

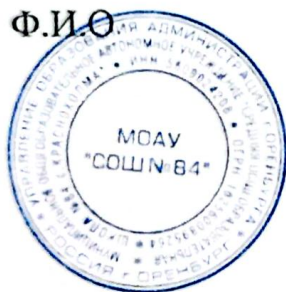
Согласовано:

Директор образовательной организации

Мухоморова Г.И. *И.С.*

Ф.И.О

Подпись



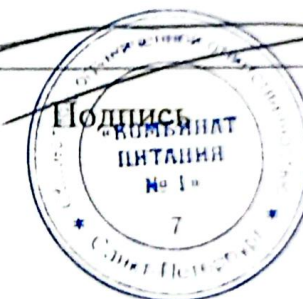
Утверждаю

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания №1»

Н.С. Зубавленко

Ф.И.О



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

1 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 1

Возраст 7-11 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
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	0.06
ТТК № 190	Биточки куриные	75	10.39	5.04	6.11	127.50	0.04	0.02	0.64	0.05	0.43	80.36	33.21	12.86	0.96	96.86	8.18	7.83	42.21
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	175	6.13	7.18	41.13	257.25	0.07	0.02			1.16	43.37	15.27	10.03	0.99	63.00			14.00
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	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:	500	19.71	20.79	82.00	613.55	0.15	0.06	0.94	0.22	2.13	151.63	62.68	28.49	2.81	212.22	9.58	10.09	56.97
ОБЕД																			
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	60	0.54	6.12	4.32	74.40	0.02	0.03	3.06	733.00	2.82	22.20	17.40	15.00	0.66	123.00	10.00	0.09	22.00
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.40	3.88	6.22	66.40	0.05	0.03	14.78	112.20	1.90	38.00	27.20	17.80	0.64	242.40	15.00	0.22	20.60
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	90	12.24	7.83	11.11	197.73	0.06	0.14	8.73	19.95	0.50	152.10	33.30	27.00	2.25	265.50	18.00	3.54	55.44
ТТК № 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
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0.20		35.00	85.00				1.20		6.90	9.20	5.90	0.54	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:	770	22.88	23.31	119.86	750.63	0.26	0.26	28.40	884.75	5.94	397.68	179.10	115.82	6.23	871.16	67.23	14.78	135.07
ОБЕД 2																			
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	60	0.54	6.12	4.32	74.40	0.02	0.03	3.06	733.00	2.82	22.20	17.40	15.00	0.66	123.00	10.00	0.09	22.00
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картофелем	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	25.75
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	90	12.24	7.83	11.11	197.73	0.06	0.14	8.73	19.95	0.50	152.10	33.30	27.00	2.25	265.50	18.00	3.54	55.44
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	160	5.60	6.56	37.60	235.20	0.06	0.02			1.06	39.65	13.96	9.17	0.91	57.60			12.80
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200	0.20		35.00	85.00				1.20		6.90	9.20	5.90	0.54	91.60	0.87	0.10	3.13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02				0.22	13.00	4.00	2.80	0.22	15.38	0.70	1.12	0.35
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1.32	0.24	6.80	36.20	0.04	0.02				31.60	7.00	9.40	0.78	48.80	0.64	1.10	4.80
	ИТОГО:	800	23.17	25.76	112.45	758.53	0.26	0.25	30.27	894.40	6.98	312.95	118.86	91.52	6.16	904.88	48.96	6.22	124.27
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	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)	110	0.44	0.44	10.78	51.70	0.03		11.00	49.50	0.22	12.10	17.60	9.90	2.42	275.00	2.20	0.33	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	7.70
	ВСЕГО:	1,620	51.83	53.46	252.00	1,688.68	0.55	0.92	42.94	934.51	9.69	777.41	510.98	190.21	12.50	1,369.98	79.01	28.80	199.74

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "Комбинат питания №1"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник

2 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 1

Возраст 7-11 лет

№ 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	
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 № 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
	ИТОГО:	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	
ОБЕД																				
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1.15	5.04	5.04	72.18	0.02	0.01	5.04	72.90	2.76	24.00	13.80	10.80	0.48	128.00	7.90	0.14	12.00	
ТТК № 17	Суп " 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	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:	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	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:	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	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03		10.00	45.00	0.20	11.00	16.00	9.00	2.20	250.00	2.00	0.30	7.00	
	ИТОГО:	330	8.39	8.49	54.66	331.27	0.14	0.22	11.26	76.50	1.40	198.01	237.51	38.70	2.78	467.80	18.20	3.54	8.15	
	ВСЕГО:	1,600	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

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	77	8.08	7.35	13.67	166.61	0.05	0.05	0.19	0.09	0.77	154.00	202.13	17.33	0.77	62.76	1.83	6.66	0.90
ТТК № 63	Каша "Дружба"	200	5.26	9.74	25.06	226.20	0.08	0.10	1.32	0.08	0.20	140.40	101.28	30.60	0.56	125.86	39.46	3.27	24.54
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		15.00	60.00		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	0.16	1.81	0.28	1.25	310.65	313.41	51.43	2.01	228.85	42.17	11.33	25.88
ОБЕД																			
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0.66	6.06	6.36	82.80	0.02	0.02	9.24	242.00	2.76	17.40	18.00	10.80	0.54	160.00	9.90	0.15	11.00
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	210	1.76	4.30	13.94	101.43	0.08	0.05	6.33	109.20	2.03	60.44	22.22	21.76	0.81	351.75	17.43	0.79	29.61
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	175	15.58	15.75	35.00	333.64	0.16	0.15	8.11	23.91	0.53	202.83	21.89	37.70	3.16	717.50	39.66	0.35	86.34
ТТК№24	Фруктовый чай	200			14.15	92.80			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
	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
ОБЕД 2																			
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				0.55	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
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		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:	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 ценностьготавливаемых блюд

День: Четверг

4 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 1

Возраст 7-11 лет

№ 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
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		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
	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	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
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	21.53
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	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:	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

5 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 1

Возраст 7-11 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 48	Ёжики 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		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:	500	20.55	20.12	79.27	564.65	10.63	0.11	3.07	358.97	1.40	200.22	47.94	56.13	3.73	376.76	56.53	2.77	70.04
ОБЕД																			
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	60	0.85	3.06	5.40	52.44			19.44				22.40	9.12	0.31				
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 № 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			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:	720	23.10	23.18	105.42	724.64	0.35	0.22	28.09	97.52	1.26	366.81	104.96	105.13	6.93	769.40	56.68	12.70	119.20
ОБЕД 2																			
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	60	0.85	3.06	5.40	52.44			19.44				22.40	9.12	0.31				
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	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:	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
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:	1,570	52.80	51.05	241.59	1,625.29	11.13	0.93	43.76	501.53	4.06	783.03	414.40	202.76	13.46	1,407.76	115.21	19.37	196.24

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "Комбинат питания №1"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Суббота

6 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 1

Возраст 7-11 лет

№ 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
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)	60	0.24	0.24	5.88	28.20	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		1.16	0.15	3.95	251.10	238.31	38.36	1.40				
ТТК № 180	Соус молочный сладкий	65	1.69	4.13	10.21	84.83		0.04	0.47	1.13	0.07	45.44	58.57	7.15	0.10	4.26	0.68	0.07	0.72
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:	511	16.94	17.39	86.77	596.18	0.18	0.05	7.93	28.39	4.14	303.14	311.48	50.91	3.22	175.26	1.88	0.25	4.92
ОБЕД																			
№ 119****	Икра морковная	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	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	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	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	22.38	24.45	107.92	786.54	0.51	0.21	12.14	513.05	3.71	425.70	83.12	84.92	5.56	902.47	27.68	21.85	84.29
ОБЕД 2																			
№ 119****	Икра морковная	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	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	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	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	22.38	24.45	107.92	786.54	0.51	0.21	12.14	513.05	3.71	425.70	83.12	84.92	5.56	902.47	27.68	21.85	84.29
ПОЛДНИК																			
	ИТОГО:																		
	ВСЕГО:	1,231	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: Понедельник

7 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 2

Возраст 7-11 лет

№ 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
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
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	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05				0.50	29.25	9.00	6.30	0.50	34.61	1.58	2.52	0.79
	ИТОГО:	535	18.59	17.02	71.76	515.97	0.44	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
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
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:	780	22.34	25.71	103.31	750.49	0.31	0.18	27.76	365.44	42.90	343.98	161.60	111.55	5.96	799.80	80.21	17.55	112.48
ОБЕД 2																			
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		13.96	0.48	164.37	15.00	98.36	3.30	126.00	41.30	2.00	9.00
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:	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		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:	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:	1,655	48.25	49.45	225.39	1,559.46	0.87	0.99	44.23	454.04	45.03	949.07	473.58	312.74	16.13	1,608.11	153.60	26.84	194.87

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 7-11 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	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		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04				0.39	22.75	7.00	4.90	0.39	26.92	1.23	1.96	0.61
	ИТОГО:	505	16.38	16.71	67.05	521.71	0.14	0.21	1.90	26.59	1.37	332.15	326.75	57.85	2.05	274.31	53.56	14.23	40.09
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 № 182	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	0.32	8.24	129.00	1.92	42.40	27.60	21.04	0.96	229.40	16.40	0.33	24.00
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	175	15.58	15.75	35.00	333.64	0.16	0.15	8.11	23.91	0.53	202.83	21.89	37.70	3.16	717.50	39.66	0.35	86.34
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79	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				0.55	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
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 № 182	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	0.32	8.24	129.00	1.92	42.40	27.60	21.04	0.96	229.40	16.40	0.33	24.00
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	175	15.58	15.75	35.00	333.64	0.16	0.15	8.11	23.91	0.53	202.83	21.89	37.70	3.16	717.50	39.66	0.35	86.34
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79	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				0.55	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				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:	1,550	50.00	52.71	230.22	1,629.00	0.66	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

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "Комбинат питания №1"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда

9 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 2

Возраст 7-11 лет

№ 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
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	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	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		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	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:	760	26.71	22.36	114.49	784.68	0.64	0.23	15.45	190.25	7.63	530.56	201.01	160.45	9.60	865.37	93.69	27.16	237.63
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 № 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
№ 280**	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.33		22.66	91.98	0.02	0.03	5.60	70.00	0.11	6.00	9.41	5.04	1.28	285.00			
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:	840	23.92	27.84	114.14	824.02	0.30	0.19	18.73	277.01	7.05	276.93	115.03	79.55	5.95	1,136.93	43.75	16.96	134.62
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:	1,625	56.01	48.82	256.03	1,724.21	0.95	0.96	29.16	245.96	10.96	921.90	576.32	234.72	14.83	1,440.13	113.59	45.68	330.53

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "Комбинат питания №1"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг

10 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 2

Возраст 7-11 лет

№ 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	
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	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		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	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				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:	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

№ 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
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	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	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 Диет	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	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	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 Диет	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	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
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	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	8.62	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

12 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 2

Возраст 7-11 лет

№ 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
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)	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	135	12.60	11.40	43.50	303.00	0.12		1.20		4.41	97.50	99.00	21.27	0.96				
ТТК 180	Соус молочный сладкий	65	1.69	4.13	10.21	84.83		0.04	0.47	1.13	0.07	45.44	58.57	7.15	0.10	4.26	0.68	0.07	0.72
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:	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		4.74	125.00	2.28	34.80	26.40	18.00	1.02	197.00	5.10	0.20	13.00
№99 11г	Суп из овощей	200	1.27	3.99	7.32	76.20	0.06	0.04	8.32	98.80	39.42	39.42	27.88	16.60	0.62	307.28	43.20	0.25	20.40
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13.15	10.00	14.22	230.40	0.10	0.05	0.52	4.46	0.49	203.30	129.71	29.74	1.79	114.10	14.44	0.46	26.13
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5.40	8.10	26.82	205.20	0.29	0.08		16.75	0.58	197.24	18.00	118.03	3.96	151.20	49.56	2.40	10.80
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:	805	26.08	26.95	107.45	819.39	0.58	0.20	14.80	260.01	44.78	586.19	267.99	232.70	9.91	915.85	114.31	6.64	78.06
ОБЕД 2																			
№ 119****	Икра свекольная	60	1.44	4.26	6.24	69.00	0.02		4.74	125.00	2.28	34.80	26.40	18.00	1.02	197.00	5.10	0.20	13.00
№99 11г	Суп из овощей	200	1.27	3.99	7.32	76.20	0.06	0.04	8.32	98.80	39.42	39.42	27.88	16.60	0.62	307.28	43.20	0.25	20.40
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13.15	10.00	14.22	230.40	0.10	0.05	0.52	4.46	0.49	203.30	129.71	29.74	1.79	114.10	14.44	0.46	26.13
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4.50	6.75	22.35	171.00	0.24	0.07		13.96	0.48	164.37	15.00	98.36	3.30	126.00	41.30	2.00	9.00
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79	0.03		1.22	15.00	1.68	44.53	49.50	32.03	1.02	50.00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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:	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:																		
	ВСЕГО:	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