

Согласовано:

Директор образовательной организации

Кравцова С.В.

КД

Ф.И.О

Подпись

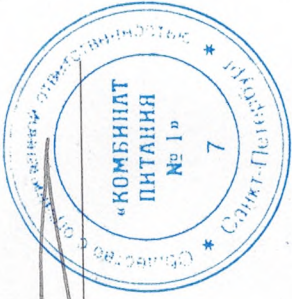
Генеральный директор

ООО «Комбинат питания №1»

Н.С. Зубавленко

Ф.И.О

Подпись



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 1 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							
			4	5	6	7															8	9	10	11	12	13	14
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	0,02	0,02	1,20	0,02	0,60	0,02	0,02	0,02	0,06								
ТТК № 190	Биточки куриные	75	10,39	5,04	6,11	127,50	0,04	0,05	0,43	80,36	0,96	0,96	33,21	12,86	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	0,99	0,99	15,27	10,03	63,00			14,00									
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00		60,00	0,01	0,30	0,11		5,00	21,00															
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04		0,44	26,00	0,44	0,44	8,00	5,60	30,76	1,40	2,24	0,70									
ИТОГО:		500	19,71	20,79	82,00	613,55	0,15	0,06	2,13	151,63	2,81	2,81	62,68	28,49	212,22	9,58	10,09	56,97									
ОБЕД																											
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	0,03	2,82	22,20	0,66	0,66	17,40	15,00	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	1,90	38,00	0,64	0,64	27,20	17,80	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	0,50	152,10	2,25	2,25	33,30	27,00	265,50	18,00	3,54	55,44									
ТТК № 18	Рис припущенный с овощами	150	3,48	4,80	33,33	178,80	0,04	0,03	0,28	105,08	0,53	0,53	73,50	30,42	44,70	21,00	6,94	26,00									
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20	35,00		85,00		1,20		6,90	0,54	0,54	9,20	5,90	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	0,44	0,44	8,00	5,60	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	1,17	1,17	10,50	14,10	73,20	0,96	1,65	7,20									
ИТОГО:		770	22,88	23,31	119,86	750,63	0,26	0,26	5,94	397,68	6,23	6,23	179,10	115,82	871,16	67,23	14,78	135,07									
ОБЕД 2																											
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	0,03	2,82	22,20	0,66	0,66	17,40	15,00	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	2,38	47,50	0,80	0,80	34,00	22,25	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	0,50	152,10	2,25	2,25	33,30	27,00	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	0,91	0,91	13,96	9,17	57,60	12,80	0,10	12,80									
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20	35,00		85,00		1,20		6,90	0,54	0,54	9,20	5,90	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	0,22	0,22	4,00	2,80	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	0,78	0,78	7,00	9,40	48,80	0,64	1,10	4,80									
ИТОГО:		800	23,17	25,76	112,45	758,53	0,26	0,25	6,98	312,95	6,16	6,16	118,86	91,52	904,88	48,96	6,22	124,27									
ПОЛДНИК																											
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03		1,40	36,00	0,84	0,84	11,60	8,00													
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	0,04	180,00	0,20	0,20	240,00	28,00	11,60		3,60										
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0,22	12,10	2,42	2,42	17,60	9,90	275,00	2,20	0,33	7,70									
ИТОГО:		350	9,24	9,36	50,14	324,50	0,14	0,60	1,62	228,10	3,46	3,46	269,20	45,90	286,60	2,20	3,93	7,70									
ВСЕГО:		1 620	51,83	53,46	252,00	1 688,68	0,55	0,92	9,69	777,41	12,50	12,50	510,98	190,21	1 369,98	79,01	28,80	199,74									

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.	B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
			4	5																	6	7
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 соевые(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	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				
	ИТОГО:	510	17,72	17,13	82,10	554,34	0,14	0,13	12,12	0,92	1,23	287,09	50,38	70,16	5,30	349,53	43,79	9,84	93,27			
ОБЕД																						
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			
	ИТОГО:	760	28,06	23,28	111,74	787,50	0,62	0,21	14,02	187,65	6,65	505,20	188,45	153,13	9,30	752,57	87,29	27,35	230,63			
ОБЕД 2																						
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	271,75	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			
	ИТОГО:	790	24,36	28,75	122,51	848,26	0,28	0,21	16,41	201,20	5,33	400,34	86,59	112,07	7,09	889,88	66,07	12,86	140,30			
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	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			
	ИТОГО:	330	8,39	8,49	54,66	331,27	0,14	0,22	11,26	76,50	1,40	198,01	237,51	38,70	2,78	467,80	18,20	3,54	8,15			
	ВСЕГО:	1 600	54,17	48,90	248,50	1 673,11	0,90	0,56	37,40	265,07	9,28	990,30	476,34	261,99	17,38	1 569,90	149,28	40,73	332,05			

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

День: Четверг
Неделя: 1
4 Сезон: Зимне-весенний 2025г
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	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																7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК																					
№ 112 ***	Фрукты свежие (яблоки)	115	0,46	11,27	54,05	0,03	0,09	0,16	166,43	0,23	12,65	18,40	10,35	2,53	287,50	2,30	0,35	8,05			
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	170	12,33	14,71	301,29	0,17	0,01	0,30	0,11	136,85	18,70	125,12	3,25	310,63	4,53	12,33	76,16				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00	0,06	0,55	32,50	7,00	5,00	21,00	0,40	21,00	1,75	2,80	0,88					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	0,10	0,78	182,00	52,10	142,47	6,73	657,58	8,58	15,48	85,09						
ИТОГО:		535	16,69	15,57	77,48	0,26	0,10	12,96	218,29	0,78	182,00	52,10	142,47	6,73	657,58	8,58	15,48	85,09			
ОБЕД																					
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	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 № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	0,10	0,06	9,60	0,54	1,17	62,18	24,36	25,12	0,96	240,00						
ТТК № 191	Пельмени любительские отварные	180	19,17	14,94	35,19	0,14					175,50	19,80	24,30	2,25							
ТТК № 26	Фрукто-чай	200		22,76	91,04	0,03	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53						
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,05	0,03	47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20						
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20																
ИТОГО:		700	26,44	24,93	103,05	0,36	0,10	24,00	73,52	3,18	332,18	77,30	83,86	6,33	494,47	10,11	3,52	21,53			
ОБЕД 2																					
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	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 № 134	Суп картофельный	210	1,97	4,28	14,17	0,11	0,07	10,08	0,08		65,29	25,58	26,38	1,01	252,00						
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	200	14,50	17,30	31,30	0,20	0,10	1,37	195,80		161,00	22,00	147,20	3,82	365,45	5,33	14,50	89,60			
ТТК № 26	Фрукто-чай	200		22,76	91,04	0,04	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70						
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,07	0,04	63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60						
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60																
ИТОГО:		750	23,29	27,69	108,15	0,46	0,22	25,31	269,27	2,12	343,09	86,22	214,12	8,45	904,01	16,11	19,13	113,70			
ПОЛДНИК																					
№ 590***	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	0,03	0,42	48,22	368,31	5,56	723,19	373,01	268,53	16,28	1 619,85	36,89	22,54	114,77			
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	0,07	0,22	1,26	31,50	1,40	36,00	11,60	8,00	0,84							
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	0,03	0,13	10,00	45,00	0,20	162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15			
ИТОГО:		320	8,44	10,06	46,92	0,13	0,22	11,26	76,50	1,60	209,01	243,61	42,20	3,22	467,80	18,20	3,54	8,15			
ВСЕГО:		1 555	51,57	50,56	227,45	0,75	0,42	48,22	368,31	5,56	723,19	373,01	268,53	16,28	1 619,85	36,89	22,54	114,77			

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	
			4	5	6	7		8	9														10
ЗАВТРАК																							
ТТК № 48	Ежики 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					
	ИТОГО:	500	20,55	20,12	79,27	564,65	10,63	0,11	3,07	358,97	1,40	200,22	47,94	56,13	3,73	376,76	56,53	2,77	70,04				
ОБЕД																							
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				
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					
	ИТОГО:	720	23,10	23,18	105,42	724,64	0,35	0,22	28,09	97,52	1,26	366,81	104,96	105,13	6,93	769,40	56,68	12,70	119,20				
ОБЕД 2																							
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				
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					
	ИТОГО:	720	22,64	22,63	104,09	712,53	0,36	0,21	28,26	102,36	1,23	358,79	105,42	104,17	6,87	775,05	55,55	12,43	116,51				
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 ****	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	9,15	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:	1 570	52,80	51,05	241,59	1 625,29	11,13	0,93	43,76	501,53	4,06	783,03	414,40	202,76	13,46	1 407,76	115,21	19,37	196,24				

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

День: Суббота
 Неделя: 1

6 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
			4	5	6	7		8	9													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
ЗАВТРАК																						
№ 112 ***	Плоды свежие (яблоки)	60	0,24	0,24	5,88	28,20	0,02	0,02	6,00	27,00	0,12	6,60	9,60	5,40	1,32	150,00	1,20	0,18	4,20			
ТТК № 192	Блинчики	186	14,91	13,02	55,68	423,15	0,16	0,16	1,16	0,15	3,95	251,10	238,31	38,36	1,40							
ТТК № 180	Соус молочный сладкий	65	1,69	4,13	10,21	84,83	0,04	0,04	0,47	1,13	0,07	45,44	58,57	7,15	0,10	4,26	0,68	0,07	0,72			
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11			5,00	0,40	21,00							
	ИТОГО:	511	16,94	17,39	86,77	596,18	0,18	0,05	7,93	28,39	4,14	303,14	311,48	50,91	3,22	175,26	1,88	0,25	4,92			
ОБЕД																						
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	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	0,09	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 яблочного	200	1,40		29,00	122,00	0,01	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	0,03			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53			
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:	720	22,38	24,45	107,92	786,54	0,51	0,21	12,14	513,05	3,71	425,70	83,12	84,92	5,56	902,47	27,68	21,85	84,29			
ОБЕД 2																						
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	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	0,09	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 яблочного	200	1,40		29,00	122,00	0,01	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	0,03			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53			
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:	720	22,38	24,45	107,92	786,54	0,51	0,21	12,14	513,05	3,71	425,70	83,12	84,92	5,56	902,47	27,68	21,85	84,29			
ПОЛДНИК																						
	ИТОГО:	1 231	39,32	41,84	194,69	1 382,72	0,69	0,26	20,07	541,44	7,95	728,84	394,60	135,83	8,78	1 077,73	29,56	22,10	89,21			

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.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
			4	5	6	7		8	9														10	11	12	13	14	15	16
I	2	3	4	5	6	7	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)	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										
	ИТОГО:	535	18,59	17,02	71,76	515,97	0,44	0,21	3,87	43,56	1,65	399,69	49,58	160,19	7,17	546,71	71,39	5,39	75,39										
							ОБЕД																						
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 летский	90	11,25	10,06	8,87	153,49	0,08	0,05	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										
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										
	ИТОГО:	780	22,34	25,71	103,31	750,49	0,31	0,18	27,76	365,44	42,90	343,98	161,60	111,55	5,96	799,80	80,21	17,55	112,48										
							ОБЕД 2																						
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										
	ИТОГО:	800	22,45	26,51	90,06	734,40	0,49	0,29	26,54	383,38	43,68	484,96	111,14	182,67	10,08	1106,59	116,53	7,24	121,25										
							ПОЛДНИК																						
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										
	ИТОГО:	340	7,32	6,72	50,32	293,00	0,12	0,60	12,60	45,04	0,48	205,40	262,40	41,00	3,00	261,60	2,00	3,90	7,00										
	ВСЕГО:	1 655	48,25	49,45	225,39	1 559,46	0,87	0,99	44,23	454,04	45,03	949,07	473,58	312,74	16,13	1 608,11	153,60	26,84	194,87										

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "Комбинат питания №1"
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
			4	5	6	8														
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	
ТТК № 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	0,01	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:	505	16,38	16,71	67,05	521,71	0,14	0,21	1,90	26,59	1,37	332,15	326,75	57,85	2,05	274,31	53,56	14,23	40,09	
ОБЕД																				
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	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	
	ИТОГО:	725	25,18	25,94	116,25	792,22	0,39	0,52	23,63	240,81	6,36	413,06	132,59	127,37	7,67	1 260,95	66,99	5,82	132,82	
ОБЕД 2																				
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	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	
	ИТОГО:	725	25,18	25,94	116,25	792,22	0,39	0,52	23,63	240,81	6,36	413,06	132,59	127,37	7,67	1 260,95	66,99	5,82	132,82	
ПОЛДНИК																				
№ 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	
	ИТОГО:	320	8,44	10,06	46,92	315,07	0,13	0,22	11,26	76,50	1,60	209,01	243,61	42,20	3,22	467,80	18,20	3,54	8,15	
	ВСЕГО:	1 550	50,00	52,71	230,22	1 629,00	0,66	0,95	36,79	343,90	9,33	954,22	702,95	227,42	12,94	2 003,06	138,75	23,59	181,06	

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 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы						
			Белки		Жиры			Углев.		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
			4	5	6	7		8	9													
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	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				
	ИТОГО:	515	20,15	18,71	84,64	603,53	0,16	0,13	1,11	10,67	1,93	175,34	113,81	32,77	2,43	313,16	17,90	14,62	85,90			
ОБЕД																						
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	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	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	14,00	1,10	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			
	ИТОГО:	760	26,71	22,36	114,49	784,68	0,64	0,23	15,45	190,25	7,63	530,56	201,01	160,45	9,60	865,37	93,69	27,16	237,63			
ОБЕД 2																						
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	5,60	70,00	0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00			
№ 280**	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33		22,66	91,98	0,02	0,03			0,11	6,00	9,41	5,04	1,28	285,00						
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:	840	23,92	27,84	114,14	824,02	0,30	0,19	18,73	277,01	7,05	276,93	115,03	79,55	5,95	1136,93	43,75	16,96	134,62			
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 ****	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	9,15	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	0,30	7,00			
	ВСЕГО:	1 625	56,01	48,82	256,03	1 724,21	0,95	0,96	29,16	245,96	10,96	921,90	576,32	234,72	14,83	1 440,13	113,59	45,68	330,53			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "Комбинат питания №1"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг
Неделя: 2

10 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	
			4	5	6	7		8	9														10
ЗАВТРАК																							
ТТК № 110	Овощи натуральные соевые(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	0,02	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	0,08	4,56	137,31	0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88				
	ИТОГО:	520	18,95	16,79	72,17	553,03	0,09	0,08			5,41	165,15	51,27	65,24	4,57	417,20	39,08	28,47	159,55				
ОБЕД																							
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	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	0,03			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:	760	22,13	27,68	97,29	762,18	0,33	0,27	27,61	374,29	3,26	355,58	112,38	87,36	5,69	1 346,97	67,11	5,90	136,80				
ОБЕД 2																							
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"	230	3,49	5,78	12,10	114,34	0,06	0,04	5,29	116,61	1,10	37,03	9,89	15,41	0,55	255,53	11,73	1,09	24,38				
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 № 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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	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:	790	25,05	29,00	107,48	832,48	0,21	0,18	27,89	502,71	7,95	269,91	82,15	107,83	7,93	948,47	63,62	32,52	213,70				
ПОЛДНИК																							
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 ****	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:	320	6,56	7,46	48,08	288,27	0,11	0,22	11,26	76,50	0,48	187,41	238,41	38,20	2,98	467,80	18,20	3,54	8,15				
	ВСЕГО:	1 600	47,64	51,93	217,54	1 603,48	0,53	0,57	43,43	588,10	9,15	708,14	402,06	190,80	13,24	2 231,97	124,39	37,91	304,50				

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			
			4	5	6	7		8	9														10	11	12
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	90	11,30	9,00	10,30	199,00	0,05	0,04	0,72	290,00	0,45	97,20	18,90	14,40	1,35	235,00	1,11	48,00	27,30						
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	160	4,80	6,56	26,56	190,40	0,13	0,03	4,80	15,11	4,38	170,01	50,77	26,79	1,13	7,57	32,00	24,91	0,23						
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	0,88						
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:	500	19,90	15,96	84,22	597,94	0,24	0,07	13,32	305,68	5,38	299,71	86,71	53,53	4,23	311,22	35,06	75,76	30,21						
ОБЕД																									
55 Диег	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 № 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	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:	720	24,11	26,05	104,48	794,05	0,60	0,23	10,49	460,55	3,26	433,84	88,78	86,76	5,88	805,49	29,08	23,56	79,29						
ОБЕД 2																									
55 Диег	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	220	4,83	4,64	14,36	118,58	0,20	0,06	5,11	106,92	0,18	76,72	33,51	31,06	1,79	420,64	17,60	2,20	31,68						
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	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	0,88						
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						
	ИТОГО:	795	28,01	26,25	102,67	804,84	0,48	0,17	23,33	549,00	7,93	437,90	139,80	105,87	7,49	957,23	58,91	87,47	85,60						
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	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 ****	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:	320	8,62	8,82	48,20	309,20	0,13	0,54	12,34	45,04	1,60	209,00	243,60	42,20	3,22	260,44	2,00	3,54	7,00						
	ВСЕГО:	1 540	52,63	50,83	236,90	1 701,19	0,97	0,84	36,15	811,27	10,24	942,55	419,09	182,49	13,33	1 377,15	66,14	102,86	116,50						

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

День: Суббота
 Неделя: 2
 12 Сезон: Зимне-весенний 2025г
 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	6		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																				
№112****	Флоды свежие (яблоки)	103	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03		10,30	46,35	0,21	11,33	16,48	9,27	2,27	257,50	2,06	0,31	7,21	
ТТК №166	Оладьи с пылу-жару	135	12,60	11,40	43,50	303,00	0,12		1,20	97,50	4,41	97,50	99,00	21,27	0,96					
ТТК №180	Соус молочный сладкий	65	1,69	4,13	10,21	84,83		0,04	0,47	1,13	0,07	45,44	58,57	7,15	0,10	4,26	0,68	0,07	0,72	
ТТК №77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	15,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00	0,40	21,00	0,40					
	ИТОГО:	503	14,80	15,94	78,80	496,24	0,15		12,27	47,59	4,69	154,27	179,05	37,69	3,73	282,76	2,74	0,38	7,93	
ОБЕД																				
№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	
№9911г	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	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:	805	26,08	26,95	107,45	819,39	0,58	0,20	14,80	260,01	44,78	586,19	267,99	232,70	9,91	915,85	114,31	6,64	78,06	
ОБЕД 2																				
№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	
№9911г	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	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:	775	25,78	25,60	102,98	785,19	0,53	0,19	14,80	257,22	44,68	553,32	264,99	213,03	9,25	890,65	106,05	6,24	76,26	
ПОЛДНИК																				
	ИТОГО:	1 308	40,88	42,89	186,25	1 315,63	0,73	0,25	27,07	307,60	49,47	740,46	447,04	270,39	13,64	1 198,61	117,05	7,02	85,99	