41</b>	<b>77,60</b>	<b>1,38</b>	<b>272,87</b>	<b>59,16</b>	<b>118,62</b>	<b>5,05</b>	<b>444,51</b>	<b>77,08</b>	<b>29,68</b>	<b>149,95</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 182	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
№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	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02				0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	0,35
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>755</b>	<b>22,30</b>	<b>26,46</b>	<b>95,81</b>	<b>745,78</b>	<b>0,39</b>	<b>0,51</b>	<b>21,42</b>	<b>245,16</b>	<b>6,18</b>	<b>450,51</b>	<b>267,31</b>	<b>133,61</b>	<b>6,19</b>	<b>1 209,68</b>	<b>68,58</b>	<b>3,95</b>	<b>113,15</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 182	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
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)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00
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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>25,80</b>	<b>26,38</b>	<b>109,15</b>	<b>782,08</b>	<b>0,46</b>	<b>0,59</b>	<b>17,63</b>	<b>294,39</b>	<b>6,66</b>	<b>450,60</b>	<b>154,86</b>	<b>201,29</b>	<b>8,61</b>	<b>928,51</b>	<b>102,66</b>	<b>32,35</b>	<b>195,55</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>320</b>	<b>8,44</b>	<b>10,06</b>	<b>46,92</b>	<b>315,07</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>1,60</b>	<b>209,01</b>	<b>243,61</b>	<b>42,20</b>	<b>3,22</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 575</b>	<b>50,84</b>	<b>53,11</b>	<b>210,23</b>	<b>1 561,85</b>	<b>0,81</b>	<b>0,96</b>	<b>35,09</b>	<b>399,26</b>	<b>9,16</b>	<b>932,39</b>	<b>570,08</b>	<b>294,43</b>	<b>14,46</b>	<b>2 121,99</b>	<b>163,86</b>	<b>37,17</b>	<b>271,25</b>

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

День: Пятница  
Неделя: 1

5 Сезон: Зимне-весенний 2025г  
Возраст 7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 48	Ёжики с овощами	105	12,60	12,95	12,02	196,00	10,50	0,07	2,77	338,01		121,33	23,10	29,17	1,75	275,33	31,85	1,30	56,00
№516*	Макаронные изделия отварные	170	5,95	6,97	39,95	249,90	0,10	0,03		20,85	1,12	62,64	14,84	23,46	1,30	61,20	23,80	0,07	13,60
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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>20,55</b>	<b>20,12</b>	<b>79,27</b>	<b>564,65</b>	<b>10,63</b>	<b>0,11</b>	<b>3,07</b>	<b>358,97</b>	<b>1,40</b>	<b>200,22</b>	<b>47,94</b>	<b>56,13</b>	<b>3,73</b>	<b>376,76</b>	<b>56,53</b>	<b>2,77</b>	<b>70,04</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	60	0,85	3,06	5,40	52,44			19,44				22,40	9,12	0,31				
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80
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 Витонка"	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>23,10</b>	<b>23,18</b>	<b>101,42</b>	<b>709,04</b>	<b>0,65</b>	<b>0,21</b>	<b>45,29</b>	<b>97,64</b>	<b>1,46</b>	<b>366,81</b>	<b>100,76</b>	<b>108,53</b>	<b>6,53</b>	<b>750,40</b>	<b>56,70</b>	<b>12,72</b>	<b>122,30</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	60	0,85	3,06	5,40	52,44			19,44				22,40	9,12	0,31				
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	210	4,61	4,43	13,71	113,19	0,19	0,06	4,88	102,06	0,18	73,23	31,99	29,65	1,71	401,52	16,80	2,10	30,24
ТТК № 181	Плов из говядины	190	12,92	14,54	37,62	332,50	0,09	0,11	1,14	0,30	0,72	218,66	20,33	45,10	2,95	255,86	36,74	7,00	78,54
тгк № 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>22,64</b>	<b>22,63</b>	<b>104,09</b>	<b>712,53</b>	<b>0,36</b>	<b>0,21</b>	<b>28,26</b>	<b>102,36</b>	<b>1,23</b>	<b>358,79</b>	<b>105,42</b>	<b>104,17</b>	<b>6,87</b>	<b>775,05</b>	<b>55,55</b>	<b>12,43</b>	<b>116,51</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№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 ****	Фрукты 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,15</b>	<b>7,75</b>	<b>56,90</b>	<b>336,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>1,40</b>	<b>216,00</b>	<b>261,50</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 570</b>	<b>52,80</b>	<b>51,05</b>	<b>237,59</b>	<b>1 609,69</b>	<b>11,43</b>	<b>0,92</b>	<b>60,96</b>	<b>501,65</b>	<b>4,26</b>	<b>783,03</b>	<b>410,20</b>	<b>206,16</b>	<b>13,06</b>	<b>1 388,76</b>	<b>115,23</b>	<b>19,39</b>	<b>199,34</b>

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 7-11 лет

№ рецеп.	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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	200	8,02	8,90	24,00	209,00	0,19	0,14	1,36	40,93	0,24	209,80	138,00	55,40	1,46	222,67	49,33	33,07	21,33
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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,58</b>	<b>17,17</b>	<b>73,06</b>	<b>521,70</b>	<b>0,29</b>	<b>0,22</b>	<b>1,85</b>	<b>41,13</b>	<b>1,37</b>	<b>232,55</b>	<b>345,00</b>	<b>77,01</b>	<b>2,99</b>	<b>331,15</b>	<b>52,32</b>	<b>41,46</b>	<b>22,81</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80
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 № 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>22,38</b>	<b>24,45</b>	<b>107,92</b>	<b>786,54</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>12,14</b>	<b>513,05</b>	<b>3,71</b>	<b>425,70</b>	<b>83,12</b>	<b>84,92</b>	<b>5,56</b>	<b>902,47</b>	<b>27,68</b>	<b>21,85</b>	<b>84,29</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80
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 № 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>22,38</b>	<b>24,45</b>	<b>107,92</b>	<b>786,54</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>12,14</b>	<b>513,05</b>	<b>3,71</b>	<b>425,70</b>	<b>83,12</b>	<b>84,92</b>	<b>5,56</b>	<b>902,47</b>	<b>27,68</b>	<b>21,85</b>	<b>84,29</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 220</b>	<b>40,96</b>	<b>41,62</b>	<b>180,98</b>	<b>1 308,24</b>	<b>0,80</b>	<b>0,43</b>	<b>13,99</b>	<b>554,18</b>	<b>5,08</b>	<b>658,25</b>	<b>428,12</b>	<b>161,93</b>	<b>8,55</b>	<b>1 233,62</b>	<b>80,00</b>	<b>63,31</b>	<b>107,10</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**ООО "Комбинат питания №1"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Понедельник

7 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 2

Возраст 7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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)	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 № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79
	<b>ИТОГО:</b>	<b>535</b>	<b>18,59</b>	<b>17,02</b>	<b>71,76</b>	<b>515,97</b>	<b>0,44</b>	<b>0,21</b>	<b>3,87</b>	<b>43,56</b>	<b>1,65</b>	<b>399,69</b>	<b>49,58</b>	<b>160,19</b>	<b>7,17</b>	<b>546,71</b>	<b>71,39</b>	<b>5,39</b>	<b>75,39</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
ТТК № 183	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40
ТТК № 7	Шницель детский	90	11,25	10,06	8,87	153,49	0,08	0,05	0,57	5,67		92,88	8,82	23,99	1,07	129,26	3,23	5,72	42,98
ТТК № 1.8	Рис припущенный с овощами	150	3,48	4,80	33,33	178,80	0,04	0,03	1,83	18,40	0,28	105,08	73,50	30,42	0,53	44,70	21,00	6,94	26,00
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витонка"	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>22,34</b>	<b>25,71</b>	<b>107,56</b>	<b>731,69</b>	<b>0,61</b>	<b>0,18</b>	<b>39,96</b>	<b>364,99</b>	<b>43,10</b>	<b>343,98</b>	<b>160,20</b>	<b>111,61</b>	<b>4,76</b>	<b>772,00</b>	<b>80,03</b>	<b>17,52</b>	<b>113,78</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
ТТК № 183	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40
ТТК № 179	Гуляш	110	10,34	8,91	6,60	145,20	0,06	0,12	1,18	28,05	0,58	174,57	16,86	27,17	2,42	354,75	19,25	0,35	68,75
ТТК № 171	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00
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)	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>22,45</b>	<b>26,51</b>	<b>90,06</b>	<b>734,40</b>	<b>0,49</b>	<b>0,29</b>	<b>26,54</b>	<b>383,38</b>	<b>43,68</b>	<b>484,96</b>	<b>111,14</b>	<b>182,67</b>	<b>10,08</b>	<b>1 106,59</b>	<b>116,53</b>	<b>7,24</b>	<b>121,25</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60				
№ 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 ****	Фрукты 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>340</b>	<b>7,32</b>	<b>6,72</b>	<b>50,32</b>	<b>293,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>0,48</b>	<b>205,40</b>	<b>262,40</b>	<b>41,00</b>	<b>3,00</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 655</b>	<b>48,25</b>	<b>49,45</b>	<b>229,64</b>	<b>1 540,66</b>	<b>1,17</b>	<b>0,99</b>	<b>56,43</b>	<b>453,59</b>	<b>45,23</b>	<b>949,07</b>	<b>472,18</b>	<b>312,80</b>	<b>14,93</b>	<b>1 580,31</b>	<b>153,42</b>	<b>26,81</b>	<b>196,17</b>



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

День: Вторник  
Неделя: 2

8 Сезон: Зимне-весенний 2025г  
Возраст 7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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	200	6,28	9,74	22,40	228,00	0,06	0,16	1,42	26,40	0,28	169,40	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67	6,21	38,67
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>16,38</b>	<b>16,71</b>	<b>67,05</b>	<b>521,71</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>1,90</b>	<b>26,59</b>	<b>1,37</b>	<b>332,15</b>	<b>326,75</b>	<b>57,85</b>	<b>2,05</b>	<b>274,31</b>	<b>53,56</b>	<b>14,23</b>	<b>40,09</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 182	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	175	15,58	15,75	35,00	333,64	0,16	0,15	8,11	23,91	0,53	202,83	21,89	37,70	3,16	717,50	39,66	0,35	86,34
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	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
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>725</b>	<b>25,18</b>	<b>25,94</b>	<b>116,25</b>	<b>792,22</b>	<b>0,39</b>	<b>0,52</b>	<b>23,63</b>	<b>240,81</b>	<b>6,36</b>	<b>413,06</b>	<b>132,59</b>	<b>127,37</b>	<b>7,67</b>	<b>1 260,95</b>	<b>66,99</b>	<b>5,82</b>	<b>132,82</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 182	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	175	15,58	15,75	35,00	333,64	0,16	0,15	8,11	23,91	0,53	202,83	21,89	37,70	3,16	717,50	39,66	0,35	86,34
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	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
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>725</b>	<b>25,18</b>	<b>25,94</b>	<b>116,25</b>	<b>792,22</b>	<b>0,39</b>	<b>0,52</b>	<b>23,63</b>	<b>240,81</b>	<b>6,36</b>	<b>413,06</b>	<b>132,59</b>	<b>127,37</b>	<b>7,67</b>	<b>1 260,95</b>	<b>66,99</b>	<b>5,82</b>	<b>132,82</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				
№ 272 **	Ряженка,кефир,варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>320</b>	<b>8,44</b>	<b>10,06</b>	<b>46,92</b>	<b>315,07</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>1,60</b>	<b>209,01</b>	<b>243,61</b>	<b>42,20</b>	<b>3,22</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 550</b>	<b>50,00</b>	<b>52,71</b>	<b>230,22</b>	<b>1 629,00</b>	<b>0,66</b>	<b>0,95</b>	<b>36,79</b>	<b>343,90</b>	<b>9,33</b>	<b>954,22</b>	<b>702,95</b>	<b>227,42</b>	<b>12,94</b>	<b>2 003,06</b>	<b>138,75</b>	<b>23,59</b>	<b>181,06</b>

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

День: Среда  
Неделя: 2

9 Сезон: Зимне-весенний 2025г  
Возраст 7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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	165	5,78	6,77	38,78	242,55	0,07	0,02			1,09	40,89	14,40	9,46	0,94	59,40			13,20
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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>515</b>	<b>20,15</b>	<b>18,71</b>	<b>84,64</b>	<b>603,53</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>1,11</b>	<b>10,67</b>	<b>1,93</b>	<b>175,34</b>	<b>113,81</b>	<b>32,77</b>	<b>2,43</b>	<b>313,16</b>	<b>17,90</b>	<b>14,62</b>	<b>85,90</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	11,00	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08		0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витгошка"	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>26,51</b>	<b>22,36</b>	<b>97,09</b>	<b>716,68</b>	<b>0,92</b>	<b>0,23</b>	<b>31,15</b>	<b>189,17</b>	<b>7,63</b>	<b>514,56</b>	<b>189,01</b>	<b>151,85</b>	<b>8,50</b>	<b>776,17</b>	<b>92,84</b>	<b>27,08</b>	<b>237,60</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
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	120	10,83	10,93	9,64	193,81	0,03	0,04	0,55	4,11	0,44	70,91	35,78	10,91	0,87	154,91	13,09	12,55	67,64
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00
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
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>23,79</b>	<b>27,84</b>	<b>127,28</b>	<b>874,04</b>	<b>0,30</b>	<b>0,16</b>	<b>17,43</b>	<b>208,21</b>	<b>7,14</b>	<b>286,93</b>	<b>127,62</b>	<b>88,51</b>	<b>5,77</b>	<b>943,53</b>	<b>44,62</b>	<b>17,06</b>	<b>137,75</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,15</b>	<b>7,75</b>	<b>56,90</b>	<b>336,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>1,40</b>	<b>216,00</b>	<b>261,50</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 625</b>	<b>55,81</b>	<b>48,82</b>	<b>238,63</b>	<b>1 656,21</b>	<b>1,23</b>	<b>0,96</b>	<b>44,86</b>	<b>244,88</b>	<b>10,96</b>	<b>905,90</b>	<b>564,32</b>	<b>226,12</b>	<b>13,73</b>	<b>1 350,93</b>	<b>112,74</b>	<b>45,60</b>	<b>330,50</b>

**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 7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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	210	14,57	16,33	31,55	367,73	0,02	0,07	1,26	137,20	4,80	118,25	22,47	49,84	3,26	357,75	37,33	25,67	158,67
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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>18,95</b>	<b>16,79</b>	<b>72,17</b>	<b>553,03</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>4,56</b>	<b>137,31</b>	<b>5,41</b>	<b>165,15</b>	<b>51,27</b>	<b>65,24</b>	<b>4,57</b>	<b>417,20</b>	<b>39,08</b>	<b>28,47</b>	<b>159,55</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
ТТК № 94	Тефтели (1-й вариант)	90	11,07	10,00	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,50	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00
ТТК № 170	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87
ТТК № 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>22,13</b>	<b>27,68</b>	<b>97,29</b>	<b>762,18</b>	<b>0,33</b>	<b>0,27</b>	<b>27,61</b>	<b>374,29</b>	<b>3,26</b>	<b>355,58</b>	<b>112,38</b>	<b>87,36</b>	<b>5,69</b>	<b>1 346,97</b>	<b>67,11</b>	<b>5,90</b>	<b>136,80</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20
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
ТТК № 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>24,59</b>	<b>28,24</b>	<b>105,54</b>	<b>816,12</b>	<b>0,20</b>	<b>0,18</b>	<b>22,20</b>	<b>486,93</b>	<b>7,81</b>	<b>265,08</b>	<b>88,02</b>	<b>102,48</b>	<b>7,06</b>	<b>906,34</b>	<b>61,89</b>	<b>32,32</b>	<b>208,72</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60				
272**	Ряженка,кефир,варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 112 ****	Фрукты 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>320</b>	<b>6,56</b>	<b>7,46</b>	<b>48,08</b>	<b>288,27</b>	<b>0,11</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>0,48</b>	<b>187,41</b>	<b>238,41</b>	<b>38,20</b>	<b>2,98</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 600</b>	<b>47,64</b>	<b>51,93</b>	<b>217,54</b>	<b>1 603,48</b>	<b>0,53</b>	<b>0,57</b>	<b>43,43</b>	<b>588,10</b>	<b>9,15</b>	<b>708,14</b>	<b>402,06</b>	<b>190,80</b>	<b>13,24</b>	<b>2 231,97</b>	<b>124,39</b>	<b>37,91</b>	<b>304,50</b>

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

День: Пятница  
Неделя: 2

11 Сезон: Зимне-весенний 2025г  
Возраст 7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	100	12,56	10,00	11,44	221,11	0,06	0,04	0,80	322,22	0,50	108,00	21,00	16,00	1,50	261,11	1,23	53,33	30,33
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	170	5,10	6,97	28,22	202,30	0,14	0,03	5,10	16,06	4,66	180,63	53,95	28,47	1,20	8,05	34,00	26,46	0,25
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>21,34</b>	<b>17,21</b>	<b>83,42</b>	<b>615,91</b>	<b>0,23</b>	<b>0,08</b>	<b>5,90</b>	<b>340,73</b>	<b>5,49</b>	<b>308,13</b>	<b>81,95</b>	<b>48,67</b>	<b>3,13</b>	<b>344,23</b>	<b>36,78</b>	<b>81,49</b>	<b>34,21</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>22,71</b>	<b>26,05</b>	<b>98,24</b>	<b>763,09</b>	<b>0,60</b>	<b>0,22</b>	<b>18,29</b>	<b>458,67</b>	<b>3,26</b>	<b>433,84</b>	<b>94,82</b>	<b>92,10</b>	<b>6,98</b>	<b>783,69</b>	<b>28,78</b>	<b>23,59</b>	<b>77,99</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	110	13,81	11,00	12,59	243,22	0,06	0,05	0,88	354,44	0,55	118,80	23,10	17,60	1,65	287,22	1,36	58,67	33,37
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,50	6,15	24,90	178,50	0,12	0,03	4,50	14,17	4,11	159,38	47,60	25,12	1,06	7,10	30,00	23,35	0,22
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)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>775</b>	<b>27,57</b>	<b>25,83</b>	<b>101,37</b>	<b>794,06</b>	<b>0,46</b>	<b>0,17</b>	<b>22,87</b>	<b>539,28</b>	<b>7,92</b>	<b>430,92</b>	<b>136,75</b>	<b>103,05</b>	<b>7,32</b>	<b>918,99</b>	<b>57,31</b>	<b>87,27</b>	<b>82,72</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 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	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24	
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>320</b>	<b>8,62</b>	<b>8,82</b>	<b>48,20</b>	<b>309,20</b>	<b>0,13</b>	<b>0,54</b>	<b>12,34</b>	<b>45,04</b>	<b>1,60</b>	<b>209,00</b>	<b>243,60</b>	<b>42,20</b>	<b>3,22</b>	<b>260,44</b>	<b>2,00</b>	<b>3,54</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 540</b>	<b>52,67</b>	<b>52,08</b>	<b>229,86</b>	<b>1 688,20</b>	<b>0,96</b>	<b>0,84</b>	<b>36,53</b>	<b>844,44</b>	<b>10,35</b>	<b>950,97</b>	<b>420,37</b>	<b>182,97</b>	<b>13,33</b>	<b>1 388,36</b>	<b>67,56</b>	<b>108,62</b>	<b>119,20</b>

**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 7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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	200	8,02	8,90	24,00	209,00	0,19	0,14	1,36	40,93	0,24	209,80	138,00	55,40	1,46	222,67	49,33	33,07	21,33
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,04</b>	<b>17,43</b>	<b>68,53</b>	<b>520,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,25</b>	<b>2,15</b>	<b>47,91</b>	<b>1,27</b>	<b>412,75</b>	<b>386,36</b>	<b>83,06</b>	<b>2,74</b>	<b>383,80</b>	<b>56,54</b>	<b>41,69</b>	<b>32,67</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 119****	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	197,00	5,10	0,20	13,00
№99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40
№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				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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>26,08</b>	<b>26,95</b>	<b>107,45</b>	<b>819,39</b>	<b>0,58</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>260,01</b>	<b>44,78</b>	<b>586,19</b>	<b>267,99</b>	<b>232,70</b>	<b>9,91</b>	<b>915,85</b>	<b>114,31</b>	<b>6,64</b>	<b>78,06</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 119****	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	197,00	5,10	0,20	13,00
№99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40
№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)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>775</b>	<b>25,18</b>	<b>25,60</b>	<b>102,98</b>	<b>785,19</b>	<b>0,53</b>	<b>0,19</b>	<b>14,80</b>	<b>257,22</b>	<b>44,68</b>	<b>553,32</b>	<b>264,99</b>	<b>213,03</b>	<b>9,25</b>	<b>890,65</b>	<b>106,05</b>	<b>6,24</b>	<b>76,26</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 305</b>	<b>45,12</b>	<b>44,38</b>	<b>175,98</b>	<b>1 339,67</b>	<b>0,86</b>	<b>0,45</b>	<b>16,95</b>	<b>307,92</b>	<b>46,05</b>	<b>998,94</b>	<b>654,35</b>	<b>315,76</b>	<b>12,65</b>	<b>1 299,65</b>	<b>170,85</b>	<b>48,33</b>	<b>110,73</b>