

Согласовано:

Директор образовательной организации

Ф.И.О. Резванов М.В.



ООО "Комбинат питания № 1"

Примерное 12-дневное меню

Для организации питания учащихся 12-18 лет

общеобразовательных организаций

2025-2026 учебный год

осенний период

Утверждаю

Генеральный директор
ООО "Комбинат питания № 1"
Н.С.Зубавленко

Ф.И.О.

Подпись

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

День: Понедельник 1 Сезон: Осень 25г.
 Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,02	15,00	81,00	0,42	15,60	8,40	12,00	0,54	84,00	1,80	0,18	10,20
ТТК № 7	Шницель детский	90	10,63	11,86	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 № 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
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	ИТОГО:	570	20,70	19,69	88,44	588,11	0,27	0,10	18,37	87,05	2,06	182,62	47,18	56,51	3,36	338,82	6,43	8,16	68,98
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 № 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	676,00			
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 № 171	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 № 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
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	920	24,92	30,55	117,01	936,71	0,60	0,26	20,90	143,22	6,02	476,07	135,45	207,73	9,30	1 402,49	78,28	18,67	106,23
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 № 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 № 7	Шницель детский	100	12,50	11,18	9,86	170,54	0,09	0,05	0,63	6,30		103,20	9,80	26,65	1,19	143,62	3,59	6,35	47,76
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
№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
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	910	28,39	30,99	133,51	988,99	0,44	0,21	21,03	129,00	6,23	361,63	110,16	116,67	6,75	941,71	20,31	11,12	95,59
ПОЛДНИК																			
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70
	ИТОГО:	350	9,24	9,36	50,14	324,50	0,14	0,60	13,60	49,54	1,62	228,10	269,20	45,90	3,46	286,60	2,20	3,93	7,70
	ВСЕГО:	1 840	54,86	59,60	255,59	1 849,32	1,01	0,96	52,87	279,81	9,70	886,79	451,83	310,14	16,12	2 027,91	86,91	30,76	182,91

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

День: Вторник

2 Сезон: Осень 25г.

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	0,02	6,00	6,00	0,06	25,20	13,80	8,40	0,36	84,00	1,80	0,18	10,20
ТТК № 60	Плов	240	16,32	18,36	47,52	420,00	0,11	0,14	1,44	0,38	0,91	276,20	25,68	56,96	3,72	323,20	46,40	8,84	99,20
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	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	ИТОГО:	550	20,70	18,82	86,62	605,90	0,19	0,17	7,74	6,49	1,52	333,90	54,48	72,36	5,03	466,65	49,95	11,82	110,28
ОБЕД																			
№22****	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,03	16,50	121,02	5,00	24,00	13,00	18,00	0,80	265,42	18,96	0,38	18,33
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
№ 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	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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	910	35,22	30,77	125,12	923,28	0,74	0,63	31,19	296,98	10,71	609,43	240,56	196,90	11,91	1 017,78	118,25	31,27	270,56
ОБЕД 2																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0,05	14,10	107,33	2,60	32,00	17,00	16,00	0,60	220,00	15,50	0,37	23,33
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 № 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 № 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 (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	880	25,61	30,03	132,83	904,90	0,32	0,64	30,20	270,18	6,59	477,91	122,25	140,04	8,78	1 063,37	87,89	14,53	170,10
ПОЛДНИК																			
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40				
№ 272 **	Ряженка, кефир, варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,40	35,00		180,01	240,01	28,00	0,20	242,00	18,00	3,60	1,28
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	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:	1 810	64,87	58,72	267,22	1 871,70	1,08	1,04	50,33	383,47	13,63	1 159,34	556,55	310,76	19,74	1 976,43	188,20	46,99	389,12

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

День: Среда 3 Сезон: Осень 25г.
 Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	70	7.34	6.69	12.43	151.46	0.04	0.04	0.18	0.08	0.70	140.00	183.75	15.75	0.70	57.06	1.66	6.06	0.81
тгк № 63	Каша "Дружба"	250	6.58	14.57	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 № 80	Чай с молоком	200	1.40	1.60	17.34	89.32	0.02	0.07	0.61	6.90		43.45	58.61	7.71	0.25	81.00	4.50	0.88	10.00
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53
	ИТОГО:	550	17.60	23.10	75.86	594.03	0.19	0.23	2.44	7.08	1.28	378.45	374.96	65.91	1.98	318.46	56.54	12.71	42.01
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 № 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 № 172	Жаркое по-домашнему	200	19.42	19.86	51.10	378.60	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 № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40		29.00	122.00		0.01		2.45			1.00		0.10	52.00	0.50	0.02	3.10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20
	ИТОГО:	810	29.08	34.43	132.71	877.64	0.42	0.28	26.91	281.28	6.15	416.65	84.97	105.29	6.88	1 600.35	81.75	4.92	164.75
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 № 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 № 172	Жаркое по-домашнему	190	18.45	18.87	48.55	359.67	0.17	0.16	8.81	25.96	0.57	220.21	23.77	40.94	3.43	779.00	43.06	0.38	93.74
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40		29.00	122.00		0.01		2.45			1.00		0.10	52.00	0.50	0.02	3.10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20
	ИТОГО:	800	28.11	33.44	130.16	858.71	0.41	0.27	26.45	279.91	6.12	405.06	83.72	103.14	6.70	1 559.35	79.48	4.90	159.82
ПОЛДНИК																			
588****	Вафли	50	1.40	1.65	38.65	175.00	0.02				0.35	18.00	8.00	5.00	0.75				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	106.00	0.08	0.60	2.60	0.04		180.00	240.00	28.00	0.20	11.60		3.60	
№ 112 ****	Плоды свежие (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	7.60	7.05	58.05	328.00	0.13	0.60	12.60	45.04	0.55	209.00	264.00	42.00	3.15	261.60	2.00	3.90	7.00
	ВСЕГО:	1 710	54.28	64.58	266.62	1 799.67	0.74	1.11	41.95	333.40	7.98	1 004.10	723.93	213.20	12.01	2 180.41	140.29	21.53	213.76

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

День: Четверг

4 Сезон: Осень 25г.

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,02	15,00	81,00	0,42	15,60	8,40	12,00	0,54	84,00	1,80	0,18	10,20
ТТК № 64	Каша гречневая по-купечески	250	18,13	19,00	39,13	443,08	0,25	0,13	1,71	244,75		201,25	27,50	184,00	4,78	456,81	6,66	18,13	112,00
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,80	0,38	0,01	3,54	6,25	4,60	0,29	30,00		0,02	0,70
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
	ИТОГО:	550	21,90	19,45	76,40	613,10	0,37	0,16	19,51	326,13	0,87	246,39	50,15	206,20	6,05	601,57	9,86	20,57	123,60
ОБЕД																			
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40			32,40				37,33	15,20	0,52				
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 № 12	Бифштекс "Нежность"	100	13,60	8,70	12,34	219,70	0,07	0,16	9,70	22,17	0,56	169,00	37,00	30,00	2,50	295,00	20,00	3,93	61,60
ТТК № 169	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
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	910	31,35	28,26	137,96	976,17	0,34	0,26	49,07	163,92	5,07	387,58	172,29	128,70	7,66	815,91	35,43	9,55	112,80
ОБЕД 2																			
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40			32,40				37,33	15,20	0,52				
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 № 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 № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	850	27,40	31,21	117,75	881,78	0,42	0,19	40,88	357,13	3,32	351,08	143,78	250,30	8,34	858,11	21,29	21,57	135,36
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 **	Ряженка, кефир, варенец	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****	Флоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00
	ИТОГО:	350	10,25	11,48	53,48	364,02	0,16	0,24	61,40	71,01	1,95	248,01	288,51	51,00	1,55	365,00	20,00	3,90	14,28
	ВСЕГО:	1 810	63,50	59,19	267,84	1 953,29	0,87	0,66	129,98	561,06	7,89	881,98	510,95	385,90	15,26	1 782,48	65,29	34,02	250,68

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

День: Пятница

5 Сезон: Осень 25г.

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	0,01	4,00	4,00	0,04	16,80	9,20	5,60	0,24	56,00	1,20	0,12	6,80
ТТК № 48	Ёжики с овощами	90	10,61	10,15	10,30	168,00	9,00	0,06	2,37	289,72		104,00	19,80	25,00	1,50	236,00	27,30	1,11	48,00
ТТК № 170	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04
ТТК № 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	17,85	18,61	72,26	523,80	9,21	0,21	13,13	322,39	0,71	252,50	89,88	69,56	3,78	1 092,56	64,10	4,43	110,54
ОБЕД																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,78	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 № 175	Щи из свежей капусты с	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 60	Плов	220	17,16	15,73	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 № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	850	26,51	30,16	115,42	844,30	0,31	0,23	31,00	262,10	8,26	429,89	116,74	118,87	7,41	962,35	77,13	13,05	146,99
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 № 175	Щи из свежей капусты с	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 48	Ёжики с овощами	100	11,78	11,28	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
ТТК № 170	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04
ттк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	910	24,91	33,43	109,58	842,17	10,37	0,30	38,77	612,22	7,65	397,96	163,08	127,79	6,87	1 677,11	99,12	7,13	164,42
ПОЛДНИК																			
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	9,15	7,75	56,90	336,00	0,15	0,60	12,60	45,04	1,40	216,00	261,50	41,50	2,80	261,60	2,00	3,90	7,00
	ВСЕГО:	1 750	53,51	56,52	244,58	1 704,10	9,67	1,04	56,73	629,53	10,37	898,39	468,12	229,93	13,99	2 316,51	143,23	21,38	264,53

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

День: Суббота
Неделя: 1

6 Сезон: Осень 25г.
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК №1.54	Бутерброд горячий "Сырный"	65	7,80	7,99	16,84	170,45	0,06	0,07	0,19	0,09	0,74		195,00	16,71	0,74	60,56	1,76	6,43	0,87
ТТК №69	Каша пшениная вязкая	250	10,03	11,13	30,00	261,25	0,24	0,18	1,70	51,16	0,30	262,25	172,50	69,25	1,83	278,34	61,66	41,34	26,66
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
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04				0,39	22,75	7,00	4,90	0,39	26,92	1,23	1,96	0,61
	ИТОГО:	550	20,49	19,40	89,06	608,03	0,34	0,26	6,79	52,51	1,43	285,00	393,50	109,86	3,36	418,82	65,05	49,81	31,54
ОБЕД																			
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
ТТК № 72	Каша перловая с мясом,овощами	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37	0,14	0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	860	27,27	30,66	129,07	953,66	0,62	0,25	17,07	663,98	5,62	524,88	113,33	112,24	7,26	1 190,50	36,75	25,86	107,87
ОБЕД 2																			
№ 119****	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,30	9,50	0,33	21,67
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,30	0,11	0,06	8,25	122,00	1,38	63,50	15,25	24,00	0,95	513,00	21,00	0,29	41,00
ТТК № 72	Каша перловая с мясом,овощами	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37	0,14	0,92	331,20		314,18	31,08	33,84	2,51	168,84	3,07	20,78	31,80
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00		0,01		2,45			1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	860	27,27	30,66	129,07	953,66	0,62	0,25	17,07	663,98	5,62	524,88	113,33	112,24	7,26	1 190,50	36,75	25,86	107,87
ПОЛДНИК																			
	ИТОГО:																		
	ВСЕГО:	1 410	47,76	50,06	218,13	1 561,69	0,96	0,51	23,86	716,49	7,05	809,88	506,83	222,10	10,62	1 609,32	101,80	75,67	139,41

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

День: Понедельник

7 Сезон: Осень 25г.

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
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)	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
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	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	19,27	17,51	75,71	539,12	0,47	0,21	3,87	44,49	1,73	413,90	51,58	167,45	7,44	558,95	74,32	5,81	76,08
ОБЕД																			
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,03	15,40	403,33	4,60	29,00	30,00	18,00	0,90	266,67	16,50	0,25	18,33
ТТК № 183	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50
ТТК № 7	Шницель детский	100	12,50	11,18	9,86	170,54	0,09	0,05	0,63	6,30		103,20	9,80	26,65	1,19	143,62	3,59	6,35	47,76
ТТК № 1.8	Рис припущенный с овощами	180	4,18	5,76	40,00	214,56	0,05	0,04	2,20	22,08	0,34	126,10	88,20	36,50	0,64	53,64	25,20	8,33	31,20
ТТК № 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
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:	900	24,39	32,71	124,49	860,73	0,34	0,21	33,53	556,47	54,66	380,98	200,35	140,60	5,52	1 004,99	102,05	19,21	134,09
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 № 183	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,40	123,50	49,28	49,28	34,85	20,75	0,78	384,10	54,00	0,31	25,50
ТТК № 179	Гуляш	115	10,81	9,32	6,90	151,80	0,06	0,13	1,23	29,33	0,61	182,51	17,63	28,41	2,53	370,88	20,13	0,37	71,88
ТТК № 171	Каша вязкая (гречневая)	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 № 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
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 (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	935	25,34	33,39	116,67	874,23	0,59	0,34	31,93	574,17	55,62	553,73	143,48	229,99	10,68	1 361,90	143,62	8,41	140,39
ПОЛДНИК																			
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Плоды свежие (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	7,60	7,05	58,05	328,00	0,13	0,60	12,60	45,04	0,55	209,00	264,00	42,00	3,15	261,60	2,00	3,90	7,00
	ВСЕГО:	1 800	51,26	57,27	258,25	1 727,85	0,94	1,02	50,00	646,00	56,94	1 003,88	515,93	350,05	16,11	1 825,54	178,37	28,92	217,17

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

День: Вторник

8 Сезон: Осень 25г.

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	65	6.82	6.21	11,54	140.64	0.04	0.04	0.16	0.07	0.65	130.00	170.63	14.63	0.65	52.98	1.54	5.62	0.76
тк № 62	Каша рисовая вязкая	245	7.69	14.48	27.44	279.30	0.07	0.20	1.74	32.34	0.34	207.52	160.48	45.57	0.69	207.43	62.07	7.61	47.37
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
	ИТОГО:	550	18.95	22.61	76.00	603.26	0.17	0.31	2.51	39.31	1.43	406.97	397.72	73.51	2.03	372.17	69.51	16.35	58.83
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	19.42	19.86	51.10	378.60	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 № 117	Компот из свежих плодов	200	0.20		35.80	142.00	0.02		4.30	1.20	0.20	16.00	22.00	14.00	1.10	91.60	0.87	0.10	3.13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20
	ИТОГО:	810	27.61	34.31	133.57	871.89	0.39	0.61	33.97	311.28	6.33	413.70	114.02	119.69	8.11	1 507.95	81.87	4.47	159.53
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 № 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	19.42	19.86	51.10	378.60	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 № 117	Компот из свежих плодов	200	0.20		35.80	142.00	0.02		4.30	1.20	0.20	16.00	22.00	14.00	1.10	91.60	0.87	0.10	3.13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20
	ИТОГО:	810	27.61	34.31	133.57	871.89	0.39	0.61	33.97	311.28	6.33	413.70	114.02	119.69	8.11	1 507.95	81.87	4.47	159.53
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 **	Ряженка, кефир, варенец	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 (апельсины)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04		60.00	36.00	0.20	23.00	34.00	13.00	0.30	123.00	2.00	0.30	13.00
	ИТОГО:	350	10.25	11.48	53.48	364.02	0.16	0.24	61.40	71.01	1.95	248.01	288.51	51.00	1.55	365.00	20.00	3.90	14.28
	ВСЕГО:	1 710	56.81	68.40	263.05	1 839.17	0.72	1.16	97.88	421.60	9.71	1 068.68	800.25	244.20	11.69	2 245.12	171.38	24.72	232.64

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

День: Среда 9 Сезон: Осень 25г.
 Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	120	10,83	10,93	9,64	193,81	0,03	0,04	0,55	4,11	0,44	70,91	35,78	10,91	0,87	154,91	13,09	12,55	67,64
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02			1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80			14,40
№ТТК № 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
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	20,93	18,71	99,74	668,71	0,16	0,06	0,55	5,31	2,18	154,91	70,69	34,13	2,98	349,76	15,71	15,45	86,05
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 № 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	7,61	20,26
ттк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	910	31,90	27,22	122,16	882,88	0,77	0,29	18,83	265,01	10,13	628,38	234,71	184,50	10,98	1 027,49	111,84	31,55	274,35
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 № 173	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	120	10,83	10,93	9,64	193,81	0,03	0,04	0,55	4,11	0,44	70,91	35,78	10,91	0,87	154,91	13,09	12,55	67,64
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02			1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80			14,40
ттк № 33	Лимонный напиток	200			22,40	89,60		0,01	2,80				14,20	2,00	0,40	21,40			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	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:	920	25,82	30,64	128,81	913,31	0,32	0,18	19,29	255,61	9,09	300,86	133,64	86,83	5,67	977,15	49,37	17,61	145,19
ПОЛДНИК																			
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04				1,20	25,00	5,50	4,50	0,40				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60		3,60	
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	9,15	7,75	56,90	336,00	0,15	0,60	12,60	45,04	1,40	216,00	261,50	41,50	2,80	261,60	2,00	3,90	7,00
	ВСЕГО:	1 810	61,98	53,68	278,80	1 887,59	1,08	0,95	31,98	315,36	13,71	999,29	566,90	260,13	16,76	1 638,85	129,55	50,90	367,40

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

День: Четверг

10 Сезон: Осень 25г.

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	0,02	12,50	67,50	0,35	13,00	7,00	10,00	0,45	70,00	1,50	0,15	8,50
ТТК № 141	Плов из филе птицы	250	17,33	19,44	37,56	437,78	0,02	0,09	1,50	163,33	5,71	140,78	26,76	59,33	3,88	425,89	44,44	30,56	188,89
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	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	ИТОГО:	550	21,78	19,94	77,06	627,28	0,11	0,12	14,30	230,94	6,61	186,28	48,76	76,33	5,28	555,34	47,69	33,51	198,27
ОБЕД																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 94	Тефтели (1-й вариант)	100	12,30	11,11	12,47	232,67	0,06	0,08	1,50	8,10	0,44	165,11	15,00	17,10	1,71	248,33	18,33	0,87	56,67
ТТК № 171	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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	910	26,39	34,96	110,24	903,06	0,58	0,28	26,20	189,20	10,02	576,58	156,50	226,81	9,99	1 010,89	126,52	8,24	119,12
ОБЕД 2																			
№ 17****	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,04	5,00	9,10	4,50	33,00	18,00	13,00	0,50	130,00	37,20	0,26	15,60
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с	250	1,75	4,85	7,78	83,00	0,06	0,04	18,48	140,25	2,38	47,50	34,00	22,25	0,80	303,00	18,75	0,27	25,75
ТТК № 141	Плов из филе птицы	225	15,60	17,50	33,80	394,00	0,02	0,08	1,35	147,00	5,14	126,70	24,08	53,40	3,49	383,30	40,00	27,50	170,00
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03		1,22	15,00	1,68	44,53	49,50	32,03	1,02	50,00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	855	24,29	33,25	104,75	859,19	0,25	0,20	26,05	311,35	14,14	340,93	147,58	145,08	7,81	994,66	98,63	32,47	221,65
ПОЛДНИК																			
588****	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02				0,35	18,00	8,00	5,00	0,75				
272**	Ряженка, кефир, варенец	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 (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	36,00	0,20	23,00	34,00	13,00	0,30	123,00	2,00	0,30	13,00
	ИТОГО:	350	7,90	8,23	54,93	330,52	0,14	0,24	61,40	71,00	0,55	221,01	282,01	46,00	1,25	365,00	20,00	3,90	14,28
	ВСЕГО:	1 810	56,07	63,13	242,23	1 860,86	0,83	0,64	101,90	491,14	17,18	983,87	487,27	349,14	16,52	1 931,23	194,21	45,65	331,67

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

День: Пятница

11 Сезон: Осень 25г.

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 59	Мясные 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
ТТК № 170	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04
ТТК № 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
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	22,65	20,50	89,61	673,11	0,29	0,19	12,32	416,49	1,38	267,80	102,08	78,56	3,95	1 153,58	37,83	67,84	95,72
ОБЕД																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33
ТТК № 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 мясом,овощами	220	14,43	19,04	35,93	419,87	0,35	0,13	0,88	316,80		300,52	29,73	32,37	2,40	161,50	2,94	19,88	30,42
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 (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	850	26,84	33,96	131,82	988,79	0,75	0,27	33,46	842,50	3,15	525,90	144,61	123,52	8,82	1 125,46	42,99	27,01	98,18
ОБЕД 2																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1,04	8,85	10,49	125,77	0,04	0,03	22,47	403,00	2,30	33,00	32,80	17,45	1,29	266,00	16,50	0,09	18,33
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	100	12,56	10,00	11,44	221,11	0,06	0,04	0,80	322,22	0,50	108,00	21,00	16,00	1,50	261,11	1,23	53,33	30,33
ТТК № 170	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,16	0,13	6,46	28,56	0,23	105,70	47,88	33,36	1,20	748,80	34,20	0,96	55,04
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0,20		35,80	142,00	0,02		4,30	1,20	0,20	16,00	22,00	14,00	1,10	91,60	0,87	0,10	3,13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05	0,03				47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20
	ИТОГО:	890	27,33	32,82	125,29	944,63	0,59	0,30	39,84	876,48	3,77	416,78	178,26	134,41	8,62	1 941,78	74,81	60,31	150,56
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 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	250,00	2,00	0,30	7,00
	ИТОГО:	350	9,95	10,30	56,60	361,50	0,15	0,60	12,60	45,05	1,95	236,00	270,50	47,00	3,45	261,60	2,00	3,90	7,00
	ВСЕГО:	1 750	59,44	64,76	278,03	2 023,40	1,19	1,06	58,38	1 304,04	6,48	1 029,70	517,19	249,08	16,22	2 540,64	82,82	98,75	200,90

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

День: Суббота
 Неделя: 2

12 Сезон: Осень 25г.
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	70	7.34	6.69	12.43	151.46	0.04	0.04	0.18	0.08	0.70	140.00	183.75	15.75	0.70	57.06	1.66	6.06	0.81
тгк №69	Каша пшенинная вязкая	250	10.03	11.13	30.00	261.25	0.24	0.18	1.70	51.16	0.30	262.25	172.50	69.25	1.83	278.34	61.66	41.34	26.66
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	0.53
	ИТОГО:	550	19.75	18.06	72.19	543.21	0.31	0.23	2.18	51.35	1.33	421.75	367.25	89.20	3.26	379.47	64.37	49.08	28.00
ОБЕД																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.90	5.10	3.60	64.00	0.04	0.05	14.10	107.33	2.60	32.00	17.00	16.00	0.60	220.00	15.50	0.37	23.33
ТТК № 183	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95.25	0.07	0.05	10.40	123.50	49.28	49.28	34.85	20.75	0.78	384.10	54.00	0.31	25.50
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13.15	10.00	14.22	230.40	0.10	0.05	0.52	4.46	0.49	203.30	129.71	29.74	1.79	114.10	14.44	0.46	26.13
ТТК № 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
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40		29.00	122.00		0.01		2.45			1.00		0.10	52.00	0.50	0.02	3.10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04				0.44	26.00	8.00	5.60	0.44	30.76	1.40	2.24	0.70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.07	0.04				63.20	14.00	18.80	1.56	97.60	1.28	2.20	9.60
	ИТОГО:	915	29.02	28.27	131.55	942.65	0.39	0.22	25.02	237.74	54.00	418.38	220.27	101.21	6.29	963.36	87.12	5.60	102.76
ОБЕД 2																			
№ 19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.90	5.10	3.60	64.00	0.04	0.05	14.10	107.33	2.60	32.00	17.00	16.00	0.60	220.00	15.50	0.37	23.33
ТТК № 183	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95.25	0.07	0.05	10.40	123.50	49.28	49.28	34.85	20.75	0.78	384.10	54.00	0.31	25.50
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13.15	10.00	14.22	230.40	0.10	0.05	0.52	4.46	0.49	203.30	129.71	29.74	1.79	114.10	14.44	0.46	26.13
ТТК № 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
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22.76	91.04			7.80	0.57			7.04	5.34	1.20	30.20	0.20	0.05	1.80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04				0.44	26.00	8.00	5.60	0.44	30.76	1.40	2.24	0.70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.07	0.04				63.20	14.00	18.80	1.56	97.60	1.28	2.20	9.60
	ИТОГО:	915	27.62	28.27	125.31	911.69	0.39	0.21	32.82	235.86	54.00	418.38	226.31	106.55	7.39	941.56	86.82	5.63	101.46
ПОЛДНИК																			
	ИТОГО:																		
	ВСЕГО:	1 465	48.77	46.33	203.74	1 485.86	0.70	0.45	27.20	289.09	55.33	840.13	587.52	190.41	9.55	1 342.83	151.49	54.68	130.76