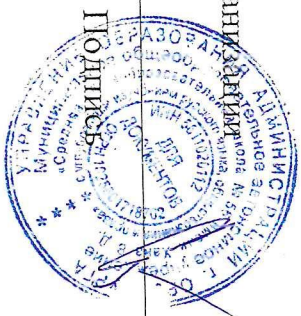


Согласовано:

Директор образовательной организации

*М.Н. Свирдовничева*

Ф.И.О



Подпись

Утверждаю

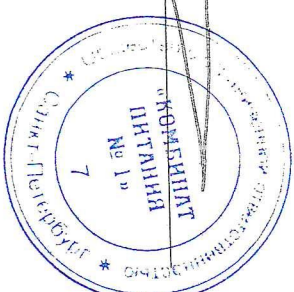
Генеральный директор

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 приготавливаемых блюд

День: Понедельник  
Неделя: 1  
Сезон: Весна 2025г  
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 | Бытотекс куриные                              | 80           | 11,09                | 5,37  | 6,51   | 136,00                         | 0,05     | 0,02 | 0,69  | 0,06   | 0,46 | 85,71  | 35,43   | 13,71  | 1,03   | 103,31   | 8,72     | 8,35  | 45,03  |  |  |
| ТТК № 169 | Макаронные изделия отварные                   | 170          | 5,95                 | 6,97  | 39,95  | 249,90                         | 0,07     | 0,02 |       |        | 1,12 | 42,13  | 14,84   | 9,75   | 0,96   | 61,20    |          |       |        |  |  |
| ТТК № 77  | Чай с сахаром                                 | 200          | 0,10                 |       | 15,00  | 60,00                          | 0,01     | 0,01 | 0,30  | 0,11   |      |        | 5,00    |        | 0,40   | 21,00    |          |       | 13,60  |  |  |
| 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          | 20,23                | 20,91 | 81,22  | 614,70                         | 0,16     | 0,06 | 0,99  | 0,23   | 2,12 | 155,74 | 64,47   | 29,06  | 2,85   | 216,87   | 10,12    | 10,61 | 59,39  |  |  |
| ОБЕД      |                                               |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |          |          |       |        |  |  |
| ТТК № 175 | 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  |  |  |
|           | Щи из свежей капусты с картошкой              | 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  | Бытотекс "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 № 18  | Рис припущенный с овощами                     | 150          | 3,48                 | 4,80  | 33,33  | 178,80                         | 0,04     | 0,03 | 1,83  | 18,40  | 0,28 | 105,08 | 73,50   | 30,42  | 0,53   | 44,70    | 21,00    | 6,94  | 26,00  |  |  |
| №614 **** | Кисель с витаминами "Кисель детский Виталекс" | 200          |                      |       | 18,40  | 74,00                          | 0,30     |      | 20,00 | 0,12   | 0,20 |        | 10,00   | 5,40   |        | 2,40     | 0,02     | 0,02  | 3,10   |  |  |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный                                | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00                          | 0,04     |      |       |        | 0,44 | 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          | 22,68                | 23,31 | 103,26 | 739,63                         | 0,56     | 0,26 | 48,40 | 883,67 | 6,14 | 390,78 | 179,90  | 115,32 | 5,69   | 781,96   | 66,38    | 14,70 | 135,04 |  |  |
| УЖИН      |                                               |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |          |          |       |        |  |  |
| 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 картошкой              | 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  | Бытотекс "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 №    | Фруктовый чай с яблоком                       | 200          | 0,20                 |       | 35,00  | 85,00                          |          |      |       | 1,20   |      |        | 9,20    | 5,90   | 0,54   | 91,60    | 0,87     | 0,10  | 3,13   |  |  |
| 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   |  |  |
| 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:    |                                               | 755          | 23,20                | 24,83 | 113,35 | 753,68                         | 0,26     | 0,24 | 26,57 | 866,35 | 6,56 | 306,70 | 113,06  | 87,77  | 6,06   | 888,13   | 45,39    | 6,45  | 119,21 |  |  |
| 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        | 52,15                | 53,58 | 234,62 | 1 678,83                       | 0,86     | 0,92 | 62,99 | 933,44 | 9,88 | 774,62 | 513,57  | 190,28 | 12,00  | 1 285,43 | 78,70    | 29,24 | 202,13 |  |  |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"  
Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд

День: Вторник  
Неделя: 1  
2 Сезон: Весна 2025г.  
Возраст 7-11 лет

| № рецеп.   | Продукт                              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |      |       |        |      |        | Минералы |        |        |          |        |       |        |
|------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|---------|--------------------------------|----------|------|-------|--------|------|--------|----------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|
|            |                                      |              | Белки                | Жиры  | Углева. |                                | 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     |
| №106****   | Овощи натуральные (огурцы свежие)    | 40           | 0,32                 | 0,04  | 1,00    | 5,60                           | 0,01     | 0,01 | 4,00  | 4,00   | 0,04 | 16,80  | 9,20     | 5,60   | 0,24   | 56,00    | 1,20   | 0,12  | 6,80   |
| ТТК № 60   | Плов                                 | 220          | 14,96                | 16,83 | 43,56   | 385,00                         | 0,10     | 0,13 | 1,32  | 0,35   | 0,84 | 253,19 | 23,54    | 52,22  | 3,41   | 296,26   | 42,54  | 8,11  | 90,94  |
| ТТК № 26   | Фрукто-чай                           | 200          |                      |       | 22,76   | 91,04                          |          |      | 7,80  | 0,57   |      |        | 7,04     | 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   |
| ИТОГО:     |                                      | 500          | 18,32                | 17,19 | 87,00   | 575,64                         | 0,15     | 0,14 | 13,12 | 4,92   | 1,32 | 295,99 | 47,78    | 68,76  | 5,29   | 413,22   | 45,34  | 10,52 | 100,24 |
| ЗАВТРАК    |                                      |              |                      |       |         |                                |          |      |       |        |      |        |          |        |        |          |        |       |        |
| 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       |                                      |              |                      |       |         |                                |          |      |       |        |      |        |          |        |        |          |        |       |        |
| 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****   | Пирожники                            | 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  |      |        |          | 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:     |                                      | 1 590        | 54,77                | 48,96 | 253,40  | 1 694,41                       | 0,91     | 0,57 | 38,40 | 269,07 | 9,37 | 999,20 | 473,74   | 260,59 | 17,37  | 1 633,59 | 150,83 | 41,41 | 339,02 |

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**  
Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Среда  
Неделя: 1  
3 Сезон: Весна 2025г  
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 № 173  | Рассольник Ленинградский        | 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 № 172  | Жаркое по-домашнему             | 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  |  |  |  |  |
| ТТК№24     | Фруктовый чай                   | 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 № 156  | Хлеб пшеничный                  | 200          |                      |       | 14,15  | 92,80                          |          |      | 7,80  | 0,57   |      |        | 11,40   | 5,34   | 1,20   | 30,20    | 0,20     | 0,05  | 1,80   |  |  |  |  |
| ТТК № 157  | Хлеб столовый (ржано-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:     |                                 | 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   |  |  |  |  |
| 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        | 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  |  |  |  |  |
| 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 № 156  | Хлеб пшеничный                  | 200          |                      |       | 14,15  | 92,80                          |          |      | 7,80  | 0,57   |      |        | 11,40   | 5,34   | 1,20   | 30,20    | 0,20     | 0,05  | 1,80   |  |  |  |  |
| ТТК № 157  | Хлеб столовый (ржано-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:     |                                 | 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   |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК    |                                 |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |          |          |       |        |  |  |  |  |
| 588****    | Варфил                          |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |          |          |       |        |  |  |  |  |
| № 515 **** | Молоко кипяченое                | 40           | 1,12                 | 1,32  | 30,92  | 140,00                         | 0,01     |      |       |        | 0,28 | 14,40  | 6,40    | 4,00   | 0,60   |          |          |       |        |  |  |  |  |
| № 112 **** | Пролит свежий (яблоки)          | 200          | 5,80                 | 5,00  | 9,60   | 106,00                         | 0,08     | 0,60 | 2,60  | 0,04   |      |        | 28,00   | 0,20   | 11,60  |          |          | 3,60  |        |  |  |  |  |
| ИТОГО:     |                                 | 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   |  |  |  |  |
|            |                                 | 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:     |                                 | 1 557        | 46,26                | 50,72 | 218,41 | 1 576,80                       | 0,64     | 1,02 | 45,59 | 415,80 | 7,40 | 883,04 | 670,26  | 191,39 | 12,69  | 1 861,51 | 113,21   | 20,97 | 170,52 |  |  |  |  |

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**  
Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

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

| № рецеп.   | 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   |  |  |  |  |  |
| 1          | 2                                | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9    | 10    | 11     | 12    | 13     | 14      | 15     | 16     | 17       | 18       | 19    | 20     |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК    |                                  |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |       |        |         |        |        |          |          |       |        |  |  |  |  |  |
| ТТК № 83   | Куриное филе тушеное в соусе     | 117          | 13,26                | 10,12 | 11,14  | 187,20                         | 0,01     | 0,16 | 2,25  | 67,57  | 0,49  | 87,75  | 33,15   | 15,60  | 0,97   | 283,73   | 36,56    | 27,06 | 149,18 |  |  |  |  |  |
| ТТК № 171  | Каша вязкая (гречневая)          | 150          | 4,50                 | 6,75  | 22,35  | 171,00                         | 0,24     | 0,07 | 0,07  | 13,96  | 0,48  | 164,37 | 15,00   | 98,36  | 3,30   | 126,00   | 41,30    | 2,00  | 9,00   |  |  |  |  |  |
| ТТК № 77   | Чай с сахаром                    | 200          | 0,10                 | 15,00 | 60,00  | 0,01                           | 0,01     | 0,30 | 0,11  | 0,44   | 26,00 | 8,00   | 5,00    | 0,40   | 21,00  | 30,76    | 1,40     | 2,24  | 0,70   |  |  |  |  |  |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                   | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00                          | 0,04     | 0,24 | 2,55  | 81,64  | 1,41  | 278,12 | 61,15   | 119,56 | 5,11   | 461,49   | 79,26    | 31,30 | 158,88 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО:     |                                  | 507          | 20,90                | 17,19 | 68,17  | 512,20                         | 0,29     | 0,24 |       |        |       |        |         |        |        |          |          |       |        |  |  |  |  |  |
| 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  |  |  |  |  |  |
| №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  |  |  |  |  |  |
| 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 № 116  | Компот из смеси сухофруктов      | 200          | 0,56                 | 27,89 | 27,89  | 113,79                         | 0,03     |      | 1,22  | 15,00  | 1,68  | 44,53  | 49,50   | 32,03  | 1,02   | 50,00    |          |       |        |  |  |  |  |  |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                   | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                          | 0,02     | 0,02 |       |        | 0,22  | 13,00  | 4,00    | 2,80   | 0,22   | 15,38    | 0,70     | 1,12  | 0,35   |  |  |  |  |  |
| ТТК № 157  | Хлеб столовый (ржанно-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:     |                                  | 755          | 22,30                | 26,46 | 95,81  | 745,78                         | 0,39     | 0,51 | 21,42 | 245,16 | 6,18  | 450,51 | 267,31  | 133,61 | 6,19   | 1 209,68 | 68,58    | 3,95  | 113,15 |  |  |  |  |  |
| 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 № 83   | Куриное филе тушеное в соусе     | 112          | 12,69                | 9,69  | 10,66  | 179,20                         | 0,01     | 0,16 | 2,15  | 64,68  | 0,47  | 84,00  | 31,73   | 14,93  | 0,93   | 271,60   | 35,00    | 25,91 | 142,80 |  |  |  |  |  |
| 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 № 116  | Компот из смеси сухофруктов      | 200          | 0,56                 | 27,89 | 27,89  | 113,79                         | 0,03     |      | 1,22  | 15,00  | 1,68  | 44,53  | 49,50   | 32,03  | 1,02   | 50,00    |          |       |        |  |  |  |  |  |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                   | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00                          | 0,04     | 0,04 |       |        | 0,44  | 26,00  | 8,00    | 5,60   | 0,44   | 30,76    | 1,40     | 2,24  | 0,70   |  |  |  |  |  |
| ТТК № 157  | Хлеб столовый (ржанно-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:     |                                  | 802          | 26,03                | 26,55 | 109,34 | 785,28                         | 0,46     | 0,60 | 17,67 | 295,54 | 6,67  | 452,10 | 155,43  | 201,56 | 8,63   | 933,36   | 103,28   | 32,82 | 198,10 |  |  |  |  |  |
| 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:     |                                  | 1 582        | 51,64                | 53,71 | 210,90 | 1 573,05                       | 0,81     | 0,97 | 35,23 | 403,30 | 9,19  | 937,64 | 572,07  | 295,37 | 14,52  | 2 138,97 | 166,04   | 38,79 | 280,18 |  |  |  |  |  |

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

День: Пятница  
Неделя: 1  
Сезон: Весна 2025г.  
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   | 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    |        | 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 № 174  | 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 № 181  | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 614 **** | Кисель с витаминными "Кисель десертный Витолкс" | 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 № 156  | Хлеб пшеничный                                  | 30           |                      |       | 18,40  | 74,00                          | 0,30     |      | 20,00 | 0,12   | 0,20 |        | 10,00   | 5,40   |        | 2,40     | 0,02     | 0,02  | 3,10   |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 157  | Хлеб столовый (ржано-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:     |                                                 | 720          | 23,10                | 23,18 | 101,42 | 709,04                         | 0,65     | 0,21 | 45,29 | 97,64  | 1,46 | 366,81 | 100,76  | 108,53 | 6,53   | 750,40   | 56,70    | 12,72 | 122,30 |  |  |  |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК    |                                                 |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |          |          |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 27   | Салат из б/к капусты /тепл.обр./                | 60           | 0,85                 | 3,06  | 5,40   | 52,44                          |          |      | 19,44 |        |      |        | 22,40   | 9,12   | 0,31   |          |          |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 174  | Суп картофельный с бобовыми                     | 250          | 5,49                 | 5,27  | 16,32  | 134,75                         | 0,23     | 0,07 | 5,81  | 121,50 | 0,21 | 87,18  | 38,08   | 35,30  | 2,03   | 478,00   | 20,00    | 2,50  | 36,00  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 181  | Плов из говядины                                | 180          | 12,24                | 13,77 | 35,64  | 315,00                         | 0,08     | 0,11 | 1,08  | 0,29   | 0,68 | 207,15 | 19,26   | 42,72  | 2,79   | 242,40   | 34,80    | 6,63  | 74,40  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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                                  | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| 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:     |                                                 | 740          | 22,13                | 22,60 | 100,56 | 695,79                         | 0,39     | 0,21 | 29,13 | 121,79 | 1,17 | 350,08 | 107,69  | 104,39 | 6,79   | 822,03   | 56,48    | 11,91 | 116,84 |  |  |  |  |  |  |  |
| УЖИН       |                                                 |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |          |          |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| №589****   | Пюре картофельное                               | 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   |      |        |         |        |        |          |          |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| № 112 **** | Пюре свежее (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 | 237,59 | 1 609,69                       | 11,43    | 0,92 | 60,96 | 501,65 | 4,26 | 783,03 | 410,20  | 206,16 | 13,06  | 1 388,76 | 115,23   | 19,39 | 199,34 |  |  |  |  |  |  |  |

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**  
Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд

День: Суббота  
Неделя: 1  
Сезон: Весна 2025г.  
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 №1 54 | Бутерброд горячий "Сырный"                   | 65           | 7,80                 | 7,99  | 16,84  | 170,45                         | 0,06     | 0,07 | 0,19  | 0,09   | 0,74 |        | 195,00  | 16,71  | 0,74   | 60,56  | 1,76     | 6,43  | 0,87  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК №69   | Каша пшениная вязкая                         | 200          | 8,02                 | 8,90  | 24,00  | 209,00                         | 0,19     | 0,14 | 1,36  | 40,93  | 0,24 | 209,80 | 138,00  | 55,40  | 1,46   | 222,67 | 49,33    | 33,07 | 21,33 |  |  |  |  |  |  |  |
| 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:                                       | 500          | 18,58                | 17,17 | 73,06  | 521,70                         | 0,29     | 0,22 | 1,85  | 41,13  | 1,37 | 232,55 | 345,00  | 77,01  | 2,99   | 331,15 | 52,32    | 41,46 | 22,81 |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 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   |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржанопшеничный)               | 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 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   |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржанопшеничный)               | 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:                                       |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |        |          |       |       |  |  |  |  |  |  |  |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник 7 Сезон: Весна 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                                         | 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 (речневая)                        | 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                                | 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:     |                                               | 540          | 19,15                | 17,79 | 69,90  | 517,42                         | 0,44     | 0,22 | 3,98  | 46,11  | 1,64  | 412,31 | 50,11   | 161,96 | 7,33   | 575,11  | 72,96    | 5,14  | 81,55  |  |  |  |  |  |
| 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    | Пшеница детская                               | 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 № 18   | Рис припущенный с овощами                     | 150          | 3,48                 | 4,80  | 33,33  | 178,80                         | 0,04     | 0,03 | 1,83  | 18,40  | 0,28  | 105,08 | 73,50   | 30,42  | 0,53   | 44,70   | 21,00    | 6,94  | 26,00  |  |  |  |  |  |
| № 614 **** | Кисель с витаминами "Кисель детский Виттолкс" | 200          |                      |       | 18,40  | 74,00                          | 0,30     |      | 20,00 | 0,12   | 0,20  |        | 10,00   | 5,40   |        | 2,40    | 0,02     | 0,02  | 3,10   |  |  |  |  |  |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                                | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00                          | 0,04     |      |       |        | 0,44  | 26,00  | 8,00    | 5,60   | 0,44   | 30,76   | 1,40     | 2,24  | 0,70   |  |  |  |  |  |
| ТТК № 157  | Хлеб столовый (ржанопшеничный)                | 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 | 107,56 | 731,69                         | 0,61     | 0,18 | 39,96 | 364,99 | 43,10 | 343,98 | 160,20  | 111,61 | 4,76   | 772,00  | 80,03    | 17,52 | 113,78 |  |  |  |  |  |
| ОБЕД       |                                               |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |       |        |         |        |        |         |          |       |        |  |  |  |  |  |
| ТТК № 28   | Салат витаминный                              | 60           | 0,66                 | 6,06  | 6,36   | 82,80                          | 0,02     | 0,02 | 9,24  | 242,00 | 2,76  | 17,40  | 18,00   | 10,80  | 0,54   | 160,00  | 9,90     | 0,15  | 11,00  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 183  | Суп из овощей                                 | 200          | 1,27                 | 3,99  | 7,32   | 76,20                          | 0,06     | 0,04 | 8,32  | 98,80  | 39,42 | 39,42  | 27,88   | 16,60  | 0,62   | 307,28  | 43,20    | 0,25  | 20,40  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 179  | Гуляш                                         | 115          | 10,81                | 9,32  | 6,90   | 151,80                         | 0,06     | 0,13 | 1,23  | 29,33  | 0,61  | 182,51 | 17,63   | 28,41  | 2,53   | 370,88  | 20,13    | 0,37  | 71,88  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 171  | Каша вязкая (пшеничная)                       | 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 (ржанопшеничный)                | 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:     |                                               | 805          | 22,92                | 26,92 | 90,36  | 741,00                         | 0,49     | 0,30 | 26,59 | 384,66 | 43,71 | 492,90 | 111,91  | 183,91 | 10,19  | 1122,72 | 117,41   | 7,26  | 124,38 |  |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК    |                                               |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |       |        |         |        |        |         |          |       |        |  |  |  |  |  |
| 588****    | Вафли                                         | 40           | 1,12                 | 1,32  | 30,92  | 140,00                         | 0,01     |      | 2,60  | 0,04   | 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 |       | 0,04   |       | 180,00 | 240,00  | 28,00  | 0,20   | 11,60   |          | 3,60  |        |  |  |  |  |  |
| № 112 **** | Фрукты свежие (яблоки)                        | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00                          | 0,03     |      | 10,00 | 45,00  | 0,20  | 11,00  | 16,00   | 9,00   | 2,20   | 250,00  | 2,00     | 0,30  | 7,00   |  |  |  |  |  |
| ИТОГО:     |                                               | 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:     |                                               | 1660         | 48,81                | 50,22 | 227,78 | 1542,11                        | 1,17     | 1,00 | 56,54 | 456,14 | 45,22 | 961,69 | 472,71  | 314,57 | 15,09  | 1608,71 | 154,99   | 26,56 | 202,33 |  |  |  |  |  |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"  
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

| № 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                | 73           | 7,66                 | 6,97  | 12,96  | 157,95                         | 0,05     | 0,05 | 0,18  | 0,08   | 0,73 | 146,00 | 191,63  | 16,43  | 0,73   | 59,50    | 1,73     | 6,31  | 0,85   |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 15,00  | 60,00                          | 0,01     | 0,30 | 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:     |                                  | 508          | 16,70                | 16,99 | 67,58  | 528,20                         | 0,15     | 0,22 | 1,90  | 26,59  | 1,40 | 338,15 | 334,63  | 58,53  | 2,08   | 276,75   | 53,63    | 14,48 | 40,13  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  | Борщи 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                 |       | 22,89  | 113,79                         | 0,03     |      | 1,22  | 15,00  | 1,68 | 44,53  | 49,50   | 32,03  | 1,02   | 50,00    |          |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                   | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 157  | Хлеб столовый (ржанко-пшеничный) | 35           | 2,31                 | 0,42  | 11,90  | 63,35                          | 0,06     | 0,03 |       |        |      | 55,30  | 12,25   | 16,45  | 1,37   | 85,40    | 1,12     | 1,93  | 8,40   |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО:     |                                  | 705          | 23,71                | 25,76 | 107,17 | 747,92                         | 0,36     | 0,51 | 23,63 | 240,81 | 6,20 | 395,41 | 127,84  | 122,92 | 7,32   | 1 237,22 | 66,31    | 4,71  | 131,35 |  |  |  |  |  |  |  |
| УЖИН       |                                  |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |         |        |        |          |          |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  | Борщи 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                 |       | 22,89  | 113,79                         | 0,03     |      | 1,22  | 15,00  | 1,68 | 44,53  | 49,50   | 32,03  | 1,02   | 50,00    |          |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                   | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 157  | Хлеб столовый (ржанко-пшеничный) | 35           | 2,31                 | 0,42  | 11,90  | 63,35                          | 0,06     | 0,03 |       |        |      | 55,30  | 12,25   | 16,45  | 1,37   | 85,40    | 1,12     | 1,93  | 8,40   |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО:     |                                  | 705          | 23,71                | 25,76 | 107,17 | 747,92                         | 0,36     | 0,51 | 23,63 | 240,81 | 6,20 | 395,41 | 127,84  | 122,92 | 7,32   | 1 237,22 | 66,31    | 4,71  | 131,35 |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 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:     |                                  | 1 533        | 48,85                | 52,81 | 221,67 | 1 591,19                       | 0,64     | 0,95 | 36,79 | 343,90 | 9,20 | 942,57 | 706,08  | 223,65 | 12,62  | 1 981,77 | 138,14   | 22,73 | 179,63 |  |  |  |  |  |  |  |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда  
Неделя: 2  
Сезон: Весна 2025г  
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     |  |  |
| 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                    | 160          | 5,60                 | 6,56  | 37,60  | 235,20                         | 0,06     | 0,02 |       |        |       | 39,65  | 13,96   | 9,17   | 0,91   | 57,60    |          |       | 12,55  |  |  |
| ТТК № 80   | Чай с молоком                                  | 200          | 1,40                 | 1,60  | 17,34  | 89,32                          | 0,02     | 0,07 | 0,61  | 6,90   | 1,06  | 43,45  | 58,61   | 7,71   | 0,25   | 81,00    | 4,50     | 0,88  | 12,80  |  |  |
| 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  | 10,00  |  |  |
|            | ИТОГО:                                         | 515          | 20,49                | 19,37 | 81,80  | 600,58                         | 0,15     | 0,13 | 1,16  | 11,01  | 1,89  | 176,76 | 115,35  | 32,69  | 2,42   | 320,43   | 18,82    | 15,39 | 91,05  |  |  |
| ТТК № 13   | Салат "Энорове"                                | 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  |  |  |
| № 614 **** | Кисель с витаминами "Кисель детский Витопласт" | 200          |                      |       | 18,40  | 74,00                          | 0,30     |      | 20,00 | 0,12   | 0,20  |        | 10,00   | 5,40   |        | 2,40     | 0,02     | 0,02  | 3,10   |  |  |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                                 | 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          | 26,51                | 22,36 | 97,09  | 716,68                         | 0,92     | 0,23 | 31,15 | 189,17 | 7,63  | 514,56 | 189,01  | 151,85 | 8,50   | 776,17   | 92,84    | 27,08 | 237,60 |  |  |
| ТТК № 13   | Салат "Энорове"                                | 60           | 1,15                 | 5,04  | 5,04   | 72,18                          | 0,02     | 0,01 | 5,04  | 72,90  | 2,76  | 24,00  | 13,80   | 10,80  | 0,48   | 128,00   | 7,90     | 0,14  | 12,00  |  |  |
| ТТК № 173  | Рассольник Ленинградский                       | 250          | 2,10                 | 5,12  | 16,59  | 120,75                         | 0,09     | 0,06 | 7,54  | 130,00 | 2,42  | 71,95  | 26,45   | 25,90  | 0,97   | 418,75   | 20,75    | 0,94  | 35,25  |  |  |
| ТТК № 84   | Фрикадельки куриные в соусе 2 в                | 120          | 10,83                | 10,93 | 9,64   | 193,81                         | 0,03     | 0,04 | 0,55  | 4,11   | 0,44  | 70,91  | 35,78   | 10,91  | 0,87   | 154,91   | 13,09    | 12,55 | 67,64  |  |  |
| ТТК № 169  | Макаронные изделия отварные                    | 150          | 5,25                 | 6,15  | 35,25  | 220,50                         | 0,06     | 0,02 |       |        | 0,99  | 37,17  | 13,09   | 8,60   | 0,85   | 54,00    |          |       | 12,00  |  |  |
| ТТК № 117  | Компот из свежих плодов                        | 200          | 0,20                 |       | 35,80  | 142,00                         | 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:                                         | 840          | 23,79                | 27,84 | 127,28 | 874,04                         | 0,30     | 0,16 | 17,43 | 208,21 | 7,14  | 286,93 | 127,62  | 88,51  | 5,77   | 943,53   | 44,62    | 17,06 | 137,75 |  |  |
| №589****   | Пшеника                                        | 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        | 56,15                | 49,48 | 235,79 | 1 653,26                       | 1,22     | 0,96 | 44,91 | 245,22 | 10,92 | 907,32 | 565,86  | 226,04 | 13,72  | 1 358,20 | 113,66   | 46,37 | 335,65 |  |  |

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

День Четверг 10 Сезон: Весна 2025г.  
Меню: 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     |  |  |  |  |  |  |  |
| №106****   | Овощи натуральные(помидоры свежие) | 40           | 0,44                 | 0,08  | 1,52   | 9,60                           | 0,02     | 0,01 | 10,00 | 54,00  | 0,28 | 10,40  | 5,60    | 8,00   | 0,36   | 56,00    | 1,20     | 0,12  | 6,80   |  |  |  |  |  |  |  |
| 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:     |                                    | 500          | 18,91                | 16,81 | 72,67  | 554,83                         | 0,10     | 0,09 | 11,56 | 191,31 | 5,63 | 161,15 | 43,07   | 64,84  | 4,57   | 473,20   | 40,28    | 28,59 | 166,35 |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   | Тертая (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 |       |        |      |        |         |        |        |          |          |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                     | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50                          | 0,03     |      |       |        | 0,33 | 19,50  | 6,00    | 4,20   | 0,40   | 21,40    |          | 1,05  | 1,68   |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   | 1346,97  | 67,11    | 5,90  | 136,80 |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 № 141  | Плов из филе птицы                 | 220          | 15,26                | 17,11 | 33,05  | 385,24                         | 0,02     | 0,08 | 1,32  | 143,73 | 5,03 | 123,88 | 23,54   | 52,21  | 3,41   | 374,78   | 39,11    | 26,89 | 166,22 |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 33   | Лимонный напиток                   | 200          |                      |       | 22,40  | 89,60                          |          | 0,01 |       |        |      |        |         |        |        |          |          |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                     | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00                          | 0,04     |      |       |        | 0,44 | 26,00  | 14,20   | 2,00   | 0,40   | 21,40    |          |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 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:     |                                    | 760          | 24,59                | 28,24 | 105,54 | 816,12                         | 0,20     | 0,18 | 22,20 | 486,93 | 7,81 | 265,08 | 88,02   | 102,48 | 7,06   | 906,34   | 61,89    | 32,32 | 208,72 |  |  |  |  |  |  |  |
| 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:     |                                    | 1 580        | 47,60                | 51,95 | 218,04 | 1 605,28                       | 0,54     | 0,58 | 50,43 | 642,10 | 9,37 | 704,14 | 393,86  | 190,40 | 13,24  | 2 287,97 | 125,59   | 38,03 | 311,30 |  |  |  |  |  |  |  |

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

День: Пятница 11 Сезон: Весна 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          | 100          | 12,56                | 10,00 | 11,44  | 221,11                         | 0,06     | 0,04 | 0,80  | 322,22 | 0,50  | 108,00 | 21,00   | 16,00  | 1,50   | 261,11   | 1,23     | 53,33  | 30,33  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 119  | Каша вязкая (пшеничная)          | 170          | 5,10                 | 6,97  | 28,22  | 202,30                         | 0,14     | 0,03 | 5,10  | 16,06  | 4,66  | 180,63 | 53,95   | 28,47  | 1,20   | 8,05     | 34,00    | 26,46  | 0,25   |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 156  | пшеничный                        | 200          | 1,40                 |       | 29,00  | 122,00                         |          | 0,01 |       | 2,45   |       |        | 1,00    |        | 0,10   | 52,00    | 0,50     | 0,02   | 3,10   |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО:     |                                  | 500          | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
|            |                                  |              | 21,34                | 17,21 | 83,42  | 615,91                         | 0,23     | 0,08 | 5,90  | 340,73 | 5,49  | 308,13 | 81,95   | 48,67  | 3,13   | 344,23   | 36,78    | 81,49  | 34,21  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД       |                                  |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |       |        |         |        |        |          |          |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 Диск    | 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 № 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 (ржанно-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          | 22,71                | 26,05 | 98,24  | 763,09                         | 0,60     | 0,22 | 18,29 | 458,67 | 3,26  | 433,84 | 94,82   | 92,10  | 6,98   | 783,69   | 28,78    | 23,59  | 77,99  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД 2     |                                  |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |       |        |         |        |        |          |          |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 Диск    | 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 № 59   | Мясные шарики с овощами          | 105          | 13,18                | 10,50 | 12,02  | 232,17                         | 0,06     | 0,05 | 0,84  | 338,33 | 0,53  | 113,40 | 22,05   | 16,80  | 1,58   | 274,17   | 1,30     | 56,00  | 31,85  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 510 *    | Каша вязкая (пшеничная)          | 155          | 4,65                 | 6,36  | 25,73  | 184,45                         | 0,12     | 0,03 | 4,65  | 14,64  | 4,25  | 164,69 | 49,19   | 25,96  | 1,10   | 7,34     | 31,00    | 24,13  | 0,23   |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 26   | Фрукто-чай                       | 200          |                      |       | 22,76  | 91,04                          |          |      | 7,80  | 0,57   |       |        | 7,04    | 5,34   | 1,20   | 30,20    | 0,20     | 0,05   | 1,80   |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                   | 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 (ржанно-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:     |                                  | 775          | 27,09                | 25,54 | 101,63 | 788,96                         | 0,46     | 0,17 | 22,98 | 523,64 | 8,04  | 430,83 | 137,29  | 103,09 | 7,29   | 906,18   | 58,25    | 85,38  | 81,21  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 кипяченное                | 180          | 5,22                 | 4,50  | 8,64   | 95,40                          | 0,07     | 0,54 | 2,34  | 0,04   |       |        |         |        |        |          |          |        |        |  |  |  |  |  |  |  |
| № 112 **** | Фрукты свежие (яблоки)           | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00                          | 0,03     |      | 10,00 | 45,00  | 0,20  | 11,00  | 16,00   | 9,00   | 2,20   | 250,00   | 2,00     | 0,30   | 7,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО:     |                                  | 320          | 8,62                 | 8,82  | 48,20  | 309,20                         | 0,13     | 0,54 | 12,34 | 45,04  | 1,60  | 209,00 | 243,60  | 42,20  | 3,22   | 260,44   | 2,00     | 3,54   | 7,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО:     |                                  | 1 540        | 52,67                | 52,08 | 229,86 | 1 688,20                       | 0,96     | 0,84 | 36,53 | 844,44 | 10,35 | 950,97 | 420,37  | 182,97 | 13,33  | 1 388,36 | 67,56    | 108,62 | 119,20 |  |  |  |  |  |  |  |

День Суббота  
Неделя: 2

12 Сезон: Весна 2025г.  
Возраст 7-11 лет

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

| № 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 № 80      | Каша пшенная вязкая             | 200          | 8,02                 | 8,90  | 24,00  | 209,00                         | 0,19     | 0,14 | 1,36  | 40,93  | 0,24  | 209,80 | 138,00  | 55,40  | 1,46   | 222,67   | 49,33    | 33,07 | 21,33  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 156     | 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   |  |  |  |  |  |
|               | 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:        |                                 | 500          | 19,04                | 17,43 | 68,53  | 520,28                         | 0,28     | 0,25 | 2,15  | 47,91  | 1,27  | 412,75 | 386,36  | 83,06  | 2,74   | 383,80   | 56,54    | 41,69 | 32,67  |  |  |  |  |  |
| 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  |  |  |  |  |  |
| №69* 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* 11г     | 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  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 116     | Компот из смеси сухофруктов     | 200          | 0,56                 | 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 № 156     | Хлеб пшеничный                  | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50                          | 0,03     |      | 1,22  | 15,00  | 1,68  | 44,53  | 49,50   | 32,03  | 1,02   | 50,00    |          |       |        |  |  |  |  |  |
| ТТК № 157     | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,20  | 54,30                          | 0,05     | 0,03 |       |        | 0,33  | 19,50  | 6,00    | 4,20   | 0,33   | 23,07    | 1,05     | 1,68  | 0,53   |  |  |  |  |  |
| 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**** 11г | 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  |  |  |  |  |  |
| №69* 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* 11г     | 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  |  |  |  |  |  |
| ТТК № 116     | Компот из смеси сухофруктов     | 200          | 0,56                 | 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 № 156     | Хлеб пшеничный                  | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50                          | 0,03     |      | 1,22  | 15,00  | 1,68  | 44,53  | 49,50   | 32,03  | 1,02   | 50,00    |          |       |        |  |  |  |  |  |
| ТТК № 157     | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,20  | 54,30                          | 0,05     | 0,03 |       |        | 0,33  | 19,50  | 6,00    | 4,20   | 0,33   | 23,07    | 1,05     | 1,68  | 0,53   |  |  |  |  |  |
| 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:        |                                 | 1 305        | 45,12                | 44,38 | 175,98 | 1 339,67                       | 0,86     | 0,45 | 16,95 | 307,92 | 46,05 | 998,94 | 654,35  | 315,76 | 12,65  | 1 299,65 | 170,85   | 48,33 | 110,73 |  |  |  |  |  |