

Согласовано:

Директор образовательной организации

Ф.И.О



Подпись



Утверждаю

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания №1»

Н.С. Зубавленко

Ф.И.О

Подпись



ООО «Комбинат питания №1»
Примерное 12 – дневное меню
для организации питания учащихся 12-18 лет
общеобразовательных организаций
2024-2025 учебный год
зимне-весенний период

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "Комбинат питания №1"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник
Человек: 1
1 Сезон: Зима 2025г
Возраст: 12 лет и старше

| № рецеп. | Продукт | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | Минералы | | | | | | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеб. | | В1 | В2 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | Калий | Натр. | 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 | 8,75 | 0,08 | 74,80 | | 0,01 | | 0,06 | 0,10 | 1,90 | 1,20 | | 0,02 | 0,60 | | 0,02 | 0,06 | | |
| ГТК № 190 | Виточки куриные | 90 | 12,47 | 6,04 | 7,33 | 153,00 | 0,05 | 0,03 | 0,77 | 0,06 | 0,51 | 96,43 | 39,86 | 15,43 | 1,16 | 116,73 | 9,81 | 9,40 | 50,66 | | |
| ГТК № 169 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,00 | 8,20 | 47,00 | 294,00 | 0,08 | 0,03 | | | 1,32 | 49,56 | 17,45 | 11,47 | 1,13 | 72,00 | | | 16,00 | | |
| № 614**** | Кисель с витаминами "Кисель детский Витощика" | 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 | | |
| ГТК № 156 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | | | | | | | | | | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,80 | 0,88 |
| | ИТОГО: | 550 | 23,32 | 22,89 | 97,41 | 713,30 | 0,49 | 0,07 | 20,77 | 0,24 | 2,68 | 180,19 | 78,51 | 39,10 | 2,86 | 229,68 | 11,58 | 12,24 | 70,70 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК № 29 | Салат из моркови и яблок | 100 | 0,90 | 10,20 | 7,20 | 124,00 | 0,04 | 0,05 | 5,10 | 1 221,67 | 4,70 | 37,00 | 29,00 | 25,00 | 1,10 | 205,00 | 16,67 | 0,15 | 36,67 | | |
| ГТК № 175 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,85 | 7,78 | 83,00 | 0,06 | 0,04 | 18,48 | 140,25 | 2,38 | 47,50 | 34,00 | 22,25 | 0,80 | 303,00 | 18,75 | 0,27 | 25,75 | | |
| ГТК № 12 | Бифитекс "Нежность" | 100 | 13,60 | 8,70 | 12,34 | 219,70 | 0,07 | 0,16 | 9,70 | 22,17 | 0,56 | 169,00 | 37,00 | 30,00 | 2,50 | 295,00 | 20,00 | 3,93 | 61,60 | | |
| ГТК № 18 | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,18 | 5,76 | 40,00 | 214,56 | 0,05 | 0,04 | 2,20 | 22,08 | 0,34 | 126,10 | 88,20 | 36,50 | 0,64 | 53,64 | 25,20 | 8,33 | 31,20 | | |
| № 614**** | Кисель с витаминами "Кисель детский Витощика" | 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 | | |
| ГТК № 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 | | |
| ГТК № 157 | Хлеб столовый (ражано-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,40 | 0,07 | 0,04 | | | | 63,20 | 14,00 | 18,80 | 1,56 | 97,60 | 1,28 | 2,20 | 9,60 | | |
| | ИТОГО: | 910 | 26,11 | 30,31 | 119,00 | 881,66 | 0,63 | 0,13 | 55,48 | 1 406,29 | 8,62 | 468,80 | 220,20 | 143,55 | 7,04 | 987,40 | 83,32 | 17,14 | 168,62 | | |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК № 29 | Салат из моркови и яблок | 100 | 0,90 | 10,20 | 7,20 | 124,00 | 0,04 | 0,05 | 5,10 | 1 221,67 | 4,70 | 37,00 | 29,00 | 25,00 | 1,10 | 205,00 | 16,67 | 0,15 | 36,67 | | |
| ГТК № 175 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,85 | 7,78 | 83,00 | 0,06 | 0,04 | 18,48 | 140,25 | 2,38 | 47,50 | 34,00 | 22,25 | 0,80 | 303,00 | 18,75 | 0,27 | 25,75 | | |
| ГТК № 12 | Бифитекс "Нежность" | 100 | 13,60 | 8,70 | 12,34 | 219,70 | 0,07 | 0,16 | 9,70 | 22,17 | 0,56 | 169,00 | 37,00 | 30,00 | 2,50 | 295,00 | 20,00 | 3,93 | 61,60 | | |
| ГТК № 169 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,30 | 7,38 | 42,30 | 264,60 | 0,07 | 0,02 | | | 1,19 | 44,60 | 15,71 | 10,32 | 1,02 | 64,80 | | | 14,40 | | |
| № 614**** | Кисель с витаминами "Кисель детский Витощика" | 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 | | |
| ГТК № 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 | | |
| ГТК № 157 | Хлеб столовый (ражано-пшеничный) | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,80 | 36,20 | 0,04 | 0,02 | | | | 31,60 | 7,00 | 9,40 | 0,78 | 48,80 | 0,64 | 1,10 | 4,80 | | |
| | ИТОГО: | 880 | 26,15 | 31,61 | 109,58 | 872,00 | 0,61 | 0,29 | 53,28 | 1 384,21 | 9,36 | 349,20 | 138,71 | 106,57 | 6,53 | 942,07 | 57,13 | 7,15 | 146,83 | | |
| 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**** | Фрукты 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: | 1 810 | 58,67 | 62,56 | 266,55 | 1 919,46 | 1,26 | 1,00 | 89,85 | 1 456,07 | 12,92 | 877,29 | 567,91 | 228,75 | 13,36 | 1 503,68 | 97,10 | 33,31 | 247,02 | | |

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "Комбинат питания М1"**
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

| № рецеп. | Продукт | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | Минералы | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | В2 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | Калий | Йод | Селен | Фтор | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 110 | Овощи натуральные соевые(огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | | 3,00 | | | 0,06 | 14,40 | 13,80 | 8,40 | 0,36 | | | | |
| ТТК № 60 | Плов | 250 | 17,00 | 19,13 | 49,50 | 437,50 | 0,11 | 0,15 | 1,50 | 0,40 | 0,95 | 287,71 | 26,75 | 59,34 | 3,88 | 336,66 | 48,34 | 9,21 | 103,34 | |
| ТТК № 26 | Фруто-чай | 200 | | | 22,26 | 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: | 550 | 20,52 | 19,51 | 92,96 | 610,34 | 0,16 | 0,15 | 12,30 | 0,97 | 1,45 | 328,11 | 55,59 | 78,68 | 5,88 | 397,62 | 49,94 | 11,50 | 105,84 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 13 | Салат "Здоровье" | 100 | 1,92 | 8,40 | 8,40 | 120,30 | 0,04 | 0,01 | 8,40 | 121,50 | 4,60 | 40,00 | 23,00 | 18,00 | 0,80 | 213,33 | 13,16 | 0,23 | 20,00 | |
| ТТК № 17 | Суп " Кудрявый" | 250 | 3,79 | 6,28 | 13,15 | 124,28 | 0,06 | 0,04 | 5,75 | 126,75 | 1,20 | 40,25 | 10,75 | 16,75 | 0,60 | 277,75 | 12,75 | 1,18 | 26,50 | |
| № 397* | Фрикадельки рыбные с томатным соусом | 100 | 9,35 | 4,55 | 7,77 | 113,00 | 0,03 | 0,06 | 0,09 | 13,44 | 2,60 | 151,04 | 50,00 | 22,00 | 1,00 | 146,88 | 54,17 | 18,33 | 188,54 | |
| ТТК № 146 | Гворе из гороха с маслом | 180 | 17,16 | 10,22 | 34,12 | 296,88 | 0,50 | 0,10 | | 0,07 | 0,07 | 276,19 | 99,06 | 92,20 | 5,81 | 98,77 | 21,07 | 7,61 | 20,26 | |
| ТТК № 117 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | | 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 | |
| | ИТОГО: | 860 | 34,70 | 29,69 | 114,00 | 866,96 | 0,68 | 0,21 | 18,54 | 262,96 | 9,00 | 542,98 | 210,81 | 167,15 | 9,64 | 851,40 | 103,07 | 29,13 | 258,96 | |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 13 | Салат "Здоровье" | 100 | 1,92 | 8,40 | 8,40 | 120,30 | 0,04 | 0,01 | 8,40 | 121,50 | 4,60 | 40,00 | 23,00 | 18,00 | 0,80 | 213,33 | 13,16 | 0,23 | 20,00 | |
| ТТК № 17 | Суп " Кудрявый" | 250 | 3,79 | 6,28 | 13,15 | 124,28 | 0,06 | 0,04 | 5,75 | 126,75 | 1,20 | 40,25 | 10,75 | 16,75 | 0,60 | 277,75 | 12,75 | 1,18 | 26,50 | |
| ТТК № 60 | Плов | 220 | 14,96 | 16,83 | 43,56 | 385,00 | 0,10 | 0,13 | 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 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | | | 0,44 | 26,00 | 8,00 | 5,60 | 0,44 | 30,76 | 1,40 | 2,24 | 0,70 | |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржанно-пшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,40 | 0,07 | 0,04 | | | | 63,20 | 14,00 | 18,80 | 1,56 | 97,60 | 1,28 | 2,20 | 9,60 | |
| | ИТОГО: | 850 | 26,55 | 32,31 | 134,19 | 937,98 | 0,33 | 0,22 | 19,77 | 249,80 | 7,28 | 438,64 | 101,29 | 125,37 | 7,91 | 1 007,30 | 72,00 | 14,06 | 150,87 | |
| 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, варенцы | 200 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 0,24 | 1,40 | 35,00 | | 180,01 | 240,01 | 28,00 | 0,20 | 242,00 | 18,00 | 3,60 | 1,28 | |
| № 112 **** | Пагоды 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 | 8,95 | 9,13 | 55,48 | 342,52 | 0,15 | 0,24 | 11,40 | 80,00 | 1,40 | 216,01 | 261,51 | 41,50 | 2,80 | 492,00 | 20,00 | 3,90 | 8,28 | |
| | ВСЕГО: | 1 760 | 64,17 | 58,33 | 262,44 | 1 839,82 | 0,99 | 0,60 | 42,24 | 343,93 | 11,85 | 1 087,10 | 527,91 | 287,33 | 18,32 | 1 741,02 | 173,01 | 44,53 | 373,08 | |

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

День: Средн
Неделя: 1

3 Сезон: Зимне-весенний 2025г
Возраст: 12 лет и старше

| № рецеп. | Продукт | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | Минералы | | | | | | |
|----------------|----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | В2 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | Калий | Йод | Селен | Фтор |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 82 | Бутерброд тирамиз | 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" | 290 | 6,58 | 12,18 | 31,33 | 282,75 | 0,10 | 0,12 | 1,65 | 0,10 | 0,25 | 175,50 | 126,60 | 38,25 | 0,70 | 157,33 | 49,33 | 4,09 | 30,67 |
| ТТК № 77 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | | 15,00 | 60,00 | | 0,01 | 0,30 | 0,11 | | | 5,00 | | 0,40 | 21,00 | | 1,96 | 0,61 |
| 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 | | |
| | ИТОГО: | 562 | 17,42 | 19,81 | 77,22 | 591,61 | 0,19 | 0,18 | 2,14 | 0,30 | 1,41 | 352,25 | 340,73 | 60,48 | 2,26 | 268,01 | 52,39 | 12,71 | 32,18 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 28 | Салат витаминный | 100 | 1,10 | 10,10 | 10,60 | 138,00 | 0,04 | 0,03 | 15,40 | 403,33 | 4,60 | 29,00 | 30,00 | 18,00 | 0,90 | 266,67 | 16,50 | 0,25 | 18,33 |
| ТТК № 173 | Рассольник Ленинградский | 290 | 2,10 | 5,12 | 16,59 | 120,75 | 0,09 | 0,06 | 7,54 | 130,00 | 2,42 | 71,95 | 26,45 | 25,90 | 0,97 | 418,75 | 20,75 | 0,94 | 35,25 |
| ТТК № 172 | Жаркое по-домашнему | 200 | 17,80 | 18,00 | 40,00 | 381,30 | 0,18 | 0,17 | 9,27 | 27,33 | 0,60 | 231,80 | 25,02 | 43,09 | 3,61 | 820,00 | 45,33 | 0,40 | 98,67 |
| ТТК № 24 | Фруктовый чай | 200 | | | 14,15 | 92,80 | | | 7,80 | 0,57 | | | 11,40 | 5,34 | 1,20 | 30,20 | 0,20 | 0,05 | 1,80 |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | | | 0,44 | 26,00 | 8,00 | 5,60 | 0,44 | 30,76 | 1,40 | 2,24 | 0,70 |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ражано-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,20 | 54,30 | 0,05 | 0,03 | | | | 47,40 | 10,50 | 14,10 | 1,17 | 73,20 | 0,96 | 1,65 | 7,20 |
| | ИТОГО: | 820 | 26,02 | 33,90 | 111,22 | 881,15 | 0,40 | 0,29 | 40,01 | 561,23 | 8,06 | 406,15 | 111,17 | 112,03 | 8,29 | 1 639,58 | 85,14 | 5,53 | 161,95 |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 28 | Салат витаминный | 100 | 1,10 | 10,10 | 10,60 | 138,00 | 0,04 | 0,03 | 15,40 | 403,33 | 4,60 | 29,00 | 30,00 | 18,00 | 0,90 | 266,67 | 16,50 | 0,25 | 18,33 |
| ТТК № 173 | Рассольник Ленинградский | 290 | 2,10 | 5,12 | 16,59 | 120,75 | 0,09 | 0,06 | 7,54 | 130,00 | 2,42 | 71,95 | 26,45 | 25,90 | 0,97 | 418,75 | 20,75 | 0,94 | 35,25 |
| ТТК № 172 | Жаркое по-домашнему | 200 | 17,80 | 18,00 | 40,00 | 381,30 | 0,18 | 0,17 | 9,27 | 27,33 | 0,60 | 231,80 | 25,02 | 43,09 | 3,61 | 820,00 | 45,33 | 0,40 | 98,67 |
| ТТК № 24 | Фруктовый чай | 200 | | | 14,15 | 92,80 | | | 7,80 | 0,57 | | | 11,40 | 5,34 | 1,20 | 30,20 | 0,20 | 0,05 | 1,80 |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | | | 0,44 | 26,00 | 8,00 | 5,60 | 0,44 | 30,76 | 1,40 | 2,24 | 0,70 |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ражано-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,20 | 54,30 | 0,05 | 0,03 | | | | 47,40 | 10,50 | 14,10 | 1,17 | 73,20 | 0,96 | 1,65 | 7,20 |
| | ИТОГО: | 820 | 26,02 | 33,90 | 111,22 | 881,15 | 0,40 | 0,29 | 40,01 | 561,23 | 8,06 | 406,15 | 111,17 | 112,03 | 8,29 | 1 639,58 | 85,14 | 5,53 | 161,95 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 588**** | Вафли | 50 | 1,40 | 1,65 | 38,65 | 175,00 | 0,02 | | | | | 0,35 | 18,00 | 8,00 | 5,00 | 0,75 | | | 3,60 |
| № 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 | | | 0,30 |
| № 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 |
| | ИТОГО: | 350 | 7,60 | 7,05 | 58,05 | 328,00 | 0,13 | 0,60 | 12,60 | 45,04 | 0,55 | 209,00 | 264,00 | 42,00 | 3,15 | 261,60 | 2,00 | 3,90 | 2,00 |
| | ВСЕГО: | 1 732 | 51,04 | 60,76 | 246,49 | 1 800,76 | 0,72 | 1,07 | 54,75 | 606,57 | 10,02 | 967,40 | 716,10 | 214,51 | 13,70 | 2 169,19 | 139,53 | 22,14 | 201,13 |

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

День: Четверг
Неделя: 1

4 Сезон: Зимне-весенний 2025г
Возраст: 12 лет и старше

| № рецеп. | Продукт | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | Минералы | | | | | | |
|----------------|----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | В2 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | Калий | Натр | Селен | Фтор |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 112 **** | Фрукты свежие (яблоки) | 115 | 0,46 | 0,46 | 11,27 | 54,05 | 0,03 | | 11,30 | 51,75 | 0,23 | 12,65 | 18,40 | 10,35 | 2,53 | 287,50 | 2,30 | 0,35 | 8,05 |
| ТТК № 64 | Каша гречневая по-купечески | 220 | 15,95 | 19,03 | 34,43 | 389,91 | 0,22 | 0,11 | 1,51 | 215,38 | | 177,10 | 24,20 | 161,92 | 4,20 | 402,00 | 5,86 | 15,95 | 98,56 |
| ТТК № 77 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | | 15,00 | 60,00 | | 0,01 | 0,30 | 0,11 | | | 5,00 | | 0,40 | 21,00 | | | |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | | | | | 0,33 | 19,50 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 23,07 | 1,05 | 1,68 |
| | Итого: | 565 | 18,79 | 19,73 | 75,46 | 574,46 | 0,28 | 0,12 | 13,31 | 267,24 | 0,56 | 209,25 | 53,60 | 176,47 | 7,46 | 733,57 | 9,21 | 17,98 | 107,14 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 15 | Салат "Фантазия" | 100 | 1,90 | 8,85 | 11,06 | 131,49 | 0,07 | 0,01 | 10,10 | 121,50 | 2,80 | 46,00 | 16,00 | 18,00 | 0,70 | 213,33 | 13,16 | 0,23 | 20,00 |
| ТТК № 134 | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 5,10 | 16,87 | 198,40 | 0,13 | 0,08 | 12,00 | | | 77,73 | 30,45 | 31,40 | 1,20 | 300,00 | | | |
| ТТК № 191 | Пельмени любительские оттапанные | 200 | 21,30 | 16,60 | 39,10 | 391,00 | 0,15 | | 0,60 | 0,05 | 1,30 | 195,00 | 22,00 | 27,00 | 2,50 | | | | |
| ТТК № 26 | Фрукто-чай | 200 | | | 22,76 | 91,04 | | | 7,80 | 0,57 | | | 7,04 | 5,34 | 1,20 | 30,20 | 0,20 | 0,05 | 1,80 |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | | | | 0,33 | 19,50 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 23,07 | 1,05 | 1,68 | 0,53 |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржанопшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,20 | 54,30 | 0,05 | 0,03 | | | | 47,40 | 10,50 | 14,10 | 1,17 | 73,20 | 0,96 | 1,65 | 7,20 |
| | Итого: | 810 | 29,80 | 31,15 | 114,75 | 936,73 | 0,43 | 0,12 | 39,50 | 122,12 | 4,43 | 385,63 | 91,99 | 100,04 | 7,10 | 639,80 | 15,37 | 3,61 | 29,53 |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 15 | Салат "Фантазия" | 100 | 1,90 | 8,85 | 11,06 | 131,49 | 0,07 | 0,01 | 10,10 | 121,50 | 2,80 | 46,00 | 16,00 | 18,00 | 0,70 | 213,33 | 13,16 | 0,23 | 20,00 |
| ТТК № 134 | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 5,10 | 16,87 | 198,40 | 0,13 | 0,08 | 12,00 | | | 77,73 | 30,45 | 31,40 | 1,20 | 300,00 | | | |
| ТТК № 64 | Каша гречневая по-купечески | 220 | 15,95 | 16,72 | 34,43 | 389,91 | 0,22 | 0,11 | 1,51 | 215,38 | | 177,10 | 24,20 | 161,92 | 4,20 | 402,00 | 5,86 | 15,95 | 98,56 |
| ТТК № 26 | Фрукто-чай | 200 | | | 22,76 | 91,04 | | | 7,80 | 0,57 | | | 7,04 | 5,34 | 1,20 | 30,20 | 0,20 | 0,05 | 1,80 |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | | | 0,44 | 26,00 | 8,00 | 5,60 | 0,44 | 30,76 | 1,40 | 2,24 | 0,70 |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржанопшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,40 | 0,07 | 0,04 | | | | 63,20 | 14,00 | 18,80 | 1,56 | 97,60 | 1,28 | 2,20 | 9,60 |
| | Итого: | 850 | 25,87 | 31,47 | 118,40 | 977,24 | 0,53 | 0,24 | 31,41 | 337,45 | 3,24 | 390,83 | 99,69 | 241,06 | 9,30 | 1 073,89 | 21,90 | 20,67 | 130,66 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 590**** | Печенье | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 0,04 | | | 0,01 | 1,75 | 45,00 | 14,50 | 10,00 | 1,05 | | | | |
| № 272 ** | Раженца, кофе, варенье | 200 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 0,24 | 1,40 | 35,00 | | 180,01 | 240,01 | 28,00 | 0,20 | 242,00 | 18,00 | 3,60 | 1,28 |
| № 112 **** | 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: | 350 | 9,75 | 11,68 | 55,18 | 368,02 | 0,15 | 0,24 | 11,40 | 80,01 | 1,95 | 236,01 | 270,51 | 47,00 | 3,45 | 492,00 | 20,00 | 3,90 | 8,28 |
| | ВСЕГО: | 1 725 | 58,34 | 62,56 | 245,39 | 1 879,21 | 0,86 | 0,48 | 55,21 | 469,37 | 6,94 | 830,89 | 416,10 | 323,51 | 18,01 | 1 865,37 | 44,58 | 25,49 | 144,95 |

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

День: Пятница 5 Сезон: Зима 2025г
Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

| № рецеп. | Продукт | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | Минералы | | | | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | В2 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | Калий | Натр | Селен | Фтор |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК № 48 №516* | Ежики с овощами | 100 | 12,00 | 12,33 | 11,44 | 186,67 | 10,00 | 0,07 | 2,63 | 321,91 | | 115,56 | 22,00 | 27,78 | 1,67 | 262,22 | 30,33 | 1,23 | 53,33 |
| № 614 **** | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,00 | 8,20 | 47,00 | 294,00 | 0,12 | 0,04 | | 24,53 | 1,32 | 73,69 | 17,45 | 27,60 | 1,53 | 72,00 | 28,00 | 0,08 | 16,00 |
| № 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 |
| ГТК № 156 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | | | | 0,55 | 32,50 | 10,00 | 7,00 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,80 | 0,88 |
| | Итого: | 550 | 22,80 | 20,93 | 101,44 | 672,17 | 0,11 | 0,11 | 22,63 | 146,36 | 2,07 | 221,75 | 59,45 | 67,28 | 1,75 | 175,07 | 60,10 | 4,13 | 73,11 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК № 27 | Салат из б/х капусты /сезон обр/ | 100 | 1,42 | 5,10 | 9,00 | 87,40 | | | 32,40 | | | | 37,33 | 15,20 | 0,52 | | | | |
| ГТК № 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 |
| ГТК № 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 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 |
| ГТК № 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 |
| ГТК № 157 | Хлеб столовый (ражано-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: | 830 | 26,19 | 26,47 | 116,60 | 812,55 | 0,73 | 0,21 | 59,41 | 121,94 | 1,61 | 406,55 | 128,81 | 127,77 | 7,63 | 878,09 | 61,37 | 14,33 | 132,07 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК № 27 | Салат из б/х капусты /сезон обр/ | 100 | 1,42 | 5,10 | 9,00 | 87,40 | | | 32,40 | | | | 37,33 | 15,20 | 0,52 | | | | |
| ГТК № 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 |
| ГТК № 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 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 |
| ГТК № 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 |
| ГТК № 157 | Хлеб столовый (ражано-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: | 830 | 26,19 | 26,47 | 116,60 | 812,55 | 0,73 | 0,21 | 59,41 | 121,94 | 1,61 | 406,55 | 128,81 | 127,77 | 7,63 | 878,09 | 61,37 | 14,33 | 132,07 |
| № 589**** | Пюре из картофеля | 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 | 196,00 | 0,08 | 0,60 | 2,60 | 0,04 | | 180,00 | 240,00 | 28,00 | 0,20 | 11,60 | | | 3,60 |
| № 112**** | Пюре из яблок (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,01 | | 10,00 | 45,00 | 0,20 | 11,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 | 250,00 | 2,00 | 0,30 | 7,00 |
| | Итого: | 350 | 9,13 | 7,73 | 56,90 | 336,00 | 0,13 | 0,60 | 12,60 | 45,04 | 1,40 | 216,00 | 261,50 | 41,50 | 2,80 | 261,60 | 2,00 | 1,90 | 7,00 |
| | ВСЕГО: | 1730 | 58,14 | 55,15 | 274,94 | 1820,72 | 11,86 | 0,94 | 94,64 | 513,54 | 5,08 | 844,30 | 449,76 | 237,05 | 14,20 | 1514,76 | 123,47 | 22,36 | 212,38 |

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "Кооператив питания М1"**
Примерные меню и пищевая ценность приготовленного блюда

День: Суббота
Неделя: 1

6 Сезон: Зима 2025г
Возраст: 12 лет и старше

| № рецепта | Продукт | Масса порции | Пищевая ценность (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минералы | | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеб. | | В1 | В2 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | Калий | Натр. | Селен | Фтор | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 112**** | Пшеница свежая (обол.) | 134 | 0,34 | 0,34 | 13,13 | 62,98 | 0,04 | | 13,40 | 60,30 | 0,27 | 14,74 | 21,44 | 12,06 | 2,95 | 335,00 | 2,68 | 0,40 | 9,38 | | |
| ГТК № 192 | Витаминиз. | 186 | 14,91 | 13,02 | 55,08 | 423,13 | 0,16 | | 1,16 | 0,15 | 3,95 | 251,10 | 238,31 | 38,36 | 1,80 | | | | | | |
| № 481**** | Молоко сгущенное | 30 | 2,16 | 2,33 | 16,65 | 98,40 | 0,02 | | 0,30 | 0,01 | 0,06 | 65,70 | 92,10 | 10,20 | 0,06 | | | | | | |
| ГТК № 77 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | | 13,00 | 60,00 | | 0,01 | 0,30 | 0,11 | | | | | 5,00 | 0,40 | 21,00 | | | | |
| | Итого: | 550 | 17,71 | 16,11 | 109,46 | 644,51 | 0,22 | 0,01 | 15,16 | 60,57 | 4,28 | 331,54 | 336,83 | 60,62 | 4,81 | 336,00 | 2,68 | 0,40 | 9,38 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 119**** | Нера. морковная | 100 | 2,40 | 7,10 | 10,40 | 115,00 | 0,03 | | 7,90 | 208,33 | 3,80 | 58,00 | 44,00 | 30,00 | 1,70 | 328,30 | 9,50 | 0,33 | 21,67 | | |
| № 140* | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,70 | 2,83 | 18,83 | 111,30 | 0,11 | 0,06 | 8,25 | 122,00 | 1,38 | 63,50 | 15,25 | 24,00 | 0,95 | 513,00 | 21,00 | 0,29 | 41,00 | | |
| ГТК № 72 | Каша гречневая с маслом, овощами | 230 | 15,09 | 19,91 | 37,56 | 438,96 | 0,37 | 0,14 | 0,92 | 331,20 | | 314,18 | 31,08 | 33,84 | 2,51 | 168,84 | 3,07 | 20,78 | 31,80 | | |
| ГТК № 119 | Кисель из концентрата лимонный или яблочный | 200 | 1,40 | | 29,00 | 122,00 | | 0,01 | | 2,45 | | | 1,00 | | 0,10 | 52,00 | 0,50 | 0,02 | 3,10 | | |
| ГТК № 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 | | |
| ГТК № 157 | Хлеб столовый (рожано-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,20 | 54,30 | 0,05 | 0,03 | | | | 47,40 | 10,50 | 14,10 | 1,17 | 73,20 | 0,96 | 1,65 | 7,20 | | |
| | Итого: | 840 | 25,85 | 30,46 | 120,75 | 912,06 | 0,59 | 0,24 | 17,07 | 663,98 | 5,51 | 502,58 | 107,83 | 106,14 | 6,76 | 1 158,41 | 36,08 | 24,75 | 105,10 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО: | 1 390 | 43,56 | 46,57 | 221,21 | 1 556,59 | 0,81 | 0,25 | 32,23 | 724,55 | 9,79 | 834,12 | 464,68 | 166,76 | 11,57 | 1 514,41 | 38,76 | 25,15 | 114,68 | | |

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

День: Понедельник
Неделя: 2

7 Сезон: Зима 2025г
Возраст: 12 лет и старше

| № рецеп. | Продукт | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | Минералы | | | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углек. | | В1 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | Калий | Натр | Селен | Фтор | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | В2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК № 179 | Сушки | 100 | 9,40 | 8,10 | 6,00 | 132,00 | 0,05 | 0,11 | 1,07 | 25,30 | 0,33 | 158,70 | 15,33 | 24,70 | 2,20 | 322,50 | 17,50 | 0,32 | 62,50 |
| ГТК № 171 | Каша вязкая (гречневая) | 200 | 6,00 | 9,00 | 29,80 | 228,00 | 0,32 | 0,09 | | 18,61 | 0,64 | 219,16 | 20,00 | 131,15 | 4,40 | 168,00 | 55,07 | 2,67 | 12,00 |
| № 614 **** | Кисель с витаминами "Кисель детский Виташка" | 200 | | | 18,40 | 74,80 | 0,30 | | 20,00 | 0,12 | 0,20 | 10,00 | 5,40 | | 2,40 | 0,02 | 0,02 | 3,10 | |
| ГТК № 136 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | | | | | 0,55 | 32,50 | 10,00 | 7,00 | 9,55 | 38,45 | 1,75 | 2,80 |
| | Итого: | 550 | 19,20 | 17,50 | 78,80 | 551,50 | 0,72 | 0,20 | 21,07 | 44,22 | 1,92 | 410,26 | 55,53 | 100,25 | 7,13 | 531,33 | 76,34 | 5,81 | 78,48 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК № 28 | Салат витаминный | 100 | 1,10 | 10,10 | 10,60 | 138,00 | 0,04 | 0,03 | 15,40 | 403,33 | 4,60 | 29,00 | 30,00 | 18,00 | 0,90 | 266,67 | 16,50 | 0,25 | 18,33 |
| ГТК № 183 | Суп из овощей | 250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 | 0,07 | 0,05 | 10,40 | 123,50 | 49,28 | 49,28 | 34,85 | 20,75 | 0,78 | 384,10 | 54,00 | 0,31 | 25,50 |
| ГТК № 7 | Шницель детский | 100 | 12,30 | 11,18 | 9,86 | 170,54 | 0,09 | 0,05 | 0,63 | 6,30 | | 103,20 | 9,80 | 26,65 | 1,19 | 143,62 | 3,59 | 6,35 | 47,76 |
| ГТК № 18 | Рис отварной с овощами | 180 | 8,18 | 5,76 | 40,00 | 214,56 | 0,05 | 0,04 | 2,20 | 22,08 | 0,34 | 126,10 | 88,20 | 36,50 | 0,64 | 53,64 | 25,70 | 8,33 | 31,20 |
| № 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 | |
| ГТК № 136 | 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 |
| ГТК № 157 | Хлеб столовый (радио-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 | 2,30 | 9,60 |
| | Итого: | 910 | 25,05 | 32,85 | 121,29 | 858,75 | 0,66 | 0,21 | 46,63 | 555,32 | 54,86 | 396,78 | 194,85 | 131,79 | 5,51 | 978,79 | 101,99 | 19,70 | 136,19 |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК № 28 | Салат витаминный | 100 | 1,10 | 10,10 | 10,60 | 138,00 | 0,04 | 0,03 | 15,40 | 403,33 | 4,60 | 29,00 | 30,00 | 18,00 | 0,90 | 266,67 | 16,50 | 0,25 | 18,33 |
| ГТК № 183 | Суп из овощей | 250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 | 0,07 | 0,05 | 10,40 | 123,50 | 49,28 | 49,28 | 34,85 | 20,75 | 0,78 | 384,10 | 54,00 | 0,31 | 25,50 |
| ГТК № 179 | Сушки | 100 | 9,40 | 8,10 | 6,00 | 132,00 | 0,05 | 0,11 | 1,07 | 25,30 | 0,33 | 158,70 | 15,33 | 24,70 | 2,20 | 322,50 | 17,50 | 0,32 | 62,50 |
| ГТК № 171 | Каша вязкая (гречневая) | 180 | 5,40 | 8,10 | 26,82 | 205,20 | 0,29 | 0,08 | | 16,71 | 0,58 | 197,24 | 18,00 | 118,03 | 3,96 | 151,20 | 49,56 | 2,40 | 10,80 |
| № 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 | |
| ГТК № 136 | 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 |
| ГТК № 157 | Хлеб столовый (радио-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 | 2,30 | 9,60 |
| | Итого: | 910 | 23,17 | 32,09 | 189,23 | 810,85 | 0,86 | 0,21 | 46,67 | 569,20 | 55,61 | 523,42 | 130,18 | 211,28 | 9,84 | 1.255,23 | 160,76 | 7,74 | 130,31 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 515 **** | Йогурт | 50 | 1,40 | 1,63 | 38,65 | 175,00 | 0,02 | | | | 0,35 | 18,00 | 8,00 | 5,00 | 0,75 | | | | |
| № 513 **** | Молоко кипящее | 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 **** | Пшеничные хлопья | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | | 10,00 | 45,00 | 0,20 | 11,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 | 250,00 | 2,00 | 0,30 | 7,00 |
| | Итого: | 350 | 7,60 | 7,03 | 58,05 | 328,00 | 0,13 | 0,60 | 12,60 | 45,04 | 0,55 | 209,00 | 264,00 | 42,00 | 3,15 | 281,60 | 2,00 | 3,90 | 7,00 |
| ВСЕГО: | | 1.810 | 51,85 | 57,38 | 258,14 | 1.738,25 | 1,62 | 1,01 | 82,30 | 644,60 | 87,33 | 1.016,14 | 514,18 | 341,95 | 15,81 | 1.771,74 | 178,33 | 29,41 | 221,67 |

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

День: Вторник
Неделя: 2

8 Сезон: Зимне-осенний 2025г
Возраст: 12 лет и старше

| № рецеп. | Продукт | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | Минералы | | | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | B1 | B2 | C | A | E | P | Кальций | Магний | Железо | Калий | Йод | Селен | Фтор |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 82 | Бутерброд горячий | 70 | 7,34 | 6,69 | 12,43 | 151,46 | 0,04 | 0,04 | 0,18 | 0,08 | 0,70 | 140,00 | 183,75 | 15,75 | 0,70 | 57,06 | 1,66 | 6,06 | 0,81 |
| ТТК № 62 | Каша рисовая вязкая | 240 | 7,54 | 11,69 | 26,88 | 273,60 | 0,07 | 0,19 | 1,70 | 31,68 | 0,34 | 203,28 | 157,20 | 44,64 | 0,67 | 203,20 | 60,80 | 7,45 | 46,40 |
| ТТК № 77 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | | 15,00 | 60,00 | | 0,01 | 0,30 | 0,11 | | | 5,00 | | 0,40 | 21,00 | | | |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | | | 0,44 | 26,00 | 8,00 | 5,60 | 0,44 | 30,76 | 1,40 | 2,24 | 0,70 |
| | ИТОГО: | 550 | 18,02 | 18,70 | 75,99 | 579,06 | 0,15 | 0,24 | 2,18 | 31,87 | 1,48 | 369,28 | 353,95 | 65,99 | 2,21 | 312,02 | 63,86 | 15,75 | 47,91 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 15 | Салат "Фантазия" | 100 | 1,90 | 8,85 | 11,06 | 131,49 | 0,07 | 0,01 | 10,10 | 121,50 | 2,80 | 46,00 | 16,00 | 18,00 | 0,70 | 213,33 | 13,16 | 0,23 | 20,00 |
| ТТК № 182 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 5,00 | 10,65 | 95,00 | 0,04 | 0,40 | 10,30 | 161,25 | 2,40 | 53,00 | 34,50 | 26,30 | 1,20 | 286,75 | 20,50 | 0,41 | 30,00 |
| ТТК № 172 | Жаркое по-домашнему | 200 | 17,80 | 18,00 | 40,00 | 381,30 | 0,18 | 0,17 | 9,27 | 27,33 | 0,60 | 231,80 | 25,02 | 43,09 | 3,61 | 820,00 | 45,33 | 0,40 | 98,67 |
| ТТК № 116 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | | 27,89 | 113,79 | 0,03 | | 1,22 | 15,00 | 1,68 | 44,53 | 49,50 | 32,03 | 1,02 | 50,00 | | | |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | | | | 0,33 | 19,50 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 23,07 | 1,05 | 1,68 | 0,53 |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржанопшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,20 | 54,30 | 0,05 | 0,03 | | | | 47,40 | 10,50 | 14,10 | 1,17 | 73,20 | 0,96 | 1,65 | 7,20 |
| | ИТОГО: | 810 | 26,35 | 32,45 | 114,56 | 846,38 | 0,40 | 0,61 | 30,89 | 325,08 | 7,81 | 442,23 | 141,52 | 137,72 | 8,03 | 1466,35 | 81,00 | 4,37 | 156,40 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 599**** | Печенье | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 0,04 | | | | 0,01 | 1,75 | 45,00 | 14,50 | 10,00 | 1,05 | | | |
| № 272** | Раженка, кефир, варенье | 200 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 0,24 | 1,40 | 35,00 | | 180,01 | 240,01 | 28,00 | 0,20 | 242,00 | 18,00 | 3,60 | 1,28 |
| № 112**** | Плоды свежие (яблока) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | | 10,00 | 45,00 | 0,20 | 11,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 | 250,00 | 2,00 | 0,30 | 7,00 |
| | ИТОГО: | 350 | 9,75 | 11,68 | 55,18 | 368,02 | 0,15 | 0,24 | 11,40 | 80,01 | 1,95 | 236,01 | 270,51 | 47,00 | 3,45 | 492,00 | 20,00 | 3,90 | 8,28 |
| | ВСЕГО: | 1710 | 54,12 | 62,83 | 243,73 | 1793,46 | 0,70 | 1,09 | 44,47 | 436,96 | 11,24 | 1047,52 | 765,98 | 250,71 | 13,69 | 3270,37 | 164,86 | 24,02 | 212,59 |

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

День: Среда
Неделя: 2

9 Сезон: Зима 2025г
Возраст: 12 лет и старше

| № рецеп. | Продукт | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | Минералы | | | | | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | В2 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | Калий | Иод | Селен | Фтор | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 84 | Фрикадельки куриные в соусе 2 в | 110 | 9,93 | 10,02 | 8,84 | 177,66 | 0,03 | 0,04 | 0,50 | 3,77 | 0,40 | 65,00 | 32,80 | 10,00 | | 0,80 | 142,00 | 12,00 | 11,50 | 62,00 |
| ТТК № 169 | Макаронные изделия отварные | 190 | 6,65 | 7,79 | 44,65 | 279,30 | 0,08 | 0,03 | | | 1,25 | 47,08 | 16,58 | 10,89 | 1,08 | 68,40 | | | | 15,20 |
| № 614 **** | Кисель с витаминами "Кисель детский Витощка" | 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 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | | | | | 0,55 | 32,50 | 10,00 | 7,00 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,80 | 0,88 |
| | ИТОГО: | 550 | 20,38 | 18,21 | 96,49 | 648,46 | 0,47 | 0,07 | 20,50 | 3,89 | 2,40 | 144,58 | 69,38 | 33,29 | 2,43 | 251,25 | 13,77 | 14,32 | 81,18 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 13 | Салат "Здоровье" | 100 | 1,92 | 8,40 | 8,40 | 120,30 | 0,04 | 0,01 | 8,40 | 121,50 | 4,60 | 40,00 | 23,00 | 18,00 | 0,80 | 213,33 | 13,16 | 0,23 | 20,00 | |
| ТТК № 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 | |
| № 397* | Фрикадельки рыбные с томатным соусом | 100 | 9,35 | 4,55 | 7,77 | 113,00 | 0,03 | 0,06 | 0,09 | 13,44 | 2,60 | 151,04 | 50,00 | 22,00 | 1,00 | 146,88 | 54,17 | 18,33 | 188,54 | |
| ТТК № 146 | Пюре из гороха с маслом | 180 | 13,20 | 10,22 | 34,12 | 296,88 | 0,50 | 0,10 | | 0,07 | 0,07 | 276,19 | 99,06 | 92,20 | 5,81 | 98,77 | 21,07 | 2,61 | 20,26 | |
| № 614 **** | Кисель с витаминами "Кисель детский Витощка" | 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: | 890 | 30,83 | 28,89 | 110,24 | 849,73 | 1,04 | 0,26 | 36,03 | 265,13 | 10,22 | 606,08 | 225,01 | 181,80 | 10,08 | 976,40 | 111,18 | 30,46 | 274,88 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 13 | Салат "Здоровье" | 100 | 1,92 | 8,40 | 8,40 | 120,30 | 0,04 | 0,01 | 8,40 | 121,50 | 4,60 | 40,00 | 23,00 | 18,00 | 0,80 | 213,33 | 13,16 | 0,23 | 20,00 | |
| ТТК № 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 | 110 | 9,93 | 10,02 | 8,84 | 177,66 | 0,03 | 0,04 | 0,50 | 3,77 | 0,40 | 65,00 | 32,80 | 10,00 | | 0,80 | 142,00 | 12,00 | 11,50 | 62,00 |
| ТТК № 169 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,30 | 7,38 | 42,30 | 264,60 | 0,07 | 0,02 | | | 1,19 | 44,60 | 15,71 | 10,32 | 1,02 | 64,80 | | | 14,40 | |
| № 614 **** | Кисель с витаминами "Кисель детский Витощка" | 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: | 910 | 25,27 | 31,60 | 124,41 | 905,61 | 0,62 | 0,16 | 36,44 | 255,39 | 9,25 | 294,95 | 126,46 | 89,32 | 5,20 | 945,24 | 48,29 | 16,58 | 142,65 | |
| № 580**** | 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 **** | 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: | 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: | | 1 790 | 60,36 | 54,85 | 263,63 | 1 834,19 | 1,66 | 0,93 | 69,13 | 314,06 | 14,02 | 966,66 | 555,89 | 256,59 | 15,31 | 1 489,25 | 126,95 | 48,68 | 363,06 | |

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

День: Четверг
Неделя: 2

10 Сезон: Зимно-весенний 2025г
Возраст: 12 лет и старше

| № рецеп. | Продукт | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | Минералы | | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеки. | | В1 | В2 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | Калий | Йод | Селен | Фтор |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 110 | Овсянка натуральная (слабообжаренная) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | | 3,00 | | 0,06 | 14,40 | 13,80 | 8,40 | 0,36 | | | | |
| ТТК № 141 | Пшеница из филей птицы | 240 | 16,65 | 18,67 | 36,05 | 420,27 | 0,02 | 0,09 | 1,44 | 156,80 | 5,48 | 135,15 | 25,69 | 56,26 | 3,72 | 408,85 | 42,67 | 29,33 | 181,33 |
| ТТК № 77 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | | 13,00 | 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 | 117,30 | 0,06 | | | | 0,55 | 32,50 | 10,00 | 7,00 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,80 | 0,88 |
| | Итого: | 550 | 21,03 | 19,13 | 74,67 | 605,37 | 0,09 | 0,10 | 4,74 | 156,91 | 6,09 | 182,05 | 54,49 | 72,46 | 5,03 | 468,30 | 44,42 | 32,13 | 182,21 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 20 | Салат "Гаруда" | 100 | 1,04 | 8,85 | 10,49 | 125,77 | 0,04 | 0,03 | 22,47 | 403,00 | 2,30 | 33,00 | 32,80 | 17,45 | 1,29 | 266,00 | 16,50 | 0,09 | 18,33 |
| ТТК № 17 | Суп "Кудрявый" | 250 | 3,79 | 6,28 | 13,15 | 124,28 | 0,06 | 0,04 | 5,75 | 126,75 | 1,20 | 40,25 | 10,75 | 16,75 | 0,60 | 277,75 | 12,75 | 1,18 | 26,50 |
| №461* | Тфтели (фарш) | 100 | 12,30 | 14,63 | 12,47 | 232,67 | 0,07 | 0,09 | 1,90 | 9,46 | 0,52 | 192,63 | 15,00 | 17,10 | 1,71 | 282,72 | 21,39 | 1,01 | 66,11 |
| ТТК № 120 | Картофельные пюре | 180 | 3,78 | 8,10 | 26,28 | 196,30 | 0,16 | 0,13 | 6,46 | 28,56 | 0,23 | 105,70 | 47,88 | 33,36 | 1,20 | 748,80 | 34,20 | 0,96 | 55,04 |
| ТТК № 33 | Лимонный напиток | 200 | | | 22,40 | 89,60 | | 0,01 | 2,80 | | | | 14,20 | 2,00 | 0,40 | 21,40 | | | |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | | | | 0,33 | 19,50 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 23,07 | 1,05 | 1,68 | 0,53 |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржанопшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,20 | 54,30 | 0,05 | 0,03 | | | | 47,40 | 10,50 | 14,10 | 1,17 | 73,20 | 0,96 | 1,65 | 7,20 |
| | Итого: | 890 | 25,17 | 38,46 | 109,73 | 821,32 | 0,41 | 0,33 | 38,98 | 567,77 | 4,58 | 438,48 | 137,13 | 104,06 | 6,70 | 1 699,94 | 86,83 | 6,57 | 173,71 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 20 | Салат "Гаруда" | 100 | 1,04 | 8,85 | 10,49 | 125,77 | 0,04 | 0,03 | 22,47 | 403,00 | 2,30 | 33,00 | 32,80 | 17,45 | 1,29 | 266,00 | 16,50 | 0,09 | 18,33 |
| ТТК № 17 | Суп "Кудрявый" | 250 | 3,79 | 6,28 | 13,15 | 124,28 | 0,06 | 0,04 | 5,75 | 126,75 | 1,20 | 40,25 | 10,75 | 16,75 | 0,60 | 277,75 | 12,75 | 1,18 | 26,50 |
| ТТК № 141 | Пшеница из филей птицы | 220 | 15,26 | 17,11 | 33,05 | 385,24 | 0,02 | 0,08 | 1,32 | 143,73 | 5,03 | 123,88 | 23,54 | 32,21 | 3,41 | 374,78 | 39,11 | 26,89 | 166,22 |
| ТТК № 33 | Лимонный напиток | 200 | | | 22,40 | 89,60 | | 0,01 | 2,80 | | | | 14,20 | 2,00 | 0,40 | 21,40 | | | |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | | | 0,44 | 26,00 | 8,00 | 5,60 | 0,44 | 30,76 | 1,40 | 2,24 | 0,20 |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржанопшеничный) | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,40 | 0,07 | 0,04 | | | | 63,20 | 14,00 | 18,80 | 1,56 | 97,60 | 1,28 | 2,20 | 9,60 |
| | Итого: | 850 | 25,77 | 33,04 | 112,17 | 891,29 | 0,23 | 0,20 | 32,34 | 673,48 | 8,27 | 286,33 | 103,29 | 112,81 | 7,70 | 1 068,29 | 71,04 | 32,60 | 221,35 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 588**** | Паффи | 50 | 1,40 | 1,65 | 38,65 | 175,00 | 0,02 | | | | 0,35 | 18,00 | 8,00 | 5,00 | 0,75 | | | | |
| 772** | Рахат-лукум, кофе, варенье | 200 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 0,24 | 1,40 | 35,00 | | 180,01 | 240,01 | 28,00 | 0,20 | 242,00 | 18,00 | 3,60 | 1,28 |
| № 112 **** | Паштеты свиные (блоком) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | | 10,00 | 45,00 | 0,20 | 11,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 | 250,00 | 2,00 | 0,30 | 7,00 |
| | Итого: | 350 | 7,40 | 8,43 | 56,63 | 334,52 | 0,13 | 0,24 | 11,40 | 80,00 | 0,55 | 209,01 | 264,01 | 42,00 | 3,15 | 492,00 | 20,00 | 3,90 | 8,28 |
| | ВСЕГО: | 1 790 | 53,60 | 66,02 | 241,05 | 1 833,41 | 0,63 | 0,67 | 55,12 | 894,68 | 11,23 | 829,54 | 455,63 | 219,32 | 14,88 | 2 660,24 | 151,27 | 42,60 | 364,20 |

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

День: Пятница 11 Сезон: Зимне-осенний 2025г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

| № рецеп. | Продукт | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | Минералы | | | | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | В2 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | Калий | Йод | Селен | Фтор | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 59 | Масные шарики с овощами | 120 | 15,07 | 12,00 | 13,73 | 265,33 | 0,07 | 0,05 | 0,96 | 386,67 | 0,60 | 129,60 | 25,20 | 19,20 | 1,80 | 313,33 | 1,48 | 64,00 | 36,40 | |
| № 510 * | Каша вязкая (пшеничная) | 180 | 5,40 | 7,38 | 29,88 | 214,20 | 0,14 | 0,04 | 5,40 | 17,00 | 4,93 | 191,26 | 57,12 | 30,14 | 1,27 | 8,52 | 36,00 | 28,02 | 0,26 | |
| ТТК № 26 | Фрукто-чай | 200 | | | 22,76 | 91,04 | | | 7,80 | 0,57 | | | 7,04 | 5,34 | 1,20 | 30,20 | 0,20 | 0,05 | 1,80 | |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,06 | | | | 0,55 | 32,50 | 10,00 | 7,00 | 0,55 | 38,45 | 1,75 | 2,80 | 0,88 | |
| | Итого: | 550 | 24,27 | 19,78 | 90,97 | 688,07 | 0,27 | 0,09 | 14,16 | 404,24 | 6,08 | 353,36 | 99,36 | 61,68 | 4,82 | 390,50 | 39,43 | 94,87 | 39,34 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 Диет | Винегрет овощной (2-й вариант) | 100 | 1,57 | 6,53 | 8,00 | 96,25 | 0,04 | 0,02 | 8,40 | 121,50 | 4,60 | 40,00 | 23,00 | 18,00 | 0,80 | 213,33 | 13,17 | 0,23 | 20,00 | |
| ТТК № 174 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 134,75 | 0,23 | 0,07 | 5,81 | 121,50 | 0,21 | 87,18 | 38,08 | 35,30 | 2,03 | 478,00 | 20,00 | 2,50 | 36,00 | |
| ТТК № 72 | Каша перловая с маслом, 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 яблочного | 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 | 1,03 | 1,68 | 0,53 | |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржанопшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,20 | 54,30 | 0,05 | 0,03 | | | | 47,40 | 10,50 | 14,10 | 1,17 | 73,20 | 0,96 | 1,65 | 7,20 | |
| | Итого: | 810 | 25,84 | 29,71 | 110,94 | 859,50 | 0,67 | 0,25 | 15,01 | 533,45 | 5,14 | 467,28 | 105,60 | 101,02 | 6,61 | 986,42 | 38,35 | 24,15 | 94,49 | |
| ОБЕД 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 Диет | Винегрет овощной (2-й вариант) | 100 | 1,57 | 6,53 | 8,00 | 96,25 | 0,04 | 0,02 | 8,40 | 121,50 | 4,60 | 40,00 | 23,00 | 18,00 | 0,80 | 213,33 | 13,17 | 0,23 | 20,00 | |
| ТТК № 174 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 134,75 | 0,23 | 0,07 | 5,81 | 121,50 | 0,21 | 87,18 | 38,08 | 35,30 | 2,03 | 478,00 | 20,00 | 2,50 | 36,00 | |
| ТТК № 59 | Масные шарики с овощами | 120 | 15,07 | 12,00 | 13,73 | 265,33 | 0,07 | 0,05 | 0,96 | 386,67 | 0,60 | 129,60 | 25,20 | 19,20 | 1,80 | 313,33 | 1,48 | 64,00 | 36,40 | |
| № 510 * | Каша вязкая (пшеничная) | 180 | 5,40 | 7,38 | 29,88 | 214,20 | 0,14 | 0,04 | 5,40 | 17,00 | 4,93 | 191,26 | 57,12 | 30,14 | 1,27 | 8,52 | 36,00 | 28,02 | 0,26 | |
| ТТК № 26 | Фрукто-чай | 200 | | | 22,76 | 91,04 | | | 7,80 | 0,57 | | | 7,04 | 5,34 | 1,20 | 30,20 | 0,20 | 0,05 | 1,80 | |
| ТТК № 156 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | | | | 0,33 | 19,50 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 23,07 | 1,03 | 1,68 | 0,53 | |
| ТТК № 157 | Хлеб столовый (ржанопшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,20 | 54,30 | 0,05 | 0,03 | | | | 47,40 | 10,50 | 14,10 | 1,17 | 73,20 | 0,96 | 1,65 | 7,20 | |
| | Итого: | 910 | 31,79 | 31,78 | 115,65 | 926,37 | 0,56 | 0,21 | 28,37 | 647,24 | 10,67 | 514,94 | 166,94 | 126,28 | 8,60 | 1 139,65 | 72,86 | 98,13 | 102,19 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 590**** | Печенье | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 0,04 | | | 0,01 | 1,75 | 45,00 | 14,50 | 10,00 | 1,05 | | | | | |
| № 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**** | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | | 10,00 | 45,00 | 0,20 | 11,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 | 250,00 | 2,00 | 0,30 | 7,00 | |
| | Итого: | 350 | 9,95 | 10,30 | 56,60 | 361,50 | 0,15 | 0,60 | 12,60 | 45,05 | 1,95 | 236,00 | 278,50 | 47,00 | 3,45 | 261,60 | 2,00 | 3,90 | 7,00 | |
| | ВСЕГО: | 1 710 | 60,06 | 59,79 | 258,51 | 1 909,07 | 1,09 | 0,94 | 41,77 | 982,74 | 13,17 | 1 056,64 | 475,46 | 209,70 | 14,88 | 1 638,52 | 79,78 | 122,92 | 140,83 | |

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

День: Суббота 12 Сезон: Зима 2025г
Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

| № рецеп. | Продукт | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | Минералы | | | | | |
|----------------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | В2 | С | А | Е | Р | Кальций | Магний | Железо | Калий | Йод | Селен | Фтор |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 112**** | Плоды свежие (яблока) | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 65,80 | 0,04 | | 14,00 | 63,00 | 0,28 | 15,40 | 22,40 | 12,60 | 3,08 | 350,00 | 2,80 | 0,42 | 9,80 |
| ТТК № 166 | Омлет с пылу-жару | 180 | 16,80 | 15,20 | 58,00 | 404,00 | 0,16 | | 1,60 | | 5,88 | 130,00 | 132,00 | 28,36 | 1,28 | | | | |
| № 481**** | Молоко стуженное | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,40 | 0,02 | | 0,30 | 0,01 | 0,06 | 65,70 | 92,10 | 10,20 | 0,06 | | | | |
| ТТК № 77 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | | 15,00 | 60,00 | | 0,01 | 0,30 | 0,11 | | | 5,00 | | 0,40 | 21,00 | | | |
| | Итого: | 550 | 19,62 | 18,31 | 103,37 | 628,20 | 0,22 | | 16,20 | 63,12 | 6,22 | 211,10 | 251,50 | 51,16 | 4,82 | 371,00 | 2,80 | 0,42 | 9,80 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 119**** | Икра свекольная | 100 | 2,40 | 7,10 | 10,40 | 115,00 | 0,03 | | 7,90 | 208,33 | 3,80 | 58,00 | 44,00 | 30,00 | 1,70 | 328,33 | 8,50 | 0,33 | 21,66 |
| №99 11г | Суп из овощей | 250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 | 0,07 | 0,05 | 10,40 | 123,50 | 49,28 | 49,28 | 34,85 | 20,75 | 0,78 | 384,10 | 54,00 | 0,31 | 25,50 |
| №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: | 895 | 27,36 | 30,79 | 113,44 | 884,44 | 0,60 | 0,21 | 20,04 | 368,04 | 56,16 | 619,25 | 292,56 | 248,85 | 10,75 | 1124,00 | 128,51 | 6,83 | 91,82 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 119**** | Икра свекольная | 100 | 2,40 | 7,10 | 10,40 | 115,00 | 0,03 | | 7,90 | 208,33 | 3,80 | 58,00 | 44,00 | 30,00 | 1,70 | 328,33 | 8,50 | 0,33 | 21,66 |
| №99 11г | Суп из овощей | 250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 | 0,07 | 0,05 | 10,40 | 123,50 | 49,28 | 49,28 | 34,85 | 20,75 | 0,78 | 384,10 | 54,00 | 0,31 | 25,50 |
| №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: | 895 | 27,36 | 30,79 | 113,44 | 884,44 | 0,60 | 0,21 | 20,04 | 368,04 | 56,16 | 619,25 | 292,56 | 248,85 | 10,75 | 1124,00 | 128,51 | 6,83 | 91,82 |
| | Итого: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО: | 1 445 | 46,98 | 49,10 | 216,81 | 1 512,64 | 0,82 | 0,22 | 36,24 | 431,16 | 62,38 | 830,35 | 544,06 | 300,01 | 15,87 | 1 495,00 | 131,31 | 7,25 | 101,62 |