

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда
 Неделя: 1
 3 Сезон: Весна 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			
																				4	5	6
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			
ТТК № 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 (ржанопшеничный)	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 (ржанопшеничный)	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: Весна 2025г.
Неделя: 1 Возраст 12 лет и старше

№ респ.	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	117	13,26	10,12	11,14	187,20	0,01	0,16	2,25	67,57	0,49	87,75	33,15	15,60	0,97	283,73	36,56	27,06	149,18			
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:	557	22,86	19,07	79,05	581,30	0,37	0,26	2,55	83,36	1,65	328,45	67,15	147,19	6,10	502,78	90,62	32,39	161,46			
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	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	0,03	0,03			47,40	10,50	14,10	1,17	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																						
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	112	12,69	9,69	10,66	179,20	0,01	0,16	2,15	64,68	0,47	84,00	31,73	14,93	0,93	271,60	35,00	25,91	142,80			
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	0,03			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	0,03	0,03			47,40	10,50	14,10	1,17	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20			
	ИТОГО:	902	26,64	32,24	112,04	849,48	0,52	0,68	23,77	379,18	8,26	491,67	166,23	227,59	9,31	1 069,15	120,23	32,28	211,33			
ПОЛДНИК																						
№ 590****	Пеленка	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	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28			
№ 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			
	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:	1 807	58,47	63,34	251,75	1 852,75	1,01	1,12	42,55	496,14	11,59	1 087,14	632,75	352,62	17,02	2 507,88	195,11	41,96	308,72			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница 5 Сезон: Весна 2025г.
Неделя: 1 Возраст 12 лет и старше

№ реп.	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		
																				4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК																					
ТТК № 48	Бужки 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 Виташка"	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	26,93	101,44	672,17	0,11	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 Виташка"	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 Виташка"	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 свежже (яблоко)	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: Понедельник
Неделя: 2
7 Сезон: Весна 2025г.
Возраст: 12 лет и старше

№ р-ц.	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 Витонска"	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 № 18	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-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	996,75	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	203,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	131,20	49,56	2,40	10,80		
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витонска"	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 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	47,00	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: Весна 2025г.
 Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ рел.	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			
																				4	5	6
ЗАВТРАК																						
ТТК № 82	Бутерброд горячий	73	7,66	6,97	12,96	157,95	0,05	0,05	0,18	0,08	0,73	146,00	191,63	16,43	0,73	59,50	1,73	6,31	0,85			
ТТК № 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	60,00	0,01	0,30	0,11			5,00	8,00	21,00								
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		0,44	26,00		5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70					
	ИТОГО:	553	18,34	18,98	74,52	585,55	0,16	0,25	2,18	31,87	1,51	375,28	361,83	66,67	2,24	314,46	63,93	16,00	47,95			
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	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			47,40		14,10	10,50	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	1466,35	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	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			47,40		14,10	10,50	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	1466,35	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, вареник	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00	180,01	240,01	28,00	242,00	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:	1 713	54,44	63,11	244,26	1 799,95	0,71	1,10	44,47	436,96	11,27	1 053,52	773,86	251,39	13,72	2 272,81	164,93	24,27	212,63			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда 9 Сезон: Весна 2025г.
Неделя: 2 Возраст 12 лет и старше

№ рет.	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	20,00	0,12	1,25	47,08	16,58	10,89	1,08	68,40			15,20	
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витощка"	200			18,40	74,00	0,30				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	Рассоляник 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	20,00	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 Витощка"	200			18,40	74,00	0,30			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	Рассоляник 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	20,00	0,12	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				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	
ПОДНИК																				
№ 589****	Правники	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 (яблоко)	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: Пятница
Неделя: 2
11 Сезон: Весна 2025г.
Возраст 12 лет и старше

№ рет.	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	
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				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	
ЗАВТРАК																				
55 Днет	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	Фрукто-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 Днет	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	Фрукто-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	1139,65	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 ****	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	
	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	

