

Согласовано:

Директор образовательной организации

*И.М. Саворскихова*

Ф.И.О



Подпись

Утверждало

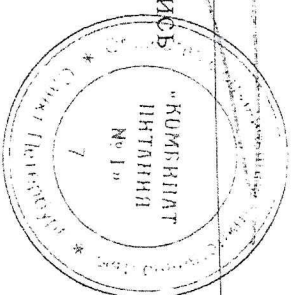
Генеральный директор

ООО «Комбинат питания №1»

Н.С. Зубавленко

Ф.И.О

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

1 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№105 ****	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80		0,01		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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,71</b>	<b>20,79</b>	<b>82,00</b>	<b>613,55</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>0,94</b>	<b>0,22</b>	<b>2,13</b>	<b>151,63</b>	<b>62,68</b>	<b>28,49</b>	<b>2,81</b>	<b>212,22</b>	<b>9,58</b>	<b>10,09</b>	<b>56,97</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>22,88</b>	<b>23,31</b>	<b>119,86</b>	<b>750,63</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>28,40</b>	<b>884,75</b>	<b>5,94</b>	<b>397,68</b>	<b>179,10</b>	<b>115,82</b>	<b>6,23</b>	<b>871,16</b>	<b>67,23</b>	<b>14,78</b>	<b>135,07</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>23,17</b>	<b>25,76</b>	<b>112,45</b>	<b>758,53</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>30,27</b>	<b>894,40</b>	<b>6,98</b>	<b>312,95</b>	<b>118,86</b>	<b>91,52</b>	<b>6,16</b>	<b>904,88</b>	<b>48,96</b>	<b>6,22</b>	<b>124,27</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,24</b>	<b>9,36</b>	<b>50,14</b>	<b>324,50</b>	<b>0,14</b>	<b>0,60</b>	<b>13,60</b>	<b>49,54</b>	<b>1,62</b>	<b>228,10</b>	<b>269,20</b>	<b>45,90</b>	<b>3,46</b>	<b>286,60</b>	<b>2,20</b>	<b>3,93</b>	<b>7,70</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 620</b>	<b>51,83</b>	<b>53,46</b>	<b>252,00</b>	<b>1 688,68</b>	<b>0,55</b>	<b>0,92</b>	<b>42,94</b>	<b>934,51</b>	<b>9,69</b>	<b>777,41</b>	<b>510,98</b>	<b>190,21</b>	<b>12,50</b>	<b>1 369,98</b>	<b>79,01</b>	<b>28,80</b>	<b>199,74</b>

**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

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>17,72</b>	<b>17,13</b>	<b>82,10</b>	<b>554,34</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>12,12</b>	<b>0,92</b>	<b>1,23</b>	<b>287,09</b>	<b>50,38</b>	<b>70,16</b>	<b>5,30</b>	<b>349,53</b>	<b>43,79</b>	<b>9,84</b>	<b>93,27</b>
<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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>28,06</b>	<b>23,28</b>	<b>111,74</b>	<b>787,50</b>	<b>0,62</b>	<b>0,21</b>	<b>14,02</b>	<b>187,65</b>	<b>6,65</b>	<b>505,20</b>	<b>188,45</b>	<b>153,13</b>	<b>9,30</b>	<b>752,57</b>	<b>87,29</b>	<b>27,35</b>	<b>230,63</b>
<b>ОБЕД 2</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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>24,36</b>	<b>28,75</b>	<b>122,51</b>	<b>848,26</b>	<b>0,28</b>	<b>0,21</b>	<b>16,41</b>	<b>201,20</b>	<b>5,33</b>	<b>400,34</b>	<b>86,59</b>	<b>112,07</b>	<b>7,09</b>	<b>889,88</b>	<b>66,07</b>	<b>12,86</b>	<b>140,30</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40				
№ 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>330</b>	<b>8,39</b>	<b>8,49</b>	<b>54,66</b>	<b>331,27</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>1,40</b>	<b>198,01</b>	<b>237,51</b>	<b>38,70</b>	<b>2,78</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>54,17</b>	<b>48,90</b>	<b>248,50</b>	<b>1 673,11</b>	<b>0,90</b>	<b>0,56</b>	<b>37,40</b>	<b>265,07</b>	<b>9,28</b>	<b>990,30</b>	<b>476,34</b>	<b>261,99</b>	<b>17,38</b>	<b>1 569,90</b>	<b>149,28</b>	<b>40,73</b>	<b>332,05</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**ООО "Комбинат питания №1"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Среда  
Неделя: 1

3 Сезон: Зимне-весенний 2025г  
Возраст 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
<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
гтк № 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
	<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>0,16</b>	<b>1,81</b>	<b>0,28</b>	<b>1,25</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			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			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				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>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 "Комбинат питания №1"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг

4 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
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		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	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
	<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	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
	<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 **	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>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 приготовляемых блюд**

День: Пятница  
 Неделя: 1

5 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
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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>20,55</b>	<b>20,12</b>	<b>79,27</b>	<b>564,65</b>	<b>10,63</b>	<b>0,11</b>	<b>3,07</b>	<b>358,97</b>	<b>1,40</b>	<b>200,22</b>	<b>47,94</b>	<b>56,13</b>	<b>3,73</b>	<b>376,76</b>	<b>56,53</b>	<b>2,77</b>	<b>70,04</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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
гтк № 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>23,10</b>	<b>23,18</b>	<b>105,42</b>	<b>724,64</b>	<b>0,35</b>	<b>0,22</b>	<b>28,09</b>	<b>97,52</b>	<b>1,26</b>	<b>366,81</b>	<b>104,96</b>	<b>105,13</b>	<b>6,93</b>	<b>769,40</b>	<b>56,68</b>	<b>12,70</b>	<b>119,20</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
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
гтк № 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>22,64</b>	<b>22,63</b>	<b>104,09</b>	<b>712,53</b>	<b>0,36</b>	<b>0,21</b>	<b>28,26</b>	<b>102,36</b>	<b>1,23</b>	<b>358,79</b>	<b>105,42</b>	<b>104,17</b>	<b>6,87</b>	<b>775,05</b>	<b>55,55</b>	<b>12,43</b>	<b>116,51</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,15</b>	<b>7,75</b>	<b>56,90</b>	<b>336,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>1,40</b>	<b>216,00</b>	<b>261,50</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 570</b>	<b>52,80</b>	<b>51,05</b>	<b>241,59</b>	<b>1 625,29</b>	<b>11,13</b>	<b>0,93</b>	<b>43,76</b>	<b>501,53</b>	<b>4,06</b>	<b>783,03</b>	<b>414,40</b>	<b>202,76</b>	<b>13,46</b>	<b>1 407,76</b>	<b>115,21</b>	<b>19,37</b>	<b>196,24</b>

**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

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 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			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>511</b>	<b>16,94</b>	<b>17,39</b>	<b>86,77</b>	<b>596,18</b>	<b>0,18</b>	<b>0,05</b>	<b>7,93</b>	<b>28,39</b>	<b>4,14</b>	<b>303,14</b>	<b>311,48</b>	<b>50,91</b>	<b>3,22</b>	<b>175,26</b>	<b>1,88</b>	<b>0,25</b>	<b>4,92</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 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 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	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>22,38</b>	<b>24,45</b>	<b>107,92</b>	<b>786,54</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>12,14</b>	<b>513,05</b>	<b>3,71</b>	<b>425,70</b>	<b>83,12</b>	<b>84,92</b>	<b>5,56</b>	<b>902,47</b>	<b>27,68</b>	<b>21,85</b>	<b>84,29</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 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 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	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>22,38</b>	<b>24,45</b>	<b>107,92</b>	<b>786,54</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>12,14</b>	<b>513,05</b>	<b>3,71</b>	<b>425,70</b>	<b>83,12</b>	<b>84,92</b>	<b>5,56</b>	<b>902,47</b>	<b>27,68</b>	<b>21,85</b>	<b>84,29</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 231</b>	<b>39,32</b>	<b>41,84</b>	<b>194,69</b>	<b>1 382,72</b>	<b>0,69</b>	<b>0,26</b>	<b>20,07</b>	<b>541,44</b>	<b>7,85</b>	<b>728,84</b>	<b>394,60</b>	<b>135,83</b>	<b>8,78</b>	<b>1 077,73</b>	<b>29,56</b>	<b>22,10</b>	<b>89,21</b>

**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

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 179	Гуляш	100	9,40	8,10	6,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50
ТТК № 171	Каша вязкая (гречневая)	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>535</b>	<b>18,59</b>	<b>17,02</b>	<b>71,76</b>	<b>515,97</b>	<b>0,44</b>	<b>0,21</b>	<b>3,87</b>	<b>43,56</b>	<b>1,65</b>	<b>399,69</b>	<b>49,58</b>	<b>160,19</b>	<b>7,17</b>	<b>546,71</b>	<b>71,39</b>	<b>5,39</b>	<b>75,39</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 № 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>22,34</b>	<b>25,71</b>	<b>103,31</b>	<b>750,49</b>	<b>0,31</b>	<b>0,18</b>	<b>27,76</b>	<b>365,44</b>	<b>42,90</b>	<b>343,98</b>	<b>161,60</b>	<b>111,55</b>	<b>5,96</b>	<b>799,80</b>	<b>80,21</b>	<b>17,55</b>	<b>112,48</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 № 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>22,45</b>	<b>26,51</b>	<b>90,06</b>	<b>734,40</b>	<b>0,49</b>	<b>0,29</b>	<b>26,54</b>	<b>383,38</b>	<b>43,68</b>	<b>484,96</b>	<b>111,14</b>	<b>182,67</b>	<b>10,08</b>	<b>1 106,59</b>	<b>116,53</b>	<b>7,24</b>	<b>121,25</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				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>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>1 655</b>	<b>48,25</b>	<b>49,45</b>	<b>225,39</b>	<b>1 559,46</b>	<b>0,87</b>	<b>0,99</b>	<b>44,23</b>	<b>454,04</b>	<b>45,03</b>	<b>949,07</b>	<b>473,58</b>	<b>312,74</b>	<b>16,13</b>	<b>1 608,11</b>	<b>153,60</b>	<b>26,84</b>	<b>194,87</b>



**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

№ 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
<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		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
	<b>ИТОГО:</b>	<b>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	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
	<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	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
	<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				
№ 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
	<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: Среда

9 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 2

Возраст 7-11 лет

№ реп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>515</b>	<b>20,15</b>	<b>18,71</b>	<b>84,64</b>	<b>603,53</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>1,11</b>	<b>10,67</b>	<b>1,93</b>	<b>175,34</b>	<b>113,81</b>	<b>32,77</b>	<b>2,43</b>	<b>313,16</b>	<b>17,90</b>	<b>14,62</b>	<b>85,90</b>
<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 № 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>26,71</b>	<b>22,36</b>	<b>114,49</b>	<b>784,68</b>	<b>0,64</b>	<b>0,23</b>	<b>15,45</b>	<b>190,25</b>	<b>7,63</b>	<b>530,56</b>	<b>201,01</b>	<b>160,45</b>	<b>9,60</b>	<b>865,37</b>	<b>93,69</b>	<b>27,16</b>	<b>237,63</b>
<b>ОБЕД 2</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 № 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>23,92</b>	<b>27,84</b>	<b>114,14</b>	<b>824,02</b>	<b>0,30</b>	<b>0,19</b>	<b>18,73</b>	<b>277,01</b>	<b>7,05</b>	<b>276,93</b>	<b>115,03</b>	<b>79,55</b>	<b>5,95</b>	<b>1 136,93</b>	<b>43,75</b>	<b>16,96</b>	<b>134,62</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,15</b>	<b>7,75</b>	<b>56,90</b>	<b>336,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>1,40</b>	<b>216,00</b>	<b>261,50</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 625</b>	<b>56,01</b>	<b>48,82</b>	<b>256,03</b>	<b>1 724,21</b>	<b>0,95</b>	<b>0,96</b>	<b>29,16</b>	<b>245,96</b>	<b>10,96</b>	<b>921,90</b>	<b>576,32</b>	<b>234,72</b>	<b>14,83</b>	<b>1 440,13</b>	<b>113,59</b>	<b>45,68</b>	<b>330,53</b>

**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

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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
	<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>4,56</b>	<b>137,31</b>	<b>5,41</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	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
	<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	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
	<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 (яблоко)	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

11 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 2

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
<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	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
	<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 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 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	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>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>ОБЕД 2</b>																			
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
	<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>ПОЛДНИК</b>																			
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	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
	<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

12 Сезон: Зимне-весенний 2025г

Неделя: 2

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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№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			
	<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>12,27</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>
<b>ОБЕД</b>																			
№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
	<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>0,20</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>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№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
	<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>0,19</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>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</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>0,25</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>