

Согласовано:

Директор образовательной организации

Генеральный директор



Подпись

ООО «Комбинат питания №1»

Н.С. Зубавленко

Ф.И.О

Подпись



**ООО «Комбинат питания №1»**

**Примерное 12 – дневное меню**

**для организации питания учащихся 12-18 лет**

**общеобразовательных организаций**

**2024-2025 учебный год**

**зимне-весенний период**

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "Комбинат питания №1"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Понедельник  
Неделя: 1  
I Сезон: Зима 2025г  
Возраст 12 лет и старше

№ 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						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
<b>ЗАВТРАК</b>																									
№105 ****	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80				0,06	0,10	1,90	1,20		0,02	0,60									
ТТК № 190	Биточки куриные	90	12,47	6,04	7,33	153,00	0,05	0,03	0,77	0,06	0,51	96,43	39,86	15,43	1,16	116,23	9,81								
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,08	0,03			1,32	49,56	17,45	11,47	1,13	72,00									
№ 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								
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							
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>23,32</b>	<b>22,89</b>	<b>97,41</b>	<b>713,30</b>	<b>0,49</b>	<b>0,07</b>	<b>20,77</b>	<b>0,24</b>	<b>2,68</b>	<b>180,39</b>	<b>78,51</b>	<b>39,30</b>	<b>2,86</b>	<b>229,68</b>	<b>11,58</b>	<b>12,24</b>		<b>70,70</b>					
<b>ОБЕД</b>																									
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1 221,67	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	16,67	0,15							
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27							
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	0,07	0,16	9,70	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93							
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							
№ 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								
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							
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							
<b>ИТОГО:</b>		<b>910</b>	<b>26,11</b>	<b>30,31</b>	<b>119,00</b>	<b>881,66</b>	<b>0,63</b>	<b>0,33</b>	<b>55,48</b>	<b>1 406,29</b>	<b>8,62</b>	<b>468,80</b>	<b>220,20</b>	<b>143,55</b>	<b>7,04</b>	<b>987,40</b>	<b>83,32</b>	<b>17,14</b>		<b>168,62</b>					
<b>ОБЕД 2</b>																									
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1 221,67	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	16,67	0,15							
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27							
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	0,07	0,16	9,70	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93							
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02			1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80									
№ 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								
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							
ТТК № 157	Хлеб столовый (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							
<b>ИТОГО:</b>		<b>880</b>	<b>26,15</b>	<b>31,61</b>	<b>109,58</b>	<b>872,00</b>	<b>0,61</b>	<b>0,29</b>	<b>53,28</b>	<b>1 384,21</b>	<b>9,36</b>	<b>349,20</b>	<b>138,71</b>	<b>106,57</b>	<b>6,53</b>	<b>942,07</b>	<b>57,13</b>	<b>7,15</b>		<b>146,85</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																									
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84										
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60									
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33							
<b>ИТОГО:</b>		<b>350</b>	<b>9,24</b>	<b>9,36</b>	<b>50,14</b>	<b>324,50</b>	<b>0,14</b>	<b>0,60</b>	<b>13,60</b>	<b>49,54</b>	<b>1,62</b>	<b>228,10</b>	<b>269,20</b>	<b>45,90</b>	<b>3,46</b>	<b>286,60</b>	<b>2,20</b>	<b>3,93</b>		<b>7,70</b>					
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 810</b>	<b>58,67</b>	<b>62,56</b>	<b>266,55</b>	<b>1 919,46</b>	<b>1,26</b>	<b>1,00</b>	<b>89,85</b>	<b>1 456,07</b>	<b>12,92</b>	<b>877,29</b>	<b>567,91</b>	<b>228,75</b>	<b>13,36</b>	<b>1 503,68</b>	<b>97,10</b>	<b>33,31</b>		<b>247,02</b>					

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

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

День: Вторник  
 Неделя: 1

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

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

День: Среда  
 Неделя: 1  
 3 Сезон: Зимне-весенний 2025г  
 Возраст 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	7	8	9															10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
								<b>ЗАВТРАК</b>																
ТТК № 82	Бутерброд горячий	77	8,08	7,35	13,67	166,61	0,05	0,05	0,19	0,09	0,77	154,00	202,13	17,33	0,77	62,76	1,83	6,66	0,90					
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	60,00	0,01		0,30	0,11			5,00		0,40	21,00								
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>562</b>	<b>17,42</b>	<b>19,81</b>	<b>77,22</b>	<b>591,61</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>2,14</b>	<b>0,30</b>	<b>1,41</b>	<b>352,25</b>	<b>340,73</b>	<b>60,48</b>	<b>2,26</b>	<b>268,01</b>	<b>52,39</b>	<b>12,71</b>	<b>32,18</b>					
								<b>ОБЕД</b>																
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	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70					
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>820</b>	<b>26,02</b>	<b>33,90</b>	<b>111,22</b>	<b>881,15</b>	<b>0,40</b>	<b>0,29</b>	<b>40,01</b>	<b>561,23</b>	<b>8,06</b>	<b>406,15</b>	<b>111,37</b>	<b>112,03</b>	<b>8,29</b>	<b>1 639,58</b>	<b>85,14</b>	<b>5,53</b>	<b>161,95</b>					
								<b>ОБЕД 2</b>																
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	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70					
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>820</b>	<b>26,02</b>	<b>33,90</b>	<b>111,22</b>	<b>881,15</b>	<b>0,40</b>	<b>0,29</b>	<b>40,01</b>	<b>561,23</b>	<b>8,06</b>	<b>406,15</b>	<b>111,37</b>	<b>112,03</b>	<b>8,29</b>	<b>1 639,58</b>	<b>85,14</b>	<b>5,53</b>	<b>161,95</b>					
								<b>ПОЛДНИК</b>																
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					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>7,60</b>	<b>7,05</b>	<b>58,05</b>	<b>328,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>0,55</b>	<b>209,00</b>	<b>264,00</b>	<b>42,00</b>	<b>3,15</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>					
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 732</b>	<b>51,04</b>	<b>60,76</b>	<b>246,49</b>	<b>1 800,76</b>	<b>0,72</b>	<b>1,07</b>	<b>54,75</b>	<b>606,57</b>	<b>10,02</b>	<b>967,40</b>	<b>716,10</b>	<b>214,51</b>	<b>13,70</b>	<b>2 169,19</b>	<b>139,53</b>	<b>22,14</b>	<b>201,13</b>					

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

День: Четверг  
 Неделя: 1  
 4 Сезон: Зимне-весенний 2025г  
 Возраст 12 лет и старше

№ реч.	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
1	2	3						7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
№ 112 ***	Фрукты свежие (яблоки)	115	0,46	0,46	11,27	54,05	0,03	ЗАВТРАК	0,03	11,50	51,75	0,23	12,65	18,40	10,35	2,53	287,50	2,30	0,35	8,05				
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	220	15,95	19,03	34,43	389,91	0,22		0,22	1,51	215,38		177,10	24,20	161,92	4,20	402,00	5,86	15,95	98,56				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00	0,01		0,01	0,30	0,11		5,00	21,00	0,40	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		0,03	13,31	267,24	0,56	209,25	53,60	176,47	7,46	733,57	9,21	17,98	107,14				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>18,79</b>	<b>19,73</b>	<b>75,46</b>	<b>574,46</b>	<b>0,28</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>0,12</b>	<b>10,10</b>	<b>121,50</b>	<b>2,80</b>	<b>46,00</b>	<b>16,00</b>	<b>18,00</b>	<b>0,70</b>	<b>213,33</b>	<b>13,16</b>	<b>0,23</b>	<b>20,00</b>				
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07		0,01	12,00	0,60	0,05	77,73	30,45	31,40	1,20	300,00							
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13		0,13	0,08			195,00	22,00	27,00	2,50								
ТТК № 191	Пельмени любительские оттаиваемые	200	21,30	16,60	39,10	391,00	0,15		0,15				7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80					
ТТК № 26	Фрукто-чай	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03		0,03	7,80	0,57	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53				
ТТК № 156	Хлеб 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				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	810	29,80	31,15	114,75	936,73	0,43		0,43	30,50	122,12	4,43	385,63	91,99	100,04	7,10	639,80	15,37	3,61	29,53				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>1,90</b>	<b>8,85</b>	<b>11,06</b>	<b>131,49</b>	<b>0,07</b>	<b>ОБЕД 2</b>	<b>0,01</b>	<b>10,10</b>	<b>121,50</b>	<b>2,80</b>	<b>46,00</b>	<b>16,00</b>	<b>18,00</b>	<b>0,70</b>	<b>213,33</b>	<b>13,16</b>	<b>0,23</b>	<b>20,00</b>				
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07		0,07	12,00	0,60	0,05	77,73	30,45	31,40	1,20	300,00							
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13		0,13	0,08			177,10	24,20	161,92	4,20	402,00	5,86	15,95	98,56				
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	220	15,95	16,72	34,43	389,91	0,22		0,22	1,51	215,38		177,10	24,20	161,92	4,20	402,00	5,86	15,95	98,56				
ТТК № 26	Фрукто-чай	200	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03		0,03	7,80	0,57	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53				
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		0,07				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>25,87</b>	<b>31,47</b>	<b>118,40</b>	<b>977,24</b>	<b>0,53</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>0,24</b>	<b>31,41</b>	<b>337,45</b>	<b>3,24</b>	<b>390,03</b>	<b>99,69</b>	<b>241,06</b>	<b>9,30</b>	<b>1 073,89</b>	<b>21,90</b>	<b>20,67</b>	<b>130,66</b>				
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04		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		0,08	1,40	35,00	0,20	180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28				
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		0,03	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,75</b>	<b>11,68</b>	<b>55,18</b>	<b>368,02</b>	<b>0,15</b>		<b>0,15</b>	<b>11,40</b>	<b>80,01</b>	<b>1,95</b>	<b>236,01</b>	<b>270,51</b>	<b>47,00</b>	<b>3,45</b>	<b>492,00</b>	<b>20,00</b>	<b>3,90</b>	<b>8,28</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 725</b>	<b>58,34</b>	<b>62,56</b>	<b>245,39</b>	<b>1 879,21</b>	<b>0,86</b>		<b>0,86</b>	<b>55,21</b>	<b>469,37</b>	<b>6,94</b>	<b>830,89</b>	<b>416,10</b>	<b>323,51</b>	<b>18,01</b>	<b>1 865,37</b>	<b>44,58</b>	<b>25,49</b>	<b>144,95</b>				

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

День: Пятница  
 Неделя: 1

5 Сезон: Зима 2025г  
 Возраст: 12 лет и старше

№ рсч.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки		Жиры	Угл.в.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
			4	5		6	7															8	9
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>				
	<b>ЗАВТРАК</b>																						
ТТК № 48	Ежки 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 Вытошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20	10,00	5,40	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		22,63	346,56	0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>22,80</b>	<b>20,93</b>	<b>101,44</b>	<b>672,17</b>	<b>10,48</b>	<b>0,11</b>	<b>22,63</b>	<b>346,56</b>	<b>2,07</b>	<b>221,75</b>	<b>59,45</b>	<b>67,78</b>	<b>3,75</b>	<b>375,07</b>	<b>60,10</b>	<b>4,13</b>	<b>73,31</b>				
	<b>ОБЕД</b>																						
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40			32,40		0,21	87,18	37,33	15,20	0,52	478,00	20,00	2,50	36,00				
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 № 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 Вытошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20	10,00	5,40	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>26,19</b>	<b>26,47</b>	<b>116,60</b>	<b>812,55</b>	<b>0,73</b>	<b>0,23</b>	<b>59,41</b>	<b>121,94</b>	<b>1,61</b>	<b>406,55</b>	<b>128,81</b>	<b>127,77</b>	<b>7,65</b>	<b>878,09</b>	<b>61,37</b>	<b>14,33</b>	<b>132,07</b>				
	<b>УЖИН</b>																						
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40			32,40		0,21	87,18	37,33	15,20	0,52	478,00	20,00	2,50	36,00				
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 № 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 Вытошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20	10,00	5,40	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>26,19</b>	<b>26,47</b>	<b>116,60</b>	<b>812,55</b>	<b>0,73</b>	<b>0,23</b>	<b>59,41</b>	<b>121,94</b>	<b>1,61</b>	<b>406,55</b>	<b>128,81</b>	<b>127,77</b>	<b>7,65</b>	<b>878,09</b>	<b>61,37</b>	<b>14,33</b>	<b>132,07</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>																						
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40								
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04	0,20	180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60					
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,15</b>	<b>7,75</b>	<b>56,90</b>	<b>336,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>1,40</b>	<b>216,00</b>	<b>261,50</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 730</b>	<b>58,14</b>	<b>55,15</b>	<b>274,94</b>	<b>1 820,72</b>	<b>11,36</b>	<b>0,94</b>	<b>94,64</b>	<b>513,54</b>	<b>5,08</b>	<b>844,30</b>	<b>449,76</b>	<b>237,05</b>	<b>14,20</b>	<b>1 514,76</b>	<b>123,47</b>	<b>22,36</b>	<b>212,38</b>				

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

День: Суббота  
 Неделя: 1

6 Сезон: Зима 2025г  
 Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	В1		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
																				4	5	6
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>			
							<b>ЗАВТРАК</b>															
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	134	0,54	0,54	13,13	62,98	0,04		13,40	60,30	0,27	14,74	21,44	12,06	2,95	335,00	2,68	0,40	9,38			
ТТК № 192	Блинчики	186	14,91	13,02	55,68	423,15	0,16		1,16	0,15	3,95	251,10	238,31	38,36	1,40							
№ 481 ****	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02		0,30	0,01	0,06	65,70	92,10	10,20	0,06							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00	60,00	0,01		0,30	0,11		331,54	5,00	60,62	4,81	356,00	2,68	0,40	9,38			
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,71</b>	<b>16,11</b>	<b>100,46</b>	<b>644,53</b>	<b>0,22</b>	<b>0,01</b>	<b>15,16</b>	<b>60,57</b>	<b>4,28</b>	<b>331,54</b>	<b>356,85</b>	<b>60,62</b>	<b>4,81</b>	<b>356,00</b>	<b>2,68</b>	<b>0,40</b>	<b>9,38</b>			
							<b>ОБЕД</b>															
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67			
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11		8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00			
ТТК № 72	Каша перловая с мясом,овощами	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37		0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80			
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	29,00	122,00	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					47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20			
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>25,85</b>	<b>30,46</b>	<b>120,75</b>	<b>912,06</b>	<b>0,59</b>	<b>0,24</b>	<b>17,07</b>	<b>663,98</b>	<b>5,51</b>	<b>502,58</b>	<b>107,83</b>	<b>106,14</b>	<b>6,76</b>	<b>1 158,41</b>	<b>36,08</b>	<b>24,75</b>	<b>105,30</b>			
							<b>ОБЕД 2</b>															
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67			
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11		8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00			
ТТК № 72	Каша перловая с мясом,овощами	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37		0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80			
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	29,00	122,00	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					47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20			
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>25,85</b>	<b>30,46</b>	<b>120,75</b>	<b>912,06</b>	<b>0,59</b>	<b>0,24</b>	<b>17,07</b>	<b>663,98</b>	<b>5,51</b>	<b>502,58</b>	<b>107,83</b>	<b>106,14</b>	<b>6,76</b>	<b>1 158,41</b>	<b>36,08</b>	<b>24,75</b>	<b>105,30</b>			
							<b>ПОЛДНИК</b>															
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 390</b>	<b>43,56</b>	<b>46,57</b>	<b>221,21</b>	<b>1 556,59</b>	<b>0,81</b>	<b>0,25</b>	<b>32,23</b>	<b>724,55</b>	<b>9,79</b>	<b>834,12</b>	<b>464,68</b>	<b>166,76</b>	<b>11,57</b>	<b>1 514,41</b>	<b>38,76</b>	<b>25,15</b>	<b>114,68</b>			

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**  
**ООО "Комбинат питания №1"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник  
 Неделя: 2  
 7 Сезон: Зима 2025г  
 Возраст 12 лет и старше

№ реч.	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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ТТК № 179	Гуляш	100	9,40	8,10	6,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50	
ТТК № 171	Каша вязкая (гречневая)	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	3,10	
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский. Витшошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88	
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>	<b>19,20</b>	<b>17,50</b>	<b>78,80</b>	<b>551,50</b>	<b>0,73</b>	<b>0,20</b>	<b>21,07</b>	<b>44,23</b>	<b>1,92</b>	<b>410,36</b>	<b>55,33</b>	<b>168,25</b>	<b>7,15</b>	<b>531,35</b>	<b>74,34</b>	<b>5,81</b>	<b>78,48</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
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	
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский. Витшошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60	
<b>ИТОГО:</b>		<b>910</b>	<b>25,05</b>	<b>32,83</b>	<b>121,29</b>	<b>858,75</b>	<b>0,66</b>	<b>0,21</b>	<b>48,63</b>	<b>555,33</b>	<b>54,86</b>	<b>396,78</b>	<b>194,85</b>	<b>131,70</b>	<b>5,51</b>	<b>978,79</b>	<b>101,99</b>	<b>19,70</b>	<b>136,19</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																				
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33	
ТТК № 183	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50	
ТТК № 179	Гуляш	100	9,40	8,10	6,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50	
ТТК № 171	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80	
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский. Витшошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60	
<b>ИТОГО:</b>		<b>910</b>	<b>23,17</b>	<b>32,09</b>	<b>104,25</b>	<b>810,85</b>	<b>0,86</b>	<b>0,31</b>	<b>46,87</b>	<b>569,20</b>	<b>55,63</b>	<b>523,42</b>	<b>130,18</b>	<b>211,28</b>	<b>9,84</b>	<b>1 255,23</b>	<b>140,26</b>	<b>7,74</b>	<b>130,53</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
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	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00	
<b>ИТОГО:</b>		<b>350</b>	<b>7,60</b>	<b>7,05</b>	<b>58,05</b>	<b>328,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>0,55</b>	<b>209,00</b>	<b>264,00</b>	<b>42,00</b>	<b>3,15</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 810</b>	<b>51,85</b>	<b>57,38</b>	<b>258,14</b>	<b>1 738,25</b>	<b>1,52</b>	<b>1,01</b>	<b>82,30</b>	<b>644,60</b>	<b>57,33</b>	<b>1 016,14</b>	<b>514,18</b>	<b>341,95</b>	<b>15,81</b>	<b>1 771,74</b>	<b>178,33</b>	<b>29,41</b>	<b>221,67</b>	



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "Комбинат питания №1"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда  
Неделя: 2

9 Сезон: Зима 2025г  
Возраст 12 лет и старше

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

**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: 12 лет и старше

№ 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	
			4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>			
							<b>ЗАВТРАК</b>															
ТТК № 110	Овощи натуральные соевые(сочушы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00			0,06	14,40	13,80	8,40	0,36							
ТТК № 141	Плов из филе птицы	240	16,65	18,67	36,05	420,27	0,02	1,44	156,80	5,48	135,15	25,69	56,96	3,72	408,85	42,67	29,33	181,33				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	13,00	60,00	117,50	0,06	0,30	0,11	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	0,09	4,74	156,91	6,09	182,05	54,49	72,36	5,03	468,30	44,42	32,13	182,21				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,03</b>	<b>19,13</b>	<b>74,67</b>	<b>605,57</b>	<b>0,10</b>	<b>22,47</b>	<b>403,00</b>	<b>2,30</b>	<b>33,00</b>	<b>32,80</b>	<b>17,45</b>	<b>1,29</b>	<b>266,00</b>	<b>16,50</b>	<b>0,09</b>	<b>18,33</b>				
							<b>ОБЕД</b>															
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33			
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50			
ТТК № 170	Тефтели (вариант)	100	12,30	14,63	12,47	232,67	0,07	0,09	1,50	9,46	0,52	192,63	15,00	17,10	1,71	289,72	21,39	1,01	66,11			
ТТК № 33	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 № 156	Хлеб пшеничный	200	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03	2,80		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			4,58	47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>25,17</b>	<b>38,46</b>	<b>109,75</b>	<b>893,32</b>	<b>0,41</b>	<b>0,33</b>	<b>38,98</b>	<b>567,77</b>	<b>4,58</b>	<b>438,48</b>	<b>137,13</b>	<b>104,96</b>	<b>6,70</b>	<b>1 699,94</b>	<b>86,85</b>	<b>6,57</b>	<b>173,71</b>			
							<b>ПОЛДНИК</b>															
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33			
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50			
ТТК № 141	Плов из филе птицы	220	15,26	17,11	33,05	385,24	0,02	0,08	1,32	143,73	5,03	123,88	23,54	52,21	3,41	374,78	39,11	26,89	166,22			
ТТК № 33	Лимонный напиток	200	3,04	0,32	19,68	89,60	0,04	0,01	2,80		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			8,97	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			8,97	63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>25,77</b>	<b>33,04</b>	<b>112,37</b>	<b>891,29</b>	<b>0,23</b>	<b>0,20</b>	<b>32,34</b>	<b>673,48</b>	<b>8,97</b>	<b>286,33</b>	<b>103,29</b>	<b>112,81</b>	<b>7,70</b>	<b>1 068,29</b>	<b>71,04</b>	<b>32,60</b>	<b>221,35</b>			
588***	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75							
272**	Ряженка кефир,варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28			
№ 112 ***	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>7,40</b>	<b>8,43</b>	<b>56,63</b>	<b>334,52</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>11,40</b>	<b>80,00</b>	<b>0,55</b>	<b>209,01</b>	<b>264,01</b>	<b>42,00</b>	<b>3,15</b>	<b>492,00</b>	<b>20,00</b>	<b>3,90</b>	<b>8,28</b>			
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 790</b>	<b>53,60</b>	<b>66,02</b>	<b>241,05</b>	<b>1 833,41</b>	<b>0,63</b>	<b>0,67</b>	<b>55,12</b>	<b>804,68</b>	<b>11,22</b>	<b>829,54</b>	<b>455,63</b>	<b>219,32</b>	<b>14,88</b>	<b>2 660,24</b>	<b>151,27</b>	<b>42,60</b>	<b>364,20</b>			

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

День: Пятница  
 Неделя: 2  
 11 Сезон: Зимне-весенний 2025г  
 Возраст: 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	6	7	8	9															10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
<b>ЗАВТРАК</b>																							
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>24,27</b>	<b>19,78</b>	<b>90,97</b>	<b>688,07</b>	<b>0,27</b>	<b>0,09</b>	<b>14,16</b>	<b>404,24</b>	<b>6,08</b>	<b>353,36</b>	<b>99,36</b>	<b>61,68</b>	<b>4,82</b>	<b>390,50</b>	<b>39,43</b>	<b>94,87</b>	<b>39,34</b>				
<b>ОБЕД</b>																							
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00				
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00				
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66				
ТТК № 119	Кисель из концентрата яблочного или яблонного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>25,84</b>	<b>29,71</b>	<b>110,94</b>	<b>859,50</b>	<b>0,67</b>	<b>0,25</b>	<b>15,01</b>	<b>533,45</b>	<b>5,14</b>	<b>467,28</b>	<b>105,60</b>	<b>101,02</b>	<b>6,61</b>	<b>986,42</b>	<b>38,35</b>	<b>24,15</b>	<b>94,49</b>				
<b>УЖИН</b>																							
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00				
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00				
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	120	15,07	12,00	13,73	265,33	0,07	0,05	0,96	386,67	0,60	129,60	25,20	19,20	1,80	313,33	1,48	64,00	36,40				
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26				
ТТК № 26	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				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>31,79</b>	<b>31,78</b>	<b>115,65</b>	<b>926,37</b>	<b>0,56</b>	<b>0,21</b>	<b>28,37</b>	<b>647,24</b>	<b>10,67</b>	<b>514,94</b>	<b>166,94</b>	<b>126,28</b>	<b>8,60</b>	<b>1 139,65</b>	<b>72,86</b>	<b>98,13</b>	<b>102,19</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																							
№ 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	11,60		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	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	3,45	261,60	2,00	3,90	7,00				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,95</b>	<b>10,30</b>	<b>56,60</b>	<b>361,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,05</b>	<b>1,95</b>	<b>236,00</b>	<b>270,50</b>	<b>47,00</b>	<b>3,45</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 710</b>	<b>60,06</b>	<b>59,79</b>	<b>258,51</b>	<b>1 909,07</b>	<b>1,09</b>	<b>0,94</b>	<b>41,77</b>	<b>982,74</b>	<b>13,17</b>	<b>1 056,64</b>	<b>475,46</b>	<b>209,70</b>	<b>14,88</b>	<b>1 638,52</b>	<b>79,78</b>	<b>122,92</b>	<b>140,83</b>				

