

Согласовано:

Директор образовательной организации

 Давкина ЕВ

Ф.И.О

Подпись

Утверждаю

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания №1»

Н.С. Зубавленко

Ф.И.О

Подпись



ООО «Комбинат питания №1»
Примерное 12 – дневное меню
для организации питания учащихся 7-11 лет
общеобразовательных организаций
2024-2025 учебный год
весенний период

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КНП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник 1 Сезон: Весна 2025г.
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
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	80	11.09	5.37	6.51	136.00	0.05	0.02	0.69	0.06	0.46	85.71	35.43	13.71	1.03	103.31	8.72	8.35	45.03
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	170	5.95	6.97	39.95	249.90	0.07	0.02			1.12	42.13	14.84	9.75	0.96	61.20			13.60
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		15.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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:	500	20.23	20.91	81.22	614.70	0.16	0.06	0.99	0.23	2.12	155.74	64.47	29.06	2.85	216.87	10.12	10.61	59.39
ОБЕД																			
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	60	0.54	6.12	4.32	74.40	0.02	0.03	3.06	733.00	2.82	22.20	17.40	15.00	0.66	123.00	10.00	0.09	22.00
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.40	3.88	6.22	66.40	0.05	0.03	14.78	112.20	1.90	38.00	27.20	17.80	0.64	242.40	15.00	0.22	20.60
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	90	12.24	7.83	11.11	197.73	0.06	0.14	8.73	19.95	0.50	152.10	33.30	27.00	2.25	265.50	18.00	3.54	55.44
ТТК № 1.8	Рис припущенный с овощами	150	3.48	4.80	33.33	178.80	0.04	0.03	1.83	18.40	0.28	105.08	73.50	30.42	0.53	44.70	21.00	6.94	26.00
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витощка"	200			18.40	74.00	0.30		20.00	0.12	0.20		10.00	5.40		2.40	0.02	0.02	3.10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04				0.44	26.00	8.00	5.60	0.44	30.76	1.40	2.24	0.70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20
	ИТОГО:	770	22.68	23.31	103.26	739.63	0.56	0.26	48.40	883.67	6.14	390.78	179.90	115.32	5.69	781.96	66.38	14.70	135.04
ОБЕД 2																			
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	60	0.54	6.12	4.32	74.40	0.02	0.03	3.06	733.00	2.82	22.20	17.40	15.00	0.66	123.00	10.00	0.09	22.00
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.40	3.88	6.22	66.40	0.05	0.03	14.78	112.20	1.90	38.00	27.20	17.80	0.64	242.40	15.00	0.22	20.60
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	90	12.24	7.83	11.11	197.73	0.06	0.14	8.73	19.95	0.50	152.10	33.30	27.00	2.25	265.50	18.00	3.54	55.44
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	160	5.60	6.56	37.60	235.20	0.06	0.02			1.06	39.65	13.96	9.17	0.91	57.60			12.80
№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
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03				0.28	16.25	5.00	3.50	0.28	19.23	0.88	1.40	0.44
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:	755	23.20	24.83	113.35	753.68	0.26	0.24	26.57	866.35	6.56	306.70	113.06	87.77	6.06	848.13	45.39	6.45	119.21
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	Флоды 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:	1,620	52.15	53.58	234.62	1,678.83	0.86	0.92	62.99	933.44	9.88	774.62	513.57	190.28	12.00	1,285.43	78.70	29.24	202.13

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КНП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Вторник 2 Сезон: Весна 2025г.
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
ЗАВТРАК																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	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 № 60	Плов	220	14.96	16.83	43.56	385.00	0.10	0.13	1.32	0.35	0.84	253.19	23.54	52.22	3.41	296.26	42.54	8.11	90.94
ТТК № 26	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
	ИТОГО:	500	18.32	17.19	87.00	575.64	0.15	0.14	13.12	4.92	1.32	295.99	47.78	68.76	5.29	413.22	45.34	10.52	100.24
ОБЕД																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1.15	5.04	5.04	72.18	0.02	0.01	5.04	72.90	2.76	24.00	13.80	10.80	0.48	128.00	7.90	0.14	12.00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3.03	5.02	10.52	99.42	0.05	0.03	4.60	101.40	0.96	32.20	8.60	13.40	0.48	222.20	10.20	0.94	21.20
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8.42	4.10	6.99	101.70	0.03	0.06	0.08	12.09	2.34	135.94	45.00	19.80	0.90	132.19	48.75	16.50	169.69
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	11.00	8.52	28.43	247.40	0.42	0.08		0.06	0.06	230.16	82.55	76.83	4.84	82.31	17.56	6.34	16.88
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:	760	28.06	23.28	111.74	787.50	0.62	0.21	14.02	187.65	6.65	505.20	188.45	153.13	9.30	752.57	87.29	27.35	230.63
ОБЕД 2																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1.15	5.04	5.04	72.18	0.02	0.01	5.04	72.90	2.76	24.00	13.80	10.80	0.48	128.00	7.90	0.14	12.00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	250	3.79	6.28	13.15	124.28	0.06	0.04	5.75	126.75	1.20	40.25	10.75	16.75	0.60	277.75	12.75	1.18	26.50
ТТК № 60	Плов	220	14.96	16.83	43.56	385.00	0.10	0.13	1.32	0.35	0.84	253.19	23.54	52.22	3.41	296.26	42.54	8.11	90.94
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0.20		35.80	142.00	0.02		4.30	1.20	0.20	16.00	22.00	14.00	1.10	91.60	0.87	0.10	3.13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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:	790	24.36	28.75	122.51	848.26	0.28	0.21	16.41	201.20	5.33	400.34	86.59	112.07	7.09	889.88	66.07	12.86	140.30
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	180	5.04	5.74	7.36	101.27	0.07	0.22	1.26	31.50		162.01	216.01	25.20	0.18	217.80	16.20	3.24	1.15
№ 112	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03		10.00	45.00	0.20	11.00	16.00	9.00	2.20	250.00	2.00	0.30	7.00
	ИТОГО:	330	8.39	8.49	54.66	331.27	0.14	0.22	11.26	76.50	1.40	198.01	237.51	38.70	2.78	467.80	18.20	3.54	8.15
	ВСЕГО:	1,590	54.77	48.96	253.40	1,694.41	0.91	0.57	38.40	269.07	9.37	999.20	473.74	260.59	17.37	1,633.59	150.83	41.41	339.02

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КНП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Среда 3 Сезон: Весна 2025г.
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
ЗАВТРАК																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	77	8.08	7.35	13.67	166.61	0.05	0.05	0.19	0.09	0.77	154.00	202.13	17.33	0.77	62.76	1.83	6.66	0.90
тتك № 63	Каша "Дружба"	200	5.26	9.74	25.06	226.20	0.08	0.10	1.32	0.08	0.20	140.40	101.28	30.60	0.56	125.86	39.46	3.27	24.54
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		15.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03				0.28	16.25	5.00	3.50	0.28	19.23	0.88	1.40	0.44
	ИТОГО:	502	15.34	17.29	66.03	511.56	0.16	0.16	1.81	0.28	1.25	310.65	313.41	51.43	2.01	228.85	42.17	11.33	25.88
ОБЕД																			
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0.66	6.06	6.36	82.80	0.02	0.02	9.24	242.00	2.76	17.40	18.00	10.80	0.54	160.00	9.90	0.15	11.00
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	210	1.76	4.30	13.94	101.43	0.08	0.05	6.33	109.20	2.03	60.44	22.22	21.76	0.81	351.75	17.43	0.79	29.61
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	175	15.58	15.75	35.00	333.64	0.16	0.15	8.11	23.91	0.53	202.83	21.89	37.70	3.16	717.50	39.66	0.35	86.34
ТТК№24	Фруктовый чай	200			14.15	92.80			7.80	0.57			11.40	5.34	1.20	30.20	0.20	0.05	1.80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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:	735	24.44	26.99	107.65	800.57	0.39	0.26	31.48	375.68	5.87	376.37	97.51	101.40	7.82	1,395.50	70.22	6.34	139.23
ОБЕД 2																			
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0.66	6.06	6.36	82.80	0.02	0.02	9.24	242.00	2.76	17.40	18.00	10.80	0.54	160.00	9.90	0.15	11.00
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	200	1.68	4.10	13.27	96.60	0.07	0.05	6.03	104.00	1.94	57.56	21.16	20.72	0.78	335.00	16.60	0.75	28.20
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	175	15.58	15.75	35.00	333.64	0.16	0.15	8.11	23.91	0.53	202.83	21.89	37.70	3.16	717.50	39.66	0.35	86.34
ТТК№24	Фруктовый чай	200			14.15	92.80			7.80	0.57			11.40	5.34	1.20	30.20	0.20	0.05	1.80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04				0.44	26.00	8.00	5.60	0.44	30.76	1.40	2.24	0.70
ТТК № 157	Хлеб столовый (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:	715	23.60	26.71	102.06	772.24	0.36	0.26	31.18	370.48	5.67	366.99	94.45	98.96	7.68	1,371.06	69.04	5.74	137.64
ПОЛДНИК																			
588****	Вафли	40	1.12	1.32	30.92	140.00	0.01				0.28	14.40	6.40	4.00	0.60				
№ 515	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	106.00	0.08	0.60	2.60	0.04		180.00	240.00	28.00	0.20	11.60		3.60	
№ 112	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:	340	7.32	6.72	50.32	293.00	0.12	0.60	12.60	45.04	0.48	205.40	262.40	41.00	3.00	261.60	2.00	3.90	7.00
	ВСЕГО:	1,577	47.10	51.00	224.00	1,605.13	0.67	1.02	45.89	421.00	7.60	892.42	673.32	193.83	12.83	1,885.95	114.39	21.57	172.11

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КНП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Четверг 4 Сезон: Весна 2025г.
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
ЗАВТРАК																			
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	117	13.26	10.12	11.14	187.20	0.01	0.16	2.25	67.57	0.49	87.75	33.15	15.60	0.97	283.73	36.56	27.06	149.18
ТТК № 171	Каша вязкая (гречневая)	150	4.50	6.75	22.35	171.00	0.24	0.07		13.96	0.48	164.37	15.00	98.36	3.30	126.00	41.30	2.00	9.00
ТТК № 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:	507	20.90	17.19	68.17	512.20	0.29	0.24	2.55	81.64	1.41	278.12	61.15	119.56	5.11	461.49	79.26	31.30	158.88
ОБЕД																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1.14	5.31	6.64	78.89	0.04	0.01	6.06	72.90	1.68	27.60	9.60	10.80	0.42	128.00	7.90	0.14	12.00
ТТК № 182	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	0.32	8.24	129.00	1.92	42.40	27.60	21.04	0.96	229.40	16.40	0.33	24.00
№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 № 170	Картофельное пюре	150	3.15	6.75	21.90	163.50	0.13	0.11	5.38	23.80	0.19	88.08	39.90	27.80	1.00	624.00	28.50	0.80	45.87
ТТК № 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	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02				0.22	13.00	4.00	2.80	0.22	15.38	0.70	1.12	0.35
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:	755	22.30	26.46	95.81	745.78	0.39	0.51	21.42	245.16	6.18	450.51	267.31	133.61	6.19	1,209.68	68.58	3.95	113.15
ОБЕД 2																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1.14	5.31	6.64	78.89	0.04	0.01	6.06	72.90	1.68	27.60	9.60	10.80	0.42	128.00	7.90	0.14	12.00
ТТК № 182	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	0.32	8.24	129.00	1.92	42.40	27.60	21.04	0.96	229.40	16.40	0.33	24.00
ТТК № 83	Куриное филе тушеное в соусе	112	12.69	9.69	10.66	179.20	0.01	0.16	2.15	64.68	0.47	84.00	31.73	14.93	0.93	271.60	35.00	25.91	142.80
ТТК № 171	Каша вязкая (гречневая)	150	4.50	6.75	22.35	171.00	0.24	0.07		13.96	0.48	164.37	15.00	98.36	3.30	126.00	41.30	2.00	9.00
ТТК № 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:	802	26.03	26.55	109.34	785.28	0.46	0.60	17.67	295.54	6.67	452.10	155.43	201.56	8.63	933.36	103.28	32.82	198.10
ПОЛДНИК																			
№ 590****	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.80	0.03				1.40	36.00	11.60	8.00	0.84				
№ 272 **	Ряженка,кефир,варенец	180	5.04	5.74	7.36	101.27	0.07	0.22	1.26	31.50		162.01	216.01	25.20	0.18	217.80	16.20	3.24	1.15
№ 112	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03		10.00	45.00	0.20	11.00	16.00	9.00	2.20	250.00	2.00	0.30	7.00
	ИТОГО:	320	8.44	10.06	46.92	315.07	0.13	0.22	11.26	76.50	1.60	209.01	243.61	42.20	3.22	467.80	18.20	3.54	8.15
ВСЕГО:		1,582	51.64	53.71	210.90	1,573.05	0.81	0.97	35.23	403.30	9.19	937.64	572.07	295.37	14.52	2,138.97	166.04	38.79	280.18

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КНП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница 5 Сезон: Весна 2025г.
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
ЗАВТРАК																			
ТТК № 48	Ёжики с овощами	105	12.60	12.95	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	170	5.95	6.97	39.95	249.90	0.10	0.03		20.85	1.12	62.64	14.84	23.46	1.30	61.20	23.80	0.07	13.60
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		15.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03				0.28	16.25	5.00	3.50	0.28	19.23	0.88	1.40	0.44
	ИТОГО:	500	20.55	20.12	79.27	564.65	10.63	0.11	3.07	358.97	1.40	200.22	47.94	56.13	3.73	376.76	56.53	2.77	70.04
ОБЕД																			
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр./	60	0.85	3.06	5.40	52.44			19.44				22.40	9.12	0.31				
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.80	0.18	0.06	4.65	97.20	0.17	69.74	30.46	28.24	1.62	382.40	16.00	2.00	28.80
ТТК № 181	Плов из говядины	200	13.60	15.30	39.60	350.00	0.09	0.12	1.20	0.32	0.76	230.17	21.40	47.47	3.10	269.33	38.67	7.37	82.67
№ 614****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витощка"	200			18.40	74.00	0.30		20.00	0.12	0.20		10.00	5.40		2.40	0.02	0.02	3.10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20
	ИТОГО:	720	23.10	23.18	101.42	709.04	0.65	0.21	45.29	97.64	1.46	366.81	100.76	108.53	6.53	750.40	56.70	12.72	122.30
ОБЕД 2																			
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр./	60	0.85	3.06	5.40	52.44			19.44				22.40	9.12	0.31				
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	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	180	12.24	13.77	35.64	315.00	0.08	0.11	1.08	0.29	0.68	207.15	19.26	42.72	2.79	242.40	34.80	6.63	74.40
тгк № 33	Лимонный напиток	200			22.40	89.60		0.01	2.80				14.20	2.00	0.40	21.40			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03				0.28	16.25	5.00	3.50	0.28	19.23	0.88	1.40	0.44
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1.65	0.30	8.50	45.25	0.05	0.02				39.50	8.75	11.75	0.98	61.00	0.80	1.38	6.00
	ИТОГО:	740	22.13	22.60	100.56	695.79	0.39	0.21	29.13	121.79	1.17	350.08	107.69	104.39	6.79	822.03	56.48	11.91	116.84
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:	1,570	52.80	51.05	237.59	1,609.69	11.43	0.92	60.96	501.65	4.26	783.03	410.20	206.16	13.06	1,388.76	115.23	19.39	199.34

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КПП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День: Суббота 6 Сезон: Весна 2025г.
Неделя: 1 Возраст 7-11 лет

№ рс.	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																			
тк №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
тк №69	Каша пшениная вязкая	200	8.02	8.90	24.00	209.00	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
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		15.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04				0.39	22.75	7.00	4.90	0.39	26.92	1.23	1.96	0.61
	ИТОГО:	500	18.58	17.17	73.06	521.70	0.29	0.22	1.85	41.13	1.37	232.55	345.00	77.01	2.99	331.15	52.32	41.46	22.81
ОБЕД																			
№ 119****	Икра морковная	60	1.44	4.26	6.24	69.00	0.02		4.74	125.00	2.28	34.80	26.40	18.00	1.02	196.98	5.70	0.20	13.00
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	2.28	15.06	89.04	0.09	0.05	6.60	97.60	1.10	50.80	12.20	19.20	0.76	410.40	16.80	0.23	32.80
ТТК № 72	Каша перловая с	200	13.12	17.31	32.66	381.70	0.32	0.12	0.80	288.00		273.20	27.02	29.42	2.18	146.82	2.67	18.07	27.66
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или 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:	720	22.38	24.45	107.92	786.54	0.51	0.21	12.14	513.05	3.71	425.70	83.12	84.92	5.56	902.47	27.68	21.85	84.29
ОБЕД 2																			
№ 119****	Икра морковная	60	1.44	4.26	6.24	69.00	0.02		4.74	125.00	2.28	34.80	26.40	18.00	1.02	196.98	5.70	0.20	13.00
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	2.28	15.06	89.04	0.09	0.05	6.60	97.60	1.10	50.80	12.20	19.20	0.76	410.40	16.80	0.23	32.80
ТТК № 72	Каша перловая с	200	13.12	17.31	32.66	381.70	0.32	0.12	0.80	288.00		273.20	27.02	29.42	2.18	146.82	2.67	18.07	27.66
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или 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:	720	22.38	24.45	107.92	786.54	0.51	0.21	12.14	513.05	3.71	425.70	83.12	84.92	5.56	902.47	27.68	21.85	84.29
ПОЛДНИК																			
	ИТОГО:																		
ВСЕГО:		1,220	40.96	41.62	180.98	1,308.24	0.80	0.43	13.99	554.18	5.08	658.25	428.12	161.93	8.55	1,233.62	80.00	63.31	107.10

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КНП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник 7 Сезон: Весна 2025г.
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 179	Гуляш	110	10.34	8.91	6.60	145.20	0.06	0.12	1.18	28.05	0.58	174.57	16.86	27.17	2.42	354.75	19.25	0.35	68.75
ТТК № 171	Каша вязкая (гречневая)	190	5.70	8.55	28.31	216.60	0.30	0.09		17.68	0.61	208.20	19.00	124.59	4.18	159.60	52.31	2.53	11.40
ТТК № 79	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0.04	0.01	2.80	0.38	0.01	3.54	6.25	4.60	0.29	30.00		0.02	0.70
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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:	540	19.15	17.79	69.90	517.42	0.44	0.22	3.98	46.11	1.64	412.31	50.11	161.96	7.33	575.11	72.96	5.14	81.55
ОБЕД																			
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0.66	6.06	6.36	82.80	0.02	0.02	9.24	242.00	2.76	17.40	18.00	10.80	0.54	160.00	9.90	0.15	11.00
ТТК № 183	Суп из овощей	200	1.27	3.99	7.32	76.20	0.06	0.04	8.32	98.80	39.42	39.42	27.88	16.60	0.62	307.28	43.20	0.25	20.40
ТТК № 7	Шницель детский	90	11.25	10.06	8.87	153.49	0.08	0.05	0.57	5.67		92.88	8.82	23.99	1.07	129.26	3.23	5.72	42.98
ТТК № 1.8	Рис припущенный с овощами	150	3.48	4.80	33.33	178.80	0.04	0.03	1.83	18.40	0.28	105.08	73.50	30.42	0.53	44.70	21.00	6.94	26.00
№ 614****	Кисель с витаминами "Кисель детский 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:	780	22.34	25.71	107.56	731.69	0.61	0.18	39.96	364.99	43.10	343.98	160.20	111.61	4.76	772.00	80.03	17.52	113.78
ОБЕД 2																			
ТТК № 28	Салат витаминный	60	0.66	6.06	6.36	82.80	0.02	0.02	9.24	242.00	2.76	17.40	18.00	10.80	0.54	160.00	9.90	0.15	11.00
ТТК № 183	Суп из овощей	200	1.27	3.99	7.32	76.20	0.06	0.04	8.32	98.80	39.42	39.42	27.88	16.60	0.62	307.28	43.20	0.25	20.40
ТТК № 179	Гуляш	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)	150	4.50	6.75	22.35	171.00	0.24	0.07		13.96	0.48	164.37	15.00	98.36	3.30	126.00	41.30	2.00	9.00
ТТК№24	Фруктовый чай	200			14.15	92.80			7.80	0.57			11.40	5.34	1.20	30.20	0.20	0.05	1.80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04				0.44	26.00	8.00	5.60	0.44	30.76	1.40	2.24	0.70
ТТК № 157	Хлеб столовый (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:	805	22.92	26.92	90.36	741.00	0.49	0.30	26.59	384.66	43.71	492.90	111.91	183.91	10.19	1,122.72	117.41	7.26	124.38
ПОЛДНИК																			
588****	Вафли	40	1.12	1.32	30.92	140.00	0.01				0.28	14.40	6.40	4.00	0.60				
№ 515	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	106.00	0.08	0.60	2.60	0.04		180.00	240.00	28.00	0.20	11.60		3.60	
№ 112	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:	340	7.32	6.72	50.32	293.00	0.12	0.60	12.60	45.04	0.48	205.40	262.40	41.00	3.00	261.60	2.00	3.90	7.00
	ВСЕГО:	1,660	48.81	50.22	227.78	1,542.11	1.17	1.00	56.54	456.14	45.22	961.69	472.71	314.57	15.09	1,608.71	154.99	26.56	202.33

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КНП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник 8 Сезон: Весна 2025г.
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 82	Бутерброд горячий	73	7.66	6.97	12.96	157.95	0.05	0.05	0.18	0.08	0.73	146.00	191.63	16.43	0.73	59.50	1.73	6.31	0.85
тتك № 62	Каша рисовая вязкая	200	6.28	9.74	22.40	228.00	0.06	0.16	1.42	26.40	0.28	169.40	131.00	37.20	0.56	169.33	50.67	6.21	38.67
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		15.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04				0.39	22.75	7.00	4.90	0.39	26.92	1.23	1.96	0.61
	ИТОГО:	508	16.70	16.99	67.58	528.20	0.15	0.22	1.90	26.59	1.40	338.15	334.63	58.53	2.08	276.75	53.63	14.48	40.13
ОБЕД																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1.14	5.31	6.64	78.89	0.04	0.01	6.06	72.90	1.68	27.60	9.60	10.80	0.42	128.00	7.90	0.14	12.00
ТТК № 182	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	0.32	8.24	129.00	1.92	42.40	27.60	21.04	0.96	229.40	16.40	0.33	24.00
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	175	15.58	15.75	35.00	333.64	0.16	0.15	8.11	23.91	0.53	202.83	21.89	37.70	3.16	717.50	39.66	0.35	86.34
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79	0.03		1.22	15.00	1.68	44.53	49.50	32.03	1.02	50.00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06				0.55	32.50	10.00	7.00	0.55	38.45	1.75	2.80	0.88
ТТК № 157	Хлеб столовый (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:	725	25.18	25.94	116.25	792.22	0.39	0.52	23.63	240.81	6.36	413.06	132.59	127.37	7.67	1,260.95	66.99	5.82	132.82
ОБЕД 2																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	60	1.14	5.31	6.64	78.89	0.04	0.01	6.06	72.90	1.68	27.60	9.60	10.80	0.42	128.00	7.90	0.14	12.00
ТТК № 182	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	0.32	8.24	129.00	1.92	42.40	27.60	21.04	0.96	229.40	16.40	0.33	24.00
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	175	15.58	15.75	35.00	333.64	0.16	0.15	8.11	23.91	0.53	202.83	21.89	37.70	3.16	717.50	39.66	0.35	86.34
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79	0.03		1.22	15.00	1.68	44.53	49.50	32.03	1.02	50.00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2.31	0.42	11.90	63.35	0.06	0.03				55.30	12.25	16.45	1.37	85.40	1.12	1.93	8.40
	ИТОГО:	705	23.71	25.76	107.17	747.92	0.36	0.51	23.63	240.81	6.20	395.41	127.84	122.92	7.32	1,237.22	66.31	4.71	131.35
ПОЛДНИК																			
№ 590****	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.80	0.03				1.40	36.00	11.60	8.00	0.84				
№ 272 **	Ряженка,кефир,варенец	180	5.04	5.74	7.36	101.27	0.07	0.22	1.26	31.50		162.01	216.01	25.20	0.18	217.80	16.20	3.24	1.15
№ 112	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03		10.00	45.00	0.20	11.00	16.00	9.00	2.20	250.00	2.00	0.30	7.00
	ИТОГО:	320	8.44	10.06	46.92	315.07	0.13	0.22	11.26	76.50	1.60	209.01	243.61	42.20	3.22	467.80	18.20	3.54	8.15
	ВСЕГО:	1,553	50.32	52.99	230.75	1,635.49	0.67	0.96	36.79	343.90	9.36	960.22	710.83	228.10	12.97	2,005.50	138.82	23.84	181.10

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КШП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
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	160	5.60	6.56	37.60	235.20	0.06	0.02			1.06	39.65	13.96	9.17	0.91	57.60			12.80
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	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:	515	20.49	19.37	81.80	600.58	0.15	0.13	1.16	11.01	1.89	176.76	115.35	32.69	2.42	320.43	18.82	15.39	91.05
ОБЕД																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1.15	5.04	5.04	72.18	0.02	0.01	5.04	72.90	2.76	24.00	13.80	10.80	0.48	128.00	7.90	0.14	12.00
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	200	1.68	4.10	13.27	96.60	0.07	0.05	6.03	104.00	1.94	57.56	21.16	20.72	0.78	335.00	16.60	0.75	28.20
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90	8.42	4.10	6.99	101.70	0.03	0.06	0.08	12.09	2.34	135.94	45.00	19.80	0.90	132.19	48.75	16.50	169.69
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	150	11.00	8.52	28.43	247.40	0.42	0.08		0.06	0.06	230.16	82.55	76.83	4.84	82.31	17.56	6.34	16.88
№ 614	Кисель с витаминами "Кисель	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
****	детский Витонка"																		
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:	760	26.51	22.36	97.09	716.68	0.92	0.23	31.15	189.17	7.63	514.56	189.01	151.85	8.50	776.17	92.84	27.08	237.60
ОБЕД 2																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	60	1.15	5.04	5.04	72.18	0.02	0.01	5.04	72.90	2.76	24.00	13.80	10.80	0.48	128.00	7.90	0.14	12.00
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	250	2.10	5.12	16.59	120.75	0.09	0.06	7.54	130.00	2.42	71.95	26.45	25.90	0.97	418.75	20.75	0.94	35.25
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 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	150	5.25	6.15	35.25	220.50	0.06	0.02			0.99	37.17	13.09	8.60	0.85	54.00			12.00
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0.20		35.80	142.00	0.02		4.30	1.20	0.20	16.00	22.00	14.00	1.10	91.60	0.87	0.10	3.13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53
ТТК № 157	Хлеб столовый (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:	840	23.79	27.84	127.28	874.04	0.30	0.16	17.43	208.21	7.14	286.93	127.62	88.51	5.77	943.53	44.62	17.06	137.75
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	Флоды 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:	1,625	56.15	49.48	235.79	1,653.26	1.22	0.96	44.91	245.22	10.92	907.32	565.86	226.04	13.72	1,358.20	113.66	46.37	335.65

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КНП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Четверг 10 Сезон: Весна 2025г.
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	40	0.44	0.08	1.52	9.60	0.02	0.01	10.00	54.00	0.28	10.40	5.60	8.00	0.36	56.00	1.20	0.12	6.80
ТТК № 141	Плов из филе птицы	210	14.57	16.33	31.55	367.73	0.02	0.07	1.26	137.20	4.80	118.25	22.47	49.84	3.26	357.75	37.33	25.67	158.67
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		15.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06				0.55	32.50	10.00	7.00	0.55	38.45	1.75	2.80	0.88
	ИТОГО:	500	18.91	16.81	72.67	554.83	0.10	0.09	11.56	191.31	5.63	161.15	43.07	64.84	4.57	473.20	40.28	28.59	166.35
ОБЕД																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0.62	5.31	6.29	75.46	0.02	0.02	13.48	241.80	1.38	19.80	19.68	10.47	0.77	159.60	9.90	0.05	11.00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3.03	5.02	10.52	99.42	0.05	0.03	4.60	101.40	0.96	32.20	8.60	13.40	0.48	222.20	10.20	0.94	21.20
ТТК № 94	Тефтели (1-й вариант)	90	11.07	10.00	11.22	209.40	0.05	0.07	1.35	7.29	0.40	148.60	13.50	15.39	1.54	223.50	16.50	0.78	51.00
ТТК № 170	Картофельное пюре	150	3.15	6.75	21.90	163.50	0.13	0.11	5.38	23.80	0.19	88.08	39.90	27.80	1.00	624.00	28.50	0.80	45.87
тгк № 33	Лимонный напиток	200			22.40	89.60		0.01	2.80				14.20	2.00	0.40	21.40			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53
ТТК № 157	Хлеб столовый (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:	760	22.13	27.68	97.29	762.18	0.33	0.27	27.61	374.29	3.26	355.58	112.38	87.36	5.69	1,346.97	67.11	5.90	136.80
ОБЕД 2																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	60	0.62	5.31	6.29	75.46	0.02	0.02	13.48	241.80	1.38	19.80	19.68	10.47	0.77	159.60	9.90	0.05	11.00
ТТК № 17	Суп " Кудрявый"	200	3.03	5.02	10.52	99.42	0.05	0.03	4.60	101.40	0.96	32.20	8.60	13.40	0.48	222.20	10.20	0.94	21.20
ТТК № 141	Плов из филе птицы	220	15.26	17.11	33.05	385.24	0.02	0.08	1.32	143.73	5.03	123.88	23.54	52.21	3.41	374.78	39.11	26.89	166.22
тгк № 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:	760	24.59	28.24	105.54	816.12	0.20	0.18	22.20	486.93	7.81	265.08	88.02	102.48	7.06	906.34	61.89	32.32	208.72
ПОЛДНИК																			
588****	Вафли	40	1.12	1.32	30.92	140.00	0.01				0.28	14.40	6.40	4.00	0.60				
272**	Ряженка,кефир,варенец	180	5.04	5.74	7.36	101.27	0.07	0.22	1.26	31.50		162.01	216.01	25.20	0.18	217.80	16.20	3.24	1.15
№ 112	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03		10.00	45.00	0.20	11.00	16.00	9.00	2.20	250.00	2.00	0.30	7.00
	ИТОГО:	320	6.56	7.46	48.08	288.27	0.11	0.22	11.26	76.50	0.48	187.41	238.41	38.20	2.98	467.80	18.20	3.54	8.15
	ВСЕГО:	1,580	47.60	51.95	218.04	1,605.28	0.54	0.58	50.43	642.10	9.37	704.14	393.86	190.40	13.24	2,287.97	125.59	38.03	311.30

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КНП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница 11 Сезон: Весна 2025г.
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
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
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	170	5.10	6.97	28.22	202.30	0.14	0.03	5.10	16.06	4.66	180.63	53.95	28.47	1.20	8.05	34.00	26.46	0.25
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
	ИТОГО:	500	21.34	17.21	83.42	615.91	0.23	0.08	5.90	340.73	5.49	308.13	81.95	48.67	3.13	344.23	36.78	81.49	34.21
ОБЕД																			
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0.94	3.92	4.80	57.75	0.02	0.01	5.04	72.90	2.76	24.00	13.80	10.80	0.48	128.00	7.90	0.14	12.00
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.80	0.18	0.06	4.65	97.20	0.17	69.74	30.46	28.24	1.62	382.40	16.00	2.00	28.80
ГТК № 72	Каша перловая с	200	13.12	17.31	32.66	381.70	0.32	0.12	0.80	288.00		273.20	27.02	29.42	2.18	146.82	2.67	18.07	27.66
ТТК № 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	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:	720	22.71	26.05	98.24	763.09	0.60	0.22	18.29	458.67	3.26	433.84	94.82	92.10	6.98	783.69	28.78	23.59	77.99
ОБЕД 2																			
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	60	0.94	3.92	4.80	57.75	0.02	0.01	5.04	72.90	2.76	24.00	13.80	10.80	0.48	128.00	7.90	0.14	12.00
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.80	0.18	0.06	4.65	97.20	0.17	69.74	30.46	28.24	1.62	382.40	16.00	2.00	28.80
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	105	13.18	10.50	12.02	232.17	0.06	0.05	0.84	338.33	0.53	113.40	22.05	16.80	1.58	274.17	1.30	56.00	31.85
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	155	4.65	6.36	25.73	184.45	0.12	0.03	4.65	14.64	4.25	164.69	49.19	25.96	1.10	7.34	31.00	24.13	0.23
ГТК № 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	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)	25	1.65	0.30	8.50	45.25	0.05	0.02				39.50	8.75	11.75	0.98	61.00	0.80	1.38	6.00
	ИТОГО:	775	27.09	25.54	101.63	788.96	0.46	0.17	22.98	523.64	8.04	430.83	137.29	103.09	7.29	906.18	58.25	85.38	81.21
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	180	5.22	4.50	8.64	95.40	0.07	0.54	2.34	0.04		162.00	216.00	25.20	0.18	10.44		3.24	
№ 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:	320	8.62	8.82	48.20	309.20	0.13	0.54	12.34	45.04	1.60	209.00	243.60	42.20	3.22	260.44	2.00	3.54	7.00
	ВСЕГО:	1,540	52.67	52.08	229.86	1,688.20	0.96	0.84	36.53	844.44	10.35	950.97	420.37	182.97	13.33	1,388.36	67.56	108.62	119.20

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО "КНП "Подросток"
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Суббота 12 Сезон: Весна 2025г.
Неделя: 2 Возраст 7-11 лет

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
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
тتك №69	Каша пшениная вязкая	200	8.02	8.90	24.00	209.00	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
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:	500	19.04	17.43	68.53	520.28	0.28	0.25	2.15	47.91	1.27	412.75	386.36	83.06	2.74	383.80	56.54	41.69	32.67
ОБЕД																			
№ 119****	Икра свекольная	60	1.44	4.26	6.24	69.00	0.02		4.74	125.00	2.28	34.80	26.40	18.00	1.02	197.00	5.10	0.20	13.00
№99 11г	Суп из овощей	200	1.27	3.99	7.32	76.20	0.06	0.04	8.32	98.80	39.42	39.42	27.88	16.60	0.62	307.28	43.20	0.25	20.40
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13.15	10.00	14.22	230.40	0.10	0.05	0.52	4.46	0.49	203.30	129.71	29.74	1.79	114.10	14.44	0.46	26.13
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	180	5.40	8.10	26.82	205.20	0.29	0.08		16.75	0.58	197.24	18.00	118.03	3.96	151.20	49.56	2.40	10.80
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79	0.03		1.22	15.00	1.68	44.53	49.50	32.03	1.02	50.00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53
ТТК № 157	Хлеб столовый (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:	805	26.08	26.95	107.45	819.39	0.58	0.20	14.80	260.01	44.78	586.19	267.99	232.70	9.91	915.85	114.31	6.64	78.06
ОБЕД 2																			
№ 119****	Икра свекольная	60	1.44	4.26	6.24	69.00	0.02		4.74	125.00	2.28	34.80	26.40	18.00	1.02	197.00	5.10	0.20	13.00
№99 11г	Суп из овощей	200	1.27	3.99	7.32	76.20	0.06	0.04	8.32	98.80	39.42	39.42	27.88	16.60	0.62	307.28	43.20	0.25	20.40
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13.15	10.00	14.22	230.40	0.10	0.05	0.52	4.46	0.49	203.30	129.71	29.74	1.79	114.10	14.44	0.46	26.13
№ 510 *	Каша вязкая (гречневая)	150	4.50	6.75	22.35	171.00	0.24	0.07		13.96	0.48	164.37	15.00	98.36	3.30	126.00	41.30	2.00	9.00
ТТК № 116	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79	0.03		1.22	15.00	1.68	44.53	49.50	32.03	1.02	50.00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53
ТТК № 157	Хлеб столовый (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:	775	25.18	25.60	102.98	785.19	0.53	0.19	14.80	257.22	44.68	553.32	264.99	213.03	9.25	890.65	106.05	6.24	76.26
ПОЛДНИК																			
	ИТОГО:																		
	ВСЕГО:	1,305	45.12	44.38	175.98	1,339.67	0.86	0.45	16.95	307.92	46.05	998.94	654.35	315.76	12.65	1,299.65	170.85	48.33	110.73