

Согласовано:

Директор образовательной организации



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
 1 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													
1	2	3					7	ЗАВТРАК														
№105 ****	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,01	0,06	0,10	1,90	1,20	0,02	0,60	0,02	0,60	0,02	116,23	9,81	0,02	0,06	0,06	
ТТК № 190	Быточки куриные	90	12,47	6,04	7,33	153,00	0,05	0,03	0,77	96,43	39,86	1,16	15,43	1,16	116,23	1,13	72,00	9,40	1,13	72,00	16,00	
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,08	0,03	0,30	49,56	17,45	0,40	11,47	0,40	21,00	0,40	21,00	2,80	0,55	38,45	0,88	
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	15,00	60,00	0,01	0,11	0,55	32,50	10,00	7,00	33,90	3,26	248,28	11,56	12,22	67,60	1,75	2,80	0,88	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,23	2,48	180,39	73,51	1,10	25,00	1,10	205,00	16,67	0,15	36,67	0,15	36,67	0,15	
	ИТОГО:	550	23,42	22,89	94,01	699,30	0,19	0,08	1,07	470	29,00	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75	0,27	25,75	0,27	
								ОБЕД														
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1221,67	47,50	4,70	29,00	25,00	205,00	16,67	0,15	36,67	0,15	36,67	0,15	
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картошкой	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	34,00	2,38	34,00	22,25	303,00	18,75	0,27	25,75	0,27	25,75	0,27	
ТТК № 12	Быфитекс "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	0,07	0,16	9,70	22,17	37,00	0,56	30,00	30,00	295,00	20,00	3,93	61,60	3,93	61,60	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	88,20	0,34	36,50	36,50	53,64	25,20	8,33	31,20	8,33	31,20	8,33	
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20	35,00	35,00	85,00		1,20			6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13	0,10	3,13	0,10	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04			26,00	0,44	8,00	5,60	30,76	1,40	2,24	0,70	2,24	0,70	2,24	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04			63,20	0,44	14,00	18,80	97,60	1,28	2,20	9,60	1,28	2,20	9,60	
	ИТОГО:	910	26,31	30,31	135,60	892,66	0,33	0,33	35,48	1407,37	8,42	475,70	144,05	7,58	1076,60	84,17	17,22	168,65	17,22	168,65	17,22	
								ОБЕД 2														
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1221,67	47,50	4,70	29,00	25,00	205,00	16,67	0,15	36,67	0,15	36,67	0,15	
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картошкой	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	34,00	2,38	34,00	22,25	303,00	18,75	0,27	25,75	0,27	25,75	0,27	
ТТК № 12	Быфитекс "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	0,07	0,16	9,70	22,17	37,00	0,56	30,00	30,00	295,00	20,00	3,93	61,60	3,93	61,60	3,93	
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02			44,60	1,19	10,32	10,32	64,80	0,87	0,10	3,13	0,10	3,13	0,10	
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20	35,00	35,00	85,00		1,20			6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13	0,10	3,13	0,10	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,02			19,50	0,33	6,00	4,20	23,07	1,05	1,68	0,53	1,05	1,68	0,53	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02			31,60	0,33	7,00	9,40	48,80	0,64	1,10	4,80	0,64	1,10	4,80	
	ИТОГО:	880	26,35	31,61	126,18	883,00	0,31	0,29	33,28	1385,29	9,16	356,10	137,91	107,07	7,07	1031,27	57,98	7,23	146,88	7,23	146,88	
								ПОЛДНИК														
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,60	2,60	0,04	36,00	1,40	11,60	8,00	0,84	11,60	3,60	3,60	0,84	11,60	3,60	
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,03	11,00	49,50	12,10	0,22	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70	2,20	0,33	
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	0,60	13,60	49,54	228,10	1,62	269,20	45,90	3,46	286,60	2,20	3,93	7,70	2,20	3,93	
	ИТОГО:	350	9,24	9,36	50,14	324,50	0,14	1,01	50,15	1457,14	12,52	884,19	562,11	223,85	14,30	1611,48	97,93	33,37	77,00	97,93	33,37	
	ВСЕГО:	1810	58,97	62,56	279,75	1916,46	0,66	1,01	50,15	1457,14	12,52	884,19	562,11	223,85	14,30	1611,48	97,93	33,37	77,00	97,93	33,37	

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
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 соленные(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	0,15	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	94,00	0,04		7,80	0,37	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	630,34	0,16	0,15	12,30	0,97	1,45	328,11	53,59	78,68	5,88	397,62	49,94	11,50	105,84				
ОБЕД																							
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00				
ТТК № 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	0,07	0,07	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		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 № 156	Хлеб пшеничный	860	34,70	29,69	114,00	866,96	0,68	0,21	18,54	262,96	9,00	542,98	210,81	167,15	9,64	851,40	103,07	29,13	258,96				
ОБЕД 2																							
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00				
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	277,75	12,75	1,18	26,50				
ТТК № 60	Плов	220	14,96	16,83	43,56	385,00	0,10	0,13	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,22	3,41	296,26	42,54	8,11	90,94				
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	850	26,55	32,31	134,19	937,98	0,33	0,22	19,77	249,80	7,28	438,64	101,29	125,37	7,91	1 007,30	72,00	14,06	150,87				
ПОЛДНИК																							
№589****	Пирожки	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	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 (блоки)	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				
№ 112 ****	Плоды свежие (блоки)	350	8,95	9,13	55,48	342,52	0,15	0,24	11,40	80,00	1,40	216,01	261,51	41,50	2,80	492,00	20,00	3,90	8,28				
ИТОГО:																							
ВСЕГО:		1 760	64,17	58,33	262,44	1 839,82	0,99	0,60	42,24	343,93	11,85	1 087,10	527,91	287,33	18,32	1 741,02	173,01	44,53	373,08				

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
1	2	3					ЗАВТРАК														
ТТК № 82	Бутерброд горячий	77	8,08	7,35	13,67	166,61	0,05	0,05	0,19	0,09	0,77	154,00	202,13	17,33	0,77	62,76	1,83	6,66	0,90		
ТТК № 63	Каша "Дружба"	250	6,58	12,18	31,33	282,75	0,10	0,12	1,65	0,10	0,25	175,50	126,60	38,25	0,70	157,33	49,33	4,09	30,67		
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11		5,00		4,90	0,40	21,00		1,96	0,61		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,18	2,14	0,30	1,41	352,25	340,73	60,48	2,26	268,01	52,39	12,71	32,18		
	ИТОГО:	562	17,42	19,81	77,22	591,61	0,19	0,18	40,01	8,06	406,15	111,37	112,03	8,29	1 639,58	85,14	5,53	161,95			
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	14,15	92,80	0,04	0,04	7,80	0,57		11,40	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	0,05	0,03			0,44	26,00	8,00	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	0,29	40,01	561,23	8,06	406,15	111,37	112,03	8,29	1 639,58	85,14	5,53	161,95		
	ИТОГО:	820	26,02	33,90	111,22	881,15	0,40	0,29	40,01	561,23	8,06	406,15	111,37	112,03	8,29	1 639,58	85,14	5,53	161,95		
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	14,15	92,80	0,04	0,04	7,80	0,57		11,40	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	0,05	0,03			0,44	26,00	8,00	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	0,29	40,01	561,23	8,06	406,15	111,37	112,03	8,29	1 639,58	85,14	5,53	161,95		
	ИТОГО:	820	26,02	33,90	111,22	881,15	0,40	0,29	40,01	561,23	8,06	406,15	111,37	112,03	8,29	1 639,58	85,14	5,53	161,95		
588***	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02	0,02			0,35	18,00	8,00	5,00	0,75			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	11,60	2,00	0,30	7,00		
№ 112 ****	Фрукты 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	3,90	7,00		
	ИТОГО:	350	7,60	7,05	58,05	328,00	0,13	0,60	12,60	45,04	0,55	209,00	264,00	42,00	3,15	261,60	2,00	3,90	7,00		
	ВСЕГО:	1 732	51,04	60,76	246,49	1 800,76	0,72	1,07	54,75	606,57	10,02	967,40	716,10	214,51	13,70	2 169,19	139,53	22,14	201,13		

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

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

День: Четверг
 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	8															9	10	11	12	13
1	2	3				7	ЗАВТРАК																		
№ 112 ****	Флоды свежие (яблоки)	115	0,46	0,46	11,27	54,05	0,03	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	0,11	1,51	215,38	177,10	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	0,03	0,01	0,30	0,11		5,00		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	0,12	13,31	267,24	0,56	209,25	53,60	176,47	7,46	733,57	9,21	17,98	107,14						
	Итого:	565	18,79	19,73	75,46	574,46	0,28	0,12																	
								ОБЕД																	
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00						
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00	0,05	1,30	77,73	30,45	31,40	1,20	300,00									
ТТК № 191	Пельмени любительские оттаявшие	200	21,30	16,60	39,10	391,00	0,15		0,60			195,00	22,00	27,00	2,50										
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04	0,03	0,03	7,80	0,57	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	30,20	0,20	0,05	1,80						
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	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	54,30	0,05	0,12	30,50	122,12	4,43	385,63	91,99	100,04	7,10	639,80	15,37	3,61	29,53						
	Итого:	810	29,80	31,15	114,75	936,73	0,43	0,12																	
								ОБЕД 2																	
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00						
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00	0,05	1,30	77,73	30,45	31,40	1,20	300,00									
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	220	15,95	16,72	34,43	389,91	0,22	0,11	1,51	215,38	177,10	177,10	24,20	161,92	4,20	402,00	5,86	15,95	98,56						
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22,76	91,04	0,03	0,03	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	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	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																	
	Итого:	850	25,87	31,47	118,40	977,24	0,53	0,24	31,41	337,45	3,24	390,03	99,69	241,06	9,30	1 073,89	21,90	20,67	130,66						
								ПОЛДНИК																	
№ 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	242,00	18,00	3,60	1,28						
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00	0,20	180,01	240,01	28,00	0,20	250,00	2,00	0,30	7,00						
№ 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	16,00	9,00	2,20	200,00	2,00	0,30	8,28					
	Итого:	350	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,40	80,01	1,95	236,01	270,51	47,00	3,45	492,00	20,00	3,90	8,28						
	ВСЕГО:	1 725	58,34	62,56	245,39	1 879,21	0,86	0,48	55,21	469,37	6,94	830,89	416,10	323,51	18,01	1 865,37	44,58	25,49	144,95						

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: 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			
																				8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
ЗАВТРАК																						
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				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	17,00	60,00	0,01	0,30	0,11	0,55	32,50	10,00	7,00	0,40	21,00	38,45	1,75	2,80	0,88			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06		346,55	1,87	221,75	54,45	62,38	4,15	393,67	60,08	4,11	70,21				
ИТОГО:																						
830		550	22,90	20,93	98,04	658,17	10,18	0,12	2,93			37,33	15,20	0,52	478,00	20,00	2,50	36,00				
ОБЕД																						
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40	0,23	0,07	32,40			87,18	38,08	35,30	2,03	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			
ТТК № 33	Лимонный напиток	200	3,04	0,32	19,68	89,60	0,04	0,04	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				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:																						
830		830	26,19	26,47	120,60	828,15	0,43	0,24	42,21	121,82	1,41	406,55	133,01	124,37	8,05	897,09	61,35	14,31	128,97			
ПОЛДНИК																						
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40	0,23	0,07	32,40			87,18	38,08	35,30	2,03	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			
ТТК № 33	Лимонный напиток	200	3,04	0,32	19,68	89,60	0,04	0,04	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				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:																						
830		830	26,19	26,47	120,60	828,15	0,43	0,24	42,21	121,82	1,41	406,55	133,01	124,37	8,05	897,09	61,35	14,31	128,97			
УЖИН																						
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	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	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	0,15	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00			
ИТОГО:																						
ВСЕГО:		1 730	58,24	55,15	275,54	1 822,32	10,76	0,96	57,74	513,41	4,68	844,30	448,96	228,25	15,00	1 552,36	123,43	22,32	206,18			

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 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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
ТТК № 179	Гуляш	100	9,40	8,10	6,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50	
ТТК № 171	Капша 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	
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88	
	ИТОГО:	550	19,27	17,51	75,71	539,12	0,47	0,21	3,87	44,49	1,73	413,90	51,58	167,45	7,44	558,95	74,32	5,81	76,08	
ОБЕД																				
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33	
ТТК № 183	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50	
ТТК № 7	Шницель детский	100	12,50	11,18	9,86	170,54	0,09	0,05	0,63	6,30		103,20	9,80	26,65	1,19	143,62	3,59	6,35	47,76	
ТТК № 1,8	Рис припущенный с овощами	180	4,18	5,76	40,00	214,56	0,05	0,04	2,20	22,08	0,34	126,10	88,20	36,50	0,64	53,64	25,20	8,33	31,20	
ТТК № 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:	910	25,05	32,83	117,04	877,55	0,36	0,21	36,43	555,78	54,66	396,78	196,25	131,64	6,71	1 006,59	102,17	19,73	134,89	
ОБЕД 2																				
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33	
ТТК № 183	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50	
ТТК № 179	Гуляш	100	9,40	8,10	6,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50	
ТТК № 171	Капша 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 № 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:	910	23,17	32,09	100,00	829,65	0,56	0,31	34,67	569,65	55,43	523,42	131,58	211,22	11,04	1 283,03	140,44	7,77	129,23	
ПОЛДНИК																				
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75					
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60		
№ 112 ****	Флоды свежые (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00	
	ИТОГО:	350	7,60	7,05	58,05	328,00	0,13	0,60	12,60	45,04	0,55	209,00	264,00	42,00	3,15	261,60	2,00	3,90	7,00	
	ВСЕГО:	1 810	51,92	57,39	250,80	1 744,67	0,96	1,02	52,90	645,31	56,94	1 019,68	511,83	341,09	17,30	1 827,14	178,49	29,44	217,97	

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

День: Вторник 8 Сезон: Зимне-весенний 2025г
 Неделя: 2 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
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	Капша рисовая вязкая	240	7,54	11,69	26,88	273,60	0,07	0,19	1,70	31,68	0,34	203,28	157,20	44,64	0,67	203,20	60,80	7,45	46,40					
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00		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	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70					
	ИТОГО:	550	18,02	18,70	73,99	579,06	0,15	0,24	2,18	31,87	1,48	369,28	333,95	65,99	2,21	312,02	63,86	15,75	47,91					
ОБЕД																								
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00					
ТТК № 182	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00					
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67					
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89		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:	810	26,35	32,45	114,56	846,38	0,40	0,61	30,89	325,08	7,81	442,23	141,52	137,72	8,03	1466,35	81,00	4,37	156,40					
ОБЕД 2																								
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00					
ТТК № 182	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00					
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67					
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89		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:	810	26,35	32,45	114,56	846,38	0,40	0,61	30,89	325,08	7,81	442,23	141,52	137,72	8,03	1466,35	81,00	4,37	156,40					
ПОЛДНИК																								
№ 590***	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04			0,01	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05									
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00	0,20	180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28					
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00					
	ИТОГО:	350	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,40	80,01	1,95	236,01	270,51	47,00	3,45	492,00	20,00	3,90	8,28					
	ВСЕГО:	1710	54,12	62,83	243,73	1793,46	0,70	1,09	44,47	436,96	11,24	1047,52	765,98	250,71	13,69	2270,37	164,86	24,02	212,59					

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда
Неделя: 2

9 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Возраст 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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК																					
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00		
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,30	0,08	0,03		1,25	47,08	16,58	10,89	1,08	68,40				15,20		
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06			0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88			
	ИТОГО:	550	21,78	19,81	95,43	663,78	0,19	0,14	1,11	10,67	2,20	188,03	117,99	35,60	2,68	329,85	18,25	15,18	88,08		
ОБЕД																					
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00		
ТТК № 173	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		0,07	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		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:	890	31,03	28,89	127,64	917,73	0,76	0,26	20,33	266,21	10,22	622,08	237,01	190,40	11,18	1 065,60	112,03	30,54	274,91		
ОБЕД 2																					
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00		
ТТК № 173	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		
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70			
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03			47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20			
	ИТОГО:	910	25,47	31,60	141,81	973,61	0,34	0,16	20,74	256,47	9,25	310,95	138,46	97,92	6,30	1 034,44	49,14	16,66	142,68		
ПОЛДНИК																					
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40						
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60			
№ 112 ****	Плоды 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:	1 790	61,96	56,45	279,97	1 917,51	1,10	1,00	34,04	321,92	13,82	1 026,11	616,50	267,50	16,66	1 657,05	132,28	49,62	369,99		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "Комбинат питания №1"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг
Неделя: 2
10 Сезон: Зимне-осенний 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	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 № 110	Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01		3,00		0,06	14,40	13,80	8,40	0,36												
ТТК № 141	Плов из филе птицы	240	16,65	18,67	36,05	420,27	0,02	0,09	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		0,01	0,30	0,11		5,00		0,40	21,00												
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88								
	Итого:	550	21,03	19,13	74,67	605,57	0,09	0,10	4,74	156,91	6,09	182,05	54,49	72,36	5,03	468,30	44,42	32,13	182,21								
ОБЕД																											
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								
№461*	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 № 170	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04								
ТТК № 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:	890	25,17	38,46	109,75	893,32	0,41	0,33	38,98	567,77	4,58	438,48	137,13	104,96	6,70	1 699,94	86,85	6,57	173,71								
ОБЕД 2																											
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		22,40		89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40											
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70								
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60								
	Итого:	850	25,77	33,04	112,37	891,29	0,23	0,20	32,34	673,48	8,97	286,33	103,29	112,81	7,70	1 068,29	71,04	32,60	221,35								
ПОЛДНИК																											
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								
	Итого:	350	7,40	8,43	56,63	334,52	0,13	0,24	11,40	80,00	0,55	209,01	264,01	42,00	3,15	492,00	20,00	3,90	8,28								
	ВСЕГО:	1 790	53,60	66,02	241,05	1 833,41	0,63	0,67	55,12	804,68	11,22	829,54	455,63	219,32	14,88	2 660,24	151,27	42,60	364,20								

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

День: Пятница 11 Сезон: Зимне-весенний 2025г
Неделя: 2 Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы					
			Белки		Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
			4	5																	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ЗАВТРАК																					
ТТК № 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		
ИТОГО:		550	24,27	19,78	90,97	688,07	0,27	0,09	14,16	404,24	6,08	353,36	99,36	61,68	4,82	390,50	39,43	94,87	39,34		
ОБЕД																					
55 Днет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00		
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00		
ТТК № 72	Каша перловая с мясом,овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66		
ТТК № 119	Кисель из концентрата	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:		810	25,84	29,71	110,94	859,50	0,67	0,25	15,01	533,45	5,14	467,28	105,60	101,02	6,61	986,42	38,35	24,15	94,49		
ОБЕД 2																					
55 Днет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00		
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00		
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	120	15,07	12,00	13,73	265,33	0,07	0,05	0,96	386,67	0,60	129,60	25,20	19,20	1,80	313,33	1,48	64,00	36,40		
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26		
ТТК № 26	Фрукто-чай	200		22,76		91,04			7,80	0,57		7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
ИТОГО:		910	31,79	31,78	115,65	926,37	0,56	0,21	28,37	647,24	10,67	514,94	166,94	126,28	8,60	1 139,65	72,86	98,13	102,19		
ПОЛДНИК																					
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04			0,01	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05						
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60			
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00		
ИТОГО:		350	9,95	10,30	56,60	361,50	0,15	0,60	12,60	45,05	1,95	236,00	270,50	47,00	3,45	261,60	2,00	3,90	7,00		
ВСЕГО:		1 710	60,06	59,79	258,51	1 909,07	1,09	0,94	41,77	982,74	13,17	1 056,64	475,46	209,70	14,88	1 638,52	79,78	122,92	140,83		

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

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

№ рец.	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	
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	180	16,80	15,20	58,00	404,00	0,16		1,60	5,88	130,00	132,00	1,28	28,36	1,28					
ТТК №180	Соус молочный сладкий	70	1,82	4,45	11,00	91,35		0,05	0,51	1,22	0,07	48,93	63,07	7,70	0,11	4,59	0,74	0,08	0,77	
ТТК №77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00		0,40	21,00					
	ИТОГО:	553	19,13	20,06	94,09	603,76	0,19		12,71	47,68	6,16	190,26	216,55	45,33	4,06	283,09	2,80	0,39	7,98	
ОБЕД																				
№119****	Икра свекольная	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	328,33	8,50	0,33	21,66	
№99 Пг	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	
№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	1,22	15,00	1,68	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				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	70,50	0,03	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	54,30	0,05													
	ИТОГО:	895	27,36	30,79	113,44	884,44	0,60	0,21	20,04	368,04	56,16	619,25	292,56	248,85	10,75	1124,00	128,51	6,83	91,82	
ОБЕД 2																				
№119****	Икра свекольная	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	328,33	8,50	0,33	21,66	
№99 Пг	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	
№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	1,22	15,00	1,68	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				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	70,50	0,03	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	54,30	0,05													
	ИТОГО:	895	27,36	30,79	113,44	884,44	0,60	0,21	20,04	368,04	56,16	619,25	292,56	248,85	10,75	1124,00	128,51	6,83	91,82	
ПОЛДНИК																				
	ИТОГО:	1448	46,49	50,85	207,53	1488,20	0,79	0,27	32,75	415,72	62,32	809,51	509,11	294,18	14,81	1407,09	131,31	7,22	99,80	