

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 7-11 лет**  
**общеобразовательных организаций**  
**2024-2025 учебный год**  
**зимне-весенний период**

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

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

№ 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		
<b>ЗАВТРАК</b>																					
№105 ****	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80					0,06	0,10	1,90	1,20		0,02	0,60		0,02	0,06	
ГТК № 190	Биточки куриные	75	10,39	5,04	6,11	127,50	0,04	0,02	0,64	0,05	0,43	80,36	33,21	12,86	0,96	96,86	8,18	7,83	42,21		
ГТК № 169	Макаронные изделия отварные	175	6,13	7,18	41,13	257,25	0,07	0,02			1,16	43,37	15,27	10,03	0,99	63,00			14,00		
ГТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00			0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00				
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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,71</b>	<b>20,79</b>	<b>82,00</b>	<b>613,55</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>0,94</b>	<b>0,22</b>	<b>2,13</b>	<b>151,63</b>	<b>62,68</b>	<b>28,49</b>	<b>2,81</b>	<b>212,22</b>	<b>9,58</b>	<b>16,09</b>	<b>56,97</b>		
<b>ОБЕД</b>																					
ГТК № 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		
ГТК № 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		
ГТК № 12	Бифитекс "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		
ГТК № 18	Рис пропаренный 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 Витамин"	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 (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03					47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>22,68</b>	<b>23,31</b>	<b>103,26</b>	<b>739,63</b>	<b>0,56</b>	<b>0,26</b>	<b>48,40</b>	<b>883,67</b>	<b>6,14</b>	<b>390,78</b>	<b>179,90</b>	<b>115,32</b>	<b>5,69</b>	<b>781,96</b>	<b>66,38</b>	<b>14,70</b>	<b>135,04</b>		
<b>ОБЕД 2</b>																					
ГТК № 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		
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"	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		
ГТК № 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		
№ ГТК № 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
ГТК № 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	
ГТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02					31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>23,17</b>	<b>25,76</b>	<b>112,45</b>	<b>758,53</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>30,27</b>	<b>894,40</b>	<b>6,98</b>	<b>312,95</b>	<b>118,86</b>	<b>91,52</b>	<b>6,16</b>	<b>904,88</b>	<b>48,96</b>	<b>6,22</b>	<b>124,27</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																					
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03					1,40	36,00	11,60	8,00	0,84					
№ 515****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04			180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60		
№ 112****	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		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,24</b>	<b>9,36</b>	<b>50,14</b>	<b>324,50</b>	<b>0,14</b>	<b>0,60</b>	<b>13,60</b>	<b>49,54</b>	<b>1,62</b>	<b>228,10</b>	<b>269,20</b>	<b>45,90</b>	<b>3,46</b>	<b>286,60</b>	<b>2,20</b>	<b>3,93</b>	<b>7,70</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 620</b>	<b>51,63</b>	<b>53,46</b>	<b>235,40</b>	<b>1 677,68</b>	<b>0,85</b>	<b>0,92</b>	<b>62,94</b>	<b>933,43</b>	<b>9,89</b>	<b>770,51</b>	<b>511,78</b>	<b>189,71</b>	<b>11,96</b>	<b>1 280,78</b>	<b>78,16</b>	<b>28,72</b>	<b>199,71</b>		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО "Комбиат питания №1"

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

Дом. Ветерик  
Исцеля: 1

2 Сезон: Зимно-весенний 2025г  
Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ТТК № 110	Овощи натуральные (сладкий/огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01		3,00			0,06	14,40	13,80	8,40	0,36				
ТТК № 60	Плов	220	14,96	16,83	43,56	385,00	0,10	0,13	1,32	0,35	0,84	253,19	23,54	52,22	3,41	296,26	42,54	8,11	90,94	
ТТК № 26	Фрукто-шай	200			22,76	91,04			7,80	0,57			7,04	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03					0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>17,72</b>	<b>17,13</b>	<b>82,10</b>	<b>554,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>12,12</b>	<b>0,92</b>	<b>1,23</b>	<b>287,09</b>	<b>50,38</b>	<b>70,16</b>	<b>5,30</b>	<b>349,53</b>	<b>43,79</b>	<b>9,84</b>	<b>93,27</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00	
ТТК № 17	Суп "Куриный"	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 картофеля 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 (ржанко-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>768</b>	<b>28,06</b>	<b>23,28</b>	<b>111,74</b>	<b>787,50</b>	<b>0,62</b>	<b>0,21</b>	<b>14,02</b>	<b>187,65</b>	<b>6,65</b>	<b>505,20</b>	<b>188,45</b>	<b>153,13</b>	<b>9,30</b>	<b>752,57</b>	<b>87,29</b>	<b>27,35</b>	<b>230,63</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																				
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00	
ТТК № 17	Суп "Куриный"	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 (ржанко-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>24,36</b>	<b>28,73</b>	<b>122,51</b>	<b>848,26</b>	<b>0,28</b>	<b>0,21</b>	<b>16,41</b>	<b>201,20</b>	<b>5,33</b>	<b>400,34</b>	<b>86,59</b>	<b>112,07</b>	<b>7,09</b>	<b>889,88</b>	<b>66,07</b>	<b>12,86</b>	<b>140,30</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
№599****	Пирожки	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40					
№ 272 **	Ржанокс, кофе, варенье	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 ****	Пирожки с яблоком	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>330</b>	<b>8,39</b>	<b>8,49</b>	<b>54,66</b>	<b>331,27</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>1,40</b>	<b>198,01</b>	<b>237,51</b>	<b>38,70</b>	<b>2,78</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 600</b>	<b>54,17</b>	<b>48,90</b>	<b>248,50</b>	<b>1 673,11</b>	<b>0,90</b>	<b>0,56</b>	<b>37,40</b>	<b>265,07</b>	<b>9,78</b>	<b>990,30</b>	<b>476,34</b>	<b>261,99</b>	<b>17,38</b>	<b>1 569,90</b>	<b>149,28</b>	<b>40,73</b>	<b>332,05</b>	

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

День: Среды  
Питание: 1  
3 Сезон: Зимно-весенний 2025г  
Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ППК № 82	Изюм/брод горечий	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
ППК № 63	Каши "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	24,34
ППК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
ППК № 156	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>15,34</b>	<b>17,29</b>	<b>66,03</b>	<b>511,56</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>1,81</b>	<b>0,28</b>	<b>1,25</b>	<b>310,65</b>	<b>313,41</b>	<b>51,43</b>	<b>2,01</b>	<b>228,85</b>	<b>42,17</b>	<b>11,33</b>	<b>25,88</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ППК № 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
ППК № 173	Распльщик Ленинградский	210	1,76	4,30	13,94	101,43	0,08	0,05	6,33	109,20	2,03	60,44	22,22	21,76	0,81	351,75	17,43	0,79	29,61
ППК № 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
ППК № 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
ППК № 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
ППК № 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
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>24,44</b>	<b>26,99</b>	<b>107,65</b>	<b>800,57</b>	<b>0,39</b>	<b>0,26</b>	<b>31,48</b>	<b>375,68</b>	<b>5,87</b>	<b>376,37</b>	<b>97,51</b>	<b>101,40</b>	<b>7,82</b>	<b>1 395,50</b>	<b>70,22</b>	<b>6,34</b>	<b>139,23</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ППК № 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
ППК № 173	Распльщик Ленинградский	210	1,76	4,30	13,94	101,43	0,08	0,05	6,33	109,20	2,03	60,44	22,22	21,76	0,81	351,75	17,43	0,79	29,61
ППК № 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
ППК № 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
ППК № 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
ППК № 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
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>24,44</b>	<b>26,99</b>	<b>107,65</b>	<b>800,57</b>	<b>0,39</b>	<b>0,26</b>	<b>31,48</b>	<b>375,68</b>	<b>5,87</b>	<b>376,37</b>	<b>97,51</b>	<b>101,40</b>	<b>7,82</b>	<b>1 395,50</b>	<b>70,22</b>	<b>6,34</b>	<b>139,23</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
588****	Пшеница	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****	Паниды свежие (блины)	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
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>7,32</b>	<b>6,72</b>	<b>50,32</b>	<b>293,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>0,48</b>	<b>205,40</b>	<b>262,40</b>	<b>41,00</b>	<b>3,00</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 577</b>	<b>47,10</b>	<b>51,00</b>	<b>224,00</b>	<b>1 605,13</b>	<b>0,67</b>	<b>1,02</b>	<b>45,89</b>	<b>421,00</b>	<b>7,60</b>	<b>892,42</b>	<b>673,32</b>	<b>193,83</b>	<b>12,83</b>	<b>1 885,95</b>	<b>114,39</b>	<b>21,57</b>	<b>172,11</b>

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг  
Неделя: 1

4 Сезон: Зимно-осенний 2025г  
Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Иод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	115	0,46	0,46	11,27	54,05	0,03		11,50	51,75	0,23	12,65	18,40	10,35	2,53	287,50	2,30	0,35	8,05
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	170	12,33	14,71	26,61	301,29	0,17	0,09	1,16	166,43		136,85	18,70	125,12	3,25	310,63	4,53	12,33	76,16
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,25	2,80	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>16,69</b>	<b>15,57</b>	<b>77,48</b>	<b>532,84</b>	<b>0,26</b>	<b>0,10</b>	<b>12,96</b>	<b>218,29</b>	<b>0,78</b>	<b>182,00</b>	<b>52,10</b>	<b>142,47</b>	<b>6,73</b>	<b>657,58</b>	<b>8,58</b>	<b>15,48</b>	<b>85,09</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 134	Суп картофельный	200	1,87	4,08	13,50	158,72	0,10	0,06	9,60			62,18	24,36	25,12	0,96	240,00			
ТТК № 191	Пельмени любительские отварные	180	19,17	14,94	35,19	351,90	0,14		0,54	0,05	1,17	175,50	19,80	24,30	2,25				
ТТК № 26	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
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>26,44</b>	<b>24,93</b>	<b>103,05</b>	<b>805,35</b>	<b>0,36</b>	<b>0,10</b>	<b>24,00</b>	<b>75,57</b>	<b>3,18</b>	<b>332,18</b>	<b>77,80</b>	<b>83,86</b>	<b>6,33</b>	<b>494,47</b>	<b>10,11</b>	<b>3,52</b>	<b>21,53</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 134	Суп картофельный	210	1,97	4,28	14,17	166,66	0,11	0,07	10,08			65,29	25,58	26,38	1,01	252,00			
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	200	14,50	17,30	31,30	354,46	0,20	0,10	1,37	195,80		161,00	22,00	147,20	3,82	365,45	5,33	14,30	89,60
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
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>23,29</b>	<b>27,69</b>	<b>108,15</b>	<b>857,45</b>	<b>0,46</b>	<b>0,22</b>	<b>25,31</b>	<b>269,27</b>	<b>2,12</b>	<b>343,09</b>	<b>86,22</b>	<b>214,12</b>	<b>8,45</b>	<b>904,01</b>	<b>16,11</b>	<b>19,13</b>	<b>113,70</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				
№ 272**	Раженка, кефир, вареник	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	25,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>8,44</b>	<b>10,06</b>	<b>46,92</b>	<b>315,07</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>1,60</b>	<b>209,01</b>	<b>243,61</b>	<b>42,20</b>	<b>3,22</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 555</b>	<b>51,57</b>	<b>50,56</b>	<b>227,45</b>	<b>1 653,26</b>	<b>0,75</b>	<b>0,42</b>	<b>48,22</b>	<b>368,31</b>	<b>5,56</b>	<b>723,19</b>	<b>373,01</b>	<b>268,53</b>	<b>16,28</b>	<b>1 619,85</b>	<b>36,89</b>	<b>22,54</b>	<b>114,77</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**  
**ООО "Комбиат питания №1"**  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовленного блюда

День: Пятница 5 Сезон: Зима 2025г  
 Недель: 1 Возраст 7-11 лет

№ 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	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ТТК № 48	Салат с овощами	105	12,60	12,95	12,02	196,00	0,10	0,07	2,77	138,01			121,33	23,10	29,17	1,25	275,33	31,85	1,30	56,00
№516*	Макаронные изделия отварные	170	5,95	6,97	39,95	249,90	0,10	0,03		20,85	1,12	62,64	14,84	23,46	1,30	61,20	23,80	0,07	13,60	
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03				0,28	16,25	5,00	3,50	0,28	19,23	0,88	1,40	0,44	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>20,55</b>	<b>20,12</b>	<b>79,27</b>	<b>564,65</b>	<b>0,63</b>	<b>0,11</b>	<b>3,07</b>	<b>358,97</b>	<b>1,40</b>	<b>206,22</b>	<b>47,94</b>	<b>56,13</b>	<b>3,73</b>	<b>376,76</b>	<b>56,53</b>	<b>2,77</b>	<b>70,04</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
ТТК № 27	Салат из б/х 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 детский Витамин"	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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>23,18</b>	<b>23,18</b>	<b>101,42</b>	<b>709,04</b>	<b>0,65</b>	<b>0,21</b>	<b>45,29</b>	<b>97,64</b>	<b>1,46</b>	<b>366,81</b>	<b>100,76</b>	<b>108,53</b>	<b>6,53</b>	<b>750,40</b>	<b>56,70</b>	<b>12,72</b>	<b>122,30</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																				
ТТК № 27	Салат из б/х капусты /тепл.обр/	60	0,85	3,06	5,40	52,44			19,44				22,40	9,12	0,31					
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	210	4,61	4,43	13,71	113,19	0,19	0,06	4,88	102,06	0,18	73,23	31,99	29,65	1,71	401,52	16,80	2,10	30,24	
ТТК № 181	Плов из говядины	190	12,92	14,54	37,62	332,50	0,09	0,11	1,14	0,30	0,72	218,66	20,33	45,10	2,95	255,86	36,74	7,00	78,54	
ТТК № 23	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>22,64</b>	<b>22,63</b>	<b>104,09</b>	<b>717,53</b>	<b>0,36</b>	<b>0,21</b>	<b>28,26</b>	<b>102,36</b>	<b>1,23</b>	<b>358,79</b>	<b>105,42</b>	<b>104,17</b>	<b>6,87</b>	<b>775,05</b>	<b>55,55</b>	<b>12,43</b>	<b>116,51</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
№589****	Пряники	50	2,95	2,25	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	0,40						
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,15</b>	<b>7,75</b>	<b>56,90</b>	<b>336,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>1,40</b>	<b>216,00</b>	<b>261,50</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 870</b>	<b>52,80</b>	<b>51,05</b>	<b>237,59</b>	<b>1 609,69</b>	<b>11,43</b>	<b>0,92</b>	<b>60,96</b>	<b>501,65</b>	<b>4,26</b>	<b>783,03</b>	<b>410,20</b>	<b>206,16</b>	<b>13,06</b>	<b>1 388,76</b>	<b>115,23</b>	<b>19,39</b>	<b>199,34</b>	

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

День: Суббота  
Питание: 1

6 Сезон: Зимне-осенний 2025г  
Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины											Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
<b>ЗАВТРАК</b>																							
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	60	0,24	0,24	5,88	28,20	0,02		6,00	27,00	0,12	6,60	9,60	5,40	1,32	150,00	1,20	0,18	4,20				
ГТК № 192	Блинчики	186	14,91	13,02	55,68	423,15	0,16		1,16	0,15	3,95	251,10	238,31	38,36	1,40				0,07	0,72			
ГТК № 180	Сок молочный сладкий	65	1,69	4,13	10,21	84,83		0,04	0,47	1,13	0,07	45,44	58,57	7,15	0,10	4,26	0,68						
ГТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>511</b>	<b>16,94</b>	<b>17,39</b>	<b>86,77</b>	<b>596,18</b>	<b>0,18</b>	<b>0,05</b>	<b>7,91</b>	<b>28,39</b>	<b>4,14</b>	<b>101,14</b>	<b>311,48</b>	<b>50,91</b>	<b>3,22</b>	<b>175,26</b>	<b>1,88</b>	<b>0,25</b>	<b>4,92</b>				
<b>ОБЕД</b>																							
№ 119****	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	196,98	5,70	0,20	13,00				
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,04	0,09	0,05	6,60	97,60	1,10	50,80	12,20	19,20	0,76	410,40	16,80	0,23	32,80				
ГТК № 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				
ГТК № 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				
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 (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				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>22,38</b>	<b>24,45</b>	<b>107,92</b>	<b>786,54</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>12,14</b>	<b>513,05</b>	<b>3,71</b>	<b>425,70</b>	<b>83,12</b>	<b>84,92</b>	<b>5,56</b>	<b>902,47</b>	<b>27,68</b>	<b>21,85</b>	<b>84,29</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																							
№ 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				
ГТК № 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				
ГТК № 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				
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 (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				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>22,38</b>	<b>24,45</b>	<b>107,92</b>	<b>786,54</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>12,14</b>	<b>513,05</b>	<b>3,71</b>	<b>425,70</b>	<b>83,12</b>	<b>84,92</b>	<b>5,56</b>	<b>902,47</b>	<b>27,68</b>	<b>21,85</b>	<b>84,29</b>				
<b>ИТОГО:</b>																							
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 231</b>	<b>39,32</b>	<b>41,84</b>	<b>194,69</b>	<b>1 382,72</b>	<b>0,69</b>	<b>0,26</b>	<b>20,07</b>	<b>541,44</b>	<b>7,85</b>	<b>728,84</b>	<b>394,60</b>	<b>135,83</b>	<b>8,78</b>	<b>1 077,73</b>	<b>29,56</b>	<b>22,10</b>	<b>89,21</b>				

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

День: Понедельник  
Неделя: 2

7 Сезон: Зима 2025г  
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углеб.		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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 179	Гуляш	100	9,40	8,10	6,00	132,00	0,05	0,11	1,07	25,50	0,53	158,70	15,33	24,70	2,20	322,50	17,50	0,32	62,50
ТТК № 171	Каша вязкая (гречневая)	190	5,70	8,55	28,31	216,60	0,30	0,09		17,68	0,61	208,20	19,00	124,59	4,18	159,60	52,31	2,53	11,40
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05				0,50	29,25	9,00	6,30	0,50	34,61	1,58	2,52	0,79
	<b>ИТОГО:</b>	<b>535</b>	<b>18,59</b>	<b>17,02</b>	<b>71,76</b>	<b>515,97</b>	<b>0,44</b>	<b>0,21</b>	<b>3,87</b>	<b>43,56</b>	<b>1,65</b>	<b>199,69</b>	<b>49,58</b>	<b>160,19</b>	<b>7,17</b>	<b>346,71</b>	<b>71,39</b>	<b>3,39</b>	<b>75,19</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
ТТК № 183	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40
ТТК № 7	Шницель детский	90	11,25	10,06	8,87	153,49	0,08	0,05	0,57	5,67		92,88	8,82	23,99	1,07	129,26	3,23	5,72	42,98
ТТК № 18	Рис отваренный 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 ****	Желе с витаминами "Кисель детский Вытошка"	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 (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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>22,34</b>	<b>25,71</b>	<b>107,56</b>	<b>731,69</b>	<b>0,61</b>	<b>0,18</b>	<b>39,96</b>	<b>364,99</b>	<b>43,10</b>	<b>343,98</b>	<b>160,20</b>	<b>111,61</b>	<b>4,76</b>	<b>772,00</b>	<b>80,03</b>	<b>17,52</b>	<b>113,78</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	0,02	9,24	242,00	2,76	17,40	18,00	10,80	0,54	160,00	9,90	0,15	11,00
ТТК № 183	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40
ТТК № 179	Гуляш	110	10,34	8,91	6,60	145,20	0,06	0,12	1,18	28,05	0,58	174,57	16,86	27,17	2,42	354,75	19,75	0,35	68,75
ТТК № 171	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00
ТТК № 24	Фруктовый чай	200			14,15	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>22,45</b>	<b>26,51</b>	<b>90,06</b>	<b>734,40</b>	<b>0,49</b>	<b>0,29</b>	<b>26,54</b>	<b>383,38</b>	<b>43,68</b>	<b>484,96</b>	<b>111,14</b>	<b>182,67</b>	<b>10,08</b>	<b>1106,59</b>	<b>116,53</b>	<b>7,24</b>	<b>121,25</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01				0,28	14,40	6,40	4,00	0,60				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>340</b>	<b>7,32</b>	<b>6,72</b>	<b>50,32</b>	<b>293,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>0,48</b>	<b>205,40</b>	<b>262,40</b>	<b>41,00</b>	<b>3,00</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1655</b>	<b>48,25</b>	<b>49,45</b>	<b>229,64</b>	<b>1540,66</b>	<b>1,17</b>	<b>0,99</b>	<b>56,43</b>	<b>453,59</b>	<b>45,23</b>	<b>949,07</b>	<b>472,18</b>	<b>312,80</b>	<b>14,93</b>	<b>1580,31</b>	<b>153,42</b>	<b>26,81</b>	<b>196,17</b>



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник 8 Сезон: Зимне-весенний 2025г  
Полд.: 2 Возраст 7-11 лет

№ реп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Натр	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	70	7,34	6,69	12,43	151,46	0,04	0,04	0,18	0,08	0,70	140,00	183,75	15,75	0,70	57,06	1,66	6,06	0,81
ТТК № 62	Каша рисовая вязкая	200	6,28	9,74	22,40	228,00	0,06	0,16	1,42	26,40	0,28	169,40	131,00	37,20	0,56	169,33	50,67	6,21	38,67
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04					0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>16,38</b>	<b>16,71</b>	<b>67,05</b>	<b>521,71</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>1,90</b>	<b>26,59</b>	<b>1,37</b>	<b>312,15</b>	<b>326,75</b>	<b>57,85</b>	<b>2,05</b>	<b>274,31</b>	<b>55,56</b>	<b>14,23</b>	<b>48,99</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1,14	5,31	6,64	78,89	0,04	0,01	6,06	72,90	1,68	27,60	9,60	10,80	0,42	128,00	7,90	0,14	12,00
ТТК № 182	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	0,32	8,24	129,00	1,92	42,40	27,60	21,04	0,96	229,40	16,40	0,33	24,00
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	175	15,58	15,75	35,00	333,64	0,16	0,15	8,11	23,91	0,53	202,83	21,89	37,70	3,16	717,50	39,66	0,35	86,34
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
ТТК № 157	Хлеб столовый (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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>725</b>	<b>25,18</b>	<b>25,94</b>	<b>116,25</b>	<b>792,22</b>	<b>0,39</b>	<b>0,52</b>	<b>23,63</b>	<b>248,81</b>	<b>6,36</b>	<b>413,06</b>	<b>132,59</b>	<b>127,37</b>	<b>7,67</b>	<b>1 260,95</b>	<b>66,99</b>	<b>5,82</b>	<b>132,82</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				
№ 272 ***	Ржанка, кефир, вареники	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,50		162,01	216,01	23,20	0,18	217,80	16,20	3,24	1,15
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>320</b>	<b>8,44</b>	<b>10,06</b>	<b>46,92</b>	<b>315,07</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>11,26</b>	<b>76,50</b>	<b>1,60</b>	<b>209,01</b>	<b>243,61</b>	<b>42,20</b>	<b>3,22</b>	<b>467,80</b>	<b>18,20</b>	<b>3,54</b>	<b>8,15</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 550</b>	<b>50,00</b>	<b>52,71</b>	<b>230,22</b>	<b>1 629,00</b>	<b>0,66</b>	<b>0,95</b>	<b>36,79</b>	<b>343,90</b>	<b>9,33</b>	<b>954,22</b>	<b>702,95</b>	<b>227,42</b>	<b>12,94</b>	<b>2 003,06</b>	<b>138,75</b>	<b>23,59</b>	<b>181,06</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"СИБИРСКИЙ ЦЕЛЛЮЛОЗНЫЙ ЗАВОД"**  
Принципы учета и оценки стоимости приготавливаемых Вала

Дата: 01.01.2015  
Страница: 2  
9 Страниц: 10  
Листов: 10  
Выпуск: 1-11 от

№ стр.	Продукт	Масса шпона	Нормы расхода (г)			Израсходовано для шпона (кг)	Валы								Минералы					
			Валя	Жура	Углек.		В1	В2	С	А	Е	Р	Валяный	Минерал	Железо	Валя	Валя	Сухой	Фтор	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
118 № 84	Прокладочная картонка в составе 2 в	110	8,83	10,03	8,84	111,00	0,03	0,04	0,30	3,77	0,40	63,00	33,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00	
118 № 100	Минеральный картонка обложки	163	3,78	8,77	38,78	243,33	0,07	0,02			1,00	40,80	14,90	0,46	0,94	59,40			11,20	
118 № 85	Вал с валяем	200	1,40	1,80	17,34	80,32	0,02	0,07	0,61	6,90						41,00	4,50	0,88	10,00	
118 № 136	Вал с минералом	80	3,04	0,33	10,08	94,00	0,04		0,44	20,00	8,00	3,60		0,44	30,70	1,80	2,74	0,70		
	<b>Итого:</b>	<b>353</b>	<b>26,13</b>	<b>18,51</b>	<b>86,84</b>	<b>603,33</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>1,11</b>	<b>18,67</b>	<b>1,41</b>	<b>173,34</b>	<b>113,81</b>	<b>12,77</b>	<b>2,41</b>	<b>113,10</b>	<b>17,99</b>	<b>14,62</b>	<b>83,90</b>	
118 № 13	Валы "Валяем"	80	1,12	3,04	3,04	72,18	0,02	0,01	3,04	72,90	2,70	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00	
118 № 133	Валяем "Валяем"	200	1,08	4,10	13,27	86,00	0,07	0,07	6,03	104,00	1,94	77,30	21,10	20,72	0,78	335,00	10,00	0,73	28,20	
118 № 137	Валяем "Валяем"	60	8,47	8,10	6,90	101,70	0,03	0,00	0,09	12,09	2,34	133,94	43,00	19,80	0,90	132,19	48,73	16,50	169,69	
118 № 138	Валяем "Валяем"	130	11,00	8,32	28,43	247,40	0,42	0,08		0,00	0,00	230,10	82,33	76,83	4,84	82,31	17,50	6,34	16,88	
118 № 111	Валяем "Валяем"	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	
118 № 136	Вал с минералом	80	2,28	0,24	18,70	70,30	0,03		0,33	19,30	6,00	4,20		0,33	23,07	1,03	1,68	0,33		
118 № 137	Вал с минералом	80	1,98	0,30	10,20	84,30	0,03	0,03				47,40	10,30	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>28,71</b>	<b>22,39</b>	<b>114,49</b>	<b>706,88</b>	<b>0,84</b>	<b>0,21</b>	<b>13,43</b>	<b>198,23</b>	<b>5,63</b>	<b>336,38</b>	<b>201,91</b>	<b>100,43</b>	<b>8,89</b>	<b>863,17</b>	<b>91,69</b>	<b>27,18</b>	<b>217,61</b>	
118 № 13	Валы "Валяем"	80	1,12	3,04	3,04	72,18	0,02	0,01	3,04	72,90	2,70	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00	
118 № 133	Валяем "Валяем"	200	1,08	4,10	13,27	86,00	0,07	0,07	6,03	104,00	1,94	77,30	21,10	20,72	0,78	335,00	10,00	0,73	28,20	
118 № 84	Прокладочная картонка в составе 2 в	110	10,83	10,03	0,64	143,81	0,03	0,04	0,33	4,11	0,44	70,91	33,78	10,91	0,87	134,91	13,00	12,33	67,64	
118 № 100	Минеральный картонка обложки	163	3,21	8,13	35,23	226,50	0,06	0,02			0,99	37,17	13,00	8,00	0,83	54,00			12,00	
118 № 137	Валяем "Валяем"	200	0,13		22,60	91,98	0,02	0,03	3,60	70,00	0,11	6,00	9,41	5,04	1,28	285,00				
118 № 136	Вал с минералом	80	2,28	0,24	18,70	70,30	0,03		0,33	19,30	6,00	4,20		0,33	23,07	1,03	1,68	0,33		
118 № 137	Вал с минералом	80	1,98	0,30	10,20	84,30	0,03	0,03				47,40	10,30	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20	
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>21,62</b>	<b>22,39</b>	<b>114,24</b>	<b>826,62</b>	<b>0,30</b>	<b>0,29</b>	<b>18,73</b>	<b>277,62</b>	<b>5,83</b>	<b>276,92</b>	<b>115,62</b>	<b>76,53</b>	<b>5,83</b>	<b>1 136,91</b>	<b>43,73</b>	<b>26,96</b>	<b>134,62</b>	
118 № 138	Валяем "Валяем"	200	2,61	2,33	37,50	183,00	0,04				1,20	23,00	3,30	4,30	0,40					
118 № 139	Валяем "Валяем"	200	5,80	5,00	6,80	208,00	0,08	0,00	2,00	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,00	
118 № 140	Валяем "Валяем"	100	0,80	0,80	8,80	47,00	0,03		10,00	43,00	0,20	11,00	16,00	0,00	2,20	230,00	2,00	0,30	7,00	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>9,21</b>	<b>7,73</b>	<b>52,10</b>	<b>238,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>	<b>43,04</b>	<b>1,40</b>	<b>274,00</b>	<b>260,30</b>	<b>41,90</b>	<b>2,80</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1 153</b>	<b>1 622</b>	<b>56,81</b>	<b>48,82</b>	<b>1 266,65</b>	<b>1 224,21</b>	<b>0,99</b>	<b>0,96</b>	<b>29,16</b>	<b>248,96</b>	<b>16,96</b>	<b>621,90</b>	<b>578,32</b>	<b>234,72</b>	<b>14,53</b>	<b>1 440,13</b>	<b>113,59</b>	<b>45,68</b>	<b>336,53</b>

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

День: Четверг 10 Сезон: Зимно-осенний 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	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ТТК № 110	Овощи натуральные (сладкие/огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01		3,00			0,06	14,40	13,80	8,40	0,36				
ТТК № 141	Плов из филе птицы	210	14,57	16,33	31,55	367,73	0,02	0,07	1,26	137,20	4,80	118,25	22,47	49,84	3,26	357,75	37,33	25,67	158,67	
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00				
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06					0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>18,95</b>	<b>16,79</b>	<b>72,17</b>	<b>553,03</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>4,56</b>	<b>137,31</b>	<b>5,41</b>	<b>165,15</b>	<b>51,27</b>	<b>65,24</b>	<b>4,57</b>	<b>417,20</b>	<b>39,08</b>	<b>28,47</b>	<b>159,55</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00	
ТТК № 17	Суп "Куриный"	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	Тейфели (1-й вариант)	90	11,07	10,00	11,22	209,40	0,05	0,07	1,35	7,29	0,40	148,60	13,50	15,39	1,54	223,50	16,50	0,78	51,00	
ТТК № 170	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,13	0,11	5,38	23,80	0,19	88,08	39,90	27,80	1,00	624,00	28,50	0,80	45,87	
ТТК № 33	Лимонный салатик	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	
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	
	<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>1346,97</b>	<b>67,11</b>	<b>5,90</b>	<b>136,80</b>	
<b>ОБЕД 2</b>																				
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	75,46	0,02	0,02	13,48	241,80	1,38	19,80	19,68	10,47	0,77	159,60	9,90	0,05	11,00	
ТТК № 17	Суп "Куриный"	210	3,49	5,78	12,10	114,34	0,06	0,04	5,29	116,61	1,10	37,03	9,89	15,41	0,55	255,53	11,23	1,09	24,38	
ТТК № 141	Плов из филе птицы	220	15,26	17,11	33,05	385,24	0,02	0,08	1,32	143,73	5,03	173,88	23,54	52,21	3,41	374,78	39,11	26,89	166,22	
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	
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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>25,05</b>	<b>29,00</b>	<b>107,48</b>	<b>832,48</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>27,89</b>	<b>592,71</b>	<b>7,95</b>	<b>269,91</b>	<b>82,15</b>	<b>107,83</b>	<b>7,91</b>	<b>948,47</b>	<b>63,62</b>	<b>32,52</b>	<b>213,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
588****	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01					0,28	14,40	6,40	4,00	0,60				
272**	Ряженка кефир взршен	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 (блоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00	
	<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>1600</b>	<b>47,64</b>	<b>51,93</b>	<b>217,54</b>	<b>1603,48</b>	<b>0,53</b>	<b>0,57</b>	<b>43,43</b>	<b>588,10</b>	<b>9,15</b>	<b>708,14</b>	<b>402,06</b>	<b>190,80</b>	<b>13,24</b>	<b>2231,97</b>	<b>124,39</b>	<b>37,91</b>	<b>304,50</b>	

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

День: Среда 9 Сезон: Зима 2025г  
Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пшеничные 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	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 н	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00	
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	165	5,78	6,77	38,78	242,55	0,07	0,02			1,09	40,89	14,40	9,46	0,94	59,40			13,20	
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,07	0,61	6,90		43,45	58,61	7,71	0,25	81,00	4,50	0,88	10,00	
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>515</b>	<b>20,15</b>	<b>18,71</b>	<b>84,64</b>	<b>603,53</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>1,11</b>	<b>10,67</b>	<b>1,93</b>	<b>175,34</b>	<b>113,81</b>	<b>32,77</b>	<b>2,43</b>	<b>313,16</b>	<b>17,90</b>	<b>14,62</b>	<b>85,90</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00	
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,27	96,60	0,07	0,05	6,03	104,00	1,94	57,56	21,16	20,72	0,78	335,00	16,60	0,75	28,20	
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8,42	4,10	6,99	101,70	0,03	0,06	0,08	12,09	2,34	135,94	45,00	19,80	0,90	132,19	48,75	16,50	169,69	
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	11,00	8,52	28,43	247,40	0,42	0,08		0,06	0,06	230,16	82,55	76,83	4,84	82,31	17,56	6,34	16,88	
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Выгоща"	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 (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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>26,51</b>	<b>22,36</b>	<b>97,09</b>	<b>716,68</b>	<b>0,92</b>	<b>0,23</b>	<b>31,15</b>	<b>189,17</b>	<b>7,63</b>	<b>514,56</b>	<b>189,01</b>	<b>151,85</b>	<b>8,50</b>	<b>776,17</b>	<b>92,84</b>	<b>27,08</b>	<b>217,60</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,04	5,04	72,18	0,02	0,01	5,04	72,90	2,76	24,00	13,80	10,80	0,48	128,00	7,90	0,14	12,00	
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	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 н	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 (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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>23,79</b>	<b>27,84</b>	<b>127,28</b>	<b>874,04</b>	<b>0,30</b>	<b>0,16</b>	<b>17,43</b>	<b>208,21</b>	<b>7,14</b>	<b>286,93</b>	<b>127,62</b>	<b>88,51</b>	<b>5,77</b>	<b>943,53</b>	<b>44,62</b>	<b>17,06</b>	<b>137,75</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																				
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04													
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04	1,20	25,00	5,50	4,50	0,40					
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>9,15</b>	<b>7,75</b>	<b>56,90</b>	<b>336,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>12,60</b>	<b>45,04</b>	<b>1,40</b>	<b>216,00</b>	<b>261,50</b>	<b>41,50</b>	<b>2,80</b>	<b>261,60</b>	<b>2,00</b>	<b>3,90</b>	<b>7,00</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 625</b>	<b>55,81</b>	<b>48,82</b>	<b>238,63</b>	<b>1 656,21</b>	<b>1,23</b>	<b>0,96</b>	<b>44,86</b>	<b>244,88</b>	<b>10,96</b>	<b>905,90</b>	<b>564,32</b>	<b>226,12</b>	<b>13,73</b>	<b>1 350,93</b>	<b>112,74</b>	<b>45,60</b>	<b>330,50</b>	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Суббота 12 Сезон: Зимне-весенний 2025г  
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минералы					
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	103	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03		10,30	46,35	0,23	11,33	16,48	9,27	2,27	257,50	2,06	0,31	7,21
ТТК № 166	Овсяды с пылу-жару	135	12,60	11,40	43,50	303,00	0,12		1,20		4,41	97,50	99,00	21,27	0,96				
ТТК 180	Соус молочный сладкий	65	1,69	4,13	10,21	84,83		0,04	0,47	1,13	0,07	45,44	58,57	7,15	0,10	4,26	0,68	0,07	0,72
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>14,80</b>	<b>15,94</b>	<b>78,80</b>	<b>496,24</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	<b>12,27</b>	<b>47,59</b>	<b>4,69</b>	<b>154,27</b>	<b>179,65</b>	<b>37,69</b>	<b>3,73</b>	<b>282,76</b>	<b>2,74</b>	<b>0,38</b>	<b>7,91</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 119****	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	197,00	5,10	0,20	13,00
№99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08		16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>26,08</b>	<b>26,95</b>	<b>107,45</b>	<b>819,39</b>	<b>0,58</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>260,01</b>	<b>44,78</b>	<b>586,19</b>	<b>267,99</b>	<b>232,70</b>	<b>9,91</b>	<b>915,85</b>	<b>114,31</b>	<b>6,64</b>	<b>78,06</b>
<b>ОБЕД 2</b>																			
№ 119****	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02		4,74	125,00	2,28	34,80	26,40	18,00	1,02	197,00	5,10	0,20	13,00
№99 11г	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,32	98,80	39,42	39,42	27,88	16,60	0,62	307,28	43,20	0,25	20,40
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	10,00	14,22	230,40	0,10	0,05	0,52	4,46	0,49	203,30	129,71	29,74	1,79	114,10	14,44	0,46	26,13
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4,50	6,75	22,35	171,00	0,24	0,07		13,96	0,48	164,37	15,00	98,36	3,30	126,00	41,30	2,00	9,00
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>775</b>	<b>25,18</b>	<b>25,60</b>	<b>102,98</b>	<b>785,19</b>	<b>0,51</b>	<b>0,19</b>	<b>14,80</b>	<b>257,22</b>	<b>44,68</b>	<b>553,32</b>	<b>264,99</b>	<b>213,03</b>	<b>9,25</b>	<b>890,65</b>	<b>106,05</b>	<b>6,24</b>	<b>76,26</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	<b>ИТОГО:</b>																		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 308</b>	<b>40,88</b>	<b>42,89</b>	<b>186,25</b>	<b>1 315,63</b>	<b>0,73</b>	<b>0,25</b>	<b>27,07</b>	<b>307,60</b>	<b>49,47</b>	<b>740,46</b>	<b>447,04</b>	<b>270,39</b>	<b>13,64</b>	<b>1 198,61</b>	<b>117,05</b>	<b>7,02</b>	<b>85,99</b>