

Согласовано:

Директор образовательной организации



Подпись

Ф.И.О

Подпись



Утверждаю

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания №1»

Н.С. Зубавленко

**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 приготавливаемых блюд**

День: Вторник  
 Неделя: 1

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

№ рсц.	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									
<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	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	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	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										
<b>ИТОГО:</b>																												
		510	17,72	17,13	82,10	554,34	0,14	0,13	12,12	0,92	1,23	287,09	50,38	70,16	5,30	349,53	43,79	9,84	93,27									
<b>ОБЕД</b>																												
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00									
ТТК № 17	Суп "Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94	21,20									
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69									
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	11,00	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08		0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88									
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	35,80	142,00	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	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			0,33	47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20									
<b>ИТОГО:</b>																												
		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									
<b>ОБЕД2</b>																												
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		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			0,33	47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20									
<b>ИТОГО:</b>																												
		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									
<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													
№ 272 **	Ряженка,кофир,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									
<b>ИТОГО:</b>																												
		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									
<b>ВСЕГО:</b>																												
		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  
 Неделя: 1

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы					
			Белки		Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
			3	4	5	6															7
<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"	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		
	<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>15,34</b>	<b>17,29</b>	<b>66,03</b>	<b>511,56</b>	<b>0,16</b>		<b>1,81</b>	<b>0,28</b>		<b>310,65</b>	<b>313,41</b>	<b>51,43</b>	<b>2,01</b>	<b>228,85</b>	<b>42,17</b>	<b>11,33</b>	<b>25,88</b>		
<b>ОБЕД</b>																					
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	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				0,55	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		
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>24,44</b>	<b>26,99</b>	<b>107,65</b>	<b>800,57</b>	<b>0,39</b>	<b>0,26</b>	<b>31,48</b>	<b>375,68</b>	<b>5,87</b>	<b>376,37</b>	<b>97,51</b>	<b>101,40</b>	<b>7,82</b>	<b>1 395,50</b>	<b>70,22</b>	<b>6,34</b>	<b>139,23</b>		
<b>ОБЕД 2</b>																					
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	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				0,55	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		
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>24,44</b>	<b>26,99</b>	<b>107,65</b>	<b>800,57</b>	<b>0,39</b>	<b>0,26</b>	<b>31,48</b>	<b>375,68</b>	<b>5,87</b>	<b>376,37</b>	<b>97,51</b>	<b>101,40</b>	<b>7,82</b>	<b>1 395,50</b>	<b>70,22</b>	<b>6,34</b>	<b>139,23</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																					
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	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		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	261,60	2,00	3,90	7,00		
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>7,32</b>	<b>6,72</b>	<b>50,32</b>	<b>293,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>0,48</b>	<b>205,40</b>	<b>262,40</b>	<b>41,00</b>	<b>3,00</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 577</b>	<b>47,10</b>	<b>51,00</b>	<b>224,00</b>	<b>1 605,13</b>	<b>0,67</b>	<b>1,02</b>	<b>45,89</b>	<b>421,00</b>	<b>7,60</b>	<b>892,42</b>	<b>673,32</b>	<b>193,83</b>	<b>12,83</b>	<b>1 885,95</b>	<b>114,39</b>	<b>21,57</b>	<b>172,11</b>		



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

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

№ реч.	Продукт	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы					
		Масса порции		Жиры		Угл.	В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
		Белки	4																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 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	0,30	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>535</b>	<b>16,69</b>	<b>15,57</b>	<b>77,48</b>	<b>532,84</b>	<b>0,26</b>	<b>0,10</b>	<b>12,96</b>	<b>218,29</b>	<b>0,78</b>	<b>182,00</b>	<b>52,10</b>	<b>142,47</b>	<b>6,73</b>	<b>657,58</b>	<b>8,58</b>	<b>15,48</b>	<b>85,09</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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				0,33	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>700</b>	<b>26,44</b>	<b>24,93</b>	<b>103,05</b>	<b>805,35</b>	<b>0,36</b>	<b>0,10</b>	<b>24,00</b>	<b>73,52</b>	<b>3,18</b>	<b>332,18</b>	<b>77,30</b>	<b>83,86</b>	<b>6,33</b>	<b>494,47</b>	<b>10,11</b>	<b>3,52</b>	<b>21,53</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
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				0,44	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>750</b>	<b>23,29</b>	<b>27,69</b>	<b>108,15</b>	<b>857,45</b>	<b>0,46</b>	<b>0,22</b>	<b>25,31</b>	<b>269,27</b>	<b>2,12</b>	<b>343,09</b>	<b>86,22</b>	<b>214,12</b>	<b>8,45</b>	<b>904,01</b>	<b>16,11</b>	<b>19,13</b>	<b>113,70</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				
№ 272 **	Раженка, 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>320</b>	<b>8,44</b>	<b>10,06</b>	<b>46,92</b>	<b>315,07</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>1,60</b>	<b>209,01</b>	<b>243,61</b>	<b>42,20</b>	<b>3,22</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 555</b>	<b>51,57</b>	<b>50,56</b>	<b>227,45</b>	<b>1 653,26</b>	<b>0,75</b>	<b>0,42</b>	<b>48,22</b>	<b>368,31</b>	<b>5,56</b>	<b>723,19</b>	<b>373,01</b>	<b>268,53</b>	<b>16,28</b>	<b>1 619,85</b>	<b>36,89</b>	<b>22,54</b>	<b>114,77</b>



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

День: Пятница  
 Неделя: 1

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

№ респ.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы					
			Жиры		Углев.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
			Белки	4	5	6															7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>ЗАВТРАК</b>																					
ТТК № 48	Ежики с овощами	105	12,60	12,95	12,02	196,00	10,50	0,07	2,77	338,01		121,33	23,10	29,17	1,75	275,33	31,85	1,30	56,00		
№516*	Макаронные изделия отварные	170	5,95	6,97	39,95	249,90	0,10	0,03	20,85	1,12	62,64	14,84	23,46	1,30	61,20	23,80	0,07	13,60			
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00	0,01	0,30	0,11	5,00	5,00	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,11	3,07	358,97	1,40	200,22	47,94	56,13	3,73	376,76	56,53	2,77	70,04		
<b>ИТОГО:</b>																					
<b>ОБЕД</b>																					
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	60	0,85	3,06	5,40	52,44	0,18	0,06	19,44			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	0,09	0,12	4,65	97,20	0,17	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	0,01	0,01	1,20	0,32	0,76	2,00	14,20	2,00	0,40	21,40	2,00	1,68	0,53		
ТТК № 33	Лимонный напиток	200	22,40	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	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	0,03			1,26	366,81	104,96	105,13	6,93	769,40	56,68	12,70	119,20		
<b>ИТОГО:</b>																					
<b>ОБЕД 2</b>																					
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	60	0,85	3,06	5,40	52,44	0,19	0,06	19,44			73,23	31,99	29,65	1,71	401,52	16,80	2,10	30,24		
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	210	4,61	4,43	13,71	113,19	0,09	0,11	4,88	102,06	0,18	218,66	20,33	45,10	2,95	255,86	36,74	7,00	78,54		
ТТК № 181	Плов из говядины	190	12,92	14,54	37,62	332,50	0,01	0,01	1,14	0,30	0,72	2,00	14,20	2,00	0,40	21,40	2,00	1,68	0,53		
ТТК № 33	Лимонный напиток	200	22,40	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	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	0,03			1,23	358,79	105,42	104,17	6,87	775,05	55,55	12,43	116,51		
<b>ИТОГО:</b>																					
<b>ПОЛДНИК</b>																					
№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			3,60			
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04	0,20	180,00	240,00	28,00	0,20	11,60	2,00	0,30	7,00		
№ 112 ****	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	3,90	7,00		
<b>ИТОГО:</b>																					
<b>ВСЕГО:</b>																					
<b>ИТОГО:</b>																					



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

День: Суббота  
 Неделя: 1  
 6 Сезон: Зимне-весенний 2025г  
 Возраст 7-11 лет

№ рсц.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы							
			Белки		Жиры	Углев.			B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор			
			4	5		6	7															8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
<b>ЗАВТРАК</b>																								
№ 112****	Фрукты свежие (яблоки)	60	0,24	0,24	5,88	28,20	0,02	0,02	6,00	27,00	0,12	6,60	9,60	5,40	1,32	150,00	1,20	0,18	4,20					
ТТК № 192	Блинчики	186	14,91	13,02	55,68	423,15	0,16	0,16	1,16	0,15	3,95	251,10	238,31	38,36	1,40	4,26	0,68	0,07	0,72					
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	21,00	0,40	0,25	4,92					
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	0,10	15,00	60,00	0,01	0,01	0,30	0,11	4,14	303,14	311,48	50,91	3,22	175,26	1,88	0,25	4,92					
<b>ИТОГО:</b>																								
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	0,02	4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00					
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80					
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, 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 ягодного	200	1,40	29,00	29,00	122,00	0,01	0,01	2,45	47,40	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	47,40	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53					
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,05	12,14	513,05	3,71	425,70	83,12	84,92	5,56	902,47	27,68	21,85	84,29					
<b>ИТОГО:</b>																								
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	0,02	4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00					
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80					
ТТК № 72	Каша перловая с мясом, 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 ягодного	200	1,40	29,00	29,00	122,00	0,01	0,01	2,45	47,40	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	47,40	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53					
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,05	12,14	513,05	3,71	425,70	83,12	84,92	5,56	902,47	27,68	21,85	84,29					
<b>ИТОГО:</b>																								
<b>ПОЛДНИК</b>																								
<b>ИТОГО:</b>																								
<b>ВСЕГО: 1 231</b>																								
			39,32	41,84	194,69	1 382,72	0,69	0,26	20,07	541,44	7,85	728,84	394,60	135,83	8,78	1 077,73	29,56	22,10	89,21					







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

День: Вторник  
 Неделя: 2

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки		Жиры	Углев.	В1		В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор								
			4	5																	6	7	8	9	10	11	12	13
<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 № 82	Бутерброд горячий	70	7,34	6,69	12,43	151,46	0,04	0,04	0,18	0,08	0,70	140,00	183,75	15,75	0,70	57,06	1,66	6,06	0,81									
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	200	6,28	9,74	22,40	228,00	0,06	0,16	1,42	26,40	0,28	169,40	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67	6,21	38,67									
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	15,00	60,00	60,00	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				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61									
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>16,38</b>	<b>16,71</b>	<b>67,05</b>	<b>521,71</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>1,90</b>	<b>26,59</b>	<b>1,37</b>	<b>332,15</b>	<b>326,75</b>	<b>57,85</b>	<b>2,05</b>	<b>274,31</b>	<b>53,56</b>	<b>14,23</b>	<b>40,09</b>									
<b>ОБЕД</b>																												
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		2,80	0,88									
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									
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>25,18</b>	<b>25,94</b>	<b>116,25</b>	<b>792,22</b>	<b>0,39</b>	<b>0,52</b>	<b>23,63</b>	<b>240,81</b>	<b>6,36</b>	<b>413,06</b>	<b>132,59</b>	<b>127,37</b>	<b>7,67</b>	<b>1 260,95</b>	<b>66,99</b>	<b>5,82</b>	<b>132,82</b>									
<b>ОБЕД 2</b>																												
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		2,80	0,88									
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									
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>25,18</b>	<b>25,94</b>	<b>116,25</b>	<b>792,22</b>	<b>0,39</b>	<b>0,52</b>	<b>23,63</b>	<b>240,81</b>	<b>6,36</b>	<b>413,06</b>	<b>132,59</b>	<b>127,37</b>	<b>7,67</b>	<b>1 260,95</b>	<b>66,99</b>	<b>5,82</b>	<b>132,82</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			3,24	1,15									
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50	0,20	162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	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	0,30	8,15									
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>8,44</b>	<b>10,06</b>	<b>46,92</b>	<b>315,07</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>1,60</b>	<b>209,01</b>	<b>243,61</b>	<b>42,20</b>	<b>3,22</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>									
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 550</b>	<b>50,00</b>	<b>52,71</b>	<b>230,22</b>	<b>1 629,00</b>	<b>0,66</b>	<b>0,95</b>	<b>36,79</b>	<b>343,90</b>	<b>9,33</b>	<b>954,22</b>	<b>702,95</b>	<b>227,42</b>	<b>12,94</b>	<b>2 003,06</b>	<b>138,75</b>	<b>23,59</b>	<b>181,06</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 7-11 лет

№ реп.	Продукт	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минералы					
		Масса порции		Жиры		Углев.			В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
		3	4	5	6	7	8															9
	<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 № 141	Плов из филе птицы	210	14,57	16,33	31,55	367,73	0,02	0,07	1,26	137,20	4,80	118,25	22,47	49,84	3,26	357,75	37,33	25,67		158,67		
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00	7,00	0,55	21,00	1,75	2,80		0,88		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06		4,56	137,31	5,41	32,50	10,00	65,24	4,57	417,20	39,08	28,47		159,55		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>18,95</b>	<b>16,79</b>	<b>72,17</b>	<b>553,03</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>				<b>165,15</b>	<b>51,27</b>	<b>65,24</b>	<b>4,57</b>	<b>417,20</b>	<b>39,08</b>	<b>28,47</b>		<b>159,55</b>		
	<b>ОБЕД</b>																					
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02		13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05		11,00		
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,05	0,03	4,60	101,40	0,96	32,20	8,60	13,40	0,48	222,20	10,20	0,94		21,20		
ТТК № 94	Тефтели (1-й вариант)	90	11,07	10,00	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,50	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78		51,00		
ТТК № 170	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80		45,87		
ТТК № 33	Лимонный напиток	200		22,40		89,60		0,01	2,80		0,33	19,50	6,00	4,20	0,40	21,40	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	0,03														
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>22,13</b>	<b>27,68</b>	<b>97,29</b>	<b>762,18</b>	<b>0,33</b>	<b>0,27</b>	<b>27,61</b>	<b>374,29</b>	<b>3,26</b>	<b>355,58</b>	<b>112,38</b>	<b>87,36</b>	<b>5,69</b>	<b>1 346,97</b>	<b>67,11</b>	<b>5,90</b>		<b>136,80</b>		
	<b>ОБЕД 2</b>																					
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02		13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05		11,00		
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	230	3,49	5,78	12,10	114,34	0,06	0,04	5,29	116,61	1,10	37,03	9,89	15,41	0,55	255,53	11,73	1,09		24,38		
ТТК № 141	Плов из филе птицы	220	15,26	17,11	33,05	385,24	0,02	0,08	1,32	143,73	5,03	123,88	23,54	52,21	3,41	374,78	39,11	26,89		166,22		
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05		1,80		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	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>790</b>	<b>25,05</b>	<b>29,00</b>	<b>107,48</b>	<b>832,48</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>27,89</b>	<b>502,71</b>	<b>7,95</b>	<b>269,91</b>	<b>82,15</b>	<b>107,83</b>	<b>7,93</b>	<b>948,47</b>	<b>63,62</b>	<b>32,52</b>		<b>213,70</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>																					
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		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>320</b>	<b>6,56</b>	<b>7,46</b>	<b>48,08</b>	<b>288,27</b>	<b>0,11</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>0,48</b>	<b>187,41</b>	<b>238,41</b>	<b>38,20</b>	<b>2,98</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>		<b>8,15</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 600</b>	<b>47,64</b>	<b>51,93</b>	<b>217,54</b>	<b>1 603,48</b>	<b>0,53</b>	<b>0,57</b>	<b>43,43</b>	<b>588,10</b>	<b>9,15</b>	<b>708,14</b>	<b>402,06</b>	<b>190,80</b>	<b>13,24</b>	<b>2 231,97</b>	<b>124,39</b>	<b>37,91</b>		<b>304,50</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 7-11 лет

№ 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	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 № 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	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>500</b>	<b>19,90</b>	<b>15,96</b>	<b>84,22</b>	<b>597,94</b>	<b>0,24</b>	<b>0,07</b>	<b>13,32</b>	<b>305,68</b>	<b>5,38</b>	<b>299,71</b>	<b>86,71</b>	<b>53,53</b>	<b>4,23</b>	<b>311,22</b>	<b>35,06</b>	<b>75,76</b>	<b>30,21</b>			
<b>ОБЕД</b>																						
55 Дист	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,овоцами	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 плодово-диетического	200	1,40		29,00	122,00		0,01	2,45			1,00	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>720</b>	<b>24,11</b>	<b>26,05</b>	<b>104,48</b>	<b>794,05</b>	<b>0,60</b>	<b>0,23</b>	<b>10,49</b>	<b>460,55</b>	<b>3,26</b>	<b>433,84</b>	<b>88,78</b>	<b>86,76</b>	<b>5,88</b>	<b>805,49</b>	<b>29,08</b>	<b>23,56</b>	<b>79,29</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																						
55 Дист	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	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			
<b>ИТОГО:</b>		<b>795</b>	<b>28,01</b>	<b>26,25</b>	<b>102,67</b>	<b>804,84</b>	<b>0,48</b>	<b>0,17</b>	<b>23,33</b>	<b>549,00</b>	<b>7,93</b>	<b>437,90</b>	<b>139,80</b>	<b>105,87</b>	<b>7,49</b>	<b>957,23</b>	<b>58,91</b>	<b>87,47</b>	<b>85,60</b>			
<b>ВСЕГО:</b>																						
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03					36,00	11,60	8,00	0,84	10,44		3,24				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,54	2,34	0,04		162,00	216,00	25,20	0,18	250,00	2,00	0,30	7,00			
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	260,44	2,00	3,54	7,00			
<b>ИТОГО:</b>		<b>320</b>	<b>8,62</b>	<b>8,82</b>	<b>48,20</b>	<b>309,20</b>	<b>0,13</b>	<b>0,54</b>	<b>12,34</b>	<b>45,04</b>	<b>1,60</b>	<b>209,00</b>	<b>243,60</b>	<b>42,20</b>	<b>3,22</b>	<b>260,44</b>	<b>2,00</b>	<b>3,54</b>	<b>7,00</b>			
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 540</b>	<b>52,63</b>	<b>50,83</b>	<b>236,90</b>	<b>1 701,19</b>	<b>0,97</b>	<b>0,84</b>	<b>36,15</b>	<b>811,27</b>	<b>10,24</b>	<b>942,55</b>	<b>419,09</b>	<b>182,49</b>	<b>13,33</b>	<b>1 377,15</b>	<b>66,14</b>	<b>102,86</b>	<b>116,50</b>			



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

День: Суббота  
 Неделя: 2

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

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины									Минералы								
			Белки		Жиры		Углев.	B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор				
			4	5	6		8														9	10	11	12
1	2	3	ЗАВТРАК			7																		
№ 112 ****	Фрукты 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 пш.-жару	135	12,60	11,40	43,50	303,00	0,12	1,20	4,41	97,50	99,00	21,27	0,96		0,10	4,26	0,68	0,07	0,72					
ТТК № 180	Соус молочный сладкий	65	1,69	4,13	10,21	84,83		0,04	0,07	45,44	58,57	7,15			0,40	21,00								
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11	5,00				3,73	282,76	2,74	0,38	7,93					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>14,80</b>	<b>15,94</b>	<b>78,80</b>	<b>496,24</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	<b>47,59</b>	<b>4,69</b>	<b>154,27</b>	<b>179,05</b>	<b>37,69</b>	<b>3,73</b>	<b>282,76</b>	<b>2,74</b>	<b>0,38</b>	<b>7,93</b>						
			ОБЕД																					
№ 119****	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	197,00	5,10	0,20	13,00						
№99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	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	0,52	4,46	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	2,40	10,80						
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	1,675	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56									
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			0,53						
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	1,65	7,20						
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								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>26,08</b>	<b>26,95</b>	<b>107,45</b>	<b>819,39</b>	<b>0,58</b>	<b>14,80</b>	<b>260,01</b>	<b>44,78</b>	<b>586,19</b>	<b>267,99</b>	<b>232,70</b>	<b>9,91</b>	<b>915,85</b>	<b>114,31</b>	<b>6,64</b>	<b>78,06</b>						
			ОБЕД 2																					
№ 119****	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	197,00	5,10	0,20	13,00						
№99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	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	0,52	4,46	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	2,40	10,80						
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			0,53						
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	1,65	7,20						
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65								
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								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>775</b>	<b>25,18</b>	<b>25,60</b>	<b>102,98</b>	<b>785,19</b>	<b>0,53</b>	<b>14,80</b>	<b>257,22</b>	<b>44,68</b>	<b>553,32</b>	<b>264,99</b>	<b>213,03</b>	<b>9,25</b>	<b>890,65</b>	<b>106,05</b>	<b>6,24</b>	<b>76,26</b>						
			ПОЛДНИК																					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1 308</b>	<b>40,88</b>	<b>42,89</b>	<b>186,25</b>	<b>1 315,63</b>	<b>0,73</b>	<b>27,07</b>	<b>307,60</b>	<b>49,47</b>	<b>740,46</b>	<b>447,04</b>	<b>270,39</b>	<b>13,64</b>	<b>1 198,61</b>	<b>117,05</b>	<b>7,02</b>	<b>85,99</b>						
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 308</b>	<b>40,88</b>	<b>42,89</b>	<b>186,25</b>	<b>1 315,63</b>	<b>0,73</b>	<b>27,07</b>	<b>307,60</b>	<b>49,47</b>	<b>740,46</b>	<b>447,04</b>	<b>270,39</b>	<b>13,64</b>	<b>1 198,61</b>	<b>117,05</b>	<b>7,02</b>	<b>85,99</b>						