

Утверждаю

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания №1»

Н.С. Зубавленко

Подпись

Ф.И.О



Согласовано:

Директор образовательной организации

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 "КШН "Подорошок"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины										Минералы				
			Жиры			Углев.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор				
			Белки	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						
№105 ****	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,01	0,01	0,06	0,10	1,90	1,20	1,03	13,71	0,02	0,60	8,72	0,02	0,06						
ТТК № 190	Биточки куриные	80	11,09	5,37	6,51	136,00	0,05	0,02	0,69	0,06	0,46	85,71	35,43	9,75	1,03	103,31	8,35	8,35	45,03						
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	170	5,95	6,97	39,95	249,90	0,07	0,02	1,12	42,13	1,12	14,84	21,00	5,00	0,40	61,20	2,24	2,24	13,60						
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	15,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11	0,44	26,00	8,00	5,60	0,40	30,76	1,40	2,24	0,70						
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04	0,99	0,23	2,12	155,74	64,47	29,06	2,85	216,87	10,12	10,61	59,39						
ИТОГО:		500	20,23	20,91	81,22	614,70	0,16	0,06	0,99	0,23	2,12	155,74	64,47	29,06	2,85	216,87	10,12	10,61	59,39						
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 № 18	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 Виташка"	200			18,40	74,00	0,30	0,03	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	0,04			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:		770	22,68	23,31	103,26	739,63	0,56	0,26	48,40	883,67	6,14	390,78	179,90	115,32	5,69	781,96	66,38	14,70	135,04						
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 № 169	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,06	0,02			1,20		9,20	5,90			0,87	0,10	3,13						
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	85,00																			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,04			0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44						
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80						
ИТОГО:		755	23,20	24,83	113,35	753,68	0,26	0,24	26,57	866,35	6,56	306,70	113,06	87,77	6,06	848,13	45,39	6,45	119,21						
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,03			1,40	36,00	11,60	8,00	0,84	11,60		3,60	7,70						
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,03	2,60	0,04	0,04	180,00	240,00	28,00	0,20	275,00	2,20	0,33	7,70						
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	0,08	11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	286,60	3,46	2,20	202,13						
ИТОГО:		350	9,24	9,36	50,14	324,50	0,14	0,60	13,60	49,54	1,62	228,10	269,20	45,90	3,46	12,00	1,285,43	78,70	29,24	202,13					
ВСЕГО:		1 620	52,15	53,58	234,62	1 678,83	0,86	0,92	62,99	933,44	9,88	774,62	513,57	190,28	12,00	1 285,43	78,70	29,24	202,13						

День: Понедельник
Неделя: 1
1 Сезон: Весна 2025г.
Возраст 7-11 лет

0.04.04.25

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШН "Подорож"
Примерное меню в пищевая ценность приготавливаемых блюд

№ реп.		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				
			3	4	5	6														7	8	9	10
1		2		ЗАВТРАК																			
№106***		Овощи натуральные (отрусы свежие)		40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	0,01	4,00	4,00	0,04	16,80	9,20	5,60	0,24	56,00	1,20	0,12	6,80		
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		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	94,00	0,04	0,15	13,12	4,92	1,32	295,99	47,78	68,76	5,29	413,22	45,34	10,52	100,24		
		ИТОГО:		500	18,32	17,19	87,00	575,64	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																			
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 " Кулдрый"		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	0,24	14,76	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	0,36	10,20	54,30	0,03	0,05			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									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 " Кулдрый"		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	0,24	14,76	70,50	0,03		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	0,36	10,20	54,30	0,05	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									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***		Пираники		50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04					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:		1 590	54,77	48,96	253,40	1 694,41	0,91	0,57	38,40	269,07	9,37	999,20	473,74	260,59	17,37	1 633,59	150,83	41,41	339,02		

3 Сезон: Весна 2025г.
Возраст 7-11 лет

Возраст 7-11 лет

№ реп.		Продукт	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины										Минералы					
			Белки		Жиры		Углев.		7	8	В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен		Фтор		
																						19	20			
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"	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	60,00	0,01	0,11	0,30	0,11	0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,16	1,81	0,28	1,25	310,65	313,41	51,43	2,01	228,85	42,17	11,33	25,88							
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 № 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	0,06		7,80	0,57	0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	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	72,40	0,07	0,26	31,48	375,68	5,87	376,37	97,51	101,40	7,82	1 395,50	70,22	6,34	139,23							
ИТОГО:																										
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	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							
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	0,04		7,80	0,57	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
ТТК № 156	Хлеб 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							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40						0,04	31,18	370,48	5,67	366,99	94,45	98,96	7,68	1 371,06	69,04	5,74	137,64							
ПОЛДНИК																										
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	715	23,60	26,71	102,06	772,24	0,36	0,26	31,18	370,48	5,67	366,99	94,45	98,96	7,68	1 371,06	69,04	5,74	137,64							
ИТОГО:																										
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	715	23,60	26,71	102,06	772,24	0,36	0,26	31,18	370,48	5,67	366,99	94,45	98,96	7,68	1 371,06	69,04	5,74	137,64							
ПОЛДНИК																										
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	715																								

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Четверг
Неделя: 1

4

Сезон: Весна 2025г.
Возраст 7-11 лет

№ реч.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)							Витамины										Минералы					
			Жиры		Углв.		Белки	В1	В2	С	А	Е	Р	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 № 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)	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	15,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11		5,00			0,40	21,00			0,70										
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	158,88										
	ИТОГО:	507	20,90	17,19	68,17	512,20	0,29	0,24	2,55	81,64	1,41	278,12	61,15	119,56	5,11	461,49	79,26	31,30											
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 № 182	Борщ с капустой и картофелем	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	Фрикадельки в соусе	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	Картофельное пюре	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	Компот из смеси сухофруктов	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 пшеничный (ржанопшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80										
	ИТОГО:	755	22,30	26,46	95,81	745,78	0,39	0,51	21,42	245,16	6,18	450,51	267,31	133,61	6,19	1 209,68	68,58	3,95	113,15										
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 № 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)	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 (ржанопшеничный)	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)	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:	802	26,03	26,55	109,34	785,28	0,46	0,60	17,67	295,54	6,67	452,10	155,43	201,56	8,63	933,36	103,28	32,82	198,10										
ПОЛДНИК																													
№ 590***	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,07	1,26	31,50		1,40	36,00	11,60	8,00	0,84													
№ 272 **	Ряженка кефир, варенца	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	10,00	45,00	0,20	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					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:	1 582	51,64	53,71	210,90	1 573,05	0,81	0,97	35,23	403,30	9,19	937,64	572,07	295,37	14,52	2 138,97	166,04	38,79	280,18										

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 ООО "КШН "Подоросток"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница
 Неделя: 1

5 Сезон: Весна 2025г.
 Возраст 7-11 лет

№ рп.	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														14	15	16	17	18	19	20
1	2	3																										
ТТК № 48	Ежика 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							
ТТК № 174	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	15,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11				5,00	5,00	3,50	0,40	21,00	0,88	1,40	0,44							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03							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							
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		382,40	16,00	2,00	28,80							
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	269,33	38,67	7,37	82,67							
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	2,40	0,02	0,02	3,10							
ТТК № 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Виташка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20			10,00	5,40													
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	101,42	709,04	0,65	0,21	45,29	97,64	1,46			366,81	100,76	108,53	6,53	750,40	56,70	12,72	122,30							
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		382,40	16,00	2,00	28,80							
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	180	12,24	13,77	35,64	315,00	0,08	0,11	1,08	0,29	0,68			207,15	19,26	42,72	2,79	242,40	34,80	6,63	74,40							
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60	0,01	0,01	2,80					14,20	2,00	2,00	0,40	21,40	0,88	1,40	0,44							
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							
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:		740	22,13	22,60	100,56	695,79	0,39	0,21	29,13	121,79	1,17			350,08	107,69	104,39	6,79	822,03	56,48	11,91	116,84							
№ 589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20			25,00	5,50	4,50	0,40	11,60		3,60								
№ 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	250,00	2,00	0,30	7,00							
№ 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	261,60	2,00	3,90	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	115,23	19,39	199,34							
ВСЕГО:		1 570	52,80	51,05	237,59	1 609,69	11,43	0,92	60,96	501,65	4,26			783,03	410,20	206,16	13,06	1 388,76	115,23	19,39	199,34							

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подорожник"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

				Витамины										Минералы					
№ рсч.	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	
																			7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК №154	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	
ТТК №69	Каша пшенная 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	0,01	0,30	0,11	0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61	
ТТК №156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,22	1,85	41,13	1,37	232,55	345,00	77,01	2,99	331,15	52,32	41,46	22,81
ИТОГО:																			
		500	18,58	17,17	73,06	521,70	0,29	0,22	4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00
ОБЕД																			
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	0,05	288,00	2,45	273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66
ТТК № 72	Каша перловая с мясом,овошами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	2,45	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	29,00	122,00	0,01	0,03	0,05				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,05	0,03										
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,05											
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																			
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	0,05	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,овошами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00	2,45	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	0,03	0,05					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	0,05			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	0,05				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
ИТОГО:																			
		1 220	40,96	41,62	180,98	1 308,24	0,80	0,43	13,99	554,18	5,08	658,25	428,12	161,93	8,55	1 233,62	80,00	63,31	107,10
ВСЕГО:																			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КНП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ реп.		Продукт	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Жиры					В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
			Белки	Углев.	5	6															7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
ЗАВТРАК																											
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)	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	0,70								
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	0,70								
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,22	3,98	46,11	1,64	412,31	50,11	161,96	7,33	575,11	72,96	5,14	81,55								
ИТОГО:																											
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	Шиннель детский	90	11,25	10,06	8,87	153,49	0,08	0,05	0,57	5,67	0,28	92,88	8,82	23,99	1,07	129,26	3,23	5,72	42,98								
ТТК № 18	Рис припущенный с овощами	150	3,48	4,80	33,33	178,80	0,04	0,03	1,83	18,40	0,12	105,08	73,50	30,42	0,53	44,70	21,00	6,94	26,00								
ТТК № 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:																											
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	115	10,81	9,32	6,90	151,80	0,06	0,13	1,23	29,33	0,61	182,51	17,63	28,41	2,53	370,88	20,13	0,37	71,88								
ТТК № 171	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07	7,80	0,57	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70								
ТТК № 24	Фруктовый чай	200			14,15	94,00	0,04				0,44	63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60								
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	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	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60								
ИТОГО:																											
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60			3,60									
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04	0,20	180,00	240,00	28,00	0,20	11,60	2,00	0,30	7,00								
№ 112 ****	Шоколад свежий (блочки)	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	3,90	7,00								
ИТОГО:																											
ВСЕГО:		1 660	48,81	50,22	227,78	1 542,11	1,17	1,00	56,54	456,14	45,22	961,69	472,71	314,57	15,09	1 608,71	154,99	26,56	202,33								

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КНП "Подорожье"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник
Неделя: 2

8 Сезон: Весна 2025г.
Возраст 7-11 лет

№ рсч.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)							Витамины										Минералы					
			Белки		Жиры	Углев.	7							В1		B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
			3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
1	2																												
ТТК № 82	Бухерброд 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	Капса 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	82,25	0,04	0,01	0,30	0,11	0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61										
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	508	16,70	16,99	67,58	528,20	0,15	0,22	1,90	26,59	1,40	338,15	334,63	58,53	2,08	276,75	53,63	14,48	40,13										
ИТОГО:																													
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	117,50	0,06		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			0,88										
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	72,40	0,07	0,04			0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	9,60										
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	792,22						63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20											
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										
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	117,50	0,06		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			0,61										
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,03			0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	8,40										
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	0,06					55,30	12,25	16,45	1,37	85,40	1,12	1,93											
ИТОГО:		705	23,71	25,76	107,17	747,92	0,36	0,51	23,63	240,81	6,20	395,41	127,84	122,92	7,32	1 237,22	66,31	4,71	131,35										
№ 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, вареники	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:		1 553	50,32	52,99	230,75	1 635,49	0,67	0,96	36,79	343,90	9,36	960,22	710,83	228,10	12,97	2 005,50	138,82	23,84	181,10										

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Поларосток"
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

11 Сезон: Весна 2025г.
Неделя: 2

Пятница
Возраст 7-11 лет

№ респ.	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
1	2	3	ЗАВТРАК																							
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							
ИТОГО:		500	21,34	17,21	83,42	615,91	0,23	0,08	5,90	340,73	5,49	308,13	81,95	48,67	3,13	344,23	36,78	81,49	34,21							
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 № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			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	70,50	0,03	0,05				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	54,30	0,05	0,03							6,98	783,69	28,78	23,59	77,99							
ИТОГО:		720	22,71	26,05	98,24	763,09	0,60	0,22	18,29	458,67	3,26	433,84	94,82	92,10												
ПОЛДНИК																										
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 № 59	Мясные шарики с овощами	105	13,18	10,50	12,02	232,17	0,06	0,05	0,84	338,33	0,53	115,40	22,05	16,80	1,58	274,17	1,30	56,00	31,85							
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	155	4,65	6,36	25,73	184,45	0,12	0,03	4,65	14,64	4,25	164,69	49,19	25,96	1,10	7,34	31,00	24,13	0,23							
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			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	70,50	0,03	0,05				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02																		
ИТОГО:		775	27,09	25,54	101,63	788,96	0,46	0,17	22,98	523,64	8,04	430,83	137,29	103,09	7,29	906,18	58,25	85,38	81,21							
УЖИН																										
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03					1,40	36,00	11,60	8,00	0,84	10,44		3,24							
№ 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	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00							
№ 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	260,44	2,00	3,54	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	52,67	52,08	229,86	1 688,20	0,96	0,84	36,53	844,44	10,35	950,97	420,37	182,97	13,33	1 388,36	67,56	108,62	119,20							

Примерное меню и пищевая ценность приёма пищи

Возраст 7-11 лет

Неделя: 2

Витамины										Минералы															
№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор					
			Белки	Жиры	Углев.	7	8														9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	ЗАВТРАК																			
ТТК № 82	Булгурборд 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 №69	Капша 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				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53						
	ИТОГО:	500	19,04	17,43	68,53	520,28	0,28	0,25	2,15	47,91	1,27	412,75	386,36	83,06	2,74	383,80	56,54	41,69	32,67						
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						
№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 *	Капша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08	1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00	1,05	1,68	0,53						
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	0,96	1,65	7,20						
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03					47,40	10,50	14,10	1,17	73,20									
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05																		
	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						
№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 *	Капша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07	1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00	1,05	1,68	0,53						
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	0,96	1,65	7,20						
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03					47,40	10,50	14,10	1,17	73,20									
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05																		
	ИТОГО:	775	25,18	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:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									
ИТОГО:																									