



Утверждаю:

Генеральный директор
АО «Комбинат школьного
питания «Центральный»
Тарасова И.Н.

« _____ 2023г.



**Примерное циклическое двадцати четырехдневное меню
для горячих завтраков, для питания детей в возрасте с 12 лет и старше.**

Тюмень, 2023 г.

Первая неделя

Второй день (2)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры,	Углев	ЭЦ, ккал	Итого	2 день	овощн.п алочки	котлета	пюре	чай	творог	хлеб	
				, г	г	о-ды, г										
				всего	всего	г										
Завтрак								66,20	Хлеб пшеничный		16,2					50,00
горячее блюда	ТТК № 007815	Котлета мясная	90	13,58	12,69	13,49	204,96	30,00	Хлеб ржаной						30,00	
	ТТК № 007816	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	90	13,82	12,37	14,92	208,42	6,00	Мука		6,00					
	ТТК № 007822	или Тефтели мясные	90	10,72	10,16	10,59	177,77	0,00	Крупы, бобовые							
	ТТК № 007821	или Шницель из мяса	90	13,61	12,81	12,77	206,14	0,00	Макаронные изделия							
	ТТК № 007822	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20	10,90	10,28	17,74	209,55	120,00	Картофель			120,0				
	ТТК № 007533	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20	10,90	10,28	17,74	209,55	109,60	Овощи, зелень	100,00	9,6					
	ТТК № 006774	или Запеканка картофельная с мясом	200	16,66	19,53	35,36	357,77	0,00	Фрукты свежие							
гарнир	ТТК № 007824	Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69	0,00	Фрукты сухие							
	ТТК № 007825	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60	0,00	Сахар							
	ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	130	3,71	3,77	30,29	165,21	0,00	Кондитерские изделия							
	ТТК № 007829	или Картофельные шарики	130	3,56	3,71	29,05	163,95	0,00	Какао							
	ТТК № 007836	или Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27	0,00	Кофейный напиток							
	ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79	0,00	Чай							
	ТТК № 006700	Чай ройбуш	200	0,00	0,00	3,99	16,00	58,00	Мясо 1 категории		58,00					
напиток	ТТК № 005450	или Чай с апельсином	200	0,06	0,01	0,41	2,16	0,00	Цыплята 1 категории							
	ТТК № 005647	или Чай черный	200	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	Печень говяжья							
	ТТК № 001809	или Чай зеленый	200	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	Рыба -филе							
	ТТК № 007827	или Чай гречишный	200	0,17	0,01	0,54	3,04	30,00	Молоко			30,00				
	ТТК № 007828	или Чай с лимоном	200	0,05	0,01	5,14	21,66	0,00	Кисломолочные продукты							
	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50	45,00	Творог						45,00	
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70	0,00	Сметана							
дс хлеб	ТТК №006640	Овощные палочки	100	1,20	0,12	8,92	41,78	0,00	Сыр							
	ТТК № 004012	или Овощи свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	10,00	Масло сливочное		5,00	5,0				
		или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65	2,00	Масло растительное		2,00					
		или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00	2,00	Яйца		2,00					
		или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00									
		Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке)	45	2,70	1,57	5,26	45,90									
	Итого за прием			665	21,50	21,70	92,68	663,53								
							норма	680,00								
				факт	норма											
				белки	21,50	22,50										
			жиры	21,70	23,00											
			углеводы	92,68	95,75											

Первая неделя

Третий день (3)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	Итого	3 день	овощи	котлета	гречка	напиток	кисломо лочный нап.	хлеб	
				, г	, г	о-ды, г										
Завтрак				всего	всего											
горячее блюдо	ТТК № 007617	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	90/5	11,41	7,54	12,05	145,91	66,20	Хлеб пшеничный		16,20					50,00
	ТТК № 006696	или Нагетсы из мяса птицы	90	15,44	6,01	3,68	114,54	30,00	Хлеб ржаной						30,00	
	ТТК № 007312	или Чахохбили "по-школьному"	90	11,02	7,78	3,38	127,93	0,00	Мука							
	ТТК № 006728	или Фрикасе из мяса птицы	90	15,67	12,39	2,81	185,97	0,00	Крупы, бобовые			33,00				
гарнир	ТТК № 005868	Гречка отварная с овощами	180	5,09	5,02	23,47	159,66	0,00	Макаронные изделия							
	ТТК № 007832	или Перловка отварная с овощами	180	5,19	4,94	35,80	209,34	0,00	Картофель							
	ТТК № 007833	или Гречка отварная	180	5,47	4,98	38,34	212,40	151,00	Овощи, зелень	100,00	20,00	31,00				
	ТТК № 007835	или Полба припущенная	180	9,90	2,62	40,05	228,60	25,00	Фрукты свежие				25,00			
	ТТК № 007834	или Каша вязкая гречневая с сыром (Гречетто)	180	8,17	11,53	29,07	255,43	0,00	Фрукты сухие					8,00	7,00	
	ТТК № 006763	или Каша вязкая перловая с сыром (Перлотто)	180	8,17	6,12	24,73	192,43	0,00	Сахар							
напиток	ТТК № 006676	Напиток теплый из брусники	200	0,08	0,03	10,30	43,42	0,00	Кондитерские изделия							
	ТТК № 003935	или Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92	0,00	Какао							
	ТТК № 006187	или Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39	0,00	Кофейный напиток							
	ТТК № 001853	или Напиток фруктовый (яблочный)	200	0,10	0,10	8,44	35,69	0,00	Чай							
	ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00	65,55	Мясо 1 категории							
	ТТК № 006012	или Напиток бруснично-смородиновый	200	0,21	0,11	9,92	43,25	0,00	Цыплята 1 категории		65,55					
	ТТК № 003094	или Напиток бруснично-вишневый	200	0,11	0,16	10,66	44,25	0,00	Печень говяжья							
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50	100,00	Рыба -филе							
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70	0,00	Молоко							
дополнительное блюдо	ТТК № 004012	Овощи свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,00	Кисломолочные продукты					100,00		
	ТТК № 006640	Овощные палочки	100	1,20	0,12	8,92	41,78	0,00	Творог							
		или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65	0,00	Сметана							
		или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00	10,00	Сыр							
		или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00	3,50	Масло сливочное		5,00	5,00				
		Кисломолочная продукция (йогурт обогатенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,09	2,00	Масло растительное		2,00	1,50				
		Итого за прием	750	20,34	17,88	98,69	655,28	2,00	Яйца		2,00					

норма 680,00

	факт	норма
белки	20,34	22,50
жиры	17,88	23,00
углеводы	98,69	95,75

Четвертый день (4)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	4 день	сыр	котлета	чай	хлеб+конди т	фрукт	картофель
				всего	всего										
Завтрак															
горячее блюдо	ТТК № 007597	Котлета рыбная или Тефтели рыбные или Рыбные палочки/наггетсы или Запеканка картофельная с рыбой	90	17,54	10,68	13,21	203,24	66,20	Хлеб пшеничный		16,2		50,00		
	ТТК № 007844							30,00	Хлеб ржаной			30,00			
	ТТК № 007851							6,00	Мука		6,00				
	ТТК № 007088							0,00	Крупы, бобовые						
	ТТК № 007299							0,00	Макаронные изделия						
	ТТК № 007879 ТТК № 007299							150,00	Картофель					150,00	
гарнир	ТТК № 007825	Картофель отварной или Картофель запеченый дольками или Пюре картофельное или Картофельные шарики или Картофель тушеный или Картофельные оладьи (вафли)	150	3,05	4,24	24,52	148,60	11,00	Овощи, зелень		11,00				
	ТТК № 001507							100,00	Фрукты свежие			10,00		90,00	
	ТТК № 007824							0,00	Фрукты сухие						
	ТТК № 007829							6,00	Сахар			6,00			
	ТТК № 007836							10,00	Кондитерские изделия				10,00		
	ТТК № 007830							0,00	Какао						
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50	0,45	1,60	24,50	132,50	0,00	Кофейный напиток						
	ТТК № 001561							0,80	Чай			0,80			
напиток	ТТК № 006473	Чай яблочно-брусничный или Чай с ягодно-яблочной смесью или Чай яблочно-смородиновый или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,07	7,38	30,95	0,00	Мясо 1 категории						
	ТТК № 006280							0,00	Цыплята 1 категории						
	ТТК № 007863							0,00	Печень говяжья						
	ТТК № 006475							68,50	Рыба -филе			68,5			
доп		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	90	0,40	0,40	9,80	47,00	12,60	Молоко		12,6				
	ТТК № 007953	Мед натуральный в индивидуальной упаковке или сок фруктовый	10	0,00	0,00	0,80	33,00	0,00	Кисломолочные продукты						
			125	0,00	0,00	14,37	57,50	0,00	Творог						
		Итого за прием	620,00	21,79	17,98	93,81	639,99	0,00	Сметана						
						норма	680,00	0,00	Сыр						
		факт	норма												
		белки	21,79	22,50											
		жиры	17,98	23,00											
		углеводы	93,81	95,75											
								10,00	Масло сливочное		5,00				5,00
								2,00	Масло растительное		2,00				
								2,00	Яйца		2,00				

I первая неделя

Пятый день (5)

тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход , г	Белки,	Жиры,	Углев	ЭЦ, ккал	Итого	5 день	овощи припущ	бефстрог анов	кисель	хлеб
				г всего	г всего	о-ды, г							
Завтрак													
горячее блюдо	ТТК № 005533	Бефстроганов из мяса	100	12,91	18,37	4,11	236,80	50,00	Хлеб пшеничный				50,00
	ТТК № 006269	Бефстроганов из мяса	100	12,91	18,37	4,11	236,80	30,00	Хлеб ржаной				30,00
	ТТК № 007812	или Поджарка из мяса	100	14,90	14,79	2,75	203,60	5,00	Мука	3,00	2,00		
	ТТК № 007280	или Поджарка из мяса	100	14,90	14,79	2,75	203,60	0,00	Крупы, бобовые				
	ТТК № 002453	или Гуляш из мяса	100	14,55	13,96	3,50	198,92	0,00	Макаронные изделия				
	ТТК № 005861	или Гуляш из мяса	100	14,55	13,96	3,50	198,92	0,00	Макаронные изделия				
	ТТК № 006947	или Азу из мяса "По-новому"	100	15,28	15,67	3,01	214,07	82,00	Картофель	82,00			
	ТТК № 006267	или Азу из мяса "По-новому"	100	15,28	15,67	3,01	214,07	82,00	Картофель	82,00			
	ТТК № 007290	или Печень по-Строгановски	100	17,68	6,39	8,55	163,81	104,00	Овощи, зелень	80,00	24,00		
	ТТК № 005934	или Печень тушеная с овощами	100	17,26	6,49	7,31	157,59	0,00	Фрукты свежие				
ТТК № 007677	или Мясо тушеное с овощами	100	15,34	15,67	3,36	215,45	20,00	Фрукты сухие				20,00	
гарнир	ТТК № 007846	Овощи припущенные	150	3,24	3,46	22,61	135,26	8,00	Сахар				8,00
	ТТК № 007848	или Овощи тушеные	150	2,67	5,18	8,22	92,05	0,00	Кондитерские изделия				
	ТТК № 007847	или Овощи свежие	150	0,96	0,10	7,14	33,43	0,00	Какао				
напиток	ТТК № 000377	Кисель витаминизированный Витошка	200	0,00	0,00	23,50	95,00	0,00	Кофейный напиток				
	ТТК № 005725	или Кисель из брусники	200	0,15	0,10	16,66	69,29	0,00	Чай				
	ТТК № 005255	или Кисель из вишни	200	0,05	0,16	17,14	70,49	95,00	Мясо 1 категории		95,00		
	ТТК № 003089	или Кисель из апельсина	200	0,46	0,10	19,07	81,59	0,00	Цыплята 1 категории				
	ТТК № 006715	или Кисель из вишни/цитрус	200	0,23	0,05	28,72	117,35	0,00	Печень говяжья				
	ТТК № 006731	или Кисель клубника/цитрус	200	0,20	0,07	27,45	113,76	0,00	Рыба -филе				
	ТТК № 001853	или Напиток фруктовый	200	0,10	0,10	8,44	35,69	0,00	Молоко				
	ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00	0,00	Кисломолочные продукты				
	ТТК № 006676	или Напиток теплый из брусники	200	0,18	0,13	10,03	43,42	0,00	Творог				
	ТТК № 003935	или Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92	12,00	Сметана			12,00	
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50	0,00	Сыр				
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70	0,00	Масло сливочное				
Итого за прием			530	16,9	24,4	89,1	677,3	9,00	Масло растительное	5,00	4,00		
						норма	680,00	0,00	Яйца				

белки

факт норма

жиры

16,87 22,50

углеводы

24,42 23,00

89,12 95,75

Вторая неделя

Первый день (1 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры,	Углев	ЭЦ,	Итого	7 день	чахохбили	макаронны	хлеб+масло	молоко
				, г	г	о-ды, г							
Завтрак													
								25,00	Хлеб пшеничный			25,00	
								20,00	Хлеб ржаной			20,00	
горячее блюдо	ТТК № 007312	Чахохбили "по-школьному"	100	14,04	7,96	2,44	141,88	0,00	Мука				
	ТТК № 007854	или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром	200	24,48	9,12	41,22	342,80	0,00	Крупы, бобовые				
	ТТК № 007853	или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (в стиле Альфредо)	200	18,20	12,40	47,40	296,00	45,50	Макаронные изделия		45,50		
	ТТК № 006748	или Мясо птицы в соусе Мак-н-чиз с макаронным гарниром	180	12,60	15,60	28,20	292,00	0,00	Картофель				
	ТТК № 003814	или Пельмени из мяса птицы	180/5	21,03	16,75	26,87	352,80	47,00	Овощи, зелень	47,00			
	ТТК № 006728	или Фрикасе из мяса птицы	100	18,69	12,57	2,87	199,92	0,00	Фрукты свежие				
	ТТК № 007311	или Филе из мяса птицы запеченное с сыром	100	22,42	12,35	1,52	207,80	16,00	Фрукты сухие				
	ТТК № 006696	или Нагетсы из мяса птицы	90	15,44	6,01	3,68	114,54	8,00	Сахар				2,00
	ТТК № 001927	или Бедро запеченное	90	14,66	15,70	0,01	225,95	0,00	Кондитерские изделия				
гарнир	ТТК № 005329	Макароны с сыром	150	8,12	4,81	32,05	205,67	0,00	Какао				
	ТТК № 007620	или Макароны в томатном соусе	150	6,13	2,67	40,78	213,72	0,00	Кофейный напиток				
	ТТК № 007856	Макаронные изделия отварные	150	5,29	5,50	34,84	211,26	0,00	Чай				
	ТТК № 007857	или Орзо отварные	150	5,73	5,23	35,35	202,35	0,00	Мясо 1 категории				
напиток	ТТК № 005257	Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04	83,00	Цыплята 1 категории	83,00			
	ТТК № 006283	или Напиток теплый из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04	0,00	Печень говяжья				
	ТТК № 001957	или Напиток теплый из изюма	200	0,19	0,19	12,91	54,96	0,00	Рыба -филе				
	ТТК № 005870	или Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36	100,00	Молоко				100,00
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	25	0,22	0,80	12,25	66,25	0,00	Кисломолочные продукты				
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Творог				
доп блюдо	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд.упаковке)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,00	Сметана				
	ТТК № 000131	или Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	15,00	Сыр		15,00		
	ТТК № 006490	Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	15,00	Масло сливочное		5,00	10,00	
	ТТК № 006490	или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	3,00	Масло растительное	3,00			
		Итого за прием	605	25,9	24,0	84,3	681,7	0,00	Яйца				

норма 680,00

факт норма

белки	25,89	22,50
жиры	24,03	23,00
углеводы	84,32	95,75

Вторая неделя

Третий день (3)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	9 день	масло слив.- сыр	запеканка	чай	хлеб+ф рукт
				г	г								
Завтрак													
горячее блюдо	ТТК № 007859	Запеканка из творога	200	28,16	20,51	26,72	376,27	26,00	Хлеб пшеничный		6,00		20,00
	ТТК № 007861	или Сырники из творога	200	38,44	5,84	42,98	373,60	30,00	Хлеб ржаной				30,00
	ТТК № 007862	или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем	200	26,18	22,70	56,40	516,50	0,00	Мука				
	ТТК № 001832	Сгущенное молоко	20	1,36	1,70	11,20	66,00	24,00	Крупы, бобовые		24,00		
	ТТК № 007123	или с Соусом ягодным	20	0,02	0,08	4,73	19,87	0,00	Макаронные изделия				
	ТТК № 007866	или с Повидлом	20	0,08	0,00	13,00	50,00	0,00	Картофель				
	ТТК № 006642	или с Джемом	20	0,10	0,00	12,00	48,00	0,00	Овощи, зелень				
напитки	ТТК № 007863	Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65	210,00	Фрукты свежие			10,00	200,00
	ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15	0,00	Фрукты сухие				
	ТТК № 006473	или Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95	11,00	Сахар		5,00	6,00	
	ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25	0,00	Кондитерские изделия				
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,80	53,00	0,00	Какао				
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70	0,00	Кофейный напиток				
Доп	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд.упаковке)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,80	Чай			0,80	
	ТТК № 000131	или Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,00	Мясо 1 категории				
		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	Цыплята 1 категории				
Итого за прием			680,0	30,6	31,6	79,3	714,8	27,00	Молоко		27,00		
						норма	680,00	53,00	Кисломолочные продукты		53,00		
			факт	норма				132,20	Творог		132,20		
белки			30,55	22,50				6,00	Сметана		6,00		
жиры			31,55	23,00				0,00	Сыр				
углеводы			79,30	95,75				10,00	Масло сливочное	10,00			
								2,00	Масло растительное		2,00		

Вторая неделя

Четвертый день (4)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал	Итого	10 день	рыба запеч	пюре	напиток	хлеб	блин
				, г	, г	ды, г								
				всего	всего									
Завтрак														
горячее блюдо	ТТК № 007843	Рыба запеченная	120	22,34	6,84	4,75	171,09	20,00	Хлеб пшеничный				20,00	
	ТТК № 007864	или Рыба, запеченная с сыром	120	25,09	6,01	4,65	174,20	20,00	Хлеб ржаной				20,00	
	ТТК № 007840	или Запеканка картофельная с рыбой	250	16,95	12,05	44,2	336,5	46,00	Мука	6,00				40,00
	ТТК № 007865							0,00	Крупы, бобовые					
гарнир	ТТК № 007824	Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69	120,00	Картофель		120,0			
	ТТК № 007836	или Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27	0,00	Овощи, зелень					
	ТТК № 007825	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60	25,00	Фрукты свежие			25,00		
	ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	150	4,28	4,35	34,95	190,62	0,00	Фрукты сухие					
	ТТК № 007829	или Картофельные шарики	150	4,10	4,28	33,51	189,17	8,80	Сахар			8,00		0,80
	ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79	0,00	Кондитерские изделия					
напитки	ТТК № 003935	Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92	0,00	Какао					
	ТТК № 006676	или Напиток теплый из брусники	200	0,08	0,03	10,30	43,42	0,00	Кофейный напиток					
	ТТК № 003094	или Напиток бруснично-вишневый	200	0,11	0,16	10,66	44,25	0,00	Чай					
	ТТК № 006187	или Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39	0,00	Мясо 1 категории					
	ТТК № 001853	или Напиток фруктовый (яблочный)	200	0,10	0,10	8,44	35,69	0,00	Цыплята 1 категории					
	ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00	0,00	Печень говяжья					
	ТТК № 006012	или Напиток бруснично-смородиновый	200	0,21	0,11	9,92	43,25	133,20	Рыба -филе	133,20				
	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,80	53,00	136,00	Молоко		30,00			106,00
дополнительное блюдо	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Кисломолочные продукты					
	ТТК № 006652	Блинчик	90	5,94	6,66	34,20	220,50	0,00	Творог					
	ТТК № 005850	или Блины со сгущенкой	80	6,00	7,18	35,22	225,68	0,00	Сметана					
	ТТК № 007269	или Блины с яблочной начинкой и бананом	80	3,44	5,66	35,38	205,68	0,00	Сыр					
	ТТК № 007289	или Блины с абрикосовой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	10,00	Масло сливочное		5,0			5,00
	ТТК № 007270	или Блины с вишневой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	11,40	Масло растительное	6,00				5,40
	ТТК № 007595	или Блины с яблочной начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	5,40	Яйца					5,40
	ТТК № 007868	или Блинчик с джемом	45/20	2,97	3,33	41,18	206,25							
	ТТК № 007867	или Блинчик с медом	45/10	2,97	3,33	31,30	167,50							
	ТТК № 006670	или Круассан	25	1,56	4,60	8,74	83,95							

Итого за прием	600	32,14	19,59	91,11	686,00
				норма	680,00
	факт	норма			
белки	32,14	22,50			
жиры	19,59	23,00			
углеводы	91,11	95,75			

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,	Итого	8 день	азу	рис	напиток	хлеб	фрукт	сок	
				г	г	ды, г										ккал
Завтрак									50,00	Хлеб пшеничный				50,00		
									30,00	Хлеб ржаной				30,00		
горячее блюдо	ТТК № 006947 ТТК №006267	Азу из мяса "По-новому"	100	15,28	15,67	3,01	214,07	2,00	Мука	2,00						
	ТТК № 005533 ТТК № 006269	или Бефстроганов из мяса	100	12,91	18,37	4,11	236,80	35,00	Крупы, бобовые		35,00					
	ТТК № 007812 ТТК № 007280	или Поджарка из мяса	100	14,90	14,79	2,75	203,60	0,00	Макаронные изделия							
	ТТК № 007869 ТТК № 007870	или Плов из мяса	200	20,08	18,32	51,42	450,63	0,00	Картофель							
	ТТК № 002453 ТТК № 005861	или Гуляш из мяса	100	14,55	13,96	3,50	198,92	119,00	Овощи, зелень	27,00						
	ТТК № 007677 ТТК № 007676	или Мясо тушеное с овощами	100	15,34	15,67	3,36	215,45	90,00	Фрукты свежие						92	
	ТТК № 007692 ТТК № 007290	или Ленивые голубцы	90	9,33	9,65	8,17	157,04	16,00	Фрукты сухие			16,00			90,00	
	ТТК № 005934	или Печень по-Строгановски	100	17,68	6,39	8,55	163,81	6,00	Сахар		6,00					
	ТТК № 005934	или Печень тушеная с овощами	100	17,26	6,49	7,31	157,59	0,00	Кондитерские изделия							
	гарнир	ТТК № 007871	Рис припущенный	120	2,99	4,05	31,15	171,96	0,00	Какао						
		ТТК № 007872	или Рис припущенный с овощами	120	2,96	4,03	28,25	161,46	0,00	Кофейный напиток						
	напиток	ТТК № 006283	Напиток теплый из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04	0,00	Чай						
		ТТК № 005870	или Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36	88,80	Мясо 1 категории	88,80					
		ТТК № 001957	или Напиток теплый из изюма	200	0,19	0,19	12,91	54,96	0,00	Цыплята 1 категории						
ТТК № 005257		или Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04	0,00	Печень говяжья							
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,6	24,5	132,5	0,00	Рыба -филе							
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,4	77,70	0,00	Молоко							
дополнительное блюдо		Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00	0,00	Кисломолочные продукты							
	ТТК № 007877	или Салат Витаминный из квашеной капусты с зеленым луком с маслом растительным	80	1,38	3,05	2,34	44,17	0,00	Творог							
	ТТК № 005506	или Салат из свежих овощей	80	0,86	4,12	2,99	54,00	0,00	Сметана							
	ТТК № 007878	или Салат Витаминный из свежей	80	1,3	4,04	4,78	61,05	0,00	Сыр							
	ТТК №006640	или Овощные палочки	100	1,2	0,12	8,92	41,78	5,00	Масло сливочное		5,00					
		или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65	4,00	Масло растительное	4,00						
		или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00	0,00	Яйца							
		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	90	0,37	0,36	8,82	46,80									
		или сок фруктовый	125	0	0	14,37	57,5									
		Итого за прием	715	20,19	22,72	103,02	735,07									

норма 680,00

	факт	норма
белки	20,19	22,50
жиры	22,72	23,00
углеводы	103,02	95,75

Вторая неделя

Шестой день (6 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	12 день	печень	овощи	какао	кефир	хлеб
				г всего	г всего									
Завтрак														
								40,00	Хлеб пшеничный					40,00
								30,00	Хлеб ржаной					30,00
горячее блюдо	ТТК № 005934	Печень тушеная с овощами	100	17,26	6,49	7,31	157,59	0,00	Мука					
	ТТК № 005533 ТТК № 006269	или Бефстроганов из мяса	100	12,91	18,37	4,11	236,80	0,00	Крупы, бобовые					
	ТТК № 007812 ТТК № 007280	или Поджарка из мяса	100	14,90	14,79	2,75	203,60	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 006947 ТТК № 006267	или Азу из мяса "По-новому"	100	15,28	15,67	3,01	214,07	0,00	Картофель					
	ТТК № 007290 ТТК № 002453	или Печень по-Строгановски	100	17,68	6,39	8,55	163,81	187,00	Овощи, зелень	27,00	160,00			
	ТТК № 005861	или Гуляш из мяса	100	14,55	13,96	3,50	198,92	0,00	Фрукты свежие					
	ТТК № 007677 ТТК № 007676	или Мясо тушеное с овощами	100	15,34	15,67	3,36	215,45	0,00	Фрукты сухие					
	гарнир	ТТК № 007846	Овощи припущенные(без картофеля)	150	3,24	3,46	22,61	135,26	5,00	Сахар			5,00	
ТТК № 007847		или Овощи свежие	150	0,96	0,10	7,14	33,43	0,00	Кондитерские изделия					
ТТК № 007848		или Овощи тушеные	150	2,67	5,18	8,22	92,05	2,00	Какао			2,00		
напиток	ТТК № 005247	Какао с молоком	200	3,34	2,76	10,76	80,03	0,00	Кофейный напиток					
	ТТК № 006723	или Какао молочно-шоколадный	200	2,90	2,50	9,79	73,95	0,00	Чай					
	ТТТ № 006678	или Какао-напиток молочный с зефирками	200	4,02	2,95	11,50	89,30	0,00	Мясо 1 категории					
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,00	Цыплята 1 категории					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70	122,66	Печень говяжья	122,66				
Дополни тельные блюда	ТТК № 18	Кисломолочная продукция (кефир)	200	3,88	5,00	20,34	144,18	0,00	Рыба -филе					
	Итого за прием			720	27,9	19,7	94,1	694,7	110,00	Молоко			110,00	
								200,00	Кисломолочные продукты				200,00	
			факт	норма				0,00	Творог					
белки			27,91	22,50				0,00	Сметана					
жиры			19,72	23,00				0,00	Сыр					
углеводы			94,05	95,75				0,00	Масло сливочное					
								10,00	Масло растительное	5,00	5,00			
								0,00	Яйца					

Первый день (1 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,	Итого	17 день	макаронны	фрикасе	хлеб+молоко+к
				г	г							
				всего	всего			25,00	Хлеб пшеничный			25,00
		Завтрак						20,00	Хлеб ржаной			20,00
горячее блюдо	ТТК № 006728	Фрикасе из мяса птицы	100	18,69	12,57	2,87	199,92	0,00	Мука			
	ТТК № 007854	или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром	200	24,48	9,12	41,22	342,80	0,00	Крупы, бобовые			
	ТТК № 007853	или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (в стиле Альфредо)	200	18,20	12,40	47,40	296,00	45,50	Макаронные изделия	45,50		
	ТТК № 006748	или Мясо птицы в соусе Мак-н-чиз с макаронным гарниром	200	12,60	15,60	28,20	292,00	0,00	Картофель			
	ТТК № 003814	или Пельмени из мяса птицы	180/5	21,03	16,75	26,87	352,80	24,00	Овощи, зелень		24,0	
	ТТК № 007312	или Чахохбили "по-школьному"	100	14,04	7,96	2,44	141,88	15,00	Фрукты свежие			
	ТТК № 007311	или Филе из мяса птицы запеченное с сыром	100	22,42	12,35	1,52	207,80	0,00	Фрукты сухие			
	ТТК № 006696	или Нагетсы из мяса птицы	90	15,44	6,01	3,68	114,54	6,00	Сахар			
	ТТК № 001927	или Бедро запеченное	90	14,66	15,70	0,01	225,95	32,00	Кондитерские изделия			32,00
гарнир	ТТК № 005329	Макаронны с сыром	150	8,12	4,81	32,05	205,67	0,00	Какао			
	ТТК № 007620	или Макароны в томатном соусе	150	6,13	2,67	40,78	213,72	0,00	Кофейный напиток			
	ТТК № 007856	Макаронные изделия отварные	150	5,29	5,50	34,84	211,26	1,00	Чай			
	ТТК № 007857	или Орзо отварные	150	5,73	5,23	35,35	202,35	0,00	Мясо 1 категории			
напиток	ТТК № 006473	Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95	82,80	Цыплята 1 категории		82,80	
	ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15	0,00	Печень говяжья			
	ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65	0,00	Рыба -филе			
	ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25	0,00	Молоко			
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	25	0,22	0,80	12,25	66,25	0,00	Кисломолочные продукты			
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Творог			
доп	ТТК № 006628/006627,0	Кондитерское изделие	32	1,60	5,12	18,24	124,80	15,00	Сметана		15,00	
		Итого за прием	527	28,89	24,03	82,39	679,39	15,00	Сыр	15,00		
						норма 680,00	10,00	Масло сливочное	5,00	5,00		
			факт	норма			4,00	Масло растительное		4,0		
		белки	28,89	22,50			0,00	Яйца				
		жиры	24,03	23,00								
		углеводы	82,39	95,75								

Второй день (2)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,	Итого	14 день	каша	кофе	кисломол+ фрукт	хлеб+ масло+ кондите рка
				г	г								
Завтрак								40,00	Хлеб пшеничный				40,00
								20,00	Хлеб ржаной				20,00
горячее блюдо	ТТК № 006517	Каша пшенная с бананом	225	7,74	8,64	22,86	186,8	0,00	Мука				
	ТТК № 005579	Каша молочная ячневая с маслом	206	6,35	7,42	28,28	198,50	36,00	Крупы, бобовые	36,00			
	ТТК № 005731	или Каша молочная пшеничная с маслом	200/6	4,20	6,69	26,20	202,00	0,00	Макаронные изделия				
	ТТК № 000541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/6	5,13	5,90	33,75	181,63	0,00	Картофель				
	ТТК № 000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	200/6	5,60	3,60	27,20	172,05	0,00	Овощи, зелень				
	ТТК № 000739	или Каша молочная пшенная с маслом	200/6	4,4	7,4	25,4	208,0	130,00	Фрукты свежие	40,00		90,00	
	ТТК № 007295	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	206	5,43	6,78	29,09	199,83	0,00	Фрукты сухие				
	ТТК № 000072	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	200/6	5,6	10,4	26,4	203,00	16,00	Сахар	3,00	6,00	7,00	
напиток	ТТК № 005250	Кофейный напиток с молоком	200	3,09	2,52	11,68	82,45	5,00	Кондитерские изделия				5
	ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	200	3,06	2,50	12,79	86,74	0,00	Какао				
	ТТК № 007304	или Кофейный напиток с цикорием	200	3,17	2,50	11,99	89,28	3,00	Кофейный напиток		3,00		
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,00	Чай				
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Мясо 1 категории				
доп.б	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд. упаковке)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,00	Цыплята 1 категории				
	ТТК № 000131	или Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,00	Печень говяжья				
		Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	200	3,88	5,00	20,34	144,18	0,00	Рыба -филе				
		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	90	0,40	0,40	9,80	47,00	226,00	Молоко	116,00	110,00		
	ТТК № 000709	Кондитерское изделие	5	0,25	1,55	2,90	26,50	200,00	Кисломолочные продукты			200,00	
	или сок фруктовый	125	0,00	0,00	14,37	57,50	0,00	Творог					
Итого за прием			790	15,75	25,75	94,02	710,93	0,00	Сметана				
						норма	680,0	0,00	Сыр				
								16,00	Масло сливочное	6,00			10,0
								0,00	Масло растительное				
								0,00	Яйца				
			факт	норма									
белки			15,75	22,50									
жиры			25,75	23,00									
углеводы			94,02	95,75									

Третий день (3 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	15 день	печень	картоф	напиток	молоко	хлеб
				всего	всего									
Завтрак								50,00	Хлеб пшеничный					50,00
								30,00	Хлеб ржаной					30,00
горячее блюдо	ТТК № 007290	или Печень по-Строгановски	100	17,68	6,39	8,55	163,81	8,80	Мука	3,80	5,00			
	ТТК № 005533 ТТК № 006269	или Бефстроганов из мяса	100	12,91	18,37	4,11	236,80	0,00	Крупы, бобовые					
	ТТК № 007812 ТТК № 007280	или Поджарка из мяса	100	14,90	14,79	2,75	203,60	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 006947 ТТК №006267	или Азу из мяса "По-новому"	100	15,28	15,67	3,01	214,07	82,00	Картофель		82,0			
	ТТК № 005934	или Печень тушеная с овощами	100	17,26	6,49	7,31	157,59	82,40	Овощи, зелень	2,4	80,00			
	ТТК № 002453 ТТК № 005861	или Гуляш из мяса	100	14,55	13,96	3,50	198,92	0,00	Фрукты свежие					
	ТТК № 007881	или Говядина с картошкой в стиле Шурпа	200	17,22	13,07	18,43	260,71	16,00	Фрукты сухие			16,00		
	ТТК № 007838 ТТК № 007839	или Жаркое "По-домашнему" с мясом	200	18,69	18,51	28,72	356,19	8,00	Сахар			6,00	2,00	
	гарнир	ТТК № 007836	Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27	0,00	Кондитерские изделия				
ТТК № 007824		или Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69	0,00	Какао					
ТТК № 007825		или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60	0,00	Кофейный напиток					
ТТК № 007829		или Картофельные шарики	130	3,56	3,71	29,05	163,95	0,00	Чай					
ТТК № 001507		или Картофель запеченый дольками	130	3,71	3,77	30,29	165,21	0,00	Мясо 1 категории					
ТТК № 007830		или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79	0,00	Цыплята 1 категории					
напиток	ТТК № 006283	Напиток теплый из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04	122,60	Печень говяжья	122,6				
	ТТК № 005870	или Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36	0,00	Рыба -филе					
	ТТК № 001957	или Напиток теплый из изюма	200	0,19	0,19	12,91	54,96	100,00	Молоко				100,00	
	ТТК № 005257	или Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04	0,00	Кисломолочные продукты					
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50	0,00	Творог					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70	12,00	Сметана	12,0				
доп		Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	0,00	Сыр					
		или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	5,00	Масло сливочное		5,0			
Итого за прием			630	25,38	15,73	99,71	673,22	6,00	Масло растительное	3,00	3,0			
						норма	680,00	0,00	Яйца					

	факт	норма
белки	25,38	22,50
жиры	15,73	23,00
углеводы	99,71	95,75

Третья неделя

Пятый день (5)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	13 день	масло сл.	запеканка	фрукт	чай	хлеб
				всего	всего									
Завтрак														
горячее блюдо	ТТК № 007862	Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем	200	26,20	22,80	57,00	418,00	0,00	Хлеб пшеничный		5,00			40,00
	ТТК № 007861	или Сырники из творога	200	38,44	5,84	42,98	373,60	3,20	Хлеб ржаной					
	ТТК № 007859	или Запеканка из творога	200	28,16	20,51	26,72	376,27	39,20	Мука		3,20			
	ТТК № 001832	Сгущенное молоко	20	1,36	1,70	11,20	66,00	0,00	Крупы, бобовые		39,20			
	ТТК № 007123	или с Соусом ягодным	20	0,04	0,16	9,24	38,92	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 007866	или с Повидлом	20	0,08	0,00	13,00	50,00	0,00	Картофель					
	ТТК № 006642	или с Джемом	20	0,10	0,00	12,00	48,00	0,00	Овощи, зелень					
напиток	ТТК № 006280	Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15	115,00	Фрукты свежие			90,00	25,00	
	ТТК № 006473	или Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95	21,00	Фрукты сухие		21,00			
	ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65	0,00	Сахар		9,00		6,00	
	ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25	0,00	Кондитерские изделия					
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,00	Какао					
доп	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Кофейный напиток					
	ТТК № 000131	или Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,80	Чай				0,80	
		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	90	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	Мясо 1 категории					
		или сок фруктовый	125	0,00	0,00	14,37	57,50	0,00	Цыплята 1 категории					
		Итого за прием	720	26,87	31,36	123,79	782,35	0,00	Печень говяжья					
			факт	норма			0,00	Рыба -филе						
			26,87	22,50			0,00	Молоко						
	белки		31,36	23,00			0,00	Кисломолочные продукты						
	жиры		123,79	95,75			125,65	Творог		125,65				
	углеводы						0,00	Сметана						
							0,00	Сыр						
							23,00	Масло сливочное	10,00	13,00				
							2,00	Масло растительное		2,00				
							6,00	Яйца		6,00				

Шестой день (6 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,	Итого	18 день	конд изд	рыбные пал.	овощи	коф.напиток	хлеб+кисломол
				г	г									
Завтрак														
горячее блюдо	ТТК № 007088	Рыбные палочки/нагетсы	90	8,92	1,05	18,90	115,50	66,20	Хлеб пшеничный		16,20			50,00
	ТТК № 007597 ТТК № 007844	или Котлета рыбная	90	17,54	10,68	13,21	203,24	30,00	Хлеб ржаной					30,00
	ТТК № 007879	или Запеканка картофельная с рыбой	200	13,56	9,84	35,36	269,2	0,00	Мука					
	ТТК № 007848	Овощи тушеные(без картофеля)	150	2,67	5,13	8,27	91,30	0,00	Крупы, бобовые					
гарнир	ТТК № 007846	или Овощи припущенные	150	3,24	3,46	22,61	135,26	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 007847	или Овощи свежие	150	0,96	0,10	7,14	33,43	0,00	Картофель			160,00		
	ТТК № 005250	Кофейный напиток с молоком	200	3,09	2,52	11,68	82,45	0,00	Фрукты свежие					
напиток	ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	200	3,06	2,50	12,79	86,74	0,00	Фрукты сухие					
	ТТК № 007304	или Кофейный напиток с цикорием	200	3,17	2,50	11,99	89,28	6,00	Сахар				6,00	
	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50	10,00	Кондитерские изделия	10,00				
хлеб	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70	0,00	Какао					
	ТТК № 007953	Мед натуральный в индивидуальной упаковке	10	0,00	0,00	0,80	33,00	3,00	Кофейный напиток				3,00	
доп. блюдо	ТТК № 18	Кисломолочная продукция (кефир)	200	3,88	4,50	20,34	144,18	0,00	Чай					
	Итого за прием			730	19,28	15,79	98,89	676,63	0,00	Мясо 1 категории				
						норма	680,00	0,00	Цыплята 1 категории					
			факт	норма										
белки			19,28	22,50										
жиры			15,79	23,00										
углеводы			98,89	95,75										
								68,50	Рыба -филе		68,50			
								110,00	Молоко				110,00	
								200,00	Кисломолочные продукты					200,00
								0,00	Творог					
								0,00	Сметана					
								0,00	Сыр					
								0,00	Масло сливочное					
								8,00	Масло растительное		3,00	5,00		
								2,00	Яйца		2,00			

Четвертая неделя

Первый день (1)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал	Итого	19 день	блин	каша	какао	фрукт	клеб+сыр	
				г	г										ды, г
Завтрак															
								50,00	Хлеб пшеничный					50,00	
								40,00	Хлеб ржаной					40,00	
горячее блюдо	ТТК № 006713	Каша рисовая с маком и джемом	200	4,54	5,33	27,98	178,29	22,00	Мука	22,00					
	ТТК № 005579	Каша молочная ячневая с маслом	206	6,35	7,42	28,28	198,50	27,70	Крупы, бобовые		27,70				
	ТТК № 005731	или Каша молочная пшеничная с маслом	200/6	4,20	6,69	26,20	202,00	0,00	Макаронные изделия						
	ТТК № 000541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/6	5,13	5,90	33,75	181,63	0,00	Картофель						
	ТТК № 000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	200/6	5,60	3,60	27,20	172,05	0,00	Овощи, зелень						
	ТТК № 006517	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/6	5,43	6,78	29,09	199,83	100,00	Фрукты свежие					100,00	
	ТТК № 000739	или Каша молочная пшеничная с маслом	200/6	4,40	7,40	25,40	208,00	0,00	Фрукты сухие						
	ТТК № 007295	или Каша пшеничная с бананом	180/40	7,74	8,64	22,86	186,80	8,50	Сахар	0,50	3,00	5,00			
	ТТК № 000072	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	200/6	5,60	10,40	26,40	203,00	0,00	Кондитерские изделия						
напиток	ТТК № 005247	Какао с молоком	200	3,34	2,76	10,76	80,03	2,00	Какао			2,00			
	ТТК № 006723	или Какао молочно-шоколадный	200	2,90	2,50	9,79	73,95	0,00	Кофейный напиток						
	ТТТ № 006678	или Какао-напиток молочный с зефирками	200	4,02	2,95	11,50	89,30	0,00	Чай						
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50	0,00	Мясо 1 категории						
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	40	0,36	1,32	19,20	103,60	0,00	Цыплята 1 категории						
дополнительное блюдо	ТТК № 005850	Блины со сгущенкой	80	6,00	7,18	35,22	225,68	0,00	Печень говяжья						
	ТТК № 006652	или Блины с яблочной начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	0,00	Рыба -филе						
	ТТК № 007269	или Блины с яблочной начинкой и бананом	80	3,44	5,66	35,38	205,68	283,70	Молоко	58,70	115,00	110,00			
	ТТК № 007289	или Блины с абрикосовой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	0,00	Кисломолочные продукты						
	ТТК № 007270	или Блины с вишневой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	0,00	Творог						
	ТТК № 007595	или Блинчик	45	2,97	3,33	17,10	110,25	0,00	Сметана						
	ТТК № 007868	или Блинчик с джемом	45/20	2,97	3,33	41,18	206,25	16,00	Сыр					16,00	
	ТТК № 007867	или Блинчик с медом	45/10	2,97	3,33	31,30	167,50	7,70	Масло сливочное	2,70	5,00				
	ТТК № 006670	или Круассан	25	1,56	4,60	8,74	83,95	3,00	Масло растительное	3,00					
	ТТК № 007819	Сыр порционный плавленый	16	1,44	3,20	1,44	40,00	3,00	Яйца	3,00					
	ТТК № 000429	или Сыр нарезка	15	3,67	4,42	0,04	54,45								
			Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	100	1,20	0,26	10,80	57,33							
	Итого за прием			636	16,9	20,1	105,4	684,9							
							норма	680,00							

Четвертая неделя

Четвертый день (4 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,	Итого	22 день	шницель	гречка	напиток	хлеб+м олоко
				г	г								
								72,20	Хлеб пшеничный	22,20			50,00
Завтрак								30,00	Хлеб ржаной				30,00
горячее блюдо	ТТК № 007821	Шницель из мяса	90	13,61	12,81	12,77	206,14	0,00	Мука				
	ТТК № 007816	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	90	13,82	12,37	14,92	208,42	33,00	Крупы, бобовые		33,0		
	ТТК № 007822	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/30	10,90	10,28	17,74	209,55	0,00	Макаронные изделия				
	ТТК № 007692	или Ленивые голубцы	90	9,33	9,65	8,17	157,04	0,00	Картофель				
	ТТК № 007822	или Тефтели мясные	90	10,72	10,16	10,59	177,77	40,60	Овощи, зелень	9,60	31,00		
гарнир	ТТК № 005868	Гречка отварная с овощами	180	5,09	5,02	23,47	159,66	25,00	Фрукты свежие			25,00	
	ТТК № 007832	или Перловка отварная с овощами	180	5,19	4,94	35,80	209,34	0,00	Фрукты сухие				
	ТТК № 007833	или Гречка отварная	180	5,47	4,98	38,34	212,40	10,50	Сахар			8,00	2,50
	ТТК № 007835	или Полба припущенная	180	9,90	2,62	40,05	228,60	0,00	Кондитерские изделия				
	ТТК № 007834	или Каша вязкая гречневая с сыром (Гречетто)	180	8,17	11,53	29,07	255,43	0,00	Какао				
ТТК № 006763	или Каша вязкая перловая с сыром (Перлотто)	180	8,17	6,12	24,73	192,43	0,00	Кофейный напиток					
напиток	ТТК № 006187	Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39	0,00	Чай				
	ТТК № 006012	или Напиток бруснично-смородиновый	200	0,21	0,11	9,92	43,25	58,00	Мясо 1 категории	58,0			
	ТТК № 003094	или Напиток бруснично-вишневый	200	0,11	0,16	10,66	44,25	0,00	Цыплята 1 категории				
	ТТК № 006676	или Напиток теплый из брусники	200	0,08	0,03	10,30	43,42	0,00	Печень говяжья				
	ТТК № 001853	или Напиток фруктовый (яблочный)	200	0,10	0,10	8,44	35,69	0,00	Рыба -филе				
	ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00	100,00	Молоко				100,00
ТТК № 003935	или Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92	0,00	Кисломолочные продукты					
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50	0,00	Творог				
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70	0,00	Сметана				
доп. блюдо	ТТК № 006490	Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	0,00	Сыр				
	ТТК № 006490	или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	5,00	Масло сливочное		5,00		
Итого за прием			650	22,38	22,93	97,03	699,29	3,50	Масло растительное	2,00	1,50		
						норма 680,00	0,00	Яйца					

факт норма

белки	22,38	22,50
жиры	22,93	23,00
углеводы	97,03	95,75

Четвертая неделя

Пятый день (5 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	23 день	овощи	рыба	картоф- ель	чай	хлеб+ кондитер
				г	г									
Завтрак														
								50,00	Хлеб пшеничный					50,00
								30,00	Хлеб ржаной					30,00
горячее блюдо	ТТК № 007843 ТТК № 007864	Рыба запеченная	120	22,34	6,84	4,75	171,09	6,00	Мука		6,00			
	ТТК № 007840 ТТК № 007865	или Рыба, запеченная с сыром	120	25,09	6,01	4,65	174,20	0,00	Крупы, бобовые					
	ТТК № 007879	или Запеканка картофельная с рыбой	250	16,95	12,05	44,2	336,50	0,00	Макаронные изделия					
гарнир	ТТК № 007836	Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27	127,50	Картофель			127,50		
	ТТК № 007824	или Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69	128,50	Овощи, зелень	80,00		48,5		
	ТТК № 007825	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60	15,00	Фрукты свежие				15,00	
	ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	150	4,28	4,35	34,95	190,62	0,00	Фрукты сухие					
	ТТК № 007829	или Картофельные шарики	150	4,10	4,28	33,51	189,17	6,00	Сахар				6,00	
	ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79	32,00	Кондитерские изделия					32,00
напиток	ТТК № 006280	Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15	0,00	Какао					
	ТТК № 006473	или Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95	0,00	Кофейный напиток					
	ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25	0,80	Чай				0,80	
	ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65	0,00	Мясо 1 категории					
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50	0,00	Цыплята 1 категории					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70	0,00	Печень говяжья					
дополнительное блюдо	ТТК № 007858	Салат из свёклы с маслом растительным	100	1,52	5,10	8,97	87,78	133,20	Рыба -филе		133,20			
	ТТК № 005451	или Овощная нарезка с маслом растительным	100	0,81	7,12	2,53	70,25	0,00	Молоко					
	ТТК № 007881	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейским	100	8,36	8,72	6,07	136,30	0,00	Кисломолочные продукты					
	ТТК № 006628/006627,00 6629	Кондитерское изделие	32	2,08	5,12	21,12	124,80	0,00	Творог					
Итого за прием			682	30,02	23,88	104,47	772,29	0,00	Сметана					
								0,00	Сыр					
			факт	норма				5,30	Масло сливочное			5,30		
белки			30,02	22,50				6,00	Масло растительное		6,00			
жиры			23,88	23,00				0,00	Яйца					
углеводы			104,47	95,75										

норма 680,00

Четвертая неделя

Шестой день (6 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	24 день	омлет	кофейн напиток	хлеб+фрукт	сыр
				всего	всего								
Завтрак													
горячее блюдо	ТТК № 6068	Омлет запеченный с сыром	150	17,91	21,02	2,68	272,57	50,00	Хлеб пшеничный **			50,00	
	ТТК № 006759	илиСкрэмбл с томатом свежим	150	14,96	16,91	3,94	228,56	30,00	Хлеб ржаной			30,00	
	ТТК № 007849	или Омлет запеченный натуральный	150	15,77	18,54	2,94	241,91	0,00	Мука**				
	ТТК № 007811	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150	14,54	17,61	3,07	229,21	0,00	Крупы, бобовые				
напиток	ТТК № 007304	Кофейный напиток с цикорием	200	3,17	2,50	11,99	89,28	0,00	Макаронные изделия				
	ТТК № 005250	или Кофейный напиток с молоком	200	3,09	2,52	11,68	82,45	200,00	Картофель				
	ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	200	3,06	2,50	12,79	86,74	0,00	Овощи, зелень				
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50	0,00	Фрукты свежие			200,00	
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70	0,00	Фрукты сухие		6,00		
доп. блюдо	ТТК № 007819	Сыр порционный плавленный	16	0,15	0,34	0,15	42,50	0,00	Кондитерские изделия				
	ТТК № 000429	или Сыр нарезка	15	3,67	4,42	0,04	54,45	0,00	Какао				
	ТТК № 007286	или Тост с сыром	17/14	4,46	3,59	12,41	83,19	3,00	Кофейный напиток		3,00		
		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	200	0,16	0,40	17,00	76,00	0,00	Чай				
Итого за прием			646	22,11	26,85	70,72	690,55	0,00	Цыплята 1 категории				
						норма 680,00	0,00	Печень говяжья					
			факт	норма			0,00	Рыба -филе					
белки			22,11	22,50			154,00	Молоко	44,00	110,00			
жиры			26,85	23,00			0,00	Кисломолочные продукты					
углеводы			70,72	95,75			0,00	Творог					
							0,00	Сметана					
							25,60	Сыр	9,60			16,00	
							5,00	Масло сливочное	5,00				
							2,00	Масло растительное	2,00				
							106,00	Яйца	106				

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 24 дневному меню горячих завтраков с 12 лет и старше

№	Продукты	Средне суточн ая (усредн енная) норма	Проц енты	Норма в день, г	Фактически получено, г																								за 24 дня, г	Факт в день, г	% выполне ния
					Дни																										
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24			
1	Хлеб пшеничный	200	25	50,00	50	66	66	66	50	50	25	60	26	20	50	40	25	40	50	20	45	66	50	50	50	72	50	50	1138	47,4	95
2	Хлеб ржаной	120	25	30,00	30	30	30	30	30	30	20	30	30	20	30	30	20	20	30	60	0	30	40	30	30	30	30	30	690	28,8	96
3	Мука	20	25	5,00	0	6	0	6	5	0	0	6	0	46	2	0	0	0	9	0	3	0	22	0	2	0	6	0	113	4,7	94
4	Крупы, бобовые	50	25	12,50	31	0	33	0	0	0	0	0	24	0	35	0	0	36	0	50	39	0	28	0	0	33	0	0	308	12,8	103
5	Макаронные изделия	20	25	4,00	0	0	0	0	0	0	46	0	0	0	0	0	46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92	3,8	95
6	Картофель	187	25	46,75	0	120	0	150	82	0	0	206	0	120	0	0	0	82	0	0	0	0	0	215	0	128	0	1102	45,9	98	
7	Овощи, зелень	320	25	80,00	0	110	151	11	104	90	47	94	0	0	119	187	24	0	82	87	0	160	0	207	104	41	129	0	1746	72,8	91
8	Фрукты свежие	185	25	46,25	0	0	25	100	0	0	0	7	210	25	90	0	15	130	0	25	115	0	100	0	0	25	15	200	1082	45,1	97
9	Сухофрукты	20	25	5,00	0	0	0	0	20	0	16	0	0	0	16	0	0	0	16	0	21	0	0	16	0	0	0	0	105	4,8	95
10	Сахар	35	25	8,75	11	0	15	6	8	6	8	6	11	9	6	5	6	16	8	8	15	6	9	15	5	11	6	6	201	8,4	96
11	Кондитерские изделия	15	25	3,75	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	32	5	0	0	0	10	0	0	0	0	32	0	89	3,7	99
12	Какао	1	25	0,25	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	6	0,3	100	
13	Кофейный напиток	2	25	0,50	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	0	0	0	3	12	0,5	100
14	Чай	1	25	0,25	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	6	0,3	103
15	Мясо 1 категории	78	25	19,50	0	58	0	0	95	0	0	56	0	0	89	0	0	0	0	56	0	0	0	0	95	58	0	0	507	19,5	100
16	Цыплята 1 категории*	53	25	13,25	0	0	66	0	0	0	83	0	0	0	0	0	83	0	0	0	0	0	83	0	0	0	0	0	314	13,1	99
17	Субпродукты (печень, язык,	40	25	10,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	123	0	0	123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	245	10,2	102
18	Рыба -филе	77	25	19,25	0	0	0	69	0	0	0	0	0	133	0	0	0	0	0	0	69	0	0	0	0	133	0	403	18,3	95	
19	Молоко	350	25	87,50	338	30	0	13	0	155	100	0	27	136	0	110	0	226	100	0	0	110	284	0	0	100	0	154	1882	85,6	98
20	Кисломолочные продукты	180	25	45,00	0	0	100	0	0	200	0	0	53	0	0	200	0	200	0	0	0	200	0	100	0	0	0	0	1053	43,9	98
21	Творог	60	25	15,00	0	45	0	0	0	0	0	0	132	0	0	0	0	0	45	126	0	0	0	0	0	0	0	348	14,5	97	
22	Сметана	10	25	2,50	0	0	0	0	12	0	0	0	6	0	0	0	15	0	12	0	0	0	0	12	0	0	0	57	2,4	95	
23	Сыр	15	25	3,75	16	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	16	0	0	0	0	26	88	3,7	97	
24	Масло сливочное	35	25	8,75	16	10	10	10	0	5	15	0	10	10	5	0	10	16	5	7	23	0	8	10	5	5	5	5	190	8,6	99
25	Масло растительное	18	25	4,50	0	2	4	2	9	0	3	6	2	11	4	10	4	0	6	9	2	8	3	8	3	4	6	2	107	4,5	99
26	Яйца	40	25	10,00	0	2	2	2	0	105	0	3	5	5	0	0	0	0	0	6	2	3	0	0	0	0	106	241	10,0	100	
27	Соль	5	25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	29	1,2	95	

Сетка примерного недельного 24-х дневного меню горячих завтраков, для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет. Разработчик АО "КШП "Центральный"

1 неделя					
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Каша молочная ячневая с маслом	Котлета мясная	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	Котлета рыбная	Бифстрогаков из мяса	Скрембл с томатом соусом
или Каша молочная пшеничная с маслом	или Сочные биточки "подомашнему" из мяса	или Нагетсы из мяса птицы	или Тофтели рыбные	или Поджарка из мяса	или Омлет запеченный с сыром
или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	или Тофтели мясные	или Чакхобиани "по-школьному"	или Рыбные палочки/нагетсы	или Гушпи из мяса	или Омлет запеченный с сыром и помидорами
или Каша молочная ячневая (жидкая) с маслом	или Шницель из мяса	или Фрикасе из мяса птицы	или Запеканка картофельная с рыбой	или Азу из мяса "По-новому"	или Омлет запеченный натуральный
или Каша "Дружба" со сливочным маслом	или Тофтели мясные с брусничным соусом		Картофель отварной	или Печень по-Строгановски	
или Каша молочная пшеница с маслом	или Запеканка картофельная с мясом		или Картофель запеченный дольками	или Печень тушенная с овощами	
или Каша пшеница с бавариум		Гречка отварная с овощами	или Пюре картофельное	или Мясо тушеное с овощами	
или Каша молочная Геркулесовая с маслом	Пюре картофельное	или Перловка отварная с овощами	или Картофельные шарики	Овощи припущенные	
	или Картофель отварной	или Гречка отварная	или Картофель тушеный	или Овощи тушеные	
	или Картофель запеченный дольками	или Полба припущенная	или Картофельные оладьи (вафли)	или Овощи соусом	
	или Картофельные шарики	или Каша вязкая гречневая с сыром (Греческо)			
	или Картофель тушеный	или Каша вязкая перловая с сыром (Пеналто)			
	или Картофельные оладьи (вафли)				
Какао с молоком	Чай роббуш	Напиток теплый из брусники	Чай яблочно-брусничней	Кисель витаминизированный витаминизированный	Кофейный напиток с молоком
или Какао молочное-шоколадный	или Чай с апельсином	или Напиток теплый из вишни	или Чай с ягодно-яблочной смесью	или Кисель из брусники	или Цикорий с молоком
или Какао-напиток молочный с зефирками	или Чай черный	или Напиток яблочно-вишневый	или Чай яблочно-смородиновый	или Кисель из вишни	или Кофейный напиток с цикорием
	или Чай зеленый	или Напиток фруктовый (яблочный)	или Чай яблочно-вишневый	или Кисель из апельсина	
	или Чай гречишный	или Напиток теплый смородиновый		или Кисель из вишни/цитрус	
	или Чай с лимоном	или Напиток бруснично-смородиновый		или Кисель клубника/цитрус	
		или Напиток бруснично-вишневый		или Напиток теплый из брусники	
				или Напиток теплый из вишни	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Сыр порционный плавленый	Овощные палочки	Овощи свежие порционно			Овощные палочки
или Сыр нарезка	или Овощи свежие порционно	Овощные палочки			Овощи свежие порционно
или Тост с сыром	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	или Овощи вакуумной сушки/сушеные			или Овощи вакуумной сушки/сушеные
Масло сливочное порционное (в виде упаковки)	или Сок овощной	или Сок овощной			или Сок овощной
Масло сливочное	или Нектар овощной	или Нектар овощной			или Нектар овощной
Молоко витаминизированное		Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, сметан, ряженка, кефир)			
или Молоко подслащенное					
или Мороженое (продукт осенний - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05 не чаще 1 раза в 7-10 дней)					
	Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке)	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, сметан, ряженка, кефир)	Фрукт (яблочное дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)		Кисломолочная продукция (кефир)
			Мед натуральной в индивидуальной упаковке		
			или сок фруктовый		

7 день	8 день	2 недели		11 день	12 день
		9 день	10 день		
Чахохбили "по-школьному"	Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	Запеканка из творога	Рыба запеченная	Азу из мяса "По-новому"	Печень тушеная с овощами
или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром	или Тефтели мясные	или Сырники из творога	или Рыба, запеченная с сыром	или Бефстроганов из мяса	или Бефстроганов из мяса
или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (в ступе)	или Котлета мясная	или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем	или Запеканка картофельная с рыбой	или Поджарка из мяса	или Поджарка из мяса
или Мясо птицы в соусе Мак-н-чиз с макаронным гарниром	или Шницель из мяса натуральный	Сгущенное молоко		или Плов из мяса	или Азу из мяса "По-новому"
или Пельмени из мяса птицы	или Тефтели мясные с брусничным соусом	или с Соусом ягодным		или Гуляш из мяса *	или Печень по-Строгановски
или Фрикасе из мяса птицы	или Запеканка картофельная с мясом	или с Повидлом		или Мясо тушеное с овощами	или Гуляш из мяса
или Фиде из мяса птицы запеченное с сыром		или с Джемом	Пюре картофельное	или Ленивые голубцы	или Мясо тушеное с овощами
или Бедро запеченное	Картофельные шарики		или Картофель тушеный	или Печень по-Строгановски	Овощи припущенные(без картофеля)
	или Картофель отварной		или Картофель отварной	или Печень тушеная с овощами	или Овощи свежие
	или Картофель запеченный дольками		или Картофель запеченный дольками	Рис припущенный	или Овощи тушеные
	или Пюре картофельное		или Картофельные шарики	или Рис припущенный с овощами	
Макарона с сыром	или Картофель тушеный		или Картофельные оладьи (вафли)		
или Макароны в томатном соусе	или Картофельные оладьи (вафли)				
Макаронные изделия отварные					
или Орзо отварные					
Напиток из сухофруктов	Чай с лимоном	Чай яблочно-смородиновый	Напиток теплый из вишни	Напиток теплый из кураги	или Какао молочного-шоколадный
или Напиток теплый из кураги	или Чай с апельсином	или Чай с ягодно-яблочной смесью	или Напиток теплый из брусники	или Напиток теплый из шиповника	Какао с молоком
или Напиток теплый из изюма	или Чай райбуш	или Чай яблочно-брусничный	или Напиток бруснично-вишневый	или Напиток теплый из изюма	или Какао-напиток молочный с зефирками
или Напиток теплый из шиповника	или Чай черный	или Чай яблочно-вишневый	или Напиток яблочно-вишневый	или Напиток из сухофруктов	
	или Чай зеленый		или Напиток фруктовый (яблочный)		
	или Чай гречишный		или Напиток теплый смородиновый		
			или Напиток бруснично-смородиновый		
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Масло сливочное порционное (в вид упаковке)	Овощные палочки	Масло сливочное порционное (в вид упаковке)	Блинчик	Сок овощной	
или Масло сливочное	или Овощи свежие порционно	или Масло сливочное	или Блины со сгущенкой	или Салат Витаминный из квашеной капусты с зеленым луком с маслом растительным	
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные		или Блины с яблочной начинкой и бананом	или Салат из свежих овощей	
	или Сок овощной		или Блины с абрикосовой начинкой	или Салат Витаминный из свежей капусты и свежих овощей с маслом растительным	
	или Нектар овощной		или Блины с вишневой начинкой	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	
			или Блины с яблочной начинкой	или Нектар овощной	
			или Блинчик с джемом		
			или Блинчик с медом		
			или Круассан		
Молоко витаминизированное		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	Кисломолочная продукция (кефир)
или Молоко йодированное				или сок фруктовый	

13 день	14 день	3 неделя		16 день	17 день	18 день
Фрикасе из мяса птицы	Каша пшеница с бананом	или Печень по-Строгоновски	Тефтели мясные	Запеканка творожная с сухофруктами и шпиком	Рыбные палочки/галеты	
или Мясо птицы в томатном соусе с сыром и макаронным гарниром	Каша молочная ячневая с маслом	или Бефстроганов из мяса	или Котлета мясная	или Сырники из творога	или Котлета рыбная	
или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (в стиле Альфредо)	или Каша молочная пшеничная с маслом	или Поджарка из мяса	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	или Запеканка из творога	или Запеканка картофельная с рыбой	
или Мясо птицы в соусе Мак-н-чи с макаронным гарниром	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	или Азу из мяса "По-новому"	или Тефтели мясные с брусничным соусом	Сгущенное молоко		
или Пельмени из мяса птицы	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	или Печень тушеная с овощами	или Ленивые голубцы	или с Соусом ягодным		
или Чахохбили "по-школьному"	или Каша молочная пшеница с маслом	или Гуляш из мяса	или Шницель из мяса натуральный	или с Повидлом		
или Филе из мяса птицы запеченное с сыром	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	или Говядина с картошкой в стиле Шурпа	Гречка отварная с овощами	или с Джемом	или Запеканка картофельная с рыбой	
или Бедро запеченное	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	или Жаркое "По-домашнему" с мясом	или Гречка отварная		Овощи тушеные(без картофеля)	
			или Рис припущенный		или Овощи припущенные	
			или Рис припущенный с овощами		или Овощи свежие	
		Картофель тушеный				
		или Пюре картофельное				
Макаронные изделия с сыром		или Картофель отварной				
или Макаронные изделия в томатном соусе		или Картофельные шарики				
Макаронные изделия отварные						
или Окро отварные	Кофейный напиток с молоком	Напиток теплый из куралы	Напиток теплый из брусники	Чай с ягодно-яблочной смесью	Кофейный напиток с молоком	
Чай яблочно-брусничный	или Цикорий с молоком	или Напиток теплый из шиповника	или Напиток теплый из вишни	или Чай яблочно-брусничный	или Цикорий с молоком	
или Чай с ягодно-яблочной смесью	или Кофейный напиток с цикорием	или Напиток теплый из мака	или Напиток яблочно-вишневый	или Чай яблочно-смородиновый	или Кофейный напиток с цикорием	
или Чай яблочно-смородиновый		или Напиток из сухофруктов	или Напиток бруснично-смородиновый	или Чай яблочно-вишневый		
или Чай яблочно-вишневый			или Напиток бруснично-вишневый			
Хлеб пшеничный						
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	
	Масло сливочное порционное (в инд. упаковке)			Масло сливочное порционное		
	или Масло сливочное			или Масло сливочное		
Кондитерские изделия	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, сметана, ряженка, кефир)	Молоко витаминизированное	Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке)	Фрукт (яблочное пюре или яблоко, или Банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	Мед натуральный в индивидуальной упаковке	
	или сок фруктовый	или Молоко йодированное		или сок фруктовый	Кисломолочная продукция (кефир)	

4 неделя

19 день	20 день	21 день	22 день	23 день	24 день
Каша рисовая с маком и джемом	Чахохбили "по-школьному"	Бефстроганов из мяса	Шницель из мяса	Рыба запеченная	Омлет запеченный с сыром
Каша молочная ячневая с маслом	или Фрикасе из мяса птицы	или Поджарка из мяса	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	или Рыба, запеченная с сыром	или Сирэмбл с томатом свежим
или Каша молочная пшеничная с маслом		или Гуляш из мяса	или Тефтели мясные с брусничным соусом		или Омлет запеченный натуральный
или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	или Азу из мяса "По-новому"	или Ленивые голубцы		или Омлет запеченный с сыром и помидорами
или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом		или Говядина с картошкой в стиле Шурпа	или Тефтели мясные		
или Каша "Дружба" со сливочным маслом		или Печень по-Строгоновски	Гречка отварная с овощами		
или Каша молочная пшеничная с маслом	Овощи припущенные	или Печень тушеная с овощами	или Перловка отварная с овощами	или Запеканка картофельная с рыбой	
или Каша молочная Геркулесовая с маслом	Овощи тушеные(без картофеля)	или Мясо тушеное с овощами	или Гречка отварная	Картофель тушеный	
	или Овощи свежие	или Жаркое "По-домашнему" с мясом	или Полба припущенная	или Пюре картофельное	
		или Запеканка картофельная с мясом	или Каша вязкая гречневая с сыром (Гачетто)	или Картофель отварной	
		Картофель запеченный дольками	или Каша вязкая перловая с сыром (Педлотто)	или Картофель запеченный дольками	
		или Пюре картофельное		или Картофельные шарики	
		или Картофель отварной		или Картофельные оладьи (вафли)	
		или Картофель тушеный			
		или Картофельные шарики			
		или Картофельные оладьи (вафли)			
Какао с молоком	Напиток из сухофруктов	Чай с лимоном	Напиток яблочно-вишневый	Чай с ягодно-яблочной смесью	Кофейный напиток с цикорием
или Какао молочно-шоколадный	или Напиток теплый из кураги	или Чай ройбуш	или Напиток бруснично-смородиновый	или Чай яблочно-брусничный	или Кофейный напиток с молоком
или Какао-напиток молочный с зефирками	или Напиток теплый из изюма	или Чай с апельсином	или Напиток бруснично-вишневый	или Чай яблочно-вишневый	или Цикорий с молоком
	или Напиток теплый из шиповника	или Чай черный	или Напиток теплый из брусники	или Чай яблочно-смородиновый	
		или Чай зеленый	или Напиток фруктовый (яблочный)		
		или Чай гречишный	или Напиток теплый смородиновый		
			или Напиток теплый из вишни		
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	
Блины со стуженкой	Масло сливочное порционное (в инд. упаковке)	Овощные палочки		Салат из свеклы с маслом растительным	Сыр порционный плавяный
или Блины с яблочной начинкой	Масло сливочное	или Овощи свежие порционно		или Овощная нарезка с маслом растительным	или Сыр нарезка
или Блины с яблочной начинкой и бананом		или Овощи вакуумной сушки/сушеные		Кондитерское изделие	или Тост с сыром
или Блины с абрикосовой начинкой		или Сок овощной			
или Блины с вишневой начинкой		или Нектар овощной			
или Блиничик		Итого за прием			
или Блиничик с джемом					
или Блиничик с медом					
или Круассан					
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)		Молоко витаминизированное		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)
			или Молоко йодированное		

Распределение энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака

Суточная потребность в пищевых дНИ	Завтрак		Средняя калорийность за 6 дней (1 неделя)
	ккал	%	
		25%	
1	675,83	24,85	
2	663,53	24,39	
3	655,28	24,09	
4	639,99	23,53	
5	677,26	24,90	
6	691,93	25,44	
	667,30	24,53	667,30
7	681,74	25,06	
8	671,23	24,68	
9	714,82	26,28	
10	686,00	25,22	
11	735,07	27,02	
12	694,68	25,54	
	697,26	25,63	697,69
13	679,39	24,98	
14	710,93	26,14	
15	673,22	24,75	
16	659,70	24,25	
17	782,35	28,76	
18	676,63	24,88	
	697,04	25,63	700,44
19	684,93	25,18	
20	694,67	25,54	
21	701,06	25,77	
22	699,29	25,71	
23	772,29	28,39	
24	690,55	25,39	
	707,13	26,00	697,42
Итого	692,18	25,45	690,71

Распределение пищевых веществ горячего завтрака

дни	Завтрак		
	Белки	Жиры	Углеводы
1	14,85	25,72	91,22
2	21,50	21,70	92,68
3	20,34	17,88	98,69
4	21,79	17,98	93,81
5	16,87	24,42	89,12
6	22,85	28,31	83,51
	19,70	22,67	91,51
7	25,89	24,03	84,32
8	19,89	19,37	101,39
9	30,55	31,55	79,30
10	32,14	19,59	91,11
11	20,19	22,72	103,02
12	27,91	19,72	94,05
	26,10	22,83	92,20
13	28,89	24,03	82,39
14	15,75	25,75	94,02
15	25,38	15,73	99,71
16	20,08	20,15	91,52
17	26,87	31,36	123,79
18	19,28	15,79	98,89
	22,71	22,14	98,39
19	16,88	20,05	105,40
20	20,37	23,81	90,40
21	19,16	25,44	92,02
22	22,38	22,93	97,03
23	30,02	23,88	104,47
24	22,11	26,85	70,72
	21,82	23,83	93,34
Итого	22,58	22,86	93,86