

Согласовано:

Директор образовательной организации

Е.Д. Завешинко

Ф.И.О

Подпись



Утверждаю

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания №1»

Н.С. Зубавленко

Ф.И.О

Подпись



ООО «Комбинат питания №1»

**Примерное 12 – дневное меню
для организации питания учащихся 12-18 лет
общеобразовательных организаций
2024-2025 учебный год
весенний период**

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

День: Понедельник 1 Сезон: Весна 2025г.
Неделя: 1 Возраст 12 лет и старше

№ 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																			
№105 ****	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.80		0.01		0.06	0.10	1.90	1.20		0.02	0.60		0.02	0.06
ТТК № 190	Биточки куриные	90	12.47	6.04	7.33	153.00	0.05	0.03	0.77	0.06	0.51	96.43	39.86	15.43	1.16	116.23	9.81	9.40	50.66
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	200	7.00	8.20	47.00	294.00	0.08	0.03			1.32	49.56	17.45	11.47	1.13	72.00			16.00
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель 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	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06				0.55	32.50	10.00	7.00	0.55	38.45	1.75	2.80	0.88
	ИТОГО:	550	23.32	22.89	97.41	713.30	0.49	0.07	20.77	0.24	2.68	180.39	78.51	39.30	2.86	229.68	11.58	12.24	70.70
ОБЕД																			
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0.90	10.20	7.20	124.00	0.04	0.05	5.10	1,221.67	4.70	37.00	29.00	25.00	1.10	205.00	16.67	0.15	36.67
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.85	7.78	83.00	0.06	0.04	18.48	140.25	2.38	47.50	34.00	22.25	0.80	303.00	18.75	0.27	25.75
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	100	13.60	8.70	12.34	219.70	0.07	0.16	9.70	22.17	0.56	169.00	37.00	30.00	2.50	295.00	20.00	3.93	61.60
ТТК № 1.8	Рис припущенный с овощами	180	4.18	5.76	40.00	214.56	0.05	0.04	2.20	22.08	0.34	126.10	88.20	36.50	0.64	53.64	25.20	8.33	31.20
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1.40		29.00	122.00		0.01		2.45			1.00		0.10	52.00	0.50	0.02	3.10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04				0.44	26.00	8.00	5.60	0.44	30.76	1.40	2.24	0.70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.07	0.04				63.20	14.00	18.80	1.56	97.60	1.28	2.20	9.60
	ИТОГО:	910	27.51	30.31	129.60	929.66	0.33	0.34	35.48	1,408.62	8.42	468.80	211.20	138.15	7.14	1,037.00	83.80	17.14	168.62
ОБЕД 2																			
ТТК № 29	Салат из моркови и яблок	100	0.90	10.20	7.20	124.00	0.04	0.05	5.10	1,221.67	4.70	37.00	29.00	25.00	1.10	205.00	16.67	0.15	36.67
ТТК № 175	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.85	7.78	83.00	0.06	0.04	18.48	140.25	2.38	47.50	34.00	22.25	0.80	303.00	18.75	0.27	25.75
ТТК № 12	Бифштекс "Нежность"	100	13.60	8.70	12.34	219.70	0.07	0.16	9.70	22.17	0.56	169.00	37.00	30.00	2.50	295.00	20.00	3.93	61.60
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	180	6.30	7.38	42.30	264.60	0.07	0.02			1.19	44.60	15.71	10.32	1.02	64.80			14.40
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель 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	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1.32	0.24	6.80	36.20	0.04	0.02				31.60	7.00	9.40	0.78	48.80	0.64	1.10	4.80
	ИТОГО:	880	26.15	31.61	109.58	872.00	0.61	0.29	53.28	1,384.21	9.36	349.20	138.71	106.57	6.53	942.07	57.13	7.15	146.85
ПОЛДНИК																			
№ 590****	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.80	0.03				1.40	36.00	11.60	8.00	0.84				
№ 515	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	106.00	0.08	0.60	2.60	0.04		180.00	240.00	28.00	0.20	11.60		3.60	
№ 112	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:		1,810	60.07	62.56	277.15	1,967.46	0.96	1.01	69.85	1,458.40	12.72	877.29	558.91	223.35	13.46	1,553.28	97.58	33.31	247.02

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

День: Вторник 2 Сезон: Весна 2025г.
Неделя: 1 Возраст 12 лет и старше

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№106****	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	0.02	0.02	6.00	6.00	0.06	25.20	13.80	8.40	0.36	84.00	1.80	0.18	10.20
ТТК № 60	Плов	250	17.00	19.13	49.50	437.50	0.11	0.15	1.50	0.40	0.95	287.71	26.75	59.34	3.88	336.66	48.34	9.21	103.34
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22.76	91.04			7.80	0.57			7.04	5.34	1.20	30.20	0.20	0.05	1.80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04				0.44	26.00	8.00	5.60	0.44	30.76	1.40	2.24	0.70
	ИТОГО:	550	20.52	19.51	93.44	630.94	0.17	0.17	15.30	6.97	1.45	338.91	55.59	78.68	5.88	481.62	51.74	11.68	116.04
ОБЕД																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1.92	8.40	8.40	120.30	0.04	0.01	8.40	121.50	4.60	40.00	23.00	18.00	0.80	213.33	13.16	0.23	20.00
ТТК № 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
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9.35	4.55	7.77	113.00	0.03	0.06	0.09	13.44	2.60	151.04	50.00	22.00	1.00	146.88	54.17	18.33	188.54
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	180	17.16	10.22	34.12	296.88	0.50	0.10		0.07	0.07	276.19	99.06	92.20	5.81	98.77	21.07	7.61	20.26
ТТК № 117	Компот из свежих плодов	200	0.20		35.80	142.00	0.02		4.30	1.20	0.20	16.00	22.00	14.00	1.10	91.60	0.87	0.10	3.13
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	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:	860	34.70	29.69	114.00	866.96	0.68	0.21	18.54	262.96	9.00	542.98	210.81	167.15	9.64	851.40	103.07	29.13	258.96
ОБЕД 2																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1.92	8.40	8.40	120.30	0.04	0.01	8.40	121.50	4.60	40.00	23.00	18.00	0.80	213.33	13.16	0.23	20.00
ТТК № 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	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04				0.44	26.00	8.00	5.60	0.44	30.76	1.40	2.24	0.70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.07	0.04				63.20	14.00	18.80	1.56	97.60	1.28	2.20	9.60
	ИТОГО:	850	26.55	32.31	134.19	937.98	0.33	0.22	19.77	249.80	7.28	438.64	101.29	125.37	7.91	1,007.30	72.00	14.06	150.87
ПОЛДНИК																			
№589****	Пряники	50	2.95	2.35	37.50	183.00	0.04				1.20	25.00	5.50	4.50	0.40				
№ 272 **	Ряженка,кефир,варенец	200	5.60	6.38	8.18	112.52	0.08	0.24	1.40	35.00		180.01	240.01	28.00	0.20	242.00	18.00	3.60	1.28
№ 112	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03		10.00	45.00	0.20	11.00	16.00	9.00	2.20	250.00	2.00	0.30	7.00
	ИТОГО:	350	8.95	9.13	55.48	342.52	0.15	0.24	11.40	80.00	1.40	216.01	261.51	41.50	2.80	492.00	20.00	3.90	8.28
	ВСЕГО:	1,760	64.17	58.33	262.92	1,840.42	1.00	0.62	45.24	349.93	11.85	1,097.90	527.91	287.33	18.32	1,825.02	174.81	44.71	383.28

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

День: Среда 3 Сезон: Весна 2025г.
Неделя: 1 Возраст 12 лет и старше

№ 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	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
ттк № 63	Каша "Дружба"	250	6.58	12.18	31.33	282.75	0.10	0.12	1.65	0.10	0.25	175.50	126.60	38.25	0.70	157.33	49.33	4.09	30.67
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		15.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04				0.39	22.75	7.00	4.90	0.39	26.92	1.23	1.96	0.61
	ИТОГО:	562	17.42	19.81	77.22	591.61	0.19	0.18	2.14	0.30	1.41	352.25	340.73	60.48	2.26	268.01	52.39	12.71	32.18
ОБЕД																			
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1.10	10.10	10.60	138.00	0.04	0.03	15.40	403.33	4.60	29.00	30.00	18.00	0.90	266.67	16.50	0.25	18.33
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	250	2.10	5.12	16.59	120.75	0.09	0.06	7.54	130.00	2.42	71.95	26.45	25.90	0.97	418.75	20.75	0.94	35.25
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	200	17.80	18.00	40.00	381.30	0.18	0.17	9.27	27.33	0.60	231.80	25.02	43.09	3.61	820.00	45.33	0.40	98.67
ТТК№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)	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:	820	26.02	33.90	111.22	881.15	0.40	0.29	40.01	561.23	8.06	406.15	111.37	112.03	8.29	1,639.58	85.14	5.53	161.95
ОБЕД 2																			
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1.10	10.10	10.60	138.00	0.04	0.03	15.40	403.33	4.60	29.00	30.00	18.00	0.90	266.67	16.50	0.25	18.33
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	250	2.10	5.12	16.59	120.75	0.09	0.06	7.54	130.00	2.42	71.95	26.45	25.90	0.97	418.75	20.75	0.94	35.25
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	200	17.80	18.00	40.00	381.30	0.18	0.17	9.27	27.33	0.60	231.80	25.02	43.09	3.61	820.00	45.33	0.40	98.67
ТТК№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)	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:	820	26.02	33.90	111.22	881.15	0.40	0.29	40.01	561.23	8.06	406.15	111.37	112.03	8.29	1,639.58	85.14	5.53	161.95
ПОЛДНИК																			
588****	Вафли	50	1.40	1.65	38.65	175.00	0.02				0.35	18.00	8.00	5.00	0.75				
№ 515	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	106.00	0.08	0.60	2.60	0.04		180.00	240.00	28.00	0.20	11.60		3.60	
№ 112	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03		10.00	45.00	0.20	11.00	16.00	9.00	2.20	250.00	2.00	0.30	7.00
	ИТОГО:	350	7.60	7.05	58.05	328.00	0.13	0.60	12.60	45.04	0.55	209.00	264.00	42.00	3.15	261.60	2.00	3.90	7.00
	ВСЕГО:	1,732	51.04	60.76	246.49	1,800.76	0.72	1.07	54.75	606.57	10.02	967.40	716.10	214.51	13.70	2,169.19	139.53	22.14	201.13

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

День: Четверг 4 Сезон: Весна 2025г.
Неделя: 1 Возраст 12 лет и старше

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
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)	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 № 77	Чай с сахаром	200	0.10		15.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06				0.55	32.50	10.00	7.00	0.55	38.45	1.75	2.80	0.88
	ИТОГО:	557	22.86	19.07	79.05	581.30	0.37	0.26	2.55	85.36	1.65	328.45	67.15	147.19	6.10	502.78	90.62	32.39	161.46
ОБЕД																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1.90	8.85	11.06	131.49	0.07	0.01	10.10	121.50	2.80	46.00	16.00	18.00	0.70	213.33	13.16	0.23	20.00
ТТК № 182	Борщ с капустой и картофелем	250	1.83	5.00	10.65	95.00	0.04	0.40	10.30	161.25	2.40	53.00	34.50	26.30	1.20	286.75	20.50	0.41	30.00
№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	180	3.78	8.10	26.28	196.20	0.16	0.13	6.46	28.56	0.23	105.70	47.88	33.36	1.20	748.80	34.20	0.96	55.04
ТТК № 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)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20
	ИТОГО:	900	25.86	32.59	117.52	903.43	0.49	0.62	28.60	330.77	7.99	522.68	295.09	158.43	7.47	1,513.10	84.49	5.67	138.98
ОБЕД 2																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1.90	8.85	11.06	131.49	0.07	0.01	10.10	121.50	2.80	46.00	16.00	18.00	0.70	213.33	13.16	0.23	20.00
ТТК № 182	Борщ с капустой и картофелем	250	1.83	5.00	10.65	95.00	0.04	0.40	10.30	161.25	2.40	53.00	34.50	26.30	1.20	286.75	20.50	0.41	30.00
ТТК № 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)	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:	902	26.64	32.24	112.04	849.48	0.52	0.68	23.77	379.18	8.26	491.67	166.23	227.59	9.31	1,069.15	120.23	32.28	211.33
ПОЛДНИК																			
№ 590****	Печенье	50	3.75	4.90	37.20	208.50	0.04			0.01	1.75	45.00	14.50	10.00	1.05				
№ 272 **	Ряженка,кефир,варенец	200	5.60	6.38	8.18	112.52	0.08	0.24	1.40	35.00		180.01	240.01	28.00	0.20	242.00	18.00	3.60	1.28
№ 112	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03		10.00	45.00	0.20	11.00	16.00	9.00	2.20	250.00	2.00	0.30	7.00
	ИТОГО:	350	9.75	11.68	55.18	368.02	0.15	0.24	11.40	80.01	1.95	236.01	270.51	47.00	3.45	492.00	20.00	3.90	8.28
ВСЕГО:		1,807	58.47	63.34	251.75	1,852.75	1.01	1.12	42.55	496.14	11.59	1,087.14	632.75	352.62	17.02	2,507.88	195.11	41.96	308.72

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

День: Пятница 5 Сезон: Весна 2025г.
Неделя: 1 Возраст 12 лет и старше

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 48	Ёжики с овощами	100	12.00	12.33	11.44	186.67	10.00	0.07	2.63	321.91		115.56	22.00	27.78	1.67	262.22	30.33	1.23	53.33
№516*	Макаронные изделия отварные	200	7.00	8.20	47.00	294.00	0.12	0.04		24.53	1.32	73.69	17.45	27.60	1.53	72.00	28.00	0.08	16.00
№ 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 Витошка"																		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06				0.55	32.50	10.00	7.00	0.55	38.45	1.75	2.80	0.88
	ИТОГО:	550	22.80	20.93	101.44	672.17	10.48	0.11	22.63	346.56	2.07	221.75	59.45	67.78	3.75	375.07	60.10	4.13	73.31
ОБЕД																			
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1.42	5.10	9.00	87.40			32.40				37.33	15.20	0.52				
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.32	134.75	0.23	0.07	5.81	121.50	0.21	87.18	38.08	35.30	2.03	478.00	20.00	2.50	36.00
ТТК № 181	Плов из говядины	200	13.60	15.30	39.60	350.00	0.09	0.12	1.20	0.32	0.76	230.17	21.40	47.47	3.10	269.33	38.67	7.37	82.67
№ 614	Кисель с витаминами "Кисель	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 Витошка"																		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04				0.44	26.00	8.00	5.60	0.44	30.76	1.40	2.24	0.70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.07	0.04				63.20	14.00	18.80	1.56	97.60	1.28	2.20	9.60
	ИТОГО:	830	26.19	26.47	116.60	812.55	0.73	0.23	59.41	121.94	1.61	406.55	128.81	127.77	7.65	878.09	61.37	14.33	132.07
ОБЕД 2																			
ТТК № 27	Салат из б/к капусты /тепл.обр/	100	1.42	5.10	9.00	87.40			32.40				37.33	15.20	0.52				
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.32	134.75	0.23	0.07	5.81	121.50	0.21	87.18	38.08	35.30	2.03	478.00	20.00	2.50	36.00
ТТК № 181	Плов из говядины	200	13.60	15.30	39.60	350.00	0.09	0.12	1.20	0.32	0.76	230.17	21.40	47.47	3.10	269.33	38.67	7.37	82.67
№ 614	Кисель с витаминами "Кисель	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 Витошка"																		
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04				0.44	26.00	8.00	5.60	0.44	30.76	1.40	2.24	0.70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.07	0.04				63.20	14.00	18.80	1.56	97.60	1.28	2.20	9.60
	ИТОГО:	830	26.19	26.47	116.60	812.55	0.73	0.23	59.41	121.94	1.61	406.55	128.81	127.77	7.65	878.09	61.37	14.33	132.07
ПОЛДНИК																			
№589****	Пряники	50	2.95	2.35	37.50	183.00	0.04				1.20	25.00	5.50	4.50	0.40				
№ 515	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	106.00	0.08	0.60	2.60	0.04		180.00	240.00	28.00	0.20	11.60		3.60	
№ 112	Флоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03		10.00	45.00	0.20	11.00	16.00	9.00	2.20	250.00	2.00	0.30	7.00
	ИТОГО:	350	9.15	7.75	56.90	336.00	0.15	0.60	12.60	45.04	1.40	216.00	261.50	41.50	2.80	261.60	2.00	3.90	7.00
	ВСЕГО:	1,730	58.14	55.15	274.94	1,820.72	11.36	0.94	94.64	513.54	5.08	844.30	449.76	237.05	14.20	1,514.76	123.47	22.36	212.38

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

День: Суббота 6 Сезон: Весна 2025г.
Неделя: 1 Возраст 12 лет и старше

№ рсц.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углсв.		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 пшснная вязкая	250	10.03	11.13	30.00	261.25	0.24	0.18	1.70	51.16	0.30	262.25	172.50	69.25	1.83	278.34	61.66	41.34	26.66
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:	550	20.59	19.40	79.06	573.95	0.34	0.26	2.19	51.36	1.43	285.00	379.50	90.86	3.36	386.82	64.65	49.73	28.14
ОБЕД																			
№ 119****	Икра морковная	100	2.40	7.10	10.40	115.00	0.03		7.90	208.33	3.80	58.00	44.00	30.00	1.70	328.30	9.50	0.33	21.67
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.70	2.85	18.83	111.30	0.11	0.06	8.25	122.00	1.38	63.50	15.25	24.00	0.95	513.00	21.00	0.29	41.00
Тгк № 72	Каша перловая с	230	15.09	19.91	37.56	438.96	0.37	0.14	0.92	331.20		314.18	31.08	33.84	2.51	168.84	3.07	20.78	31.80
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:	840	25.85	30.46	120.75	912.06	0.59	0.24	17.07	663.98	5.51	502.58	107.83	106.14	6.76	1,158.41	36.08	24.75	105.30
ОБЕД 2																			
№ 119****	Икра морковная	100	2.40	7.10	10.40	115.00	0.03		7.90	208.33	3.80	58.00	44.00	30.00	1.70	328.30	9.50	0.33	21.67
№ 140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.70	2.85	18.83	111.30	0.11	0.06	8.25	122.00	1.38	63.50	15.25	24.00	0.95	513.00	21.00	0.29	41.00
Тгк № 72	Каша перловая с	230	15.09	19.91	37.56	438.96	0.37	0.14	0.92	331.20		314.18	31.08	33.84	2.51	168.84	3.07	20.78	31.80
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:	840	25.85	30.46	120.75	912.06	0.59	0.24	17.07	663.98	5.51	502.58	107.83	106.14	6.76	1,158.41	36.08	24.75	105.30
ПОЛДНИК																			
	ИТОГО:																		
ВСЕГО:		1,390	46.44	49.86	199.81	1,486.01	0.93	0.50	19.26	715.34	6.94	787.58	487.33	197.00	10.12	1,545.23	100.73	74.48	133.44

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

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

№ рс.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 179	Гуляш	100	9.40	8.10	6.00	132.00	0.05	0.11	1.07	25.50	0.53	158.70	15.33	24.70	2.20	322.50	17.50	0.32	62.50
ТТК № 171	Каша вязкая (гречневая)	200	6.00	9.00	29.80	228.00	0.32	0.09		18.61	0.64	219.16	20.00	131.15	4.40	168.00	55.07	2.67	12.00
№ 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	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06				0.55	32.50	10.00	7.00	0.55	38.45	1.75	2.80	0.88
	ИТОГО:	550	19.20	17.50	78.80	551.50	0.73	0.20	21.07	44.23	1.92	410.36	55.33	168.25	7.15	531.35	74.34	5.81	78.48
ОБЕД																			
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1.10	10.10	10.60	138.00	0.04	0.03	15.40	403.33	4.60	29.00	30.00	18.00	0.90	266.67	16.50	0.25	18.33
ТТК № 183	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95.25	0.07	0.05	10.40	123.50	49.28	49.28	34.85	20.75	0.78	384.10	54.00	0.31	25.50
ТТК № 7	Шницель детский	100	12.50	11.18	9.86	170.54	0.09	0.05	0.63	6.30		103.20	9.80	26.65	1.19	143.62	3.59	6.35	47.76
ТТК № 1.8	Рис припущенный с овощами	180	4.18	5.76	40.00	214.56	0.05	0.04	2.20	22.08	0.34	126.10	88.20	36.50	0.64	53.64	25.20	8.33	31.20
ТТК № 119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40		29.00	122.00		0.01		2.45			1.00		0.10	52.00	0.50	0.02	3.10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04				0.44	26.00	8.00	5.60	0.44	30.76	1.40	2.24	0.70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.07	0.04				63.20	14.00	18.80	1.56	97.60	1.28	2.20	9.60
	ИТОГО:	910	26.45	32.83	131.89	906.75	0.36	0.22	28.63	557.66	54.66	396.78	185.85	126.30	5.61	1,028.39	102.47	19.70	136.19
ОБЕД 2																			
ТТК № 28	Салат витаминный	100	1.10	10.10	10.60	138.00	0.04	0.03	15.40	403.33	4.60	29.00	30.00	18.00	0.90	266.67	16.50	0.25	18.33
ТТК № 183	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95.25	0.07	0.05	10.40	123.50	49.28	49.28	34.85	20.75	0.78	384.10	54.00	0.31	25.50
ТТК № 179	Гуляш	100	9.40	8.10	6.00	132.00	0.05	0.11	1.07	25.50	0.53	158.70	15.33	24.70	2.20	322.50	17.50	0.32	62.50
ТТК № 171	Каша вязкая (гречневая)	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
№ 614****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витощка"	200			18.40	74.00	0.30		20.00	0.12	0.20		10.00	5.40		2.40	0.02	0.02	3.10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04				0.44	26.00	8.00	5.60	0.44	30.76	1.40	2.24	0.70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.07	0.04				63.20	14.00	18.80	1.56	97.60	1.28	2.20	9.60
	ИТОГО:	910	23.17	32.09	104.25	810.85	0.86	0.31	46.87	569.20	55.63	523.42	130.18	211.28	9.84	1,255.23	140.26	7.74	130.53
ПОЛДНИК																			
588****	Вафли	50	1.40	1.65	38.65	175.00	0.02				0.35	18.00	8.00	5.00	0.75				
№ 515	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	106.00	0.08	0.60	2.60	0.04		180.00	240.00	28.00	0.20	11.60		3.60	
№ 112	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03		10.00	45.00	0.20	11.00	16.00	9.00	2.20	250.00	2.00	0.30	7.00
	ИТОГО:	350	7.60	7.05	58.05	328.00	0.13	0.60	12.60	45.04	0.55	209.00	264.00	42.00	3.15	261.60	2.00	3.90	7.00
ВСЕГО:		1,810	53.25	57.38	268.74	1,786.25	1.22	1.02	62.30	646.93	57.13	1,016.14	505.18	336.55	15.91	1,821.34	178.81	29.41	221.67

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

День: Вторник 8 Сезон: Весна 2025г.
Неделя: 2 Возраст 12 лет и старше

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
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	240	7.54	11.69	26.88	273.60	0.07	0.19	1.70	31.68	0.34	203.28	157.20	44.64	0.67	203.20	60.80	7.45	46.40
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:	553	18.34	18.98	74.52	585.55	0.16	0.25	2.18	31.87	1.51	375.28	361.83	66.67	2.24	314.46	63.93	16.00	47.95
ОБЕД																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1.90	8.85	11.06	131.49	0.07	0.01	10.10	121.50	2.80	46.00	16.00	18.00	0.70	213.33	13.16	0.23	20.00
ТТК № 182	Борщ с капустой и картофелем	250	1.83	5.00	10.65	95.00	0.04	0.40	10.30	161.25	2.40	53.00	34.50	26.30	1.20	286.75	20.50	0.41	30.00
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	200	17.80	18.00	40.00	381.30	0.18	0.17	9.27	27.33	0.60	231.80	25.02	43.09	3.61	820.00	45.33	0.40	98.67
ТТК № 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:	810	26.35	32.45	114.56	846.38	0.40	0.61	30.89	325.08	7.81	442.23	141.52	137.72	8.03	1,466.35	81.00	4.37	156.40
ОБЕД 2																			
ТТК № 15	Салат "Фантазия"	100	1.90	8.85	11.06	131.49	0.07	0.01	10.10	121.50	2.80	46.00	16.00	18.00	0.70	213.33	13.16	0.23	20.00
ТТК № 182	Борщ с капустой и картофелем	250	1.83	5.00	10.65	95.00	0.04	0.40	10.30	161.25	2.40	53.00	34.50	26.30	1.20	286.75	20.50	0.41	30.00
ТТК № 172	Жаркое по-домашнему	200	17.80	18.00	40.00	381.30	0.18	0.17	9.27	27.33	0.60	231.80	25.02	43.09	3.61	820.00	45.33	0.40	98.67
ТТК № 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:	810	26.35	32.45	114.56	846.38	0.40	0.61	30.89	325.08	7.81	442.23	141.52	137.72	8.03	1,466.35	81.00	4.37	156.40
ПОЛДНИК																			
№ 590****	Печенье	50	3.75	4.90	37.20	208.50	0.04			0.01	1.75	45.00	14.50	10.00	1.05				
№ 272 **	Ряженка,кефир,варенец	200	5.60	6.38	8.18	112.52	0.08	0.24	1.40	35.00		180.01	240.01	28.00	0.20	242.00	18.00	3.60	1.28
№ 112	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03		10.00	45.00	0.20	11.00	16.00	9.00	2.20	250.00	2.00	0.30	7.00
	ИТОГО:	350	9.75	11.68	55.18	368.02	0.15	0.24	11.40	80.01	1.95	236.01	270.51	47.00	3.45	492.00	20.00	3.90	8.28
	ВСЕГО:	1,713	54.44	63.11	244.26	1,799.95	0.71	1.10	44.47	436.96	11.27	1,053.52	773.86	251.39	13.72	2,272.81	164.93	24.27	212.63

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

День: Среда 9 Сезон: Весна 2025г.
Неделя: 2 Возраст 12 лет и старше

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9.93	10.02	8.84	177.66	0.03	0.04	0.50	3.77	0.40	65.00	32.80	10.00	0.80	142.00	12.00	11.50	62.00
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	190	6.65	7.79	44.65	279.30	0.08	0.03			1.25	47.08	16.58	10.89	1.08	68.40			15.20
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витоншка"	200			18.40	74.00	0.30		20.00	0.12	0.20		10.00	5.40		2.40	0.02	0.02	3.10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06				0.55	32.50	10.00	7.00	0.55	38.45	1.75	2.80	0.88
	ИТОГО:	550	20.38	18.21	96.49	648.46	0.47	0.07	20.50	3.89	2.40	144.58	69.38	33.29	2.43	251.25	13.77	14.32	81.18
ОБЕД																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1.92	8.40	8.40	120.30	0.04	0.01	8.40	121.50	4.60	40.00	23.00	18.00	0.80	213.33	13.16	0.23	20.00
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	250	2.10	5.12	16.59	120.75	0.09	0.06	7.54	130.00	2.42	71.95	26.45	25.90	0.97	418.75	20.75	0.94	35.25
№ 397*	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	9.35	4.55	7.77	113.00	0.03	0.06	0.09	13.44	2.60	151.04	50.00	22.00	1.00	146.88	54.17	18.33	188.54
ТТК № 146	Пюре из гороха с маслом	180	13.20	10.22	34.12	296.88	0.50	0.10		0.07	0.07	276.19	99.06	92.20	5.81	98.77	21.07	7.61	20.26
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витоншка"	200			18.40	74.00	0.30		20.00	0.12	0.20		10.00	5.40		2.40	0.02	0.02	3.10
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20
	ИТОГО:	890	30.83	28.89	110.24	849.73	1.04	0.26	36.03	265.13	10.22	606.08	225.01	181.80	10.08	976.40	111.18	30.46	274.88
ОБЕД 2																			
ТТК № 13	Салат "Здоровье"	100	1.92	8.40	8.40	120.30	0.04	0.01	8.40	121.50	4.60	40.00	23.00	18.00	0.80	213.33	13.16	0.23	20.00
ТТК № 173	Рассольник Ленинградский	250	2.10	5.12	16.59	120.75	0.09	0.06	7.54	130.00	2.42	71.95	26.45	25.90	0.97	418.75	20.75	0.94	35.25
ТТК № 84	Фрикадельки куриные в соусе 2 в	110	9.93	10.02	8.84	177.66	0.03	0.04	0.50	3.77	0.40	65.00	32.80	10.00	0.80	142.00	12.00	11.50	62.00
ТТК № 169	Макаронные изделия отварные	180	6.30	7.38	42.30	264.60	0.07	0.02			1.19	44.60	15.71	10.32	1.02	64.80			14.40
№ 614 ****	Кисель с витаминами "Кисель детский Витоншка"	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:	910	25.27	31.60	124.41	905.61	0.62	0.16	36.44	255.39	9.25	294.95	126.46	89.32	5.20	945.24	48.29	16.58	142.65
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 кипяченное	200	5.80	5.00	9.60	106.00	0.08	0.60	2.60	0.04		180.00	240.00	28.00	0.20	11.60		3.60	
№ 112	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03		10.00	45.00	0.20	11.00	16.00	9.00	2.20	250.00	2.00	0.30	7.00
	ИТОГО:	350	9.15	7.75	56.90	336.00	0.15	0.60	12.60	45.04	1.40	216.00	261.50	41.50	2.80	261.60	2.00	3.90	7.00
ВСЕГО:		1,790	60.36	54.85	263.63	1,834.19	1.66	0.93	69.13	314.06	14.02	966.66	555.89	256.59	15.31	1,489.25	126.95	48.68	363.06

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

День: Четверг 10 Сезон: Весна 2025г.
Неделя: 2 Возраст 12 лет и старше

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
№106****	Овощи натуральные(помидоры свежие)	60	0.66	0.12	2.28	14.40	0.04	0.02	15.00	81.00	0.42	15.60	8.40	12.00	0.54	84.00	1.80	0.18	10.20
ТТК № 141	Плов из филе птицы	240	16.65	18.67	36.05	420.27	0.02	0.09	1.44	156.80	5.48	135.15	25.69	56.96	3.72	408.85	42.67	29.33	181.33
ТТК № 77	Чай с сахаром	200	0.10		15.00	60.00		0.01	0.30	0.11			5.00		0.40	21.00			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06				0.55	32.50	10.00	7.00	0.55	38.45	1.75	2.80	0.88
	ИТОГО:	550	21.21	19.19	77.93	612.17	0.12	0.12	16.74	237.91	6.45	183.25	49.09	75.96	5.21	552.30	46.22	32.31	192.41
ОБЕД																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1.04	8.85	10.49	125.77	0.04	0.03	22.47	403.00	2.30	33.00	32.80	17.45	1.29	266.00	16.50	0.09	18.33
ТТК № 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
№461*	Тефтели (1вариант)	100	12.30	14.63	12.47	232.67	0.07	0.09	1.50	9.46	0.52	192.63	15.00	17.10	1.71	289.72	21.39	1.01	66.11
ТТК № 170	Картофельное пюре	180	3.78	8.10	26.28	196.20	0.16	0.13	6.46	28.56	0.23	105.70	47.88	33.36	1.20	748.80	34.20	0.96	55.04
тгк № 33	Лимонный напиток	200			22.40	89.60		0.01	2.80				14.20	2.00	0.40	21.40			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20
	ИТОГО:	890	25.17	38.46	109.75	893.32	0.41	0.33	38.98	567.77	4.58	438.48	137.13	104.96	6.70	1,699.94	86.85	6.57	173.71
ОБЕД 2																			
ТТК № 20	Салат "Радуга"	100	1.04	8.85	10.49	125.77	0.04	0.03	22.47	403.00	2.30	33.00	32.80	17.45	1.29	266.00	16.50	0.09	18.33
ТТК № 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 № 141	Плов из филе птицы	220	15.26	17.11	33.05	385.24	0.02	0.08	1.32	143.73	5.03	123.88	23.54	52.21	3.41	374.78	39.11	26.89	166.22
тгк № 33	Лимонный напиток	200			22.40	89.60		0.01	2.80				14.20	2.00	0.40	21.40			
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04				0.44	26.00	8.00	5.60	0.44	30.76	1.40	2.24	0.70
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.40	0.07	0.04				63.20	14.00	18.80	1.56	97.60	1.28	2.20	9.60
	ИТОГО:	850	25.77	33.04	112.37	891.29	0.23	0.20	32.34	673.48	8.97	286.33	103.29	112.81	7.70	1,068.29	71.04	32.60	221.35
ПОЛДНИК																			
588****	Вафли	50	1.40	1.65	38.65	175.00	0.02				0.35	18.00	8.00	5.00	0.75				
272**	Ряженка,кефир,варенец	200	5.60	6.38	8.18	112.52	0.08	0.24	1.40	35.00		180.01	240.01	28.00	0.20	242.00	18.00	3.60	1.28
№ 112	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03		10.00	45.00	0.20	11.00	16.00	9.00	2.20	250.00	2.00	0.30	7.00
	ИТОГО:	350	7.40	8.43	56.63	334.52	0.13	0.24	11.40	80.00	0.55	209.01	264.01	42.00	3.15	492.00	20.00	3.90	8.28
ВСЕГО:		1,790	53.78	66.08	244.31	1,840.01	0.66	0.69	67.12	885.68	11.58	830.74	450.23	222.92	15.06	2,744.24	153.07	42.78	374.40

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

День: Пятница 11 Сезон: Весна 2025г.
Неделя: 2 Возраст 12 лет и старше

№ рецеп.	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЗАВТРАК																			
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	120	15.07	12.00	13.73	265.33	0.07	0.05	0.96	386.67	0.60	129.60	25.20	19.20	1.80	313.33	1.48	64.00	36.40
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	180	5.40	7.38	29.88	214.20	0.14	0.04	5.40	17.00	4.93	191.26	57.12	30.14	1.27	8.52	36.00	28.02	0.26
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	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06				0.55	32.50	10.00	7.00	0.55	38.45	1.75	2.80	0.88
	ИТОГО:	550	25.67	19.78	97.21	719.03	0.27	0.10	6.36	406.12	6.08	353.36	93.32	56.34	3.72	412.30	39.73	94.84	40.64
ОБЕД																			
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1.57	6.53	8.00	96.25	0.04	0.02	8.40	121.50	4.60	40.00	23.00	18.00	0.80	213.33	13.17	0.23	20.00
ТТК № 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
ГТК № 72	Каша перловая с	200	13.12	17.31	32.66	381.70	0.32	0.12	0.80	288.00		273.20	27.02	29.42	2.18	146.82	2.67	18.07	27.66
ТТК № 26	Фруто-чай	200			22.76	91.04			7.80	0.57			7.04	5.34	1.20	30.20	0.20	0.05	1.80
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53
ТТК № 157	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.20	54.30	0.05	0.03				47.40	10.50	14.10	1.17	73.20	0.96	1.65	7.20
	ИТОГО:	810	24.44	29.71	104.70	828.54	0.67	0.24	22.81	531.57	5.14	467.28	111.64	106.36	7.71	964.62	38.05	24.18	93.19
ОБЕД 2																			
55 Диет	Винегрет овощной (2-й вариант)	100	1.57	6.53	8.00	96.25	0.04	0.02	8.40	121.50	4.60	40.00	23.00	18.00	0.80	213.33	13.17	0.23	20.00
ТТК № 174	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.32	134.75	0.23	0.07	5.81	121.50	0.21	87.18	38.08	35.30	2.03	478.00	20.00	2.50	36.00
ТТК № 59	Мясные шарики с овощами	120	15.07	12.00	13.73	265.33	0.07	0.05	0.96	386.67	0.60	129.60	25.20	19.20	1.80	313.33	1.48	64.00	36.40
№ 510 *	Каша вязкая (пшеничная)	180	5.40	7.38	29.88	214.20	0.14	0.04	5.40	17.00	4.93	191.26	57.12	30.14	1.27	8.52	36.00	28.02	0.26
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)	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:	910	31.79	31.78	115.65	926.37	0.56	0.21	28.37	647.24	10.67	514.94	166.94	126.28	8.60	1,139.65	72.86	98.13	102.19
ПОЛДНИК																			
№ 590****	Печенье	50	3.75	4.90	37.20	208.50	0.04			0.01	1.75	45.00	14.50	10.00	1.05				
№ 515	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	106.00	0.08	0.60	2.60	0.04		180.00	240.00	28.00	0.20	11.60		3.60	
№ 112	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03		10.00	45.00	0.20	11.00	16.00	9.00	2.20	250.00	2.00	0.30	7.00
	ИТОГО:	350	9.95	10.30	56.60	361.50	0.15	0.60	12.60	45.05	1.95	236.00	270.50	47.00	3.45	261.60	2.00	3.90	7.00
	ВСЕГО:	1,710	60.06	59.79	258.51	1,909.07	1.09	0.94	41.77	982.74	13.17	1,056.64	475.46	209.70	14.88	1,638.52	79.78	122.92	140.83

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

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

№ 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	250	10.03	11.13	30.00	261.25	0.24	0.18	1.70	51.16	0.30	262.25	172.50	69.25	1.83	278.34	61.66	41.34	26.66
ТТК № 80	Чай с молоком	200	1.40	1.60	17.34	89.32	0.02	0.07	0.61	6.90		43.45	58.61	7.71	0.25	81.00	4.50	0.88	10.00
ТТК № 156	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03				0.33	19.50	6.00	4.20	0.33	23.07	1.05	1.68	0.53
	ИТОГО:	550	21.05	19.66	74.53	572.53	0.33	0.29	2.49	58.14	1.33	465.20	420.86	96.91	3.11	439.47	68.87	49.96	38.00
ОБЕД																			
№ 119****	Икра свекольная	100	2.40	7.10	10.40	115.00	0.03		7.90	208.33	3.80	58.00	44.00	30.00	1.70	328.33	8.50	0.33	21.66
№99 11г	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95.25	0.07	0.05	10.40	123.50	49.28	49.28	34.85	20.75	0.78	384.10	54.00	0.31	25.50
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13.15	10.00	14.22	230.40	0.10	0.05	0.52	4.46	0.49	203.30	129.71	29.74	1.79	114.10	14.44	0.46	26.13
№ 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:	895	27.36	30.79	113.44	884.44	0.60	0.21	20.04	368.04	56.16	619.25	292.56	248.85	10.75	1,124.00	128.51	6.83	91.82
ОБЕД 2																			
№ 119****	Икра свекольная	100	2.40	7.10	10.40	115.00	0.03		7.90	208.33	3.80	58.00	44.00	30.00	1.70	328.33	8.50	0.33	21.66
№99 11г	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95.25	0.07	0.05	10.40	123.50	49.28	49.28	34.85	20.75	0.78	384.10	54.00	0.31	25.50
№469*	Фрикадельки в соусе	105	13.15	10.00	14.22	230.40	0.10	0.05	0.52	4.46	0.49	203.30	129.71	29.74	1.79	114.10	14.44	0.46	26.13
№ 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:	895	27.36	30.79	113.44	884.44	0.60	0.21	20.04	368.04	56.16	619.25	292.56	248.85	10.75	1,124.00	128.51	6.83	91.82
ПОЛДНИК																			
	ИТОГО:																		
	ВСЕГО:	1,445	48.41	50.45	187.97	1,456.97	0.93	0.50	22.53	426.18	57.49	1,084.45	713.42	345.76	13.86	1,563.47	197.38	56.79	129.82