

Согласовано:

Директор образовательной организации

*Е. Д. Завсешинко*

Ф.И.О

Подпись



**ООО «Комбинат питания №1»**

Утверждаю

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания №1»

*Н.С. Зубавленко*

Ф.И.О

Подпись



**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 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)              | 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      | 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:                                       | 1,620        | 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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                        | <b>500</b>   | <b>18.32</b>         | <b>17.19</b> | <b>87.00</b>  | <b>575.64</b>                  | <b>0.15</b> | <b>0.14</b> | <b>13.12</b> | <b>4.92</b>   | <b>1.32</b> | <b>295.99</b> | <b>47.78</b>  | <b>68.76</b>  | <b>5.29</b>  | <b>413.22</b>   | <b>45.34</b>  | <b>10.52</b> | <b>100.24</b> |
| 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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                        | <b>760</b>   | <b>28.06</b>         | <b>23.28</b> | <b>111.74</b> | <b>787.50</b>                  | <b>0.62</b> | <b>0.21</b> | <b>14.02</b> | <b>187.65</b> | <b>6.65</b> | <b>505.20</b> | <b>188.45</b> | <b>153.13</b> | <b>9.30</b>  | <b>752.57</b>   | <b>87.29</b>  | <b>27.35</b> | <b>230.63</b> |
| 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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                        | <b>790</b>   | <b>24.36</b>         | <b>28.75</b> | <b>122.51</b> | <b>848.26</b>                  | <b>0.28</b> | <b>0.21</b> | <b>16.41</b> | <b>201.20</b> | <b>5.33</b> | <b>400.34</b> | <b>86.59</b>  | <b>112.07</b> | <b>7.09</b>  | <b>889.88</b>   | <b>66.07</b>  | <b>12.86</b> | <b>140.30</b> |
| 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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                        | <b>330</b>   | <b>8.39</b>          | <b>8.49</b>  | <b>54.66</b>  | <b>331.27</b>                  | <b>0.14</b> | <b>0.22</b> | <b>11.26</b> | <b>76.50</b>  | <b>1.40</b> | <b>198.01</b> | <b>237.51</b> | <b>38.70</b>  | <b>2.78</b>  | <b>467.80</b>   | <b>18.20</b>  | <b>3.54</b>  | <b>8.15</b>   |
|           |                                      |              |                      |              |               |                                |             |             |              |               |             |               |               |               |              |                 |               |              |               |
|           | <b>ВСЕГО:</b>                        | <b>1,590</b> | <b>54.77</b>         | <b>48.96</b> | <b>253.40</b> | <b>1,694.41</b>                | <b>0.91</b> | <b>0.57</b> | <b>38.40</b> | <b>269.07</b> | <b>9.37</b> | <b>999.20</b> | <b>473.74</b> | <b>260.59</b> | <b>17.37</b> | <b>1,633.59</b> | <b>150.83</b> | <b>41.41</b> | <b>339.02</b> |

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          |
|               | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>507</b>   | <b>20.90</b>         | <b>17.19</b> | <b>68.17</b>  | <b>512.20</b>                  | <b>0.29</b> | <b>0.24</b> | <b>2.55</b>  | <b>81.64</b>  | <b>1.41</b> | <b>278.12</b> | <b>61.15</b>  | <b>119.56</b> | <b>5.11</b>  | <b>461.49</b>   | <b>79.26</b>  | <b>31.30</b> | <b>158.88</b> |
| 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          |
|               | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>755</b>   | <b>22.30</b>         | <b>26.46</b> | <b>95.81</b>  | <b>745.78</b>                  | <b>0.39</b> | <b>0.51</b> | <b>21.42</b> | <b>245.16</b> | <b>6.18</b> | <b>450.51</b> | <b>267.31</b> | <b>133.61</b> | <b>6.19</b>  | <b>1,209.68</b> | <b>68.58</b>  | <b>3.95</b>  | <b>113.15</b> |
| 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          |
|               | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>802</b>   | <b>26.03</b>         | <b>26.55</b> | <b>109.34</b> | <b>785.28</b>                  | <b>0.46</b> | <b>0.60</b> | <b>17.67</b> | <b>295.54</b> | <b>6.67</b> | <b>452.10</b> | <b>155.43</b> | <b>201.56</b> | <b>8.63</b>  | <b>933.36</b>   | <b>103.28</b> | <b>32.82</b> | <b>198.10</b> |
| 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          |
|               | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>320</b>   | <b>8.44</b>          | <b>10.06</b> | <b>46.92</b>  | <b>315.07</b>                  | <b>0.13</b> | <b>0.22</b> | <b>11.26</b> | <b>76.50</b>  | <b>1.60</b> | <b>209.01</b> | <b>243.61</b> | <b>42.20</b>  | <b>3.22</b>  | <b>467.80</b>   | <b>18.20</b>  | <b>3.54</b>  | <b>8.15</b>   |
|               |                                 |              |                      |              |               |                                |             |             |              |               |             |               |               |               |              |                 |               |              |               |
| <b>ВСЕГО:</b> |                                 | <b>1,582</b> | <b>51.64</b>         | <b>53.71</b> | <b>210.90</b> | <b>1,573.05</b>                | <b>0.81</b> | <b>0.97</b> | <b>35.23</b> | <b>403.30</b> | <b>9.19</b> | <b>937.64</b> | <b>572.07</b> | <b>295.37</b> | <b>14.52</b> | <b>2,138.97</b> | <b>166.04</b> | <b>38.79</b> | <b>280.18</b> |

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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                | <b>500</b>   | <b>20.55</b>         | <b>20.12</b> | <b>79.27</b>  | <b>564.65</b>                  | <b>10.63</b> | <b>0.11</b> | <b>3.07</b>  | <b>358.97</b> | <b>1.40</b> | <b>200.22</b> | <b>47.94</b>  | <b>56.13</b>  | <b>3.73</b>  | <b>376.76</b>   | <b>56.53</b>  | <b>2.77</b>  | <b>70.04</b>  |
| 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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                | <b>720</b>   | <b>23.10</b>         | <b>23.18</b> | <b>101.42</b> | <b>709.04</b>                  | <b>0.65</b>  | <b>0.21</b> | <b>45.29</b> | <b>97.64</b>  | <b>1.46</b> | <b>366.81</b> | <b>100.76</b> | <b>108.53</b> | <b>6.53</b>  | <b>750.40</b>   | <b>56.70</b>  | <b>12.72</b> | <b>122.30</b> |
| 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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                | <b>740</b>   | <b>22.13</b>         | <b>22.60</b> | <b>100.56</b> | <b>695.79</b>                  | <b>0.39</b>  | <b>0.21</b> | <b>29.13</b> | <b>121.79</b> | <b>1.17</b> | <b>350.08</b> | <b>107.69</b> | <b>104.39</b> | <b>6.79</b>  | <b>822.03</b>   | <b>56.48</b>  | <b>11.91</b> | <b>116.84</b> |
| 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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                | <b>350</b>   | <b>9.15</b>          | <b>7.75</b>  | <b>56.90</b>  | <b>336.00</b>                  | <b>0.15</b>  | <b>0.60</b> | <b>12.60</b> | <b>45.04</b>  | <b>1.40</b> | <b>216.00</b> | <b>261.50</b> | <b>41.50</b>  | <b>2.80</b>  | <b>261.60</b>   | <b>2.00</b>   | <b>3.90</b>  | <b>7.00</b>   |
|           |                                              |              |                      |              |               |                                |              |             |              |               |             |               |               |               |              |                 |               |              |               |
|           | <b>ВСЕГО:</b>                                | <b>1,570</b> | <b>52.80</b>         | <b>51.05</b> | <b>237.59</b> | <b>1,609.69</b>                | <b>11.43</b> | <b>0.92</b> | <b>60.96</b> | <b>501.65</b> | <b>4.26</b> | <b>783.03</b> | <b>410.20</b> | <b>206.16</b> | <b>13.06</b> | <b>1,388.76</b> | <b>115.23</b> | <b>19.39</b> | <b>199.34</b> |

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

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

| № рсц.    | 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   |                                              |              |                      |       |        |                                |          |      |       |        |      |        |          |        |        |          |       |       |        |
| тгк №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   |
| тгк №69   | Каша пшeнная 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  |
| Тгк № 77  | Чай с сахаром                                | 200          | 0.10                 |       | 15.00  | 60.00                          |          | 0.01 | 0.30  | 0.11   |      |        | 5.00     |        | 0.40   | 21.00    |       |       |        |
| Тгк № 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  |
| Тгк № 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  |
| Тгк № 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   |
| Тгк № 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   |
| Тгк № 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  |
| Тгк № 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  |
| Тгк № 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   |
| Тгк № 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   |
| Тгк № 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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                | <b>540</b>   | <b>19.15</b>         | <b>17.79</b> | <b>69.90</b>  | <b>517.42</b>                  | <b>0.44</b> | <b>0.22</b> | <b>3.98</b>  | <b>46.11</b>  | <b>1.64</b>  | <b>412.31</b> | <b>50.11</b>  | <b>161.96</b> | <b>7.33</b>  | <b>575.11</b>   | <b>72.96</b>  | <b>5.14</b>  | <b>81.55</b>  |
| 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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                | <b>780</b>   | <b>22.34</b>         | <b>25.71</b> | <b>107.56</b> | <b>731.69</b>                  | <b>0.61</b> | <b>0.18</b> | <b>39.96</b> | <b>364.99</b> | <b>43.10</b> | <b>343.98</b> | <b>160.20</b> | <b>111.61</b> | <b>4.76</b>  | <b>772.00</b>   | <b>80.03</b>  | <b>17.52</b> | <b>113.78</b> |
| 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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                | <b>805</b>   | <b>22.92</b>         | <b>26.92</b> | <b>90.36</b>  | <b>741.00</b>                  | <b>0.49</b> | <b>0.30</b> | <b>26.59</b> | <b>384.66</b> | <b>43.71</b> | <b>492.90</b> | <b>111.91</b> | <b>183.91</b> | <b>10.19</b> | <b>1,122.72</b> | <b>117.41</b> | <b>7.26</b>  | <b>124.38</b> |
| 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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                | <b>340</b>   | <b>7.32</b>          | <b>6.72</b>  | <b>50.32</b>  | <b>293.00</b>                  | <b>0.12</b> | <b>0.60</b> | <b>12.60</b> | <b>45.04</b>  | <b>0.48</b>  | <b>205.40</b> | <b>262.40</b> | <b>41.00</b>  | <b>3.00</b>  | <b>261.60</b>   | <b>2.00</b>   | <b>3.90</b>  | <b>7.00</b>   |
|           | <b>ВСЕГО:</b>                                | <b>1,660</b> | <b>48.81</b>         | <b>50.22</b> | <b>227.78</b> | <b>1,542.11</b>                | <b>1.17</b> | <b>1.00</b> | <b>56.54</b> | <b>456.14</b> | <b>45.22</b> | <b>961.69</b> | <b>472.71</b> | <b>314.57</b> | <b>15.09</b> | <b>1,608.71</b> | <b>154.99</b> | <b>26.56</b> | <b>202.33</b> |



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

| № реч.    | 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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>508</b>   | <b>16.70</b>         | <b>16.99</b> | <b>67.58</b>  | <b>528.20</b>                  | <b>0.15</b> | <b>0.22</b> | <b>1.90</b>  | <b>26.59</b>  | <b>1.40</b> | <b>338.15</b> | <b>334.63</b> | <b>58.53</b>  | <b>2.08</b>  | <b>276.75</b>   | <b>53.63</b>  | <b>14.48</b> | <b>40.13</b>  |
| 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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>725</b>   | <b>25.18</b>         | <b>25.94</b> | <b>116.25</b> | <b>792.22</b>                  | <b>0.39</b> | <b>0.52</b> | <b>23.63</b> | <b>240.81</b> | <b>6.36</b> | <b>413.06</b> | <b>132.59</b> | <b>127.37</b> | <b>7.67</b>  | <b>1,260.95</b> | <b>66.99</b>  | <b>5.82</b>  | <b>132.82</b> |
| 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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>705</b>   | <b>23.71</b>         | <b>25.76</b> | <b>107.17</b> | <b>747.92</b>                  | <b>0.36</b> | <b>0.51</b> | <b>23.63</b> | <b>240.81</b> | <b>6.20</b> | <b>395.41</b> | <b>127.84</b> | <b>122.92</b> | <b>7.32</b>  | <b>1,237.22</b> | <b>66.31</b>  | <b>4.71</b>  | <b>131.35</b> |
| 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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>320</b>   | <b>8.44</b>          | <b>10.06</b> | <b>46.92</b>  | <b>315.07</b>                  | <b>0.13</b> | <b>0.22</b> | <b>11.26</b> | <b>76.50</b>  | <b>1.60</b> | <b>209.01</b> | <b>243.61</b> | <b>42.20</b>  | <b>3.22</b>  | <b>467.80</b>   | <b>18.20</b>  | <b>3.54</b>  | <b>8.15</b>   |
|           | <b>ВСЕГО:</b>                   | <b>1,553</b> | <b>50.32</b>         | <b>52.99</b> | <b>230.75</b> | <b>1,635.49</b>                | <b>0.67</b> | <b>0.96</b> | <b>36.79</b> | <b>343.90</b> | <b>9.36</b> | <b>960.22</b> | <b>710.83</b> | <b>228.10</b> | <b>12.97</b> | <b>2,005.50</b> | <b>138.82</b> | <b>23.84</b> | <b>181.10</b> |

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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                        | <b>515</b>   | <b>20.49</b>         | <b>19.37</b> | <b>81.80</b>  | <b>600.58</b>                  | <b>0.15</b> | <b>0.13</b> | <b>1.16</b>  | <b>11.01</b>  | <b>1.89</b>  | <b>176.76</b> | <b>115.35</b> | <b>32.69</b>  | <b>2.42</b>  | <b>320.43</b>   | <b>18.82</b>  | <b>15.39</b> | <b>91.05</b>  |
| 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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                        | <b>760</b>   | <b>26.51</b>         | <b>22.36</b> | <b>97.09</b>  | <b>716.68</b>                  | <b>0.92</b> | <b>0.23</b> | <b>31.15</b> | <b>189.17</b> | <b>7.63</b>  | <b>514.56</b> | <b>189.01</b> | <b>151.85</b> | <b>8.50</b>  | <b>776.17</b>   | <b>92.84</b>  | <b>27.08</b> | <b>237.60</b> |
| 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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                        | <b>840</b>   | <b>23.79</b>         | <b>27.84</b> | <b>127.28</b> | <b>874.04</b>                  | <b>0.30</b> | <b>0.16</b> | <b>17.43</b> | <b>208.21</b> | <b>7.14</b>  | <b>286.93</b> | <b>127.62</b> | <b>88.51</b>  | <b>5.77</b>  | <b>943.53</b>   | <b>44.62</b>  | <b>17.06</b> | <b>137.75</b> |
| 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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                        | <b>350</b>   | <b>9.15</b>          | <b>7.75</b>  | <b>56.90</b>  | <b>336.00</b>                  | <b>0.15</b> | <b>0.60</b> | <b>12.60</b> | <b>45.04</b>  | <b>1.40</b>  | <b>216.00</b> | <b>261.50</b> | <b>41.50</b>  | <b>2.80</b>  | <b>261.60</b>   | <b>2.00</b>   | <b>3.90</b>  | <b>7.00</b>   |
|           |                                      |              |                      |              |               |                                |             |             |              |               |              |               |               |               |              |                 |               |              |               |
|           | <b>ВСЕГО:</b>                        | <b>1,625</b> | <b>56.15</b>         | <b>49.48</b> | <b>235.79</b> | <b>1,653.26</b>                | <b>1.22</b> | <b>0.96</b> | <b>44.91</b> | <b>245.22</b> | <b>10.92</b> | <b>907.32</b> | <b>565.86</b> | <b>226.04</b> | <b>13.72</b> | <b>1,358.20</b> | <b>113.66</b> | <b>46.37</b> | <b>335.65</b> |

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          |
|               | <b>ИТОГО:</b>                      | <b>500</b>   | <b>18.91</b>         | <b>16.81</b> | <b>72.67</b>  | <b>554.83</b>                  | <b>0.10</b> | <b>0.09</b> | <b>11.56</b> | <b>191.31</b> | <b>5.63</b> | <b>161.15</b> | <b>43.07</b>  | <b>64.84</b>  | <b>4.57</b>  | <b>473.20</b>   | <b>40.28</b>  | <b>28.59</b> | <b>166.35</b> |
| 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          |
|               | <b>ИТОГО:</b>                      | <b>760</b>   | <b>22.13</b>         | <b>27.68</b> | <b>97.29</b>  | <b>762.18</b>                  | <b>0.33</b> | <b>0.27</b> | <b>27.61</b> | <b>374.29</b> | <b>3.26</b> | <b>355.58</b> | <b>112.38</b> | <b>87.36</b>  | <b>5.69</b>  | <b>1,346.97</b> | <b>67.11</b>  | <b>5.90</b>  | <b>136.80</b> |
| 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          |
|               | <b>ИТОГО:</b>                      | <b>760</b>   | <b>24.59</b>         | <b>28.24</b> | <b>105.54</b> | <b>816.12</b>                  | <b>0.20</b> | <b>0.18</b> | <b>22.20</b> | <b>486.93</b> | <b>7.81</b> | <b>265.08</b> | <b>88.02</b>  | <b>102.48</b> | <b>7.06</b>  | <b>906.34</b>   | <b>61.89</b>  | <b>32.32</b> | <b>208.72</b> |
| 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          |
|               | <b>ИТОГО:</b>                      | <b>320</b>   | <b>6.56</b>          | <b>7.46</b>  | <b>48.08</b>  | <b>288.27</b>                  | <b>0.11</b> | <b>0.22</b> | <b>11.26</b> | <b>76.50</b>  | <b>0.48</b> | <b>187.41</b> | <b>238.41</b> | <b>38.20</b>  | <b>2.98</b>  | <b>467.80</b>   | <b>18.20</b>  | <b>3.54</b>  | <b>8.15</b>   |
|               |                                    |              |                      |              |               |                                |             |             |              |               |             |               |               |               |              |                 |               |              |               |
| <b>ВСЕГО:</b> |                                    | <b>1,580</b> | <b>47.60</b>         | <b>51.95</b> | <b>218.04</b> | <b>1,605.28</b>                | <b>0.54</b> | <b>0.58</b> | <b>50.43</b> | <b>642.10</b> | <b>9.37</b> | <b>704.14</b> | <b>393.86</b> | <b>190.40</b> | <b>13.24</b> | <b>2,287.97</b> | <b>125.59</b> | <b>38.03</b> | <b>311.30</b> |

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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                | <b>500</b>   | <b>21.34</b>         | <b>17.21</b> | <b>83.42</b>  | <b>615.91</b>                  | <b>0.23</b> | <b>0.08</b> | <b>5.90</b>  | <b>340.73</b> | <b>5.49</b>  | <b>308.13</b> | <b>81.95</b>  | <b>48.67</b>  | <b>3.13</b>  | <b>344.23</b>   | <b>36.78</b> | <b>81.49</b>  | <b>34.21</b>  |
| 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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                | <b>720</b>   | <b>22.71</b>         | <b>26.05</b> | <b>98.24</b>  | <b>763.09</b>                  | <b>0.60</b> | <b>0.22</b> | <b>18.29</b> | <b>458.67</b> | <b>3.26</b>  | <b>433.84</b> | <b>94.82</b>  | <b>92.10</b>  | <b>6.98</b>  | <b>783.69</b>   | <b>28.78</b> | <b>23.59</b>  | <b>77.99</b>  |
| 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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                | <b>775</b>   | <b>27.09</b>         | <b>25.54</b> | <b>101.63</b> | <b>788.96</b>                  | <b>0.46</b> | <b>0.17</b> | <b>22.98</b> | <b>523.64</b> | <b>8.04</b>  | <b>430.83</b> | <b>137.29</b> | <b>103.09</b> | <b>7.29</b>  | <b>906.18</b>   | <b>58.25</b> | <b>85.38</b>  | <b>81.21</b>  |
| 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          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                | <b>320</b>   | <b>8.62</b>          | <b>8.82</b>  | <b>48.20</b>  | <b>309.20</b>                  | <b>0.13</b> | <b>0.54</b> | <b>12.34</b> | <b>45.04</b>  | <b>1.60</b>  | <b>209.00</b> | <b>243.60</b> | <b>42.20</b>  | <b>3.22</b>  | <b>260.44</b>   | <b>2.00</b>  | <b>3.54</b>   | <b>7.00</b>   |
|           | <b>ВСЕГО:</b>                                | <b>1,540</b> | <b>52.67</b>         | <b>52.08</b> | <b>229.86</b> | <b>1,688.20</b>                | <b>0.96</b> | <b>0.84</b> | <b>36.53</b> | <b>844.44</b> | <b>10.35</b> | <b>950.97</b> | <b>420.37</b> | <b>182.97</b> | <b>13.33</b> | <b>1,388.36</b> | <b>67.56</b> | <b>108.62</b> | <b>119.20</b> |

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

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

| № реч.    | 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 |