

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 "Комбинат питания №1"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

№ реп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы					
			Белки		Жиры	Углев.	6		7	В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
			4	5																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
№105 ****	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,01	0,01	0,06	0,10	1,90	1,20	0,02	0,60	0,02	0,60	8,18	7,83	0,02	0,06		
ТТК № 190	Биточки куриные	75	10,39	5,04	6,11	127,50	0,04	0,02	0,64	0,43	80,36	33,21	12,86	0,96	0,96	96,86	8,18	7,83	0,02	0,06		
ТТК № 175	Макаронные изделия отварные	175	6,13	7,18	41,13	257,25	0,07	0,02	1,16	43,37	15,27	10,03	0,40	0,99	0,99	63,00	21,00	0,40	0,40	14,00		
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	200	0,10	15,00	0,01	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11	26,00	8,00	5,60	0,44	0,44	30,76	1,40	2,24	0,40	0,70		
ТТК № 77	Чай с сахаром	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04	0,94	2,13	151,63	62,68	28,49	2,81	2,81	212,22	9,58	10,09	2,81	56,97		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	500	19,71	20,79	82,00	613,55	0,15	0,06	0,22	2,13	151,63	62,68	28,49	2,81	2,81	212,22	9,58	10,09	2,81	56,97		
	ИТОГО:	500	19,71	20,79	82,00	613,55	0,15	0,06	0,22	2,13	151,63	62,68	28,49	2,81	2,81	212,22	9,58	10,09	2,81	56,97		
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	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	0,22	20,60		
ТТК № 12	Бифитекс "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	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	6,94	26,00		
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Виташка"	200	18,40	0,30	18,40	74,00	0,30	0,30	20,00	0,12	0,20	10,00	5,40	5,40	0,02	2,40	0,02	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	0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,40	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	1,17	73,20	0,96	1,65	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	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	0,09	22,00		
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	0,27	25,75		
ТТК № 12	Бифитекс "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	3,54	55,44		
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	160	5,60	6,56	37,60	235,20	0,06	0,02	1,06	39,65	1,06	39,65	13,96	9,17	0,91	57,60	0,87	0,10	0,10	12,80		
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20	35,00	0,02	85,00	0,02	0,02	1,20	1,20	0,22	13,00	4,00	2,80	0,22	15,38	0,70	1,12	1,12	0,35		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,02	31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	48,80	0,64	1,10	1,10	4,80		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02	6,98	312,95	6,98	178,86	91,52	6,16	6,16	904,88	48,96	6,22	6,22	124,27		
	ИТОГО:	800	23,17	25,76	112,45	758,53	0,26	0,25	30,27	894,40	6,98	312,95	178,86	91,52	6,16	904,88	48,96	6,22	6,22	124,27		
№ 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	0,84	0,84	11,60	2,20	3,60	3,60	7,70		
№ 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	28,00	2,42	275,00	2,20	0,33	0,33	7,70		
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	0,60	11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	3,46	286,60	2,20	3,93	3,93	7,70		
	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	286,60	2,20	3,93	3,93	7,70		
	ВСЕГО:	1 620	51,63	53,46	235,40	1 677,68	0,85	0,92	62,94	933,43	9,89	770,51	511,78	189,71	11,96	1 280,78	78,16	28,72	28,72	199,71		

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

2 Сезон: Зимне-осенний 2025г
Возраст 7-11 лет

День: Вторник
Неделя: 1

№ 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	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
ЗАВТРАК																						
ТТК № 110	Овощи натуральные соевые(солоухи)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	0,13	3,00		0,06	14,40	13,80	8,40	0,36							
ТТК № 60	Плов	220	14,96	16,83	43,56	385,00	0,10	0,13	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,22	3,41	296,26	42,54	8,11	90,94			
ТТК № 26	Фрукто-чай	200		22,76	91,04				7,80	0,57		7,04	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	0,14	12,12	0,92	1,23	287,09	50,38	70,16	5,30	349,53	43,79	9,84	93,27			
ИТОГО:																						
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00			
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20			
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69			
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	11,00	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08	0,06	0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88			
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	35,80	142,00	70,50	0,02	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	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53			
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20			
ИТОГО:																						
		760	28,06	23,28	111,74	787,50	0,62	0,21	14,02	187,65	6,65	505,20	188,45	153,13	9,30	752,57	87,29	27,35	230,63			
ОБЕД 2																						
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00			
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3,79	6,28	13,15	124,28	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	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	70,50	0,02	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	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53			
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20			
ИТОГО:																						
		790	24,36	28,75	122,51	848,26	0,28	0,21	16,41	201,20	5,33	400,34	86,59	112,07	7,09	889,88	66,07	12,86	140,30			
ПОЛДНИК																						
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40							
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15			
№ 112 ****	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:																						
		330	8,39	8,49	54,66	331,27	0,14	0,22	11,26	76,50	1,40	198,01	237,51	38,70	2,78	467,80	18,20	3,54	8,15			
ВСЕГО:																						
		1 600	54,17	48,90	248,50	1 673,11	0,90	0,56	37,40	265,07	9,28	990,30	476,34	261,99	17,38	1 569,90	149,28	40,73	332,05			

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

День: Среда 3 Сезон: Зимне-весенний 2025г
 Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы					
			Белки		Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
			4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
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	Капша "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	0,30	0,11				5,00		0,40	21,00							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44				
	ИТОГО:	502	15,34	17,29	66,03	511,56	0,16	1,81	0,28	1,25	310,65	313,41	51,43	2,01	228,85	42,17	11,33	25,88					
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			7,80	0,57			11,40	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	0,04			0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60				
	ИТОГО:	735	24,44	26,99	107,65	800,57	0,39	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				
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			7,80	0,57			11,40	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	0,04			0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88				
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60				
	ИТОГО:	735	24,44	26,99	107,65	800,57	0,39	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				
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01	0,01			0,28	14,40	6,40	4,00	0,60	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	0,03	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	3,00	2,00	3,90	7,00				
	ИТОГО:	340	7,32	6,72	50,32	293,00	0,12	0,60	12,60	45,04	0,48	205,40	262,40	41,00	3,00	261,60	2,00	3,90	7,00				
	ВСЕГО:	1 577	47,10	51,00	224,00	1 605,13	0,67	1,02	45,89	421,00	7,60	892,42	673,32	193,83	12,83	1 885,95	114,39	21,57	172,11				

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

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы							
			Белки		Жиры		Угл.			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																									
№ 112 ***	Плоды 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	170	12,33	14,71	26,61	301,29	0,17	0,09	1,16	166,43		136,85	18,70	125,12	3,25	310,63	4,53	12,33	76,16						
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00	0,01	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	0,06			0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88						
	ИТОГО:	535	16,69	15,57	77,48	532,84	0,26	0,10	12,96	218,29	0,78	182,00	52,10	142,47	6,73	657,58	8,58	15,48	85,09						
ОБЕД																									
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	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 № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60			62,18	24,36	25,12	0,96	240,00									
ТТК № 191	Пельмени любительские отварные	180	19,17	14,94	35,19	351,90	0,14		0,54	0,05	1,17	175,50	19,80	24,30	2,25										
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	0,03			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:	700	26,44	24,93	103,05	805,35	0,36	0,10	24,00	73,52	3,18	332,18	77,30	83,86	6,33	494,47	10,11	3,52	21,32						
ОБЕД 2																									
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00						
ТТК № 134	Суп картофельный	210	1,97	4,28	14,17	166,66	0,11	0,07	10,08			65,29	25,58	26,38	1,01	252,00									
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	200	14,50	17,30	31,30	354,46	0,20	0,10	1,37	195,80		161,00	22,00	147,20	3,82	365,45	5,33	14,50	89,60						
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80						
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70						
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60						
	ИТОГО:	750	23,29	27,69	108,15	857,45	0,46	0,22	25,31	269,27	2,12	343,09	86,22	214,12	8,45	904,01	16,11	19,13	113,70						
ПОЛДНИК																									
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84										
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15						
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00						
	ИТОГО:	320	8,44	10,06	46,92	315,07	0,13	0,22	11,26	76,50	1,60	209,01	243,61	42,20	3,22	467,80	18,20	3,54	8,15						
	ВСЕГО:	1 555	51,57	50,56	227,45	1 653,26	0,75	0,42	48,22	368,31	5,56	723,19	373,01	268,53	16,28	1 619,85	36,89	22,54	114,77						

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

День: Пятница
Неделя: 1

5 Сезон: Зима 2025г
Возраст 7-11 лет

№ 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		
			4	5	6		7														8	9
1	2	3				7	ЗАВТРАК															
ТТК № 48	Ежики с овощами	105	12,60	12,95	12,02	196,00	10,50	0,07	2,77	338,01	121,33	23,10	29,17	1,75	275,33	31,85	1,30	56,00				
№516*	Макаронные изделия отварные	170	5,95	6,97	39,95	249,90	0,10	0,03	20,85	1,12	62,64	14,84	23,46	1,30	61,20	23,80	0,07	13,60				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	15,00	60,00	0,01	0,30	0,11	0,28	16,25	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			1,40	200,22	47,94	56,13	3,73	376,76	56,53	2,77	70,04				
	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				
						ОБЕД																
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл обр/	60	0,85	3,06	5,40	52,44			19,44	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	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	0,32	230,17	21,40	47,47	3,10	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	10,00	5,40	2,40	0,02	0,02	0,02	3,10				
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Виташка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20											
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			
	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			
						ПОЛДНИК																
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл обр/	60	0,85	3,06	5,40	52,44			19,44	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80			
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	210	4,61	4,43	13,71	113,19	0,19	0,06	4,88	102,06	0,18	73,23	31,99	29,65	1,71	401,52	16,80	2,10	30,24			
ТТК № 181	Плов из говядины	190	12,92	14,54	37,62	332,50	0,09	0,11	1,14	0,30	0,72	218,66	20,33	45,10	2,95	255,86	36,74	7,00	78,54			
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60	0,01	0,01	2,80		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					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:	720	22,64	22,63	104,09	712,53	0,36	0,21	28,26	102,36	1,23	358,79	105,42	104,17	6,87	775,05	55,55	12,43	116,51			
№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	0,20	180,00	240,00	28,00	0,20	250,00	2,00	0,30	7,00			
№ 112 ****	Плоды-г 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	2,00	3,90	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 "Комбинат питания №1"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник
 Неделя: 2
 7 Сезон: Зима 2025г
 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы					
			Белки		Жиры		Углев.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
ЗАВТРАК																									
ТТК № 179	Гуляш	100	9,40	8,10	6,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50						
ТТК № 171	Каша вязкая (гречневая)	190	5,70	8,55	28,31	216,60	0,30	0,09	17,68	0,61	208,20	19,00	124,59	4,18	159,60	52,31	2,53	11,40	0,70						
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79						
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,21	3,87	43,56	1,65	399,69	49,58	160,19	7,17	546,71	71,39	5,39	75,39						
ОБЕД																									
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00						
ТТК № 183	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40						
ТТК № 7	Шницель детский	90	11,25	10,06	8,87	153,49	0,08	0,05	0,57	5,67	92,88	8,82	23,99	1,07	129,26	3,23	5,72	42,98	0,70						
ТТК № 1 8	Рис припущенный с овощами	150	3,48	4,80	33,33	178,80	0,04	0,03	1,83	18,40	0,28	105,08	73,50	30,42	0,53	44,70	21,00	6,94	26,00						
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Выгошка"	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	0,04			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					63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60						
ИТОГО:																									
		780	22,34	25,71	107,56	731,69	0,61	0,18	39,96	364,99	43,10	343,98	160,20	111,61	4,76	772,00	80,03	17,52	113,78						
ОБЕД																									
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00						
ТТК № 183	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40						
ТТК № 179	Гуляш	110	10,34	8,91	6,60	145,20	0,06	0,12	1,18	28,05	0,58	174,57	16,86	27,17	2,42	354,75	19,25	0,35	68,75						
ТТК № 171	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07	7,80	0,57	0,44	26,00	11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80						
ТТК № 24	Фруктовый чай	200			14,15	92,80	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	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					63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60						
ИТОГО:																									
		800	22,45	26,51	90,06	734,40	0,49	0,29	26,54	383,38	43,68	484,96	111,14	182,67	10,08	1 106,59	116,53	7,24	121,25						
ПОЛДНИК																									
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01		0,28			14,40	6,40	4,00	0,60										
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60	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	250,00	2,00	3,90	7,00						
ИТОГО:																									
		340	7,32	6,72	50,32	293,00	0,12	0,60	12,60	45,04	0,48	205,40	262,40	41,00	3,00	261,60	2,00	3,90	196,17						
ВСЕГО:																									
		1 655	48,25	49,45	229,64	1 540,66	1,17	0,99	56,43	453,59	45,23	949,07	472,18	312,80	14,93	1 580,31	153,42	26,81	196,17						

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

День: Вторник
 Неделя: 2

8 Сезон: Зимне-весенний 2025г
 Возраст 7-11 лет

№ рещ.	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	11														12	13
1	2																									
		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							
тк № 62	Каша рисовая вязкая	200	6,28	9,74	22,40	228,00	0,06	0,16	1,42	26,40	0,28	169,40	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67	6,21	38,67							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00	0,01	0,30	0,11				5,00		0,40	21,00											
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,14	1,90	26,59	1,37	332,15	326,75	57,85	2,05	274,31	53,56	14,23	40,09							
	ИТОГО:	505	16,38	16,71	67,05	521,71	0,21	0,52	23,63	240,81	6,36	413,06	132,59	127,37	7,67	1 260,95	66,99	5,82	132,82							
		ОБЕД																								
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00							
ТТК № 182	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00							
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	175	15,58	15,75	35,00	333,64	0,16	0,15	8,11	23,91	0,53	202,83	21,89	37,70	3,16	717,50	39,66	0,35	86,34							
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	27,89	113,79	0,03	1,22	15,00		1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00										
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,04			0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60							
	ИТОГО:	725	25,18	25,94	116,25	792,22	0,39	0,52	23,63	240,81	6,36	413,06	132,59	127,37	7,67	1 260,95	66,99	5,82	132,82							
		ПОЛДНИК																								
№ 590***	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,22	1,26	31,50	1,40	36,00	11,60	8,00	0,84											
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	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	0,22	11,26	76,50	1,60	209,01	243,61	42,20	3,22	467,80	18,20	3,54	8,15							
	ИТОГО:	320	8,44	10,06	46,92	315,07	0,13	0,95	36,79	343,90	9,33	954,22	702,95	227,42	12,94	2 003,06	138,75	23,59	181,06							
	ВСЕГО:	1 550	50,00	52,71	230,22	1 629,00	0,66	0,95	23,63	240,81	6,36	413,06	132,59	127,37	7,67	1 260,95	66,99	5,82	132,82							

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

День: Среда
 Неделя: 2
 9 Сезон: Зима 2025г
 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы				
		3	4	5	Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
																						6
ЗАВТРАК																						
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00			
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	165	5,78	6,77	38,78	242,55	0,07	0,02			1,09	40,89	14,40	9,46	0,94	59,40			13,20			
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04			0,44	26,00	8,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70			
	Итого:	515	20,15	18,71	84,64	603,53	0,16	0,13	1,11	10,67	1,93	175,34	113,81	32,77	2,43	313,16	17,90	14,62	85,90			
ОБЕД																						
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00			
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20			
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69			
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	11,00	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08	20,00	0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88			
№ 614 ***	Кисель с витаминами "Кисель детский Вытошка"	200		18,40	74,00	74,00	0,30	0,20		0,12			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	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	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20			
	Итого:	760	26,51	22,36	97,09	716,68	0,92	0,23	31,15	189,17	7,63	514,56	189,01	151,85	8,50	776,17	92,84	27,08	237,60			
ОБЕД 2																						
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00			
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25			
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	120	10,83	10,93	9,64	193,81	0,03	0,04	0,55	4,11	0,44	70,91	35,78	10,91	0,87	154,91	13,09	12,55	67,64			
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,09	8,60	0,85	54,00			12,00			
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	35,80	142,00	70,50	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	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	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20			
	Итого:	840	23,79	27,84	127,28	874,04	0,30	0,16	17,43	208,21	7,14	286,93	127,62	88,51	5,77	943,53	44,62	17,06	137,75			
ПОЛДНИК																						
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40							
№ 51 5 ****	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:	1 625	55,81	48,82	238,63	1 656,21	1,23	0,96	44,86	244,88	10,96	905,90	564,32	226,12	13,73	1 350,93	112,74	45,60	330,50			

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 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
ТТК № 110	Овощи натуральные соевые(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01		3,00			0,06	13,80	8,40	0,36					
ТТК № 141	Плов из филе птицы	210	14,57	16,33	31,55	367,73	0,02	0,07	1,26	137,20	4,80	118,25	22,47	49,84	3,26	357,75	37,33	25,67	158,67	
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00	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:	520	18,95	16,79	72,17	553,03	0,09	0,08	4,56	137,31	5,41	165,15	51,27	65,24	4,57	417,20	39,08	28,47	159,55	
ОБЕД																				
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00	
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20	
ТТК № 94	Тедфели (1-й вариант)	90	11,07	10,00	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,50	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00	
ТТК № 170	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87	
ТТК № 33	Лимонный напиток	200		22,40		89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	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:	760	22,13	27,68	97,29	762,18	0,33	0,27	27,61	374,29	3,26	355,58	112,38	87,36	5,69	1 346,97	67,11	5,90	136,80	
ОБЕД 2																				
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00	
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	230	3,49	5,78	12,10	114,34	0,06	0,04	5,29	116,61	1,10	37,03	9,89	15,41	0,55	255,53	11,73	1,09	24,38	
ТТК № 141	Плов из филе птицы	220	15,26	17,11	33,05	385,24	0,02	0,08	1,32	143,73	5,03	123,88	23,54	52,21	3,41	374,78	39,11	26,89	166,22	
ТТК № 26	Фруто-чай	200		22,76		91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60	
	ИТОГО:	790	25,05	29,00	107,48	832,48	0,21	0,18	27,89	502,71	7,95	269,91	82,15	107,83	7,93	948,47	63,62	32,52	213,70	
ПОЛДНИК																				
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60					
272**	Ряженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00	
	ИТОГО:	320	6,56	7,46	48,08	288,27	0,11	0,22	11,26	76,50	0,48	187,41	238,41	38,20	2,98	467,80	18,20	3,54	8,15	
	ВСЕГО:	1 600	47,64	51,93	217,54	1 603,48	0,53	0,57	43,43	588,10	9,15	708,14	402,06	190,80	13,24	2 231,97	124,39	37,91	304,50	

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

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

№ рец.	Продукт	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы							
		Масса порции			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
		Белки	Жиры															Углев.	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ЗАВТРАК																				
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	90	11,30	9,00	10,30	199,00	0,05	0,04	0,72	290,00	0,45	97,20	18,90	14,40	1,35	235,00	1,11	48,00	27,30	
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	160	4,80	6,56	26,56	190,40	0,13	0,03	4,80	15,11	4,38	170,01	50,77	26,79	1,13	7,57	32,00	24,91	0,23	
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88	
Итого:		500	19,90	15,96	84,22	597,94	0,24	0,07	13,32	305,68	5,38	299,71	86,71	53,53	4,23	311,22	35,06	75,76	30,21	
ОБЕД																				
55 Диег	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00	
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	97,20	0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,40	16,00	2,00	28,80	
ТТК № 72	Каша перловая с мясом,овощами	200	13,12	17,31	32,66	381,70	0,32	0,12	0,80	288,00		273,20	27,02	29,42	2,18	146,82	2,67	18,07	27,66	
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
Итого:		720	24,11	26,05	104,48	794,05	0,60	0,23	10,49	460,55	3,26	433,84	88,78	86,76	5,88	805,49	29,08	23,56	79,29	
ОБЕД 2																				
55 Диег	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0,94	3,92	4,80	57,75	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00	
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	220	4,83	4,64	14,36	118,58	0,20	0,06	5,11	106,92	0,18	76,72	33,51	31,06	1,79	420,64	17,60	2,20	31,68	
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	110	13,81	11,00	12,59	243,22	0,06	0,05	0,88	354,44	0,55	118,80	23,10	17,60	1,65	287,22	1,36	58,67	33,37	
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,50	6,15	24,90	178,50	0,12	0,03	4,50	14,17	4,11	159,38	47,60	25,12	1,06	7,10	30,00	23,35	0,22	
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,05	0,02				39,50	8,75	11,75	0,98	61,00	0,80	1,38	6,00	
Итого:		795	28,01	26,25	102,67	804,84	0,48	0,17	23,33	549,00	7,93	437,90	139,80	105,87	7,49	957,23	58,91	87,47	85,60	
ПОЛДНИК																				
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84					
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	10,44		3,24		
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00	
Итого:		320	8,62	8,82	48,20	309,20	0,13	0,54	12,34	45,04	1,60	209,00	243,60	42,20	3,22	260,44	2,00	3,54	7,00	
ВСЕГО:		1 540	52,63	50,83	236,90	1 701,19	0,97	0,84	36,15	811,27	10,24	942,55	419,09	182,49	13,33	1 377,15	66,14	102,86	116,50	

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

День: Суббота
 Неделя: 2

12 Сезон: Зимне-весенний 2025г
 Возраст 7-11 лет

№ 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			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
ЗАВТРАК																									
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	103	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,03	10,30	46,35	0,21	11,33	16,48	9,27	2,27	257,50	2,06	0,31	7,21						
ТТК № 166	Оладьи с пылу-жару	135	12,60	11,40	43,50	303,00	0,12	0,12	1,20	97,50	4,41	97,50	99,00	21,27	0,96	307,28	43,20	0,25	20,40						
ТТК № 180	Соус молочный сладкий	65	1,69	4,13	10,21	84,83	0,04	0,04	0,47	1,13	0,07	45,44	58,57	7,15	0,10	114,10	14,44	0,46	26,13						
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	15,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11	4,69	154,27	5,00	37,69	0,40	21,00	2,74	0,38	7,93						
	ИТОГО:	503	14,80	15,94	78,80	496,24	0,15	0,05	12,27	47,59	4,69	154,27	179,05	37,69	3,73	282,76	2,74	0,38	7,93						
ОБЕД																									
№ 119****	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	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	0,06	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	0,10	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	0,29	16,75	0,58	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	0,03	1,22	15,00	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	0,33	19,50	0,33	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	0,05	0,03	0,03	44,78	586,19	267,99	232,70	9,91	915,85	114,31	6,64	78,06						
	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	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	0,06	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	0,10	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13						
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,24	1,22	15,00	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00						
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	27,89	27,89	113,79	0,03	0,03	1,22	15,00	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	0,33	19,50	0,33	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	0,05	0,03	0,03	44,68	553,32	264,99	213,03	9,25	890,65	106,05	6,24	76,26						
	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:	1 308	40,88	42,89	186,25	1 315,63	0,73	0,25	27,07	307,60	49,47	740,46	447,04	270,39	13,64	1 198,61	117,05	7,02	85,99						