

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО "Комбинат питания №1"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник
Неделя: 1

1 Сезон: Зима 2025г
Возраст 12 лет и старше

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№105 ****	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80		0,01		0,06	0,10	1,90	1,20		0,02	0,60		0,02	0,06
ТТК № 190	Биточки куриные	90	12,47	6,04	7,33	153,00	0,05	0,03	0,77	0,06	0,51	96,43	39,86	15,43	1,16	116,23	9,81	9,40	50,66
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,08	0,03			1,32	49,56	17,45	11,47	1,13	72,00			16,00
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель летский Витошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88
	ИТОГО:	550	23,32	22,89	97,41	713,30	0,49	0,07	20,77	0,24	2,68	180,39	78,51	39,30	2,86	229,68	11,58	12,24	70,70
ОБЕД																			
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1 221,67	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	16,67	0,15	36,67
ТТК № 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
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 № 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
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель летский Витошка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60
	ИТОГО:	910	26,11	30,31	119,00	881,66	0,63	0,33	55,48	1 406,29	8,62	468,80	220,20	143,55	7,04	987,40	83,32	17,14	168,62
ОБЕД 2																			
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	0,05	5,10	1 221,67	4,70	37,00	29,00	25,00	1,10	205,00	16,67	0,15	36,67
ТТК № 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
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
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель летский Витошка"	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)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,04	0,02				31,60	7,00	9,40	0,78	48,80	0,64	1,10	4,80
	ИТОГО:	880	26,15	31,61	109,58	872,00	0,61	0,29	53,28	1 384,21	9,36	349,20	138,71	106,57	6,53	942,07	57,13	7,15	146,85
ПОЛДНИК																			
№ 590****	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03				1,40	36,00	11,60	8,00	0,84				
№ 515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60	2,60	0,04		180,00	240,00	28,00	0,20	11,60			3,60
№ 112 ****	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03		11,00	49,50	0,22	12,10	17,60	9,90	2,42	275,00	2,20	0,33	7,70
	ИТОГО:	350	9,24	9,36	50,14	324,50	0,14	0,60	13,60	49,54	1,62	228,10	269,20	45,90	3,46	286,60	2,20	3,93	7,70
	ВСЕГО:	1 810	58,67	62,56	266,55	1 919,46	1,26	1,00	89,85	1 456,07	12,92	877,29	567,91	228,75	13,36	1 503,68	97,10	33,31	247,02

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

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

№ п/п	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							
ТТК № 48	Ежки с овощами	100	12,00	12,33	11,44	186,67	10,00	0,07	2,63	321,91	1,32	115,56	22,00	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33							
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,12	0,04	24,53	0,12	0,20	73,69	17,45	27,60	1,53	72,00	28,00	0,08	16,00							
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Виталюшка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12			10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88							
	ИТОГО:	550	22,80	20,93	101,44	672,17	10,48	0,11	22,63	346,56	2,07	221,75	59,45	67,78	3,75	375,07	60,10	4,13	73,31							
ТТК № 27	Салат из б/к капусты/лещи обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40			32,40				37,33	15,20	0,52											
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00							
ТТК № 181	Плов из говядины	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 Виталюшка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60							
	ИТОГО:	830	26,19	26,47	116,60	812,55	0,73	0,23	59,41	121,94	1,61	406,55	128,81	127,77	7,65	878,09	61,37	14,33	132,07							
ТТК № 27	Салат из б/к капусты/лещи обр/	100	1,42	5,10	9,00	87,40			32,40				37,33	15,20	0,52											
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	121,50	0,21	87,18	38,08	35,30	2,03	478,00	20,00	2,50	36,00							
ТТК № 181	Плов из говядины	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 Виталюшка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60							
	ИТОГО:	830	26,19	26,47	116,60	812,55	0,73	0,23	59,41	121,94	1,61	406,55	128,81	127,77	7,65	878,09	61,37	14,33	132,07							
№589****	Йогурт	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04		2,60	0,04	1,20	25,00	2,40,00	4,50	0,40											
№515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,60				180,00	240,00	28,00	2,20	11,60		3,60	7,00							
№ 112 ****	Фрукты 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							
	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:	1 730	58,14	55,15	274,94	1 820,72	1,136	0,94	94,64	513,54	5,08	844,30	449,76	237,05	14,20	1 514,76	123,47	22,36	212,38							

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

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

№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
ЗАВТРАК																										
№ 112****	Плоды свежие (яблоки)	134	0,54	0,54	13,13	62,98	0,04		13,40	60,30	0,27	14,74	21,44	12,06	2,95	335,00	2,68	0,40	9,38							
ТТК № 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											
№ 481****	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02		0,30	0,01	0,06	65,70	92,10	10,20	0,06											
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00	0,01		0,30	0,11		5,00	5,00		0,40	21,00										
	Итого:	550	17,71	16,11	100,46	644,53	0,22	0,01	15,16	60,57	4,28	331,54	356,85	60,62	4,81	356,00	2,68	0,40	9,38							
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	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 маслом, овощами	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37		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	200	1,40		29,00	122,00			0,01				1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10							
ТТК № 156	Плодового или яблочного хлеба пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05		0,03			47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
	Итого:	840	25,85	30,46	120,75	912,06	0,59	0,24	17,07	663,98	5,51	502,58	107,83	106,14	6,76	1158,41	36,08	24,75	105,30							
ПОЛДНИК																										
№ 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	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 маслом, овощами	230	15,09	19,91	37,56	438,96	0,37		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	200	1,40		29,00	122,00			0,01				1,00		0,10	52,00	0,50	0,02	3,10							
ТТК № 156	Плодового или яблочного хлеба пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03				0,33	19,50	6,00	4,20	0,33	23,07	1,05	1,68	0,53							
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05		0,03			47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
	Итого:	840	25,85	30,46	120,75	912,06	0,59	0,24	17,07	663,98	5,51	502,58	107,83	106,14	6,76	1158,41	36,08	24,75	105,30							
Итого:																										
ВСЕГО:		1 390	43,56	46,57	221,21	1 556,59	0,81	0,25	32,23	724,55	9,79	834,12	464,68	166,76	11,57	1 514,41	38,76	25,15	114,68							

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

День: Понедельник 7 Сезон: Зима 2025г
Неделя: 2 Возраст 12 лет и старше

№ п/п	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		
ЗАВТРАК																					
ТТК № 179	Упамяш	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			
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витолка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06				0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88		
	ИТОГО:	550	19,20	17,50	78,80	551,50	0,73	0,20	21,07	44,23	1,92	410,36	55,33	168,25	7,15	531,35	74,34	5,81	78,48		
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	Пшеница детская	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 № 18	Рис пророщенный с овощами	180	4,18	5,76	40,00	214,56	0,05	0,04	2,20	22,08	0,34	126,10	88,20	36,50	0,64	53,64	25,20	8,33	31,20		
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витолка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60		
	ИТОГО:	910	25,05	32,83	121,29	858,75	0,66	0,21	48,63	555,33	54,86	396,78	194,85	131,70	5,51	978,79	101,99	19,70	136,19		
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	Упамяш	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 (Печеная)	180	5,40	8,10	26,82	205,20	0,29	0,08	16,75	16,75	0,58	197,24	18,00	118,03	3,96	151,20	49,56	2,40	10,80		
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витолка"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04				0,44	26,00	8,00	5,60	0,44	30,76	1,40	2,24	0,70		
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,04				63,20	14,00	18,80	1,56	97,60	1,28	2,20	9,60		
	ИТОГО:	910	23,17	32,09	104,25	810,85	0,86	0,31	46,87	569,20	55,63	523,42	130,18	211,28	9,84	1255,23	140,26	7,74	130,53		
ПОЛДНИК																					
588****	Вафлин	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:	1810	51,85	57,38	258,14	1738,25	1,52	1,01	82,30	644,60	57,33	1016,14	514,18	341,95	15,81	1771,74	178,33	29,41	221,67		

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

День: Среда 9 Сезон: Зима 2025-
Неделя: 2 Возраст 12 лет и старше

№ рец.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеб.		B1	B2	C	A	E	P	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							
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00							
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,30	0,08	0,03			1,25	47,08	16,58	10,89	1,08	68,40			15,20							
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витолца"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40	0,02	0,02	3,10							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,06			0,55	32,50	10,00	7,00	0,55	38,45	1,75	2,80	0,88							
	Итого:	550	20,38	18,21	96,49	648,46	0,47	0,07	20,50	3,89	2,40	144,58	69,38	33,29	2,43	251,25	13,77	14,32	81,18							
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1,92	8,40	8,40	120,30	0,04	0,01	8,40	121,50	4,60	40,00	23,00	18,00	0,80	213,33	13,16	0,23	20,00							
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	0,09	0,06	7,54	130,00	2,42	71,95	26,45	25,90	0,97	418,75	20,75	0,94	35,25							
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9,93	10,02	8,84	177,66	0,03	0,04	0,50	3,77	0,40	65,00	32,80	10,00	0,80	142,00	12,00	11,50	62,00							
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,07	0,02			1,19	44,60	15,71	10,32	1,02	64,80		0,02	14,40							
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витолца"	200			18,40	74,00	0,30		20,00	0,12	0,20		10,00	5,40		2,40			3,10							
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	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			0,25	47,40	10,50	14,10	1,17	73,20	0,96	1,65	7,20							
	Итого:	910	25,27	31,60	124,41	905,61	0,62	0,16	36,44	255,39	9,25	294,95	126,46	89,32	5,20	945,24	48,29	16,58	142,65							
№589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,60	2,60	0,04	1,20	25,00	5,50	4,50	0,40	11,60		3,60	7,00							
№515 ****	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0,03	10,00	45,00	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20	230,00	2,00	0,30	7,00							
№ 112 ****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,60	12,60	45,04	1,40	216,00	261,50	41,50	2,80	261,60	2,00	3,90	7,00							
	Итого:	350	9,15	7,75	56,90	336,00	0,15	0,60	26,20	90,04	1,60	432,00	522,50	14,30	7,00	492,60	4,00	7,90	14,00							
	ВСЕГО:	1790	60,36	54,85	263,63	1834,19	1,66	0,93	69,13	314,06	14,02	966,66	555,89	256,59	15,31	1489,25	126,95	48,68	363,06							

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

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

№ п.п.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минералы				
			Белки	Жиры	Углер.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
			ЗАВТРАК																		
№ 112 ****	Пшени свежже (зблпкн)	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04		14,00	63,00	0,28	15,40	22,40	12,60	3,08	350,00	2,80		0,42	9,80	
ТТК № 166	Оладьи с пылу-жару	180	16,80	15,20	58,00	404,00	0,16		1,60	0,01	5,88	130,00	132,00	28,36	1,28	0,06					
№ 481 ****	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02		0,30	0,01	0,06	65,70	92,10	10,20	0,06						
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00	0,01		0,30	0,11			5,00		0,40					21,00	
	ИТОГО:	550	19,62	18,31	103,37	628,20	0,22	0,01	16,30	63,12	6,22	211,10	251,50	51,16	4,82	371,00	2,80		0,42	9,80	
			ОБЕД																		
№ 119 ****	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03		7,90	208,33	3,80	58,00	44,00	30,00	1,70	328,33	8,50		0,33	21,66	
№99 11г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07		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		0,52	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 (ржано-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	0,53	
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,05					47,40	10,50	14,10	1,17	73,20			0,96	7,20	
	ИТОГО:	895	27,36	30,79	113,44	884,44	0,60	0,21	20,04	368,04	56,16	619,25	292,56	248,85	10,75	1124,00	128,51		6,83	91,82	
			ПОЛДНИК																		
	ИТОГО:																				
	ВСЕГО:	1 445	46,98	49,10	216,81	1 512,64	0,82	0,22	36,24	431,16	62,38	830,35	544,06	300,01	15,57	1 495,00	131,31		7,25	101,62	