

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

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

| № рец.     | Продукт                                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |      |       |        |      |        | Минералы |        |        |          |       |       |        |
|------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|------|-------|--------|------|--------|----------|--------|--------|----------|-------|-------|--------|
|            |                                              |              | Белки                | Жиры  | Углев. |                                | В1       | В2   | С     | А      | Е    | Р      | Кальций  | Магний | Железо | Калий    | Йод   | Селен | Фтор   |
| 1          | 2                                            | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14       | 15     | 16     | 17       | 18    | 19    | 20     |
| ЗАВТРАК    |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |          |        |        |          |       |       |        |
| №105 ****  | Масло сливочное                              | 10           | 0,05                 | 8,25  | 0,08   | 74,80                          |          | 0,01 |       | 0,06   | 0,10 | 1,90   | 1,20     |        | 0,02   | 0,60     |       | 0,02  | 0,06   |
| ТТК № 190  | Биточки куриные                              | 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    |       |       | 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                               | 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 № 29   | Салат из моркови и яблок                     | 60           | 0,54                 | 6,12  | 4,32   | 74,40                          | 0,02     | 0,03 | 3,06  | 733,00 | 2,82 | 22,20  | 17,40    | 15,00  | 0,66   | 123,00   | 10,00 | 0,09  | 22,00  |
| ТТК № 175  | Щи из свежей капусты с картофелем            | 200          | 1,40                 | 3,88  | 6,22   | 66,40                          | 0,05     | 0,03 | 14,78 | 112,20 | 1,90 | 38,00  | 27,20    | 17,80  | 0,64   | 242,40   | 15,00 | 0,22  | 20,60  |
| ТТК № 12   | Бифштекс "Нежность"                          | 90           | 12,24                | 7,83  | 11,11  | 197,73                         | 0,06     | 0,14 | 8,73  | 19,95  | 0,50 | 152,10 | 33,30    | 27,00  | 2,25   | 265,50   | 18,00 | 3,54  | 55,44  |
| ТТК № 1.8  | Рис припущенный с овощами                    | 150          | 3,48                 | 4,80  | 33,33  | 178,80                         | 0,04     | 0,03 | 1,83  | 18,40  | 0,28 | 105,08 | 73,50    | 30,42  | 0,53   | 44,70    | 21,00 | 6,94  | 26,00  |
| № 614 **** | Кисель с витаминами "Кисель детский Витопка" | 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 |
| ОБЕД 2     |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |          |        |        |          |       |       |        |
| ТТК № 29   | Салат из моркови и яблок                     | 60           | 0,54                 | 6,12  | 4,32   | 74,40                          | 0,02     | 0,03 | 3,06  | 733,00 | 2,82 | 22,20  | 17,40    | 15,00  | 0,66   | 123,00   | 10,00 | 0,09  | 22,00  |
| ТТК № 175  | Щи из свежей капусты с картофелем            | 200          | 1,40                 | 3,88  | 6,22   | 66,40                          | 0,05     | 0,03 | 14,78 | 112,20 | 1,90 | 38,00  | 27,20    | 17,80  | 0,64   | 242,40   | 15,00 | 0,22  | 20,60  |
| ТТК № 12   | Бифштекс "Нежность"                          | 90           | 12,24                | 7,83  | 11,11  | 197,73                         | 0,06     | 0,14 | 8,73  | 19,95  | 0,50 | 152,10 | 33,30    | 27,00  | 2,25   | 265,50   | 18,00 | 3,54  | 55,44  |
| ТТК № 169  | Макаронные изделия отварные                  | 160          | 5,60                 | 6,56  | 37,60  | 235,20                         | 0,06     | 0,02 |       |        | 1,06 | 39,65  | 13,96    | 9,17   | 0,91   | 57,60    |       |       | 12,80  |
| №ТТК № 58  | Фруктовый чай с яблоком                      | 200          | 0,20                 |       | 35,00  | 85,00                          |          |      |       | 1,20   |      | 6,90   | 9,20     | 5,90   | 0,54   | 91,60    | 0,87  | 0,10  | 3,13   |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                               | 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   | 848,13   | 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 2 Сезон: Весна 2025г.  
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

| № рец.     | Продукт                              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |      |       |        |      |        | Минералы |        |        |          |        |       |        |
|------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|------|-------|--------|------|--------|----------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|
|            |                                      |              | Белки                | Жиры  | Углев. |                                | В1       | В2   | С     | А      | Е    | Р      | Кальций  | Магний | Железо | Калий    | Йод    | Селен | Фтор   |
| 1          | 2                                    | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14       | 15     | 16     | 17       | 18     | 19    | 20     |
| ЗАВТРАК    |                                      |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |          |        |        |          |        |       |        |
| №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   | Фруто-чай                            | 200          |                      |       | 22,76  | 91,04                          |          |      | 7,80  | 0,57   |      |        | 7,04     | 5,34   | 1,20   | 30,20    | 0,20   | 0,05  | 1,80   |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00                          | 0,04     |      |       |        | 0,44 | 26,00  | 8,00     | 5,60   | 0,44   | 30,76    | 1,40   | 2,24  | 0,70   |
|            | 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 |
| ОБЕД       |                                      |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |          |        |        |          |        |       |        |
| ТТК № 13   | Салат "Здоровье"                     | 60           | 1,15                 | 5,04  | 5,04   | 72,18                          | 0,02     | 0,01 | 5,04  | 72,90  | 2,76 | 24,00  | 13,80    | 10,80  | 0,48   | 128,00   | 7,90   | 0,14  | 12,00  |
| ТТК № 17   | Суп " Кудрявый"                      | 200          | 3,03                 | 5,02  | 10,52  | 99,42                          | 0,05     | 0,03 | 4,60  | 101,40 | 0,96 | 32,20  | 8,60     | 13,40  | 0,48   | 222,20   | 10,20  | 0,94  | 21,20  |
| № 397*     | Фрикадельки рыбные с томатным соусом | 90           | 8,42                 | 4,10  | 6,99   | 101,70                         | 0,03     | 0,06 | 0,08  | 12,09  | 2,34 | 135,94 | 45,00    | 19,80  | 0,90   | 132,19   | 48,75  | 16,50 | 169,69 |
| ТТК № 146  | Пюре из гороха с маслом              | 150          | 11,00                | 8,52  | 28,43  | 247,40                         | 0,42     | 0,08 |       | 0,06   | 0,06 | 230,16 | 82,55    | 76,83  | 4,84   | 82,31    | 17,56  | 6,34  | 16,88  |
| ТТК № 117  | Компот из свежих плодов              | 200          | 0,20                 |       | 35,80  | 142,00                         | 0,02     |      | 4,30  | 1,20   | 0,20 | 16,00  | 22,00    | 14,00  | 1,10   | 91,60    | 0,87   | 0,10  | 3,13   |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                       | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50                          | 0,03     |      |       |        | 0,33 | 19,50  | 6,00     | 4,20   | 0,33   | 23,07    | 1,05   | 1,68  | 0,53   |
| ТТК № 157  | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)      | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,20  | 54,30                          | 0,05     | 0,03 |       |        |      | 47,40  | 10,50    | 14,10  | 1,17   | 73,20    | 0,96   | 1,65  | 7,20   |
|            | ИТОГО:                               | 760          | 28,06                | 23,28 | 111,74 | 787,50                         | 0,62     | 0,21 | 14,02 | 187,65 | 6,65 | 505,20 | 188,45   | 153,13 | 9,30   | 752,57   | 87,29  | 27,35 | 230,63 |
| ОБЕД 2     |                                      |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |          |        |        |          |        |       |        |
| ТТК № 13   | Салат "Здоровье"                     | 60           | 1,15                 | 5,04  | 5,04   | 72,18                          | 0,02     | 0,01 | 5,04  | 72,90  | 2,76 | 24,00  | 13,80    | 10,80  | 0,48   | 128,00   | 7,90   | 0,14  | 12,00  |
| ТТК № 17   | Суп " Кудрявый"                      | 250          | 3,79                 | 6,28  | 13,15  | 124,28                         | 0,06     | 0,04 | 5,75  | 126,75 | 1,20 | 40,25  | 10,75    | 16,75  | 0,60   | 277,75   | 12,75  | 1,18  | 26,50  |
| ТТК № 60   | Плов                                 | 220          | 14,96                | 16,83 | 43,56  | 385,00                         | 0,10     | 0,13 | 1,32  | 0,35   | 0,84 | 253,19 | 23,54    | 52,22  | 3,41   | 296,26   | 42,54  | 8,11  | 90,94  |
| ТТК № 117  | Компот из свежих плодов              | 200          | 0,20                 |       | 35,80  | 142,00                         | 0,02     |      | 4,30  | 1,20   | 0,20 | 16,00  | 22,00    | 14,00  | 1,10   | 91,60    | 0,87   | 0,10  | 3,13   |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                       | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50                          | 0,03     |      |       |        | 0,33 | 19,50  | 6,00     | 4,20   | 0,33   | 23,07    | 1,05   | 1,68  | 0,53   |
| ТТК № 157  | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)      | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,20  | 54,30                          | 0,05     | 0,03 |       |        |      | 47,40  | 10,50    | 14,10  | 1,17   | 73,20    | 0,96   | 1,65  | 7,20   |
|            | ИТОГО:                               | 790          | 24,36                | 28,75 | 122,51 | 848,26                         | 0,28     | 0,21 | 16,41 | 201,20 | 5,33 | 400,34 | 86,59    | 112,07 | 7,09   | 889,88   | 66,07  | 12,86 | 140,30 |
| ПОЛДНИК    |                                      |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |          |        |        |          |        |       |        |
| №589****   | Пряники                              | 50           | 2,95                 | 2,35  | 37,50  | 183,00                         | 0,04     |      |       |        | 1,20 | 25,00  | 5,50     | 4,50   | 0,40   |          |        |       |        |
| № 272 **   | Ряженка,кефир,варенец                | 180          | 5,04                 | 5,74  | 7,36   | 101,27                         | 0,07     | 0,22 | 1,26  | 31,50  |      | 162,01 | 216,01   | 25,20  | 0,18   | 217,80   | 16,20  | 3,24  | 1,15   |
| № 112 **** | Плоды свежие (яблоки)                | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00                          | 0,03     |      | 10,00 | 45,00  | 0,20 | 11,00  | 16,00    | 9,00   | 2,20   | 250,00   | 2,00   | 0,30  | 7,00   |
|            | ИТОГО:                               | 330          | 8,39                 | 8,49  | 54,66  | 331,27                         | 0,14     | 0,22 | 11,26 | 76,50  | 1,40 | 198,01 | 237,51   | 38,70  | 2,78   | 467,80   | 18,20  | 3,54  | 8,15   |
|            |                                      |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |          |        |        |          |        |       |        |
| ВСЕГО:     |                                      | 1 590        | 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 приготовляемых блюд

День: Среда 3 Сезон: Весна 2025г.  
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

| № рец.     | Продукт                         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |      |       |        |      |        | Минералы |        |        |          |        |       |        |
|------------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|------|-------|--------|------|--------|----------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|
|            |                                 |              | Белки                | Жиры  | Углев. |                                      | В1       | В2   | С     | А      | Е    | Р      | Кальций  | Магний | Железо | Калий    | Йод    | Селен | Фтор   |
| 1          | 2                               | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8        | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14       | 15     | 16     | 17       | 18     | 19    | 20     |
| ЗАВТРАК    |                                 |              |                      |       |        |                                      |          |      |       |        |      |        |          |        |        |          |        |       |        |
| ТТК № 82   | Бутерброд горячий               | 77           | 8,08                 | 7,35  | 13,67  | 166,61                               | 0,05     | 0,05 | 0,19  | 0,09   | 0,77 | 154,00 | 202,13   | 17,33  | 0,77   | 62,76    | 1,83   | 6,66  | 0,90   |
| ттк № 63   | Каша "Дружба"                   | 200          | 5,26                 | 9,74  | 25,06  | 226,20                               | 0,08     | 0,10 | 1,32  | 0,08   | 0,20 | 140,40 | 101,28   | 30,60  | 0,56   | 125,86   | 39,46  | 3,27  | 24,54  |
| ТТК № 77   | Чай с сахаром                   | 200          | 0,10                 |       | 15,00  | 60,00                                |          | 0,01 | 0,30  | 0,11   |      |        | 5,00     |        | 0,40   | 21,00    |        |       |        |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                  | 25           | 1,90                 | 0,20  | 12,30  | 58,75                                | 0,03     |      |       |        | 0,28 | 16,25  | 5,00     | 3,50   | 0,28   | 19,23    | 0,88   | 1,40  | 0,44   |
|            | ИТОГО:                          | 502          | 15,34                | 17,29 | 66,03  | 511,56                               | 0,16     | 0,16 | 1,81  | 0,28   | 1,25 | 310,65 | 313,41   | 51,43  | 2,01   | 228,85   | 42,17  | 11,33 | 25,88  |
| ОБЕД       |                                 |              |                      |       |        |                                      |          |      |       |        |      |        |          |        |        |          |        |       |        |
| ТТК № 28   | Салат витаминный                | 60           | 0,66                 | 6,06  | 6,36   | 82,80                                | 0,02     | 0,02 | 9,24  | 242,00 | 2,76 | 17,40  | 18,00    | 10,80  | 0,54   | 160,00   | 9,90   | 0,15  | 11,00  |
| ТТК № 173  | Рассольник Ленинградский        | 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№24     | Фруктовый чай                   | 200          |                      |       | 14,15  | 92,80                                |          |      | 7,80  | 0,57   |      |        | 11,40    | 5,34   | 1,20   | 30,20    | 0,20   | 0,05  | 1,80   |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                  | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00                                | 0,04     |      |       |        | 0,44 | 26,00  | 8,00     | 5,60   | 0,44   | 30,76    | 1,40   | 2,24  | 0,70   |
| ТТК № 157  | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40           | 2,64                 | 0,48  | 13,60  | 72,40                                | 0,07     | 0,04 |       |        |      | 63,20  | 14,00    | 18,80  | 1,56   | 97,60    | 1,28   | 2,20  | 9,60   |
|            | ИТОГО:                          | 715          | 23,60                | 26,71 | 102,06 | 772,24                               | 0,36     | 0,26 | 31,18 | 370,48 | 5,67 | 366,99 | 94,45    | 98,96  | 7,68   | 1 371,06 | 69,04  | 5,74  | 137,64 |
| 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№24     | Фруктовый чай                   | 200          |                      |       | 14,15  | 92,80                                |          |      | 7,80  | 0,57   |      |        | 11,40    | 5,34   | 1,20   | 30,20    | 0,20   | 0,05  | 1,80   |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                  | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00                                | 0,04     |      |       |        | 0,44 | 26,00  | 8,00     | 5,60   | 0,44   | 30,76    | 1,40   | 2,24  | 0,70   |
| ТТК № 157  | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40           | 2,64                 | 0,48  | 13,60  | 72,40                                | 0,07     | 0,04 |       |        |      | 63,20  | 14,00    | 18,80  | 1,56   | 97,60    | 1,28   | 2,20  | 9,60   |
|            | ИТОГО:                          | 715          | 23,60                | 26,71 | 102,06 | 772,24                               | 0,36     | 0,26 | 31,18 | 370,48 | 5,67 | 366,99 | 94,45    | 98,96  | 7,68   | 1 371,06 | 69,04  | 5,74  | 137,64 |
| ПОЛДНИК    |                                 |              |                      |       |        |                                      |          |      |       |        |      |        |          |        |        |          |        |       |        |
| 588****    | Вафли                           | 40           | 1,12                 | 1,32  | 30,92  | 140,00                               | 0,01     |      |       |        | 0,28 | 14,40  | 6,40     | 4,00   | 0,60   |          |        |       |        |
| № 515 **** | Молоко кипяченое                | 200          | 5,80                 | 5,00  | 9,60   | 106,00                               | 0,08     | 0,60 | 2,60  | 0,04   |      | 180,00 | 240,00   | 28,00  | 0,20   | 11,60    |        | 3,60  |        |
| № 112 **** | Плоды свежие (яблоки)           | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00                                | 0,03     |      | 10,00 | 45,00  | 0,20 | 11,00  | 16,00    | 9,00   | 2,20   | 250,00   | 2,00   | 0,30  | 7,00   |
|            | ИТОГО:                          | 340          | 7,32                 | 6,72  | 50,32  | 293,00                               | 0,12     | 0,60 | 12,60 | 45,04  | 0,48 | 205,40 | 262,40   | 41,00  | 3,00   | 261,60   | 2,00   | 3,90  | 7,00   |
|            |                                 |              |                      |       |        |                                      |          |      |       |        |      |        |          |        |        |          |        |       |        |
| ВСЕГО:     |                                 | 1 557        | 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 приготовляемых блюд

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

| № рец.     | Продукт                         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины    |             |              |               |             |               | Минералы      |               |              |                 |               |              |               |
|------------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|
|            |                                 |              | Белки                | Жиры         | Углев.        |                                | В1          | В2          | С            | А             | Е           | Р             | Кальций       | Магний        | Железо       | Калий           | Йод           | Селен        | Фтор          |
| 1          | 2                               | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8           | 9           | 10           | 11            | 12          | 13            | 14            | 15            | 16           | 17              | 18            | 19           | 20            |
| 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        |              | 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        | 0,30         | 0,11          |             |               | 5,00          |               | 0,40         | 21,00           |               |              |               |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                  | 40           | 3,04                 | 0,32         | 19,68         | 94,00                          | 0,04        |             |              |               | 0,44        | 26,00         | 8,00          | 5,60          | 0,44         | 30,76           | 1,40          | 2,24         | 0,70          |
|            | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>507</b>   | <b>20,90</b>         | <b>17,19</b> | <b>68,17</b>  | <b>512,20</b>                  | <b>0,29</b> | <b>0,24</b> | <b>2,55</b>  | <b>81,64</b>  | <b>1,41</b> | <b>278,12</b> | <b>61,15</b>  | <b>119,56</b> | <b>5,11</b>  | <b>461,49</b>   | <b>79,26</b>  | <b>31,30</b> | <b>158,88</b> |
| 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         | 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        |             |              |               | 0,22        | 13,00         | 4,00          | 2,80          | 0,22         | 15,38           | 0,70          | 1,12         | 0,35          |
| ТТК № 157  | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20           | 1,32                 | 0,24         | 6,80          | 36,20                          | 0,04        | 0,02        |              |               |             | 31,60         | 7,00          | 9,40          | 0,78         | 48,80           | 0,64          | 1,10         | 4,80          |
|            | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>755</b>   | <b>22,30</b>         | <b>26,46</b> | <b>95,81</b>  | <b>745,78</b>                  | <b>0,39</b> | <b>0,51</b> | <b>21,42</b> | <b>245,16</b> | <b>6,18</b> | <b>450,51</b> | <b>267,31</b> | <b>133,61</b> | <b>6,19</b>  | <b>1 209,68</b> | <b>68,58</b>  | <b>3,95</b>  | <b>113,15</b> |
| 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         | 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        |             |              |               | 0,44        | 26,00         | 8,00          | 5,60          | 0,44         | 30,76           | 1,40          | 2,24         | 0,70          |
| ТТК № 157  | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 40           | 2,64                 | 0,48         | 13,60         | 72,40                          | 0,07        | 0,04        |              |               |             | 63,20         | 14,00         | 18,80         | 1,56         | 97,60           | 1,28          | 2,20         | 9,60          |
|            | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>802</b>   | <b>26,03</b>         | <b>26,55</b> | <b>109,34</b> | <b>785,28</b>                  | <b>0,46</b> | <b>0,60</b> | <b>17,67</b> | <b>295,54</b> | <b>6,67</b> | <b>452,10</b> | <b>155,43</b> | <b>201,56</b> | <b>8,63</b>  | <b>933,36</b>   | <b>103,28</b> | <b>32,82</b> | <b>198,10</b> |
| 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          |
|            | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>320</b>   | <b>8,44</b>          | <b>10,06</b> | <b>46,92</b>  | <b>315,07</b>                  | <b>0,13</b> | <b>0,22</b> | <b>11,26</b> | <b>76,50</b>  | <b>1,60</b> | <b>209,01</b> | <b>243,61</b> | <b>42,20</b>  | <b>3,22</b>  | <b>467,80</b>   | <b>18,20</b>  | <b>3,54</b>  | <b>8,15</b>   |
|            |                                 |              |                      |              |               |                                |             |             |              |               |             |               |               |               |              |                 |               |              |               |
|            | <b>ВСЕГО:</b>                   | <b>1 582</b> | <b>51,64</b>         | <b>53,71</b> | <b>210,90</b> | <b>1 573,05</b>                | <b>0,81</b> | <b>0,97</b> | <b>35,23</b> | <b>403,30</b> | <b>9,19</b> | <b>937,64</b> | <b>572,07</b> | <b>295,37</b> | <b>14,52</b> | <b>2 138,97</b> | <b>166,04</b> | <b>38,79</b> | <b>280,18</b> |

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

День: Пятница 5 Сезон: Весна 2025г.  
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

| № рец.     | Продукт                                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |      |       |        |      |        | Минералы |        |        |          |        |       |        |
|------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|------|-------|--------|------|--------|----------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|
|            |                                              |              | Белки                | Жиры  | Углев. |                                | В1       | В2   | С     | А      | Е    | Р      | Кальций  | Магний | Железо | Калий    | Йод    | Селен | Фтор   |
| 1          | 2                                            | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14       | 15     | 16     | 17       | 18     | 19    | 20     |
| ЗАВТРАК    |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |          |        |        |          |        |       |        |
| ТТК № 48   | Ёжики с овощами                              | 105          | 12,60                | 12,95 | 12,02  | 196,00                         | 10,50    | 0,07 | 2,77  | 338,01 |      | 121,33 | 23,10    | 29,17  | 1,75   | 275,33   | 31,85  | 1,30  | 56,00  |
| №516*      | Макаронные изделия отварные                  | 170          | 5,95                 | 6,97  | 39,95  | 249,90                         | 0,10     | 0,03 |       | 20,85  | 1,12 | 62,64  | 14,84    | 23,46  | 1,30   | 61,20    | 23,80  | 0,07  | 13,60  |
| ТТК № 77   | Чай с сахаром                                | 200          | 0,10                 |       | 15,00  | 60,00                          |          | 0,01 | 0,30  | 0,11   |      |        | 5,00     |        | 0,40   | 21,00    |        |       |        |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                               | 25           | 1,90                 | 0,20  | 12,30  | 58,75                          | 0,03     |      |       |        | 0,28 | 16,25  | 5,00     | 3,50   | 0,28   | 19,23    | 0,88   | 1,40  | 0,44   |
|            | ИТОГО:                                       | 500          | 20,55                | 20,12 | 79,27  | 564,65                         | 10,63    | 0,11 | 3,07  | 358,97 | 1,40 | 200,22 | 47,94    | 56,13  | 3,73   | 376,76   | 56,53  | 2,77  | 70,04  |
| ОБЕД       |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |          |        |        |          |        |       |        |
| ТТК № 27   | Салат из б/к капусты /тепл.обр/              | 60           | 0,85                 | 3,06  | 5,40   | 52,44                          |          |      | 19,44 |        |      |        | 22,40    | 9,12   | 0,31   |          |        |       |        |
| ТТК № 174  | Суп картофельный с бобовыми                  | 200          | 4,39                 | 4,22  | 13,06  | 107,80                         | 0,18     | 0,06 | 4,65  | 97,20  | 0,17 | 69,74  | 30,46    | 28,24  | 1,62   | 382,40   | 16,00  | 2,00  | 28,80  |
| ТТК № 181  | Плов из говядины                             | 200          | 13,60                | 15,30 | 39,60  | 350,00                         | 0,09     | 0,12 | 1,20  | 0,32   | 0,76 | 230,17 | 21,40    | 47,47  | 3,10   | 269,33   | 38,67  | 7,37  | 82,67  |
| № 614 **** | Кисель с витаминами "Кисель летский Витопка" | 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:                                       | 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 |
| ОБЕД 2     |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |          |        |        |          |        |       |        |
| ТТК № 27   | Салат из б/к капусты /тепл.обр/              | 60           | 0,85                 | 3,06  | 5,40   | 52,44                          |          |      | 19,44 |        |      |        | 22,40    | 9,12   | 0,31   |          |        |       |        |
| ТТК № 174  | Суп картофельный с бобовыми                  | 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  |
| тгк № 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 |
| ПОЛДНИК    |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |          |        |        |          |        |       |        |
| №589****   | Пряники                                      | 50           | 2,95                 | 2,35  | 37,50  | 183,00                         | 0,04     |      |       |        | 1,20 | 25,00  | 5,50     | 4,50   | 0,40   |          |        |       |        |
| № 515 **** | Молоко кипяченое                             | 200          | 5,80                 | 5,00  | 9,60   | 106,00                         | 0,08     | 0,60 | 2,60  | 0,04   |      | 180,00 | 240,00   | 28,00  | 0,20   | 11,60    |        | 3,60  |        |
| № 112 **** | Плоды свежие (яблоки)                        | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00                          | 0,03     |      | 10,00 | 45,00  | 0,20 | 11,00  | 16,00    | 9,00   | 2,20   | 250,00   | 2,00   | 0,30  | 7,00   |
|            | ИТОГО:                                       | 350          | 9,15                 | 7,75  | 56,90  | 336,00                         | 0,15     | 0,60 | 12,60 | 45,04  | 1,40 | 216,00 | 261,50   | 41,50  | 2,80   | 261,60   | 2,00   | 3,90  | 7,00   |
|            |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |          |        |        |          |        |       |        |
| ВСЕГО:     |                                              | 1 570        | 52,80                | 51,05 | 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

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

| № рец.        | Продукт                                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины    |             |              |               |             |               | Минералы      |               |             |                 |              |              |               |
|---------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|
|               |                                              |              | Белки                | Жиры         | Углев.        |                                | В1          | В2          | С            | А             | Е           | Р             | Кальций       | Магний        | Железо      | Калий           | Йод          | Селен        | Фтор          |
| 1             | 2                                            | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8           | 9           | 10           | 11            | 12          | 13            | 14            | 15            | 16          | 17              | 18           | 19           | 20            |
| 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          |
|               | <b>ИТОГО:</b>                                | <b>500</b>   | <b>18,58</b>         | <b>17,17</b> | <b>73,06</b>  | <b>521,70</b>                  | <b>0,29</b> | <b>0,22</b> | <b>1,85</b>  | <b>41,13</b>  | <b>1,37</b> | <b>232,55</b> | <b>345,00</b> | <b>77,01</b>  | <b>2,99</b> | <b>331,15</b>   | <b>52,32</b> | <b>41,46</b> | <b>22,81</b>  |
| 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        | 19,50         | 6,00          | 4,20          | 0,33        | 23,07           | 1,05         | 1,68         | 0,53          |
| ТТК № 157     | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)              | 30           | 1,98                 | 0,36         | 10,20         | 54,30                          | 0,05        | 0,03        |              |               |             | 47,40         | 10,50         | 14,10         | 1,17        | 73,20           | 0,96         | 1,65         | 7,20          |
|               | <b>ИТОГО:</b>                                | <b>720</b>   | <b>22,38</b>         | <b>24,45</b> | <b>107,92</b> | <b>786,54</b>                  | <b>0,51</b> | <b>0,21</b> | <b>12,14</b> | <b>513,05</b> | <b>3,71</b> | <b>425,70</b> | <b>83,12</b>  | <b>84,92</b>  | <b>5,56</b> | <b>902,47</b>   | <b>27,68</b> | <b>21,85</b> | <b>84,29</b>  |
| 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        | 19,50         | 6,00          | 4,20          | 0,33        | 23,07           | 1,05         | 1,68         | 0,53          |
| ТТК № 157     | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)              | 30           | 1,98                 | 0,36         | 10,20         | 54,30                          | 0,05        | 0,03        |              |               |             | 47,40         | 10,50         | 14,10         | 1,17        | 73,20           | 0,96         | 1,65         | 7,20          |
|               | <b>ИТОГО:</b>                                | <b>720</b>   | <b>22,38</b>         | <b>24,45</b> | <b>107,92</b> | <b>786,54</b>                  | <b>0,51</b> | <b>0,21</b> | <b>12,14</b> | <b>513,05</b> | <b>3,71</b> | <b>425,70</b> | <b>83,12</b>  | <b>84,92</b>  | <b>5,56</b> | <b>902,47</b>   | <b>27,68</b> | <b>21,85</b> | <b>84,29</b>  |
| ПОЛДНИК       |                                              |              |                      |              |               |                                |             |             |              |               |             |               |               |               |             |                 |              |              |               |
|               | <b>ИТОГО:</b>                                |              |                      |              |               |                                |             |             |              |               |             |               |               |               |             |                 |              |              |               |
|               |                                              |              |                      |              |               |                                |             |             |              |               |             |               |               |               |             |                 |              |              |               |
| <b>ВСЕГО:</b> |                                              | <b>1 220</b> | <b>40,96</b>         | <b>41,62</b> | <b>180,98</b> | <b>1 308,24</b>                | <b>0,80</b> | <b>0,43</b> | <b>13,99</b> | <b>554,18</b> | <b>5,08</b> | <b>658,25</b> | <b>428,12</b> | <b>161,93</b> | <b>8,55</b> | <b>1 233,62</b> | <b>80,00</b> | <b>63,31</b> | <b>107,10</b> |

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

| № 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     |
| 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 (гречневая)                      | 190          | 5,70                 | 8,55  | 28,31  | 216,60                         | 0,30     | 0,09 |       | 17,68  | 0,61  | 208,20 | 19,00    | 124,59 | 4,18   | 159,60   | 52,31  | 2,53  | 11,40  |
| ТТК № 79   | Чай с лимоном                                | 200          | 0,07                 | 0,01  | 15,31  | 61,62                          | 0,04     | 0,01 | 2,80  | 0,38   | 0,01  | 3,54   | 6,25     | 4,60   | 0,29   | 30,00    |        | 0,02  | 0,70   |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                               | 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    | Шницель детский                              | 90           | 11,25                | 10,06 | 8,87   | 153,49                         | 0,08     | 0,05 | 0,57  | 5,67   |       | 92,88  | 8,82     | 23,99  | 1,07   | 129,26   | 3,23   | 5,72  | 42,98  |
| ТТК № 1.8  | Рис припущенный с овощами                    | 150          | 3,48                 | 4,80  | 33,33  | 178,80                         | 0,04     | 0,03 | 1,83  | 18,40  | 0,28  | 105,08 | 73,50    | 30,42  | 0,53   | 44,70    | 21,00  | 6,94  | 26,00  |
| № 614 **** | Кисель с витаминами "Кисель детский Витопка" | 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)              | 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 2     |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |       |        |          |        |        |          |        |       |        |
| ТТК № 28   | Салат витаминный                             | 60           | 0,66                 | 6,06  | 6,36   | 82,80                          | 0,02     | 0,02 | 9,24  | 242,00 | 2,76  | 17,40  | 18,00    | 10,80  | 0,54   | 160,00   | 9,90   | 0,15  | 11,00  |
| ТТК № 183  | Суп из овощей                                | 200          | 1,27                 | 3,99  | 7,32   | 76,20                          | 0,06     | 0,04 | 8,32  | 98,80  | 39,42 | 39,42  | 27,88    | 16,60  | 0,62   | 307,28   | 43,20  | 0,25  | 20,40  |
| ТТК № 179  | Гуляш                                        | 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 (гречневая)                      | 150          | 4,50                 | 6,75  | 22,35  | 171,00                         | 0,24     | 0,07 |       | 13,96  | 0,48  | 164,37 | 15,00    | 98,36  | 3,30   | 126,00   | 41,30  | 2,00  | 9,00   |
| ТТК№24     | Фруктовый чай                                | 200          |                      |       | 14,15  | 92,80                          |          |      | 7,80  | 0,57   |       |        | 11,40    | 5,34   | 1,20   | 30,20    | 0,20   | 0,05  | 1,80   |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                               | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00                          | 0,04     |      |       |        | 0,44  | 26,00  | 8,00     | 5,60   | 0,44   | 30,76    | 1,40   | 2,24  | 0,70   |
| ТТК № 157  | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)              | 40           | 2,64                 | 0,48  | 13,60  | 72,40                          | 0,07     | 0,04 |       |        |       | 63,20  | 14,00    | 18,80  | 1,56   | 97,60    | 1,28   | 2,20  | 9,60   |
|            | ИТОГО:                                       | 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  | 1 122,72 | 117,41 | 7,26  | 124,38 |
| ПОЛДНИК    |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |       |        |          |        |        |          |        |       |        |
| 588****    | Вафли                                        | 40           | 1,12                 | 1,32  | 30,92  | 140,00                         | 0,01     |      |       |        | 0,28  | 14,40  | 6,40     | 4,00   | 0,60   |          |        |       |        |
| № 515 **** | Молоко кипяченое                             | 200          | 5,80                 | 5,00  | 9,60   | 106,00                         | 0,08     | 0,60 | 2,60  | 0,04   |       | 180,00 | 240,00   | 28,00  | 0,20   | 11,60    |        | 3,60  |        |
| № 112 **** | Плоды свежие (яблоки)                        | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00                          | 0,03     |      | 10,00 | 45,00  | 0,20  | 11,00  | 16,00    | 9,00   | 2,20   | 250,00   | 2,00   | 0,30  | 7,00   |
|            | ИТОГО:                                       | 340          | 7,32                 | 6,72  | 50,32  | 293,00                         | 0,12     | 0,60 | 12,60 | 45,04  | 0,48  | 205,40 | 262,40   | 41,00  | 3,00   | 261,60   | 2,00   | 3,90  | 7,00   |
|            |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |       |        |          |        |        |          |        |       |        |
| ВСЕГО:     |                                              | 1 660        | 48,81                | 50,22 | 227,78 | 1 542,11                       | 1,17     | 1,00 | 56,54 | 456,14 | 45,22 | 961,69 | 472,71   | 314,57 | 15,09  | 1 608,71 | 154,99 | 26,56 | 202,33 |

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

День: Вторник 8 Сезон: Весна 2025г.  
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

| № рец.     | Продукт                         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |      |       |        |      |        | Минералы |        |        |          |        |       |        |
|------------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|------|-------|--------|------|--------|----------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|
|            |                                 |              | Белки                | Жиры  | Углев. |                                | В1       | В2   | С     | А      | Е    | Р      | Кальций  | Магний | Железо | Калий    | Йод    | Селен | Фтор   |
| 1          | 2                               | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14       | 15     | 16     | 17       | 18     | 19    | 20     |
| 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  | 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:                          | 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  | Борщ с капустой и картофелем    | 200          | 1,46                 | 4,00  | 8,52   | 76,00                          | 0,03     | 0,32 | 8,24  | 129,00 | 1,92 | 42,40  | 27,60    | 21,04  | 0,96   | 229,40   | 16,40  | 0,33  | 24,00  |
| ТТК № 172  | Жаркое по-домашнему             | 175          | 15,58                | 15,75 | 35,00  | 333,64                         | 0,16     | 0,15 | 8,11  | 23,91  | 0,53 | 202,83 | 21,89    | 37,70  | 3,16   | 717,50   | 39,66  | 0,35  | 86,34  |
| ТТК № 116  | Компот из смеси сухофруктов     | 200          | 0,56                 |       | 27,89  | 113,79                         | 0,03     |      | 1,22  | 15,00  | 1,68 | 44,53  | 49,50    | 32,03  | 1,02   | 50,00    |        |       |        |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                  | 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 (ржано-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 |
| ОБЕД 2     |                                 |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |          |        |        |          |        |       |        |
| ТТК № 15   | Салат "Фантазия"                | 60           | 1,14                 | 5,31  | 6,64   | 78,89                          | 0,04     | 0,01 | 6,06  | 72,90  | 1,68 | 27,60  | 9,60     | 10,80  | 0,42   | 128,00   | 7,90   | 0,14  | 12,00  |
| ТТК № 182  | Борщ с капустой и картофелем    | 200          | 1,46                 | 4,00  | 8,52   | 76,00                          | 0,03     | 0,32 | 8,24  | 129,00 | 1,92 | 42,40  | 27,60    | 21,04  | 0,96   | 229,40   | 16,40  | 0,33  | 24,00  |
| ТТК № 172  | Жаркое по-домашнему             | 175          | 15,58                | 15,75 | 35,00  | 333,64                         | 0,16     | 0,15 | 8,11  | 23,91  | 0,53 | 202,83 | 21,89    | 37,70  | 3,16   | 717,50   | 39,66  | 0,35  | 86,34  |
| ТТК № 116  | Компот из смеси сухофруктов     | 200          | 0,56                 |       | 27,89  | 113,79                         | 0,03     |      | 1,22  | 15,00  | 1,68 | 44,53  | 49,50    | 32,03  | 1,02   | 50,00    |        |       |        |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                  | 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 (ржано-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 | 216,01   | 25,20  | 0,18   | 217,80   | 16,20  | 3,24  | 1,15   |
| № 112 **** | Фрукты свежие (яблоки)          | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00                          | 0,03     |      | 10,00 | 45,00  | 0,20 | 11,00  | 16,00    | 9,00   | 2,20   | 250,00   | 2,00   | 0,30  | 7,00   |
|            | 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 9 Сезон: Весна 2025г.  
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

| № рец.     | Продукт                                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |      |       |        |       |        | Минералы |        |        |          |        |       |        |
|------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|------|-------|--------|-------|--------|----------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|
|            |                                              |              | Белки                | Жиры  | Углев. |                                | В1       | В2   | С     | А      | Е     | Р      | Кальций  | Магний | Железо | Калий    | Йод    | Селен | Фтор   |
| 1          | 2                                            | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9    | 10    | 11     | 12    | 13     | 14       | 15     | 16     | 17       | 18     | 19    | 20     |
| ЗАВТРАК    |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |       |        |          |        |        |          |        |       |        |
| 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 |       |        | 1,06  | 39,65  | 13,96    | 9,17   | 0,91   | 57,60    |        |       | 12,80  |
| ТТК № 80   | Чай с молоком                                | 200          | 1,40                 | 1,60  | 17,34  | 89,32                          | 0,02     | 0,07 | 0,61  | 6,90   |       | 43,45  | 58,61    | 7,71   | 0,25   | 81,00    | 4,50   | 0,88  | 10,00  |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                               | 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:                                       | 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  |
| ОБЕД       |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |       |        |          |        |        |          |        |       |        |
| ТТК № 13   | Салат "Здоровье"                             | 60           | 1,15                 | 5,04  | 5,04   | 72,18                          | 0,02     | 0,01 | 5,04  | 72,90  | 2,76  | 24,00  | 13,80    | 10,80  | 0,48   | 128,00   | 7,90   | 0,14  | 12,00  |
| ТТК № 173  | Рассольник Ленинградский                     | 200          | 1,68                 | 4,10  | 13,27  | 96,60                          | 0,07     | 0,05 | 6,03  | 104,00 | 1,94  | 57,56  | 21,16    | 20,72  | 0,78   | 335,00   | 16,60  | 0,75  | 28,20  |
| № 397*     | Фрикадельки рыбные с томатным соусом         | 90           | 8,42                 | 4,10  | 6,99   | 101,70                         | 0,03     | 0,06 | 0,08  | 12,09  | 2,34  | 135,94 | 45,00    | 19,80  | 0,90   | 132,19   | 48,75  | 16,50 | 169,69 |
| ТТК № 146  | Пюре из гороха с маслом                      | 150          | 11,00                | 8,52  | 28,43  | 247,40                         | 0,42     | 0,08 |       | 0,06   | 0,06  | 230,16 | 82,55    | 76,83  | 4,84   | 82,31    | 17,56  | 6,34  | 16,88  |
| № 614 **** | Кисель с витаминами "Кисель детский Виташка" | 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 |
| ОБЕД 2     |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |       |        |          |        |        |          |        |       |        |
| ТТК № 13   | Салат "Здоровье"                             | 60           | 1,15                 | 5,04  | 5,04   | 72,18                          | 0,02     | 0,01 | 5,04  | 72,90  | 2,76  | 24,00  | 13,80    | 10,80  | 0,48   | 128,00   | 7,90   | 0,14  | 12,00  |
| ТТК № 173  | Рассольник Ленинградский                     | 250          | 2,10                 | 5,12  | 16,59  | 120,75                         | 0,09     | 0,06 | 7,54  | 130,00 | 2,42  | 71,95  | 26,45    | 25,90  | 0,97   | 418,75   | 20,75  | 0,94  | 35,25  |
| ТТК № 84   | Фрикадельки куриные в соусе 2 в              | 120          | 10,83                | 10,93 | 9,64   | 193,81                         | 0,03     | 0,04 | 0,55  | 4,11   | 0,44  | 70,91  | 35,78    | 10,91  | 0,87   | 154,91   | 13,09  | 12,55 | 67,64  |
| ТТК № 169  | Макаронные изделия отварные                  | 150          | 5,25                 | 6,15  | 35,25  | 220,50                         | 0,06     | 0,02 |       |        | 0,99  | 37,17  | 13,09    | 8,60   | 0,85   | 54,00    |        |       | 12,00  |
| 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 |
| ПОЛДНИК    |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |       |        |          |        |        |          |        |       |        |
| №589****   | Пряники                                      | 50           | 2,95                 | 2,35  | 37,50  | 183,00                         | 0,04     |      |       |        | 1,20  | 25,00  | 5,50     | 4,50   | 0,40   |          |        |       |        |
| № 515 **** | Молоко кипяченое                             | 200          | 5,80                 | 5,00  | 9,60   | 106,00                         | 0,08     | 0,60 | 2,60  | 0,04   |       | 180,00 | 240,00   | 28,00  | 0,20   | 11,60    |        | 3,60  |        |
| № 112 **** | Плоды свежие (яблоки)                        | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00                          | 0,03     |      | 10,00 | 45,00  | 0,20  | 11,00  | 16,00    | 9,00   | 2,20   | 250,00   | 2,00   | 0,30  | 7,00   |
|            | ИТОГО:                                       | 350          | 9,15                 | 7,75  | 56,90  | 336,00                         | 0,15     | 0,60 | 12,60 | 45,04  | 1,40  | 216,00 | 261,50   | 41,50  | 2,80   | 261,60   | 2,00   | 3,90  | 7,00   |
|            |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |       |        |          |        |        |          |        |       |        |
| ВСЕГО:     |                                              | 1 625        | 56,15                | 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.  
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    |                                    |              |                      |              |               |                                |             |             |              |               |             |               |               |               |              |                 |               |              |               |
| №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          |
|            | <b>ИТОГО:</b>                      | <b>500</b>   | <b>18,91</b>         | <b>16,81</b> | <b>72,67</b>  | <b>554,83</b>                  | <b>0,10</b> | <b>0,09</b> | <b>11,56</b> | <b>191,31</b> | <b>5,63</b> | <b>161,15</b> | <b>43,07</b>  | <b>64,84</b>  | <b>4,57</b>  | <b>473,20</b>   | <b>40,28</b>  | <b>28,59</b> | <b>166,35</b> |
| ОБЕД       |                                    |              |                      |              |               |                                |             |             |              |               |             |               |               |               |              |                 |               |              |               |
| ТТК № 20   | Салат "Радуга"                     | 60           | 0,62                 | 5,31         | 6,29          | 75,46                          | 0,02        | 0,02        | 13,48        | 241,80        | 1,38        | 19,80         | 19,68         | 10,47         | 0,77         | 159,60          | 9,90          | 0,05         | 11,00         |
| ТТК № 17   | Суп " Кудрявый"                    | 200          | 3,03                 | 5,02         | 10,52         | 99,42                          | 0,05        | 0,03        | 4,60         | 101,40        | 0,96        | 32,20         | 8,60          | 13,40         | 0,48         | 222,20          | 10,20         | 0,94         | 21,20         |
| ТТК № 94   | Тефтели (1-й вариант)              | 90           | 11,07                | 10,00        | 11,22         | 209,40                         | 0,05        | 0,07        | 1,35         | 7,29          | 0,40        | 148,60        | 13,50         | 15,39         | 1,54         | 223,50          | 16,50         | 0,78         | 51,00         |
| ТТК № 170  | Картофельное пюре                  | 150          | 3,15                 | 6,75         | 21,90         | 163,50                         | 0,13        | 0,11        | 5,38         | 23,80         | 0,19        | 88,08         | 39,90         | 27,80         | 1,00         | 624,00          | 28,50         | 0,80         | 45,87         |
| тتك № 33   | Лимонный напиток                   | 200          |                      |              | 22,40         | 89,60                          |             | 0,01        | 2,80         |               |             |               | 14,20         | 2,00          | 0,40         | 21,40           |               |              |               |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                     | 30           | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                          | 0,03        |             |              |               | 0,33        | 19,50         | 6,00          | 4,20          | 0,33         | 23,07           | 1,05          | 1,68         | 0,53          |
| ТТК № 157  | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)    | 30           | 1,98                 | 0,36         | 10,20         | 54,30                          | 0,05        | 0,03        |              |               |             | 47,40         | 10,50         | 14,10         | 1,17         | 73,20           | 0,96          | 1,65         | 7,20          |
|            | <b>ИТОГО:</b>                      | <b>760</b>   | <b>22,13</b>         | <b>27,68</b> | <b>97,29</b>  | <b>762,18</b>                  | <b>0,33</b> | <b>0,27</b> | <b>27,61</b> | <b>374,29</b> | <b>3,26</b> | <b>355,58</b> | <b>112,38</b> | <b>87,36</b>  | <b>5,69</b>  | <b>1 346,97</b> | <b>67,11</b>  | <b>5,90</b>  | <b>136,80</b> |
| ОБЕД 2     |                                    |              |                      |              |               |                                |             |             |              |               |             |               |               |               |              |                 |               |              |               |
| ТТК № 20   | Салат "Радуга"                     | 60           | 0,62                 | 5,31         | 6,29          | 75,46                          | 0,02        | 0,02        | 13,48        | 241,80        | 1,38        | 19,80         | 19,68         | 10,47         | 0,77         | 159,60          | 9,90          | 0,05         | 11,00         |
| ТТК № 17   | Суп " Кудрявый"                    | 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        |
| тتك № 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 (ржано-пшеничный)    | 40           | 2,64                 | 0,48         | 13,60         | 72,40                          | 0,07        | 0,04        |              |               |             | 63,20         | 14,00         | 18,80         | 1,56         | 97,60           | 1,28          | 2,20         | 9,60          |
|            | <b>ИТОГО:</b>                      | <b>760</b>   | <b>24,59</b>         | <b>28,24</b> | <b>105,54</b> | <b>816,12</b>                  | <b>0,20</b> | <b>0,18</b> | <b>22,20</b> | <b>486,93</b> | <b>7,81</b> | <b>265,08</b> | <b>88,02</b>  | <b>102,48</b> | <b>7,06</b>  | <b>906,34</b>   | <b>61,89</b>  | <b>32,32</b> | <b>208,72</b> |
| ПОЛДНИК    |                                    |              |                      |              |               |                                |             |             |              |               |             |               |               |               |              |                 |               |              |               |
| 588****    | Вафли                              | 40           | 1,12                 | 1,32         | 30,92         | 140,00                         | 0,01        |             |              |               | 0,28        | 14,40         | 6,40          | 4,00          | 0,60         |                 |               |              |               |
| 272**      | Ряженка,кефир,варенец              | 180          | 5,04                 | 5,74         | 7,36          | 101,27                         | 0,07        | 0,22        | 1,26         | 31,50         |             | 162,01        | 216,01        | 25,20         | 0,18         | 217,80          | 16,20         | 3,24         | 1,15          |
| № 112 **** | Плоды свежие (яблоки)              | 100          | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00                          | 0,03        |             | 10,00        | 45,00         | 0,20        | 11,00         | 16,00         | 9,00          | 2,20         | 250,00          | 2,00          | 0,30         | 7,00          |
|            | <b>ИТОГО:</b>                      | <b>320</b>   | <b>6,56</b>          | <b>7,46</b>  | <b>48,08</b>  | <b>288,27</b>                  | <b>0,11</b> | <b>0,22</b> | <b>11,26</b> | <b>76,50</b>  | <b>0,48</b> | <b>187,41</b> | <b>238,41</b> | <b>38,20</b>  | <b>2,98</b>  | <b>467,80</b>   | <b>18,20</b>  | <b>3,54</b>  | <b>8,15</b>   |
|            |                                    |              |                      |              |               |                                |             |             |              |               |             |               |               |               |              |                 |               |              |               |
|            | <b>ВСЕГО:</b>                      | <b>1 580</b> | <b>47,60</b>         | <b>51,95</b> | <b>218,04</b> | <b>1 605,28</b>                | <b>0,54</b> | <b>0,58</b> | <b>50,43</b> | <b>642,10</b> | <b>9,37</b> | <b>704,14</b> | <b>393,86</b> | <b>190,40</b> | <b>13,24</b> | <b>2 287,97</b> | <b>125,59</b> | <b>38,03</b> | <b>311,30</b> |

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

| № 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           |
| 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        |
| № 510 *    | 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 № 119  | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200          | 1,40                 |              | 29,00         | 122,00                         |             | 0,01        |              | 2,45          |             |               | 1,00          |               | 0,10        | 52,00         | 0,50         | 0,02         | 3,10         |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                          | 0,03        |             |              |               | 0,33        | 19,50         | 6,00          | 4,20          | 0,33        | 23,07         | 1,05         | 1,68         | 0,53         |
|            | <b>ИТОГО:</b>                                | <b>500</b>   | <b>21,34</b>         | <b>17,21</b> | <b>83,42</b>  | <b>615,91</b>                  | <b>0,23</b> | <b>0,08</b> | <b>5,90</b>  | <b>340,73</b> | <b>5,49</b> | <b>308,13</b> | <b>81,95</b>  | <b>48,67</b>  | <b>3,13</b> | <b>344,23</b> | <b>36,78</b> | <b>81,49</b> | <b>34,21</b> |
| ОБЕД       |                                              |              |                      |              |               |                                |             |             |              |               |             |               |               |               |             |               |              |              |              |
| 55 Диет    | Винегрет овощной ( 2-й вариант )             | 60           | 0,94                 | 3,92         | 4,80          | 57,75                          | 0,02        | 0,01        | 5,04         | 72,90         | 2,76        | 24,00         | 13,80         | 10,80         | 0,48        | 128,00        | 7,90         | 0,14         | 12,00        |
| ТТК № 174  | Суп картофельный с бобовыми                  | 200          | 4,39                 | 4,22         | 13,06         | 107,80                         | 0,18        | 0,06        | 4,65         | 97,20         | 0,17        | 69,74         | 30,46         | 28,24         | 1,62        | 382,40        | 16,00        | 2,00         | 28,80        |
| ТТК № 72   | Каша перловая с 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   | Фруто-чай                                    | 200          |                      |              | 22,76         | 91,04                          |             |             | 7,80         | 0,57          |             |               | 7,04          | 5,34          | 1,20        | 30,20         | 0,20         | 0,05         | 1,80         |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                          | 0,03        |             |              |               | 0,33        | 19,50         | 6,00          | 4,20          | 0,33        | 23,07         | 1,05         | 1,68         | 0,53         |
| ТТК № 157  | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)              | 30           | 1,98                 | 0,36         | 10,20         | 54,30                          | 0,05        | 0,03        |              |               |             | 47,40         | 10,50         | 14,10         | 1,17        | 73,20         | 0,96         | 1,65         | 7,20         |
|            | <b>ИТОГО:</b>                                | <b>720</b>   | <b>22,71</b>         | <b>26,05</b> | <b>98,24</b>  | <b>763,09</b>                  | <b>0,60</b> | <b>0,22</b> | <b>18,29</b> | <b>458,67</b> | <b>3,26</b> | <b>433,84</b> | <b>94,82</b>  | <b>92,10</b>  | <b>6,98</b> | <b>783,69</b> | <b>28,78</b> | <b>23,59</b> | <b>77,99</b> |
| ОБЕД 2     |                                              |              |                      |              |               |                                |             |             |              |               |             |               |               |               |             |               |              |              |              |
| 55 Диет    | Винегрет овощной ( 2-й вариант )             | 60           | 0,94                 | 3,92         | 4,80          | 57,75                          | 0,02        | 0,01        | 5,04         | 72,90         | 2,76        | 24,00         | 13,80         | 10,80         | 0,48        | 128,00        | 7,90         | 0,14         | 12,00        |
| ТТК № 174  | Суп картофельный с бобовыми                  | 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   | Фруто-чай                                    | 200          |                      |              | 22,76         | 91,04                          |             |             | 7,80         | 0,57          |             |               | 7,04          | 5,34          | 1,20        | 30,20         | 0,20         | 0,05         | 1,80         |
| ТТК № 156  | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                          | 0,03        |             |              |               | 0,33        | 19,50         | 6,00          | 4,20          | 0,33        | 23,07         | 1,05         | 1,68         | 0,53         |
| ТТК № 157  | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)              | 25           | 1,65                 | 0,30         | 8,50          | 45,25                          | 0,05        | 0,02        |              |               |             | 39,50         | 8,75          | 11,75         | 0,98        | 61,00         | 0,80         | 1,38         | 6,00         |
|            | <b>ИТОГО:</b>                                | <b>775</b>   | <b>27,09</b>         | <b>25,54</b> | <b>101,63</b> | <b>788,96</b>                  | <b>0,46</b> | <b>0,17</b> | <b>22,98</b> | <b>523,64</b> | <b>8,04</b> | <b>430,83</b> | <b>137,29</b> | <b>103,09</b> | <b>7,29</b> | <b>906,18</b> | <b>58,25</b> | <b>85,38</b> | <b>81,21</b> |
| ПОЛДНИК    |                                              |              |                      |              |               |                                |             |             |              |               |             |               |               |               |             |               |              |              |              |
| № 590****  | Печенье                                      | 40           | 3,00                 | 3,92         | 29,76         | 166,80                         | 0,03        |             |              |               | 1,40        | 36,00         | 11,60         | 8,00          | 0,84        |               |              |              |              |
| № 515 **** | Молоко кипяченое                             | 180          | 5,22                 | 4,50         | 8,64          | 95,40                          | 0,07        | 0,54        | 2,34         | 0,04          |             | 162,00        | 216,00        | 25,20         | 0,18        | 10,44         |              | 3,24         |              |
| № 112 **** | Плоды свежие (яблоки)                        | 100          | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00                          | 0,03        |             | 10,00        | 45,00         | 0,20        | 11,00         | 16,00         | 9,00          | 2,20        | 250,00        | 2,00         | 0,30         | 7,00         |
|            | <b>ИТОГО:</b>                                | <b>320</b>   | <b>8,62</b>          | <b>8,82</b>  | <b>48,20</b>  | <b>309,20</b>                  | <b>0,13</b> | <b>0,54</b> | <b>12,34</b> | <b>45,04</b>  | <b>1,60</b> | <b>209,00</b> | <b>243,60</b> | <b>42,20</b>  | <b>3,22</b> | <b>260,44</b> | <b>2,00</b>  | <b>3,54</b>  | <b>7,00</b>  |
|            |                                              |              |                      |              |               |                                |             |             |              |               |             |               |               |               |             |               |              |              |              |
| 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       |

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

День: Суббота 12 Сезон: Весна 2025г.  
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

| № рец.    | Продукт                         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |      |       |        |       |        | Минералы |        |        |          |        |       |        |
|-----------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|------|-------|--------|-------|--------|----------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|
|           |                                 |              | Белки                | Жиры  | Углев. |                                | В1       | В2   | С     | А      | Е     | Р      | Кальций  | Магний | Железо | Калий    | Йод    | Селен | Фтор   |
| 1         | 2                               | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9    | 10    | 11     | 12    | 13     | 14       | 15     | 16     | 17       | 18     | 19    | 20     |
| 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   |
| тгк №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 № 80  | Чай с молоком                   | 200          | 1,40                 | 1,60  | 17,34  | 89,32                          | 0,02     | 0,07 | 0,61  | 6,90   |       | 43,45  | 58,61    | 7,71   | 0,25   | 81,00    | 4,50   | 0,88  | 10,00  |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный                  | 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  |
| №99 11г   | Суп из овощей                   | 200          | 1,27                 | 3,99  | 7,32   | 76,20                          | 0,06     | 0,04 | 8,32  | 98,80  | 39,42 | 39,42  | 27,88    | 16,60  | 0,62   | 307,28   | 43,20  | 0,25  | 20,40  |
| №469*     | Фрикадельки в соусе             | 105          | 13,15                | 10,00 | 14,22  | 230,40                         | 0,10     | 0,05 | 0,52  | 4,46   | 0,49  | 203,30 | 129,71   | 29,74  | 1,79   | 114,10   | 14,44  | 0,46  | 26,13  |
| № 510 *   | Каша вязкая (гречневая)         | 180          | 5,40                 | 8,10  | 26,82  | 205,20                         | 0,29     | 0,08 |       | 16,75  | 0,58  | 197,24 | 18,00    | 118,03 | 3,96   | 151,20   | 49,56  | 2,40  | 10,80  |
| ТТК № 116 | Компот из смеси сухофруктов     | 200          | 0,56                 |       | 27,89  | 113,79                         | 0,03     |      | 1,22  | 15,00  | 1,68  | 44,53  | 49,50    | 32,03  | 1,02   | 50,00    |        |       |        |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный                  | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50                          | 0,03     |      |       |        | 0,33  | 19,50  | 6,00     | 4,20   | 0,33   | 23,07    | 1,05   | 1,68  | 0,53   |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,20  | 54,30                          | 0,05     | 0,03 |       |        |       | 47,40  | 10,50    | 14,10  | 1,17   | 73,20    | 0,96   | 1,65  | 7,20   |
|           | ИТОГО:                          | 805          | 26,08                | 26,95 | 107,45 | 819,39                         | 0,58     | 0,20 | 14,80 | 260,01 | 44,78 | 586,19 | 267,99   | 232,70 | 9,91   | 915,85   | 114,31 | 6,64  | 78,06  |
| ОБЕД 2    |                                 |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |       |        |          |        |        |          |        |       |        |
| № 119**** | Икра свекольная                 | 60           | 1,44                 | 4,26  | 6,24   | 69,00                          | 0,02     |      | 4,74  | 125,00 | 2,28  | 34,80  | 26,40    | 18,00  | 1,02   | 197,00   | 5,10   | 0,20  | 13,00  |
| №99 11г   | Суп из овощей                   | 200          | 1,27                 | 3,99  | 7,32   | 76,20                          | 0,06     | 0,04 | 8,32  | 98,80  | 39,42 | 39,42  | 27,88    | 16,60  | 0,62   | 307,28   | 43,20  | 0,25  | 20,40  |
| №469*     | Фрикадельки в соусе             | 105          | 13,15                | 10,00 | 14,22  | 230,40                         | 0,10     | 0,05 | 0,52  | 4,46   | 0,49  | 203,30 | 129,71   | 29,74  | 1,79   | 114,10   | 14,44  | 0,46  | 26,13  |
| № 510 *   | Каша вязкая (гречневая)         | 150          | 4,50                 | 6,75  | 22,35  | 171,00                         | 0,24     | 0,07 |       | 13,96  | 0,48  | 164,37 | 15,00    | 98,36  | 3,30   | 126,00   | 41,30  | 2,00  | 9,00   |
| ТТК № 116 | Компот из смеси сухофруктов     | 200          | 0,56                 |       | 27,89  | 113,79                         | 0,03     |      | 1,22  | 15,00  | 1,68  | 44,53  | 49,50    | 32,03  | 1,02   | 50,00    |        |       |        |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный                  | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50                          | 0,03     |      |       |        | 0,33  | 19,50  | 6,00     | 4,20   | 0,33   | 23,07    | 1,05   | 1,68  | 0,53   |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,20  | 54,30                          | 0,05     | 0,03 |       |        |       | 47,40  | 10,50    | 14,10  | 1,17   | 73,20    | 0,96   | 1,65  | 7,20   |
|           | ИТОГО:                          | 775          | 25,18                | 25,60 | 102,98 | 785,19                         | 0,53     | 0,19 | 14,80 | 257,22 | 44,68 | 553,32 | 264,99   | 213,03 | 9,25   | 890,65   | 106,05 | 6,24  | 76,26  |
| ПОЛДНИК   |                                 |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |       |        |          |        |        |          |        |       |        |
|           | ИТОГО:                          |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |       |        |          |        |        |          |        |       |        |
| ВСЕГО:    |                                 | 1 305        | 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 |