

Согласовано:

Утверждаю

Директор образовательной организации

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания №1»

Н.С. Зубавленко

Подпись

Ф.И.О

Подпись



ООО «Комбинат питания №1»

Примерное 12 – дневное меню

для организации питания учащихся 12-18 лет

общеобразовательных организаций

2024-2025 учебный год

Зимне-Весенний период

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

День: Понедельник 1 Сезон: Зимне-весенний 2025г
Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины														Минералы									
			Белки	Жиры	Углеб.		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	Выпечки крупяные	90	12,47	6,04	7,33	153,00	0,05	0,03	0,77	0,06	0,51	96,43	39,86	15,43	1,16	116,23	9,81	9,40	50,66											
ТТК № 169	Макaronные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,08	0,03	0,03	0,11	1,32	49,56	17,45	11,47	1,13	72,00			16,00											
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30				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:	550	23,42	22,89	94,01	699,30	0,19	0,08	1,07	0,23	2,48	180,39	73,51	33,90	3,26	248,28	11,56	12,22	67,60											
ОБЕД																														
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1 221,67	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	16,67	0,15	36,67											
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75											
ТТК № 12	Выпечка "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	0,07	0,16	9,70	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60											
ТТК № 18	Рис припущенный с овощами	180	4,18	5,76	40,00	214,56	0,05	0,04	2,20	22,08	0,34	126,10	88,20	36,50	0,64	53,64	25,20	8,33	31,20											
№ТТК №	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	85,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13											
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70											
ТТК № 157	Хлеб столовый (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:	910	26,31	30,31	135,60	892,66	0,33	0,33	35,48	1 407,37	8,42	475,70	219,40	144,05	7,58	1 076,60	84,17	17,22	168,65											
ОБЕД 2																														
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1 221,67	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	16,67	0,15	36,67											
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75											
ТТК № 12	Выпечка "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	0,07	0,16	9,70	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60											
ТТК № 169	Макaronные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02			1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80			14,40											
№ТТК №	Фруктовый чай с яблоком	200	0,20		35,00	85,00				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13											
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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)	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:	880	26,35	31,61	126,18	883,00	0,31	0,29	33,28	1 385,29	9,16	356,10	137,91	107,07	7,07	1 031,27	57,98	7,23	146,88											
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****	Флоды свежие (яблоко)	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:	1 810	58,97	62,56	279,75	1 916,46	0,66	1,01	50,15	1 457,14	12,52	884,19	562,11	223,85	14,30	1 611,48	97,93	33,37	243,95											

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

День: Вторник
Неделя: 1
Сезон: Зимне-весенний 2025г
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины														Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ТТК № 110	Овощи натуральные (соевые/бобовые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01		3,00		0,06	14,40	13,80	8,40	0,36											
ТТК № 60	Плов	250	17,00	19,13	49,50	437,50	0,11	0,15	1,50	0,40	0,95	287,71	26,75	59,34	3,88	336,66	48,34	9,21	103,34							
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
	ИТОГО:	550	20,52	19,51	92,96	630,34	0,16	0,15	12,30	0,97	1,45	328,11	55,59	78,68	5,88	397,62	49,94	11,50	105,84							
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00							
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							
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9,35	4,55	7,77	113,00	0,03	0,06	0,09	13,44	2,60	151,04	50,00	22,00	1,00	146,88	54,17	18,33	188,54							
ТТК № 146	Пюре из гороха с мясом	180	17,16	10,22	34,12	296,88	0,50	0,10		0,07	0,07	276,19	99,06	92,20	5,81	98,77	21,07	7,61	20,26							
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	35,80	142,00	0,02	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	0,03			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
	ИТОГО:	860	34,70	29,69	114,00	866,96	0,68	0,21	18,54	262,96	9,00	542,98	210,81	167,15	9,64	851,40	103,07	29,13	258,96							
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00							
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		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	0,20	35,80	142,00	0,02	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	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:	850	26,55	32,31	134,19	937,98	0,33	0,22	19,77	249,80	7,28	438,64	101,29	125,37	7,91	1 007,30	72,00	14,06	150,87							
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40	242,00	18,00	3,60	1,28							
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00	0,20	180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28							
№ 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	8,95	9,13	55,48	342,52	0,15	0,24	11,40	80,00	1,40	216,01	261,51	41,50	2,80	492,00	20,00	3,90	8,28							
	ВСЕГО:	1 760	64,17	58,33	262,44	1 839,82	0,99	0,60	42,24	343,93	11,85	1 087,10	527,91	287,33	18,32	1 741,02	173,01	44,53	373,08							

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

День: Среда
Неделя: 1
3 Сезон: Зимне-весенний 2025г
Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины														Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
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"	250	6,38	12,18	31,33	282,75	0,10	0,12	1,65	0,10	0,25	175,50	126,60	38,25	0,70	157,33	49,33	4,09	30,67							
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00										
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61							
	ИТОГО:	562	17,42	19,81	77,22	591,61	0,19	0,18	2,14	0,30	1,41	352,25	340,73	60,48	2,26	268,01	52,39	12,71	32,18							
ОБЕД																										
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33							
ТТК № 173	Рисовый суп 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 № 172	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67							
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 (жвано-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:	820	26,02	33,90	111,22	881,15	0,40	0,29	40,01	561,23	8,06	406,15	111,37	112,03	8,29	1 639,58	85,14	5,53	161,95							
УЖИН																										
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33							
ТТК № 173	Рисовый суп 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 № 172	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67							
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 (жвано-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:	820	26,02	33,90	111,22	881,15	0,40	0,29	40,01	561,23	8,06	406,15	111,37	112,03	8,29	1 639,58	85,14	5,53	161,95							
ПОЛДНИК																										
588****	Варен	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75											
№ 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 (блоки)	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	7,60	7,05	58,05	328,00	0,13	0,60	12,60	45,04	0,55	209,00	264,00	42,00	3,15	261,60	2,00	3,90	7,00							
	ВСЕГО:	1 732	51,04	60,76	246,49	1 800,76	0,72	1,07	54,75	606,57	10,02	967,40	716,10	214,51	13,70	2 169,19	139,53	22,14	201,13							

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

День: Четверг 4 Сезон: Зимне-весенний 2025г
Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	115	0,46	0,46	11,27	54,05	0,03		11,50	51,75	0,23	12,65	18,40	10,35	2,53	287,50	2,30	0,35	8,05		
ТТК № 64	Каши гречневая по-купечески	220	15,95	19,03	34,43	389,91	0,22	0,11	1,51	215,38		177,10	24,20	161,92	4,20	402,00	5,86	15,95	98,56		
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00	5,00	4,20	0,40	21,00					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
	ИТОГО:	565	18,79	19,73	75,46	574,46	0,28	0,12	13,31	267,24	0,56	209,25	53,60	176,47	7,46	733,57	9,21	1,68	107,14		
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00		
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00		1,30	77,73	30,45	31,40	1,20	300,00					
ТТК № 191	Пельмени любительские отварные	200	21,30	16,60	39,10	391,00	0,15		0,60	0,05	1,30	195,00	22,00	27,00	2,50						
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20		
	ИТОГО:	810	29,80	31,15	114,75	936,73	0,43	0,12	30,50	122,12	4,43	385,63	91,99	100,04	7,10	639,80	15,37	3,61	29,53		
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00		
ТТК № 134	Суп картофельный	250	2,34	5,10	16,87	198,40	0,13	0,08	12,00		1,30	77,73	30,45	31,40	1,20	300,00					
ТТК № 64	Каши гречневая по-купечески	220	15,95	16,72	34,43	389,91	0,22	0,11	1,51	215,38		177,10	24,20	161,92	4,20	402,00	5,86	15,95	98,56		
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60		
	ИТОГО:	850	25,87	31,47	118,40	977,24	0,53	0,24	31,41	337,45	3,24	390,03	99,69	241,06	9,30	1073,89	21,90	20,67	130,66		
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04														
№ 272 **	Раженка, кефир варенц	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28		
№ 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	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,40	80,01	1,95	236,01	270,51	47,00	3,45	492,00	20,00	3,90	8,28		
	ВСЕГО:	1 725	58,34	62,56	245,39	1 879,21	0,86	0,48	55,21	469,37	6,94	830,89	416,10	323,51	18,01	1 865,37	44,58	25,49	144,95		

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

День: Пятница
Неделя: 1
Сезон: Зимне-весенний 2025г
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
ТТК № 48	Бужени с овощами	100	12,00	12,33	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91	1,32	115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33				
№516*	Макaronные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,12	0,04	24,53	1,32	73,69	17,45	27,60	1,53	72,00	28,00	0,08		16,00				
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11		5,00	7,00	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	10,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88					
	ИТОГО:	550	22,90	20,93	98,04	658,17	10,18	0,12	2,93	346,55	1,87	221,75	54,45	62,38	4,15	393,67	60,08	4,11	70,21				
ТТК № 27	Салат из бжк капусты /лепш.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40			32,40			37,33	15,20	0,52	478,00	20,00	2,50	36,00					
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	200	13,60	15,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67				
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80			14,20	2,00	0,40	21,40								
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60					
	ИТОГО:	830	26,19	26,47	120,60	828,15	0,43	0,24	42,21	121,82	1,41	406,55	133,01	124,37	8,05	897,09	61,35	14,31	128,97				
ТТК № 27	Салат из бжк капусты /лепш.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40			32,40			37,33	15,20	0,52	478,00	20,00	2,50	36,00					
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	200	13,60	15,30	39,60	350,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67				
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80			14,20	2,00	0,40	21,40								
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60					
	ИТОГО:	830	26,19	26,47	120,60	828,15	0,43	0,24	42,21	121,82	1,41	406,55	133,01	124,37	8,05	897,09	61,35	14,31	128,97				
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04																
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04	1,20	25,00	5,50	4,50	0,40								
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	180,00	240,00	28,00	0,20	11,60							
	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	0,30	7,00				
	ВСЕГО:	1 730	58,24	55,15	275,54	1 822,32	10,76	0,96	57,74	513,41	4,68	844,30	448,96	228,25	15,00	1 552,36	123,43	22,32	206,18				

ПОЛДНИК

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

День: Суббота 6 Сезон: Зимне-весенний 2025г
Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины													Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
ЗАВТРАК																								
№ 112 ****	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					
ТТК № 192	Вялиники	186	14,91	13,02	55,68	423,15	0,16		1,16	0,15	3,95	251,10	238,31	38,36	1,40									
ТТК № 180	Сухие молочный сладкий	65	1,69	4,13	10,21	84,83	0,04	0,04	0,47	1,13	0,07	45,44	58,57	7,15	0,10	4,26	0,68	0,07	0,72					
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								
	Итого:	551	17,10	17,55	90,69	614,98	0,19	0,05	11,93	46,39	4,22	307,54	317,88	54,51	4,10	275,26	2,68	0,37	7,72					
ОБЕД																								
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67					
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00					
ТТК № 72	Капша перловая с мясом, овощами	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37	0,14	0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80					
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	0,03			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	25,85	30,46	120,75	912,06	0,59	0,24	17,07	663,98	5,51	502,58	107,83	106,14	6,76	1 158,41	36,08	24,75	105,30					
ОБЕД 2																								
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67					
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00					
ТТК № 72	Капша перловая с мясом, овощами	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37	0,14	0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80					
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	0,03			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	25,85	30,46	120,75	912,06	0,59	0,24	17,07	663,98	5,51	502,58	107,83	106,14	6,76	1 158,41	36,08	24,75	105,30					
ПОЛДНИК																								
	Итого:																							
	ВСЕГО:	1 391	42,95	48,01	211,44	1 527,04	0,78	0,29	29,00	710,37	9,73	810,12	425,71	160,65	10,86	1 433,67	38,76	25,12	113,02					

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

День: Понедельник 7 Сезон: Зимне-весенний 2025г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ 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	Угалиш	100	9,40	8,10	6,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50							
ТТК № 171	Капша вязкая (гречневая)	200	6,00	9,00	29,80	228,00	0,32	0,09	18,61	0,64	219,16	20,00	131,15	4,40	166,00	53,07	2,67	12,00	0,70							
ТТК № 79	Чай с лимонном	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	0,88							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,06	0,55	0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88	0,88							
ИТОГО:		530	19,27	17,51	75,71	539,12	0,47	0,21	3,87	44,49	1,73	413,90	51,58	167,45	7,44	538,95	74,32	5,81	76,08							
ОБЕД																										
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33							
ТТК № 183	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50							
ТТК № 7	Пшениль-детский	100	12,50	11,18	9,86	170,54	0,09	0,05	0,63	6,30	103,20	9,80	26,65	1,19	143,62	3,59	6,35	47,76	0,31							
ТТК № 1,8	Рис припущенный с овощами	180	4,18	5,76	40,00	214,56	0,05	0,04	2,20	22,08	0,34	126,10	88,20	36,50	0,64	53,64	25,20	8,33	31,20							
ТТК № 24	Фруктовый чай	200	0,00	0,00	0,00	92,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04	7,80	0,57	0,44	26,00	11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04	0,04	0,04	0,44	63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,24	9,60							
ИТОГО:		910	25,05	32,83	117,04	877,55	0,36	0,21	36,43	555,78	54,66	396,78	196,25	131,64	6,71	1 006,59	102,17	19,73	134,89							
УЖИН																										
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33							
ТТК № 183	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50							
ТТК № 179	Угалиш	100	9,40	8,10	6,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50							
ТТК № 171	Капша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08	16,75	16,75	0,58	197,24	18,00	11,80	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80							
ТТК № 24	Фруктовый чай	200	0,00	0,00	0,00	92,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04	7,80	0,57	0,44	26,00	11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04	0,04	0,04	0,44	63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,24	9,60							
ИТОГО:		910	23,17	32,09	100,00	829,65	0,56	0,31	34,67	569,65	55,43	523,42	131,58	211,22	11,04	1 283,03	140,44	7,77	129,23							
ПОЛДНИК																										
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02	0,08	2,60	0,04	0,35	18,00	8,00	5,00	0,75	11,60	2,00	3,60	7,00							
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00							
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	9,80	0,40	9,80	47,00	0,03	0,60	12,60	45,04	0,55	209,00	264,00	42,00	3,15	261,60	2,00	3,90	7,00							
ИТОГО:		350	7,60	7,05	58,05	328,00	0,13	0,60	12,60	45,04	0,55	209,00	264,00	42,00	3,15	261,60	2,00	3,90	7,00							
ВСЕГО:		1 810	51,92	57,39	250,80	1 744,67	0,96	1,02	52,90	645,31	56,94	1 019,68	511,83	341,09	17,30	1 827,14	178,49	29,44	217,97							

День: Вторник 8 Сезон: Зимне-весенний 2025г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

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

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины													
			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 № 82	Бутерброд горячий	70	7,34	6,69	12,43	151,46	0,04	0,04	0,18	0,08	0,70	140,00	183,75	15,75	0,70	57,06	1,66	6,06	0,81	
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	240	7,54	11,69	26,88	273,60	0,07	0,19	1,70	31,68	0,34	203,28	157,20	44,64	0,67	203,20	60,80	7,45	46,40	
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,04			0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70	
	ИТОГО:	530	18,02	18,70	73,99	579,06	0,15	0,24	2,18	31,87	1,48	369,28	353,95	65,99	2,21	312,02	63,86	15,75	47,91	
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00	
ТТК № 182	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00	
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67	
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
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:	810	26,35	32,45	114,56	846,38	0,40	0,61	30,89	325,08	7,81	442,23	141,52	137,72	8,03	1466,35	81,00	4,37	156,40	
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1,90	8,85	11,06	131,49	0,07	0,01	10,10	121,50	2,80	46,00	16,00	18,00	0,70	213,33	13,16	0,23	20,00	
ТТК № 182	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,04	0,40	10,30	161,25	2,40	53,00	34,50	26,30	1,20	286,75	20,50	0,41	30,00	
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	200	17,80	18,00	40,00	381,30	0,18	0,17	9,27	27,33	0,60	231,80	25,02	43,09	3,61	820,00	45,33	0,40	98,67	
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
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:	810	26,35	32,45	114,56	846,38	0,40	0,61	30,89	325,08	7,81	442,23	141,52	137,72	8,03	1466,35	81,00	4,37	156,40	
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04			0,01		0,01			1,75	45,00	14,50	10,00	1,05	
№ 272 **	Раженица, кефир, вареники	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28	
№ 112 ****	Пищевые волокна (блочки)	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	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,40	80,01	1,95	236,01	270,51	47,00	3,45	492,00	20,00	3,90	8,28	
	ВСЕГО:	1710	54,12	62,83	243,73	1793,46	0,70	1,09	44,47	436,96	11,24	1047,52	765,98	250,71	13,69	2270,37	164,86	24,02	212,59	

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

День: Четверг 10 Сезон: Зимне-весенний 2025г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ 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 № 110	Овощи натуральные соевые(солодихи)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	0,09	3,00		0,06	14,40	13,80	8,40	0,36						
ТТК № 141	Плов из филе птицы	240	16,65	18,67	36,05	420,27	0,02	0,09	1,44	156,80	5,48	135,15	25,69	56,96	3,72	408,85	42,67	29,33	181,33		
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10	0,40	13,00	60,00	0,01	0,30	0,11		0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,10	4,74	156,91	6,09	182,05	54,49	72,56	5,03	468,30	44,42	32,13	182,21		
	ИТОГО:	550	21,03	19,13	74,67	605,57	0,09	0,10	4,74	156,91	6,09	182,05	54,49	72,56	5,03	468,30	44,42	32,13	182,21		
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33		
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		
№догов *	Тедфени (вариант)	100	12,30	14,63	22,92	67	0,07	0,09	1,50	9,46	0,52	192,63	15,00	17,10	1,71	289,72	21,39	1,01	66,11		
ТТК № 170	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04		
ТТК № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40					
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53		
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:	890	25,17	38,46	109,75	893,32	0,41	0,33	38,98	567,77	4,58	438,48	137,13	104,96	6,70	1 699,94	86,85	6,57	173,71		
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33		
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 № 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	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40					
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 (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:	850	25,77	33,04	112,37	891,29	0,23	0,20	32,34	673,48	8,97	286,33	103,29	112,81	7,70	1 068,29	71,04	32,60	221,35		
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02	0,24	1,40	35,00	0,35	18,00	8,00	5,00	0,75	242,00	18,00	3,60	1,28		
272***	Ряженка, кефир, варенил	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00	0,20	180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28		
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,24	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00		
	ИТОГО:	350	7,40	8,43	56,63	334,52	0,13	0,24	11,40	80,00	0,55	209,01	264,01	42,00	3,15	492,00	20,00	3,90	8,28		
	ВСЕГО:	1 790	53,60	66,02	241,05	1 833,41	0,63	0,67	55,12	804,68	11,22	829,54	455,63	219,32	14,88	2 660,24	151,27	42,60	364,20		

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

Ден.: Пятница 11 Сезон: Зимне-весенний 2025г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеб.	клетчатка		B1	B2	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	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 шпирки с овощами	120	15,07	12,00	13,73	265,33	0,07	0,05	0,96	386,67	0,60	129,60	25,20	19,20	1,80	313,33	1,48	64,00	36,40								
№ 510 *	Капша вяжкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26								
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57		7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80									
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,06			0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88								
	ИТОГО:	550	24,27	19,78	90,97	688,07	0,27	0,09	14,16	404,24	6,08	353,36	99,36	61,68	4,82	390,50	39,43	94,87	39,34								
ОБЕД																											
55 Дичер	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1,57	6,53	8,00	96,25	0,04	0,02	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,17	0,23	20,00								
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 № 59	Мясные шпирки с овощами	120	15,07	12,00	13,73	265,33	0,07	0,05	0,96	386,67	0,60	129,60	25,20	19,20	1,80	313,33	1,48	64,00	36,40								
№ 510 *	Капша вяжкая (пшеничная)	180	5,40	7,38	29,88	214,20	0,14	0,04	5,40	17,00	4,93	191,26	57,12	30,14	1,27	8,52	36,00	28,02	0,26								
ТТК № 26	Фрукто-чай	200			22,76	91,04			7,80	0,57		7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80									
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,03			0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53								
ТТК № 157	Хлеб стоголовый (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:	810	25,84	29,71	110,94	859,50	0,67	0,25	15,01	533,45	5,14	467,28	105,60	101,02	6,61	986,42	38,55	24,15	94,49								
УЖИН																											
№ 590****	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,60	2,60	0,04	1,75	45,00	14,50	10,00	1,05	11,60	2,00	3,60	7,00								
№ 515 ****	Молоко кипичное	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00								
№ 112 ****	Плюды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,60	12,60	45,05	1,95	236,00	270,50	47,00	3,45	261,60	2,00	3,90	7,00								
	ИТОГО:	350	9,95	10,30	56,60	361,50	0,15	0,60	28,37	647,24	10,67	514,94	166,94	126,28	8,60	1139,65	72,86	98,13	102,19								
ПОЛДНИК																											
	ВСЕГО:	1710	60,06	59,79	258,51	1909,07	1,09	0,94	41,77	982,74	13,17	1056,64	475,46	209,70	14,88	1638,52	79,78	122,92	140,83								

