

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Понедельник

1 Сезон: Лето 2024 г

Неделя: 1

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>																			
№366**	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,60		0,05	0,11	39,00	0,08	88,50	135,00	7,50	0,14	13,20		2,18	
№300****	Яйца варёные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03		0,10	0,20	77,00	22,00	5,00	1,00					
гтк № 65	Каша манная вязкая	200	6,93	10,68	35,54	234,00	0,08		1,42	40,93	0,76	136,40	140,60	23,00	0,56	222,67	49,33	33,07	21,33
501****	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04		1,30	0,02		90,00	126,00	14,00	0,10				
№ 108 ****	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
№112****	Плоды свежие (апельсины)	151	1,36	0,30	12,23	64,93	0,06		90,60	54,36	0,30	34,73	51,34	19,63	0,45	185,73	3,02	0,45	19,63
	<b>ИТОГО:</b>	<b>646</b>	<b>23,11</b>	<b>23,03</b>	<b>83,65</b>	<b>589,53</b>	<b>0,25</b>	<b>0,05</b>	<b>93,43</b>	<b>134,41</b>	<b>1,78</b>	<b>452,63</b>	<b>482,94</b>	<b>74,73</b>	<b>2,69</b>	<b>452,36</b>	<b>53,75</b>	<b>37,94</b>	<b>41,66</b>
<b>ОБЕД</b>																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	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
№ 81 12г	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
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	90	11,07	11,17	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
№ 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 № 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
№ 108 ****	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>860</b>	<b>28,99</b>	<b>30,61</b>	<b>128,48</b>	<b>929,93</b>	<b>0,72</b>	<b>0,27</b>	<b>16,50</b>	<b>219,64</b>	<b>4,59</b>	<b>562,22</b>	<b>127,38</b>	<b>217,92</b>	<b>11,11</b>	<b>1 200,66</b>	<b>97,51</b>	<b>10,36</b>	<b>123,23</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 506</b>	<b>52,10</b>	<b>53,64</b>	<b>212,13</b>	<b>1 519,46</b>	<b>0,97</b>	<b>0,32</b>	<b>109,93</b>	<b>354,05</b>	<b>6,37</b>	<b>1 014,85</b>	<b>610,32</b>	<b>292,65</b>	<b>13,80</b>	<b>1 653,02</b>	<b>151,26</b>	<b>48,30</b>	<b>164,89</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Вторник

2 Сезон: Лето 2024 г

Неделя: 1

Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№9 М 17г	Закрытые бутерброды с мясными кулинарными изделиями	90	15,48	6,90	27,15	204,00	0,08	0,08		12,50			98,92	16,83	21,00	1,18			
№ 145 М 17г	Картофель, тушеный с луком	200	4,19	14,11	28,15	260,00	0,20	0,16	23,99	16,00	0,27	112,92	44,27	38,23	1,63	920,00	41,60	2,00	68,27
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	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>520</b>	<b>21,95</b>	<b>21,25</b>	<b>93,26</b>	<b>627,30</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>31,79</b>	<b>29,07</b>	<b>0,60</b>	<b>231,34</b>	<b>78,50</b>	<b>68,77</b>	<b>4,34</b>	<b>973,27</b>	<b>42,85</b>	<b>3,73</b>	<b>70,60</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	0,03	8,46	64,40	1,56	19,20	10,20	9,60	0,36	132,00	9,30	0,22	14,00
№111*	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00	0,03	0,06	8,85	151,00	2,35	99,00	49,45	19,71	0,88	453,75	20,75	4,55	33,75
ТТК № 7	Шницель детский	100	13,00	12,23	13,52	229,95	0,09	0,08		6,29	0,50	185,00	39,00	26,00	2,80	229,33	17,33	18,40	102,67
№ 510*	Каша вязкая ( перловая )	180	3,60	7,02	25,56	181,80	0,14	0,11	1,10	17,28	4,93	191,26	118,40	27,76	0,82	198,00	20,40	3,17	14,40
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			
№ 108 ****	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0,08	0,04				71,10	15,75	21,15	1,76	109,80	1,44	2,48	10,80
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>990</b>	<b>28,43</b>	<b>27,95</b>	<b>133,35</b>	<b>920,84</b>	<b>0,47</b>	<b>0,32</b>	<b>30,63</b>	<b>303,47</b>	<b>11,74</b>	<b>651,44</b>	<b>308,90</b>	<b>152,45</b>	<b>10,56</b>	<b>1 482,49</b>	<b>73,00</b>	<b>31,67</b>	<b>184,11</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 510</b>	<b>50,38</b>	<b>49,20</b>	<b>226,61</b>	<b>1 548,14</b>	<b>0,78</b>	<b>0,56</b>	<b>62,42</b>	<b>332,54</b>	<b>12,34</b>	<b>882,78</b>	<b>387,40</b>	<b>221,22</b>	<b>14,90</b>	<b>2 455,76</b>	<b>115,85</b>	<b>35,40</b>	<b>254,71</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Среда

3 Сезон: Лето 2024 г

Неделя: 1

Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 4 ****	Салат из капусты белокачанной с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	0,05	21,30	203,30	4,60	31,00	38,00	19,00	0,90	413,33	18,33	0,43	21,67
ТТК № 141	Плов из филе птицы	200	16,27	10,13	39,82	322,22	0,02	0,07	1,20	130,67	4,57	112,62	21,40	47,47	3,10	340,71	35,56	24,44	151,11
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,01	0,30	0,11			5,00		0,40	21,00			
№ 108 ****	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>540</b>	<b>21,01</b>	<b>20,55</b>	<b>84,10</b>	<b>612,22</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>22,80</b>	<b>334,08</b>	<b>9,61</b>	<b>169,62</b>	<b>72,40</b>	<b>72,07</b>	<b>4,84</b>	<b>805,80</b>	<b>55,29</b>	<b>27,11</b>	<b>173,48</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	80	0,56	8,08	1,60	81,60	0,02	0,03	4,00	7,28	3,60	26,40	14,40	10,40	0,40	104,00	29,76	0,21	12,48
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	230	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	11,73	1,09	24,38
ТТК № 48	Ёжики с овощами	105	12,37	11,84	12,02	196,00	10,50	0,07	2,77	338,01		121,33	23,10	29,17	1,75	275,33	31,85	1,30	56,00
№516*	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,11	0,04		22,08	1,19	66,32	15,71	24,84	1,38	64,80	25,20	0,07	14,40
гтк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 108 ****	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0,08	0,04				71,10	15,75	21,15	1,76	109,80	1,44	2,48	10,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>885</b>	<b>29,11</b>	<b>33,98</b>	<b>127,86</b>	<b>933,34</b>	<b>10,82</b>	<b>0,23</b>	<b>14,86</b>	<b>483,98</b>	<b>6,39</b>	<b>351,43</b>	<b>102,05</b>	<b>109,27</b>	<b>6,74</b>	<b>865,47</b>	<b>101,56</b>	<b>7,67</b>	<b>118,85</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 425</b>	<b>50,12</b>	<b>54,53</b>	<b>211,96</b>	<b>1 545,56</b>	<b>10,92</b>	<b>0,36</b>	<b>37,66</b>	<b>818,06</b>	<b>16,00</b>	<b>521,05</b>	<b>174,45</b>	<b>181,34</b>	<b>11,58</b>	<b>1 671,27</b>	<b>156,85</b>	<b>34,78</b>	<b>292,33</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Четверг

4 Сезон: Лето 2024 г

Неделя: 1

Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 775 *	Булочка российская	70	5,02	5,95	42,47	243,83	0,10	0,06	0,14	35,00	0,84	51,80	42,00	12,60	0,70	35,00	0,99	3,30	12,99
ТТК №70	Омлет натуральный	150	12,92	11,40	13,46	191,00	0,08		0,40	0,26	0,60	200,00	106,00	16,00	2,00				
№498****	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	180	3,33	3,42	22,05	132,30	0,03	0,12	0,36	9,72	0,09	98,10	109,80	27,00	0,90	148,50	2,43	0,90	20,70
№ 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>500</b>	<b>21,67</b>	<b>21,17</b>	<b>87,78</b>	<b>614,13</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>10,90</b>	<b>89,98</b>	<b>1,73</b>	<b>360,90</b>	<b>273,80</b>	<b>64,60</b>	<b>5,80</b>	<b>433,50</b>	<b>5,42</b>	<b>4,50</b>	<b>40,69</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№22****	Салат из свежих помидоров	77	0,77	7,85	2,70	84,70	0,03	0,02	12,71	93,19	3,85	18,48	10,01	13,86	0,62	204,37	14,60	0,29	14,11
№ 76 12г	Суп перловый с картофелем	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 № 11	Котлеты клас-сные	100	15,87	6,91	13,10	200,57	0,10	0,09	0,09	22,22	0,40	94,30	37,10	18,57	1,14	424,89	20,00	3,93	61,67
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,16	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04
№ТТК № 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
№ 108 ****	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>892</b>	<b>28,78</b>	<b>28,88</b>	<b>129,41</b>	<b>865,37</b>	<b>0,50</b>	<b>0,34</b>	<b>26,80</b>	<b>275,17</b>	<b>7,40</b>	<b>389,78</b>	<b>153,64</b>	<b>122,69</b>	<b>6,53</b>	<b>2 020,62</b>	<b>93,28</b>	<b>10,94</b>	<b>179,59</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 392</b>	<b>50,45</b>	<b>50,05</b>	<b>217,19</b>	<b>1 479,50</b>	<b>0,74</b>	<b>0,52</b>	<b>37,70</b>	<b>365,15</b>	<b>9,13</b>	<b>750,68</b>	<b>427,44</b>	<b>187,29</b>	<b>12,33</b>	<b>2 454,12</b>	<b>98,70</b>	<b>15,44</b>	<b>220,28</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Пятница

5 Сезон: Лето 2024 г

Неделя: 1

Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 570****	Сдоба обыкновенная	100	5,80	4,67	58,83	311,67	0,12	0,03		31,83	1,17	63,33	15,00	11,67	1,00	84,17	55,00	5,25	18,33
гтк № 63	Каша "Дружба"	200	7,96	11,66	15,70	182,00	0,08	0,12	1,32	27,20	0,20	140,40	126,60	30,60	0,56	157,33	49,33	4,09	30,67
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
№300****	Яйца варёные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03			0,10	0,20	77,00	22,00	5,00	1,00				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>20,26</b>	<b>22,53</b>	<b>92,17</b>	<b>645,99</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>1,93</b>	<b>66,03</b>	<b>1,57</b>	<b>324,18</b>	<b>222,21</b>	<b>54,98</b>	<b>2,81</b>	<b>322,50</b>	<b>108,83</b>	<b>10,22</b>	<b>59,00</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 № 2	Солянка из мяса птицы	225	6,72	6,15	23,08	163,80	0,05	0,06	2,86	115,20	0,57	175,05	26,55	20,52	0,77	8,40	29,03	0,77	55,13
№ 478*	Запеканка картофельная с мясом.	180	16,80	18,60	30,50	356,40	0,23	0,02	13,50	32,64	0,76	261,90	28,20	52,60	3,72	984,00	51,60	1,99	110,40
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
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	43	3,27	0,34	21,16	101,05	0,05				0,47	27,95	8,60	6,02	0,47	33,07	1,51	2,41	0,75
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>748</b>	<b>30,25</b>	<b>30,88</b>	<b>130,43</b>	<b>911,11</b>	<b>0,44</b>	<b>0,14</b>	<b>34,14</b>	<b>390,84</b>	<b>3,38</b>	<b>563,90</b>	<b>119,03</b>	<b>122,41</b>	<b>8,39</b>	<b>1 374,27</b>	<b>94,19</b>	<b>7,52</b>	<b>190,01</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 288</b>	<b>50,51</b>	<b>53,41</b>	<b>222,60</b>	<b>1 557,10</b>	<b>0,69</b>	<b>0,36</b>	<b>36,07</b>	<b>456,87</b>	<b>4,95</b>	<b>888,08</b>	<b>341,24</b>	<b>177,39</b>	<b>11,20</b>	<b>1 696,77</b>	<b>203,02</b>	<b>17,74</b>	<b>249,01</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Суббота

6 Сезон: Лето 2024 г

Неделя: 1

Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 366**	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38		91,00	0,01	0,08	0,18	65,00	0,13	147,50	225,00	12,50	0,23	22,00			3,63
№ 772*	Булочка с маком	100	8,10	2,50	52,60	275,00	0,16	0,08		31,90	1,44	63,34	25,18	15,80	1,54	50,00	1,41	4,71	18,56
гтк № 62	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	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
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>525</b>	<b>20,28</b>	<b>21,70</b>	<b>90,00</b>	<b>654,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,33</b>	<b>1,90</b>	<b>123,41</b>	<b>1,85</b>	<b>380,24</b>	<b>386,18</b>	<b>65,50</b>	<b>2,73</b>	<b>262,33</b>	<b>52,08</b>	<b>14,55</b>	<b>57,23</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,02	3,00	5,46	2,70	19,80	10,80	7,80	0,30	78,00	22,32	0,16	9,36
№ 148 *	Суп-лапша домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,03	0,02	0,38	118,85	2,50	29,75	9,00	4,50	0,40	55,85	0,95	0,05	10,80
гтк № 6	Котлета аппетитная (2 вариант)	100	14,66	9,80	15,46	249,14	0,07	0,16	9,70	22,17	0,60	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60
№ 510*	Каша вязкая ( перловая )	180	3,60	7,02	25,56	181,80	0,14	0,11	1,10	17,28	4,93	191,26	118,40	27,76	0,82	198,00	20,40	3,17	14,40
гтк № 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			
№ 108 ****	Хлеб пшеничный	41	3,12	0,33	20,17	96,35	0,05				0,45	26,65	8,20	5,74	0,45	31,53	1,44	2,30	0,72
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>986</b>	<b>28,26</b>	<b>29,95</b>	<b>129,05</b>	<b>948,73</b>	<b>0,44</b>	<b>0,35</b>	<b>26,90</b>	<b>230,51</b>	<b>13,09</b>	<b>556,84</b>	<b>265,30</b>	<b>136,98</b>	<b>9,58</b>	<b>1 093,48</b>	<b>68,69</b>	<b>12,16</b>	<b>114,53</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 511</b>	<b>48,54</b>	<b>51,65</b>	<b>219,05</b>	<b>1 602,73</b>	<b>0,67</b>	<b>0,68</b>	<b>28,80</b>	<b>353,92</b>	<b>14,94</b>	<b>937,08</b>	<b>651,48</b>	<b>202,48</b>	<b>12,31</b>	<b>1 355,81</b>	<b>120,77</b>	<b>26,71</b>	<b>171,76</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Понедельник

7 Сезон: Лето 2024 г

Неделя: 2

Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№300****	Яйца варёные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03			0,10	0,20	77,00	22,00	5,00	1,00				
№295****	Макаронные изделия с сыром	170	10,29	13,69	28,90	233,75	0,07	0,05	0,09	38,11	0,85	142,80	175,95	17,00	0,94	65,16	24,08	2,19	11,76
№ 285**	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02		0,40	0,01		87,00	129,00	13,00	0,80				
№ 108 ****	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
№ 112 ****	Флоды свежие (яблоки)	182	0,73	0,73	17,84	85,54	0,05		18,20	81,90	0,36	20,02	29,12	16,38	4,00	455,00	3,64	0,55	12,74
	<b>ИТОГО:</b>	<b>642</b>	<b>21,93</b>	<b>21,81</b>	<b>97,29</b>	<b>631,66</b>	<b>0,23</b>	<b>0,05</b>	<b>18,69</b>	<b>120,12</b>	<b>1,96</b>	<b>359,32</b>	<b>366,07</b>	<b>58,38</b>	<b>7,29</b>	<b>558,61</b>	<b>29,47</b>	<b>5,54</b>	<b>25,38</b>
<b>ОБЕД</b>																			
55 Диет	Винегрет овощной ( 2-й вариант )	80	1,26	5,22	6,40	77,00	0,03	0,02	6,72	97,20	3,68	32,00	18,40	14,40	0,64	170,66	10,54	0,18	16,00
гтк № 18	Суп домашний с клецками	250	4,02	5,43	21,99	152,91	0,06	0,04	5,75	126,75	1,20	40,25	10,75	16,75	0,60	0,04	12,75	1,18	26,50
№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
гтк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 108 ****	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0,08	0,04				71,10	15,75	21,15	1,76	109,80	1,44	2,48	10,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>905</b>	<b>30,22</b>	<b>29,65</b>	<b>129,27</b>	<b>942,31</b>	<b>0,61</b>	<b>0,24</b>	<b>15,79</b>	<b>245,16</b>	<b>6,45</b>	<b>573,14</b>	<b>215,81</b>	<b>208,37</b>	<b>9,65</b>	<b>601,81</b>	<b>90,31</b>	<b>9,22</b>	<b>91,02</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 547</b>	<b>52,15</b>	<b>51,46</b>	<b>226,56</b>	<b>1 573,97</b>	<b>0,84</b>	<b>0,29</b>	<b>34,48</b>	<b>365,28</b>	<b>8,41</b>	<b>932,46</b>	<b>581,88</b>	<b>266,75</b>	<b>16,94</b>	<b>1 160,42</b>	<b>119,78</b>	<b>14,76</b>	<b>116,40</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Вторник

8 Сезон: Лето 2024 г

Неделя: 2

Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 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
гтк 15*	Булочка Октябрьенок	80	6,27	3,44	51,86	284,36	0,06			0,05	0,70	31,00	8,00	6,00	0,50				
ТТК №70	Омлет натуральный	180	13,44	18,96	3,60	254,40	0,10		0,48	0,31	0,72	240,00	127,20	19,20	2,40				
ТТК№24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>20,11</b>	<b>22,80</b>	<b>88,46</b>	<b>678,56</b>	<b>0,19</b>		<b>18,28</b>	<b>45,93</b>	<b>1,62</b>	<b>282,00</b>	<b>162,60</b>	<b>39,54</b>	<b>6,30</b>	<b>280,20</b>	<b>2,20</b>	<b>0,35</b>	<b>8,80</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	95	0,86	4,85	3,42	60,80	0,04	0,05	13,40	101,96	2,47	30,40	16,15	15,20	0,57	209,00	14,73	0,35	22,16
№ 128****	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 № 60	Плов	200	20,80	19,00	45,40	418,00	0,09	0,12	1,20	0,32	0,76	230,17	21,40	47,47	3,10	269,33	38,67	7,37	82,67
ТТК № 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
№ 108 ****	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>825</b>	<b>29,37</b>	<b>29,65</b>	<b>128,55</b>	<b>882,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,61</b>	<b>29,20</b>	<b>264,73</b>	<b>6,27</b>	<b>418,77</b>	<b>116,05</b>	<b>127,37</b>	<b>7,97</b>	<b>985,04</b>	<b>77,45</b>	<b>12,67</b>	<b>148,26</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 385</b>	<b>49,48</b>	<b>52,45</b>	<b>217,01</b>	<b>1 560,76</b>	<b>0,49</b>	<b>0,61</b>	<b>47,48</b>	<b>310,66</b>	<b>7,89</b>	<b>700,77</b>	<b>278,65</b>	<b>166,91</b>	<b>14,27</b>	<b>1 265,24</b>	<b>79,65</b>	<b>13,02</b>	<b>157,06</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Четверг

10 Сезон: Лето 2024 г

Неделя: 2

Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№563****	Булочка ванильная	60	4,70	4,80	21,90	198,00	0,06	0,02		19,10	0,70	37,00	9,00	6,00	0,50	50,50	33,00	3,15	11,00
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	70	7,93	6,06	6,66	112,00	0,01	0,10	1,34	40,43	0,29	52,50	19,83	9,33	0,58	169,75	21,88	16,19	89,25
№ 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 № 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
№ 108 ****	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>540</b>	<b>20,38</b>	<b>19,21</b>	<b>85,45</b>	<b>647,32</b>	<b>0,43</b>	<b>0,21</b>	<b>4,14</b>	<b>76,66</b>	<b>1,91</b>	<b>309,78</b>	<b>59,08</b>	<b>142,16</b>	<b>5,66</b>	<b>424,52</b>	<b>105,49</b>	<b>23,44</b>	<b>112,28</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№22****	Салат из свежих помидоров	78	0,78	7,96	2,73	85,80	0,03	0,02	12,87	94,40	3,90	18,72	10,14	14,04	0,62	207,03	14,79	0,30	14,30
№ 142 ****	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
№ 461 *	Тефтели (1-й вариант)	90	11,07	11,17	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
418****	Пюре из гороха с маслом	150	10,10	4,39	28,68	210,00	0,31	0,07		0,02		229,02	81,95	76,83	4,83	81,95	17,56	6,33	16,84
№ТТК № 58	Фруктовый чай с яблоком	200			23,20	92,80				1,20		6,90	9,20	5,90	0,54	91,60	0,87	0,10	3,13
№ 108 ****	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05		16,00	72,00	0,32	17,60	25,60	14,40	3,52	400,00	3,20	0,48	11,20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1 008</b>	<b>30,02</b>	<b>29,81</b>	<b>122,57</b>	<b>922,60</b>	<b>0,61</b>	<b>0,24</b>	<b>48,70</b>	<b>315,16</b>	<b>7,44</b>	<b>557,54</b>	<b>196,39</b>	<b>173,21</b>	<b>13,85</b>	<b>1 435,44</b>	<b>74,35</b>	<b>12,70</b>	<b>132,52</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 548</b>	<b>50,40</b>	<b>49,02</b>	<b>208,02</b>	<b>1 569,92</b>	<b>1,04</b>	<b>0,45</b>	<b>52,84</b>	<b>391,82</b>	<b>9,35</b>	<b>867,32</b>	<b>255,47</b>	<b>315,37</b>	<b>19,51</b>	<b>1 859,96</b>	<b>179,84</b>	<b>36,14</b>	<b>244,80</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Среда

9 Сезон: Лето 2024 г

Неделя: 2

Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
541****	Ватрушки с творожным фаршем	90	5,40	2,55	33,30	177,00	0,08	0,17	0,12	81,54		42,00	10,50	7,50	0,60	90,00	6,48	18,18	27,00
гтк № 63	Каша "Дружба"	200	7,96	11,70	28,90	226,20	0,08	0,12	1,32	27,20	0,20	140,40	126,60	30,60	0,56	157,33	49,33	4,09	30,67
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
№300****	Яйца варёные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03			0,10	0,20	77,00	22,00	5,00	1,00				
№ 108 ****	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>560</b>	<b>22,14</b>	<b>20,69</b>	<b>94,60</b>	<b>626,02</b>	<b>0,24</b>	<b>0,36</b>	<b>2,05</b>	<b>115,74</b>	<b>0,73</b>	<b>322,35</b>	<b>223,71</b>	<b>55,01</b>	<b>2,74</b>	<b>351,40</b>	<b>61,36</b>	<b>24,83</b>	<b>68,20</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№4 ****	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	0,03	27,80	202,67	4,50	32,00	44,00	17,00	0,60	273,33	16,33	0,27	14,00
№ 81 12г	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 № 143	Рыба жареная по ленинградски	90	11,34	5,63	3,69	125,76			0,64				39,25	29,64	0,64				
520*	Картофельное пюре	180	3,78	8,16	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04
ТТК № 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			
№ 108 ****	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,05				79,00	17,50	23,50	1,95	122,00	1,60	2,75	12,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>920</b>	<b>29,87</b>	<b>30,16</b>	<b>125,38</b>	<b>914,50</b>	<b>0,61</b>	<b>0,28</b>	<b>41,93</b>	<b>367,73</b>	<b>7,17</b>	<b>380,91</b>	<b>246,21</b>	<b>177,83</b>	<b>7,99</b>	<b>1 710,58</b>	<b>73,88</b>	<b>9,28</b>	<b>117,92</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 480</b>	<b>52,01</b>	<b>50,85</b>	<b>219,98</b>	<b>1 540,52</b>	<b>0,85</b>	<b>0,64</b>	<b>43,98</b>	<b>483,47</b>	<b>7,90</b>	<b>703,26</b>	<b>469,92</b>	<b>232,84</b>	<b>10,73</b>	<b>2 061,98</b>	<b>135,24</b>	<b>34,11</b>	<b>186,12</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Пятница

11 Сезон: Лето 2024 г

Неделя: 2

Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№9 М 17г	Закрытые бутерброды с мясными кулинарными изделиям	90	15,48	6,90	27,15	204,00	0,08	0,08		12,50		98,92	16,83	21,00	1,18				
№ 145 М 17г	Картофель, тушеный с луком	200	4,19	14,11	28,15	260,00	0,20	0,16	23,99	16,00	0,27	112,92	44,27	38,23	1,63	920,00	41,60	2,00	68,27
ТТК № 25	Чай апельсиновый	200			25,00	94,08		0,01	4,90	1,26			19,00	19,00	0,40	53,00	0,40	0,08	3,40
№ 108 ****	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>520</b>	<b>21,95</b>	<b>21,25</b>	<b>95,06</b>	<b>628,58</b>	<b>0,31</b>	<b>0,25</b>	<b>28,89</b>	<b>29,76</b>	<b>0,60</b>	<b>231,34</b>	<b>86,10</b>	<b>82,43</b>	<b>3,54</b>	<b>996,07</b>	<b>43,05</b>	<b>3,76</b>	<b>72,20</b>
<b>ОБЕД</b>																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	75	0,53	7,58	1,50	76,50	0,02	0,03	3,75	6,83	3,38	24,75	13,50	9,75	0,38	97,50	27,90	0,20	11,70
ТТК № 2	Солянка из мяса птицы	200	5,98	5,46	20,51	145,60	0,04	0,06	2,54	102,40	0,50	155,60	23,60	18,24	0,69	7,46	25,80	0,69	49,00
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	90	12,30	10,00	10,30	199,00	0,05	0,04	0,72	290,00	0,45	97,20	18,90	14,40	1,35	235,00	1,11	48,00	27,30
№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
тгк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
№ 108 ****	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
№ 110 ****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	41	2,71	0,49	13,94	74,21	0,07	0,04				64,78	14,35	19,27	1,60	100,04	1,31	2,26	9,84
	<b>ИТОГО:</b>	<b>826</b>	<b>31,27</b>	<b>30,90</b>	<b>133,20</b>	<b>952,31</b>	<b>0,34</b>	<b>0,21</b>	<b>9,81</b>	<b>420,08</b>	<b>6,00</b>	<b>437,47</b>	<b>109,39</b>	<b>94,12</b>	<b>6,27</b>	<b>561,05</b>	<b>81,67</b>	<b>54,02</b>	<b>112,32</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 346</b>	<b>53,22</b>	<b>52,15</b>	<b>228,26</b>	<b>1 580,89</b>	<b>0,65</b>	<b>0,46</b>	<b>38,70</b>	<b>449,84</b>	<b>6,60</b>	<b>668,81</b>	<b>195,49</b>	<b>176,55</b>	<b>9,81</b>	<b>1 557,12</b>	<b>124,72</b>	<b>57,78</b>	<b>184,52</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: Суббота  
Неделя: 2

12 Сезон: Лето 2024 г  
Возраст 7-11 лет

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
№ 366**	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38		91,00	0,01	0,08	0,18	65,00	0,13	147,50	225,00	12,50	0,23	22,00			3,63
гтк №69	Каша пшениная вязкая	200	8,72	12,86	24,46	299,00	0,19	0,14	1,36	40,93	0,24	209,80	138,00	55,40	1,46	222,67	49,33	33,07	21,33
гтк №77	Чай с сахаром, вареньем	200	0,10		15,00	60,00													
№ 108 ****	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
566****	Булочка молочная	50	4,80	1,10	38,00	165,00	0,07	0,02	0,10	3,38	0,60	47,00	30,00	9,00	0,50	47,92	24,17	2,17	9,17
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>21,32</b>	<b>21,54</b>	<b>89,76</b>	<b>673,75</b>	<b>0,30</b>	<b>0,24</b>	<b>1,64</b>	<b>109,31</b>	<b>1,25</b>	<b>420,55</b>	<b>398,00</b>	<b>80,40</b>	<b>2,47</b>	<b>311,82</b>	<b>74,38</b>	<b>40,27</b>	<b>30,94</b>
<b>ОБЕД</b>																			
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
№ 148 *	Суп-лапша домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,03	0,02	0,38	118,85	2,50	29,75	9,00	4,50	0,40	55,85	0,95	0,05	10,80
ТТК № 9	Плов из филе птицы	200	18,30	11,40	44,80	362,50	0,02	0,08	1,14	147,00	5,14	126,70	31,40	29,50	1,24	383,30	40,00	27,50	170,00
ТТК №24	Фруктовый чай	200			23,20	92,80			7,80	0,57			11,40	5,34	1,20	30,20	0,20	0,05	1,80
№ 108 ****	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
№ 110 ****	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
№112****	Плоды свежие (апельсины)	224	2,02	0,45	18,14	96,32	0,09		134,40	80,64	0,45	51,52	76,16	29,12	0,67	275,52	4,48	0,67	29,12
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1 034</b>	<b>28,48</b>	<b>28,35</b>	<b>135,60</b>	<b>934,42</b>	<b>0,26</b>	<b>0,16</b>	<b>159,12</b>	<b>750,39</b>	<b>13,02</b>	<b>303,87</b>	<b>174,46</b>	<b>104,76</b>	<b>5,91</b>	<b>1 107,81</b>	<b>64,14</b>	<b>31,85</b>	<b>237,78</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 534</b>	<b>49,80</b>	<b>49,89</b>	<b>225,36</b>	<b>1 608,17</b>	<b>0,56</b>	<b>0,40</b>	<b>160,76</b>	<b>859,70</b>	<b>14,27</b>	<b>724,42</b>	<b>572,46</b>	<b>185,16</b>	<b>8,38</b>	<b>1 419,63</b>	<b>138,52</b>	<b>72,12</b>	<b>268,72</b>