



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)
Холодильная, 57. Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: tocgsen@fguz-tyumen.ru; [http:// www.fguz-tyumen.ru](http://www.fguz-tyumen.ru)
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001



УТВЕРЖДАЮ

Главный врач (заместитель) ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Тюменской области»

А.Я. Фольмер

№ 61/Д

« 13 » апреля 2023 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного циклического двадцатидневного меню горячих завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет.
2. Заявитель: АО «КШП «Центральный»; юридический адрес: 625031, г. Тюмень, проезд Шаимский, 14 а/2; ИНН 7202147150, ОГРН 1067203206938.
3. Получатель: АО «КШП «Центральный»; юридический адрес: 625031, г. Тюмень, проезд Шаимский, 14 а/2; ИНН 7202147150, ОГРН 1067203206938.
4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:
На основании заявки № 142698 от 05.04.2023г. рассмотрено представленное примерное циклическое двадцатидневное меню горячих завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет.
Меню разработано на основании:
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Представлены аннотация к меню, накопительная ведомость, таблица распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи. Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 20 дней для возрастной группы детей в возрасте с 7 до 11 лет.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Приводятся ссылки на рецепты используемых блюд и кулинарных изделий.

Меню включает завтрак и обед. На долю завтрака в среднем за 20 дней приходится 25 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю обеда - 35%. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 7-11 лет (приложение 10, таблица 1, таблица 3

СанПиН 2.3/2.4.3590-20), в течение дня допускается отступление от норм калорийности в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2, 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Суммарный объем готовых блюд для указанной возрастной группы с 7 до 11 лет соответствует требованиям п. 8.1.2 (приложение 9, таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций готовых блюд для указанной возрастной группы с 7 до 11 лет соответствует п. 8.1.2. (таблица 1, приложение 9) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), в соответствии с п. 8.1.9. (приложение 6) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Предусмотрена выдача детям мороженого. Рекомендуем в соответствии с п. 8.1.9 (приложение 6) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» не допускать в питании продукции на основе растительных жиров.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное примерное циклическое двадцатидневное меню горячих завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет, разработанное АО «КШП «Центральный», соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене



О. М. Жеребко

Первая неделя

Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- дн., г	Энц, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р3,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
ТТК № 108	Блины в ассортименте	80	5,60	7,60	22,40	159,54	8,25	2,47	0,00	0,47	0,00	0,00	0,07	0,78	0,01	1,25		
ТТК № 108	или Бутерброд с сыром	45	7,95	9,20	16,32	162,51	15,670	15,49	92,42	0,84	34,01	74,51	2,48	0,67	14,29			
ТТК № 2	или Тост с сыром и свежими овощами	45	8,07	8,37	15,77	152,45	8,26	2,03	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,01	0,10			
ТТК № 1	или Тост с маслом птицы	70	8,89	8,52	15,06	165,82	8,26	2,03	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,01	0,10			
ТТК № 141	или Горячий бутерброд с томатом сыром	50	5,92	6,90	15,28	135,49	16,75	3,79	0,00	0,21	0,05	0,02	1,45	0,01	0,10			
ТТК № 3	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5	5,06	3,82	30,52	205,63	12,16	15,45	171,96	0,50	0,00	65,95	0,87	0,07	0,08			
ТТК № 4	или Каша ячневая с маслом сливочным	200/5	6,05	6,53	29,18	201,89	18,41	7,68	210,92	0,28	0,00	21,67	0,67	0,04	0,08			
ТТК № 5	или Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	5,16	6,57	33,81	214,71	8,03	1,35	48,70	0,05	0,00	88,53	0,22	0,00	0,08			
ТТК № 6	или Каша кукурузная с маслом сливочным	200/5	5,51	3,12	47,68	234,16	10,82	31,25	119,89	1,08	0,00	88,30	0,38	0,06	0,08			
ТТК № 7	Какао с молоком	200	2,80	2,95	15,21	92,76	7,68	0,95	10,26	0,06	0,00	22,05	0,01	0,00	0,08			
ТТК № 8	или Горячий шоколад	200	3,37	3,99	12,35	79,69	108,90	23,32	94,21	0,69	12,00	22,05	0,04	0,03	0,52			
ТТК № 9	или Какао с зефирками	200	3,21	2,48	12,22	83,91	109,83	19,36	89,60	0,55	12,00	22,05	0,01	0,03	0,52			
ТТК № 10	или Какао с сиропом	200	3,15	2,47	11,37	80,01	108,95	19,27	91,60	0,55	12,00	22,05	0,01	0,03	0,52			
	Кисломолоочная продукция (йогурт, обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	200	4,88	4,50	20,34	144,18	223,20	27,00	0,00	0,18	0,00	0,36	0,10	0,06	1,08			
	Итого завтрак	685	18,34	18,87	88,47	602,11	251,29	45,87	182,22	1,21	0,00	88,43	1,76	0,14	2,49			
Обед																		
ТТК № 13	Нарезка из свежих овощей	80	0,56	0,00	1,52	15,80	13,60	11,20	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	5,60		
ТТК № 111	или Овощи консервированные	80	0,60	0,07	1,24	10,61	16,19	9,75	16,71	0,41	0,00	4,00	0,08	0,01	1,60			
ТТК № 112	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	250/20/10	6,15	9,39	18,78	192,91	36,88	20,45	44,20	0,99	38,88	103,35	0,24	0,04	7,16			
ТТК № 77	Тертые мясные с маслом сливочным или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса с маслом сливочным	90/5	10,66	12,38	13,04	197,71	4,81	10,20	0,00	1,23	0,00	2,12	0,02	0,03	0,18			
ТТК № 79	или Ленивые голубцы с маслом сливочным	90/5	9,09	15,76	6,51	204,64	8,74	9,09	0,00	0,95	0,00	1,60	0,23	0,03	5,33			
ТТК № 80	или Чизбургер с маслом сливочным	90/5	12,72	14,18	1,60	208,96	7,37	19,55	0,00	1,78	0,00	2,91	0,68	0,28	0,11			
ТТК № 109	Макаронные отварные с овощами	150	5,13	4,31	34,12	197,40	4,10	3,53	0,25	0,28	0,00	20,21	0,56	0,03	0,29			
ТТК № 76	или Макароны отварные	150	3,65	5,47	31,68	190,23	10,95	8,16	212,30	0,83	21,00	23,63	0,82	0,09	0,00			
ТТК № 113	Напиток из кураги	200	0,16	0,16	25,50	84,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60			
ТТК № 114	или Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,80	2,85	0,68	0,00	0,17	0,00	0,05	0,07	0,00	40,00			
ТТК № 115	или Напиток из яблок сушеных	200	0,46	0,10	23,14	96,20	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,05	0,04	0,00	0,00			
ТТК № 116	или Напиток из клюквы	200	0,16	0,16	18,90	66,80	3,10	1,44	0,00	0,41	0,00	0,05	0,20	0,00	1,60			
	Хлеб витаминный пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	80,63	8,05	11,55	30,45	0,70	0,00	0,00	0,46	0,06	0,00			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	6,91	82,88	5,25	7,05	23,70	0,59	0,00	0,15	0,21	0,03	0,00			
	Итого обед	855	26,42	26,77	116,78	852,10	79,33	67,40	102,69	5,09	38,88	127,83	1,58	0,23	14,83			
	Итого за день	1485	44,76	45,64	205,25	1454,21	330,62	113,27	284,91	6,30	38,88	216,26	3,34	0,37	17,32			
завтрак																		
	Белки	18,34	Белки		26,42		Белки		44,76		Белки		45,64					
	Жиры	18,87	Жиры		26,77		Жиры		45,64		Жиры		45,64					
	Углеводы	88,47	Углеводы		116,78		Углеводы		205,25		Углеводы		205,25					
обед																		
	Белки	26,42	Белки		26,77		Белки		44,76		Белки		45,64					
	Жиры	26,77	Жиры		26,77		Жиры		45,64		Жиры		45,64					
	Углеводы	116,78	Углеводы		116,78		Углеводы		205,25		Углеводы		205,25					

Первая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, А, мг	Т, Э, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
ТТК № 108	Блины с джемом	80	5,91	5,60	18,40	132,34	6,13	1,39	0,00	0,19	0,00	0,00	0,03	0,79	0,01	0,05		
ТТК № 108	или Блины со сливочной	80	5,60	7,60	22,40	159,54	8,25	2,47	0,00	0,47	0,00	0,07	0,78	0,01	1,25			
ТТК № 108	или Блины с бананом	80	5,29	6,42	34,22	158,45	8,13	1,39	0,00	0,19	0,00	0,03	0,79	0,01	0,05			
ТТК № 108	или Блины с яблоком	80	5,01	6,41	36,16	185,24	10,26	2,47	0,00	0,47	0,00	0,07	0,78	0,01	1,25			
ТТК № 138	или Горячий бутерброд с томатом и сыром	50	4,83	4,08	13,47	110,52	12,02	3,77	0,00	0,21	0,00	0,25	0,45	0,01	0,01			
ТТК № 99	Каша рисовая с маком и абрикосов. варенком	200/30	8,69	8,61	26,17	235,65	14,48	2,94	0,00	0,13	0,00	0,03	0,59	0,00	0,08			
ТТК № 100	или Каша манная с маком, клубничным варенком	200/30	8,70	7,61	25,95	226,54	20,57	8,02	0,00	0,42	0,00	0,38	1,23	0,04	0,08			
ТТК № 101	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	8,37	8,70	29,51	223,63	9,36	5,13	0,00	0,18	0,00	0,10	0,23	0,02	0,08			
ТТК № 102	или Каша пшеница с бананом/тыква	200/10	8,66	9,65	25,41	227,54	17,93	19,85	0,00	0,63	0,00	0,42	0,45	0,09	1,76			
ТТК № 87	Кофейный напиток с молоком	200	2,99	3,52	15,57	77,50	7,65	0,84	0,00	0,06	0,00	0,01	0,89	0,00	0,08			
ТТК № 88	или Кофейный напиток с сиропом	200	2,98	2,50	22,19	89,65	118,76	14,01	88,58	0,32	20,00	22,00	0,00	0,03	24,52			
ТТК № 89	или Кофейный напиток с корицей	200	1,43	4,95	9,33	86,01	43,82	4,75	38,60	0,07	30,00	32,50	0,15	0,01	0,10			
ТТК № 90	или Кофейный напиток на сливках (Рад)	200	2,95	2,50	11,83	79,53	116,57	13,30	83,70	0,11	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52			
	Фрукт (яблонные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	150	0,92	0,39	19,83	64,01	33,00	14,36	22,19	1,64	0,00	9,75	0,30	0,05	21,00			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,39	1,10	1,98	65,50	3,50	4,70	15,80	0,39	0,00	0,10	0,14	0,02	0,00			
	Итого завтрак	670	18,90	19,22	81,95	575,00	64,76	24,23	37,99	2,41	0,00	9,92	2,71	0,08	21,21			
Обед																		
ТТК № 55	Салат Витаминный	80	1,12	4,56	12,16	80,51	15,21	7,97	14,90	0,49	0,00	193,27	2,82	0,02	15,11			
ТТК № 56	или Салат Оливка(Зимний)	80	1,35	4,20	8,28	77,45	11,50	16,52	40,20	0,53	0,00	200,24	1,88	0,07	4,86			
ТТК № 57	или Салат Винегрет	80	1,10	5,16	10,07	92,56	15,77	13,80	31,97	0,55	0,00	169,73	3,63	0,04	3,33			
ТТК № 58	или Салат в стиле Греческий	80	2,46	7,65	8,26	95,66	60,68	9,16	41,32	0,43	8,16	70,99	3,78	0,02	13,89			
ТТК № 117	Нежный суп-пюре из цветной капусты со сливками и сыром	250	12,57	7,93	36,18	175,89	84,83	14,28	84,92	0,78	62,10	114,70	0,51	0,05	11,39			
ТТК № 71	Бедро запеченное	90	10,47	10,21	10,65	190,56	5,34	27,59	0,00	0,40	0,00	0,40	0,04	0,02	6,57			
ТТК № 72	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	90	12,68	14,47	8,00	216,53	10,25	1,12	0,00	0,04	0,00	0,02	0,08	0,00	0,19			
ТТК № 32	или Фрикассе из мяса птицы	90	12,74	10,71	8,95	192,11	2,55	0,41	0,00	0,03	0,00	0,00	0,05	0,00	0,20			
ТТК № 35	Гречка отварная с овощами	150	2,90	4,82	32,57	153,52	3,57	27,22	0,00	0,91	0,00	0,58	0,09	0,06	0,20			
ТТК № 36	или Перловка отварная с овощами	150	2,32	6,04	29,84	165,32	5,93	5,97	0,00	0,26	0,00	0,27	0,05	0,02	0,27			
ТТК № 37	или Гречетто	150	2,80	5,99	21,68	178,22	4,02	24,34	0,00	0,80	0,00	0,25	0,69	0,05	0,30			
ТТК № 38	или Перлотто	150	3,81	5,33	24,62	180,32	5,42	5,41	0,00	0,21	0,00	0,26	0,02	0,30				
ТТК № 118	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	7,86	29,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	3,30	0,29	11,66			
ТТК № 119	или Напиток из ягод	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50			
ТТК № 120	или Напиток из ягод и фруктов	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78			
	Хлеб витаминный пшеничный	40	0,54	0,52	6,89	100,56	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,06	0,00			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,32	0,41	8,10	70,09	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00			
	Итого за прием	830	27,92	28,45	114,41	801,00	125,15	99,66	166,22	4,16	62,21	309,15	7,56	0,54	44,93			
	Итого за день	46,82	47,67	196,36	1376,00	189,91	123,89	204,21	6,57	62,21	319,07	10,27	0,62	66,14				
Завтрак																		
	Белки	18,90			27,92				46,82									
	жиры	19,22			28,45				47,67									
	Углеводы	81,95			114,41				196,36									
обед																		
	Белки				27,92				46,82									
	жиры				28,45				47,67									
	Углеводы				114,41				196,36									
	Белки				46,82				62,21									
	жиры				47,67				62,21									
	Углеводы				196,36				319,07									

Итого	2 день	блины	каша	коф+фр	салат	суп-пюре	бедро	гречка+и алиток	хлеб
40,00	Хлеб пшеничный								40,00
30,00	Хлеб ржаной								30,00
35,20	Мука	35,20				10,00			
30,80	Крупа, бобовые		30,80					28,92	
0,00	Макаронные изделия								
0,00	Картофель								
58,00	Овощи, зелень				58,00	45,00		59,52	
180,85	Фрукты свежие			17,25	13,60				
0,00	Фрукты сухие								
200,00	Соки							200	
16,50	Сахар	0,50	2,00	10,00	4,00				
10,70	Кондитерские изделия	10,70							
4,00	Какао			4,00					
0,00	Чай								
0,00	Масо I категории								
121,60	Цыпленок I категории						121,60		
0,00	Печень говяжья								
0,00	Рыба -филе								
258,70	Молоко	58,70	100,00	100,00		40,00			
0,00	Кисломолочные продукты								
0,00	Творог								
0,00	Сметана					5,20			
0,00	Сыр								
7,70	Масло сливочное	2,70	5,00			5,00		4,00	
8,10	Масло растительное	2,10			6,00				
5,30	Яйца	5,30				3,00	4,00		

Первая неделя

Третий день (3)		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- дид., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
№ рецептуры	Наименование блюда		всего	на порцию	всего	на порцию			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р,мкг	Т,мг	В,мг	С,мг	
Завтрак																		
ТТК № 43	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,03	4,36	12,67	120,95	2,32	3,30	0,00	0,20	0,00	0,16	0,06	0,02	0,00			
ТТК № 44	Бутерброд с маслом шоколадным	25/10	2,05	5,95	14,49	129,15	2,20	3,30	0,00	0,20	0,00	0,16	0,05	0,02	0,00			
ТТК № 45	Бутерброд с ароматным маслом	25/10	1,93	6,93	11,61	128,13	10,21	8,66	21,79	0,49	35,40	84,30	0,56	0,03	1,2			
ТТК № 46	Бутерброд с маслом и зеленью	25/10	1,93	6,93	11,61	128,13	10,21	8,66	21,79	0,49	35,4	84,3	0,56	0,03	1,20			
ТТК № 47	Омлет запеченный натуральный	150	15,56	13,40	21,91	269,56	78,64	16,81	0,00	3,43	0,00	0,29	0,60	0,09	0,03			
ТТК № 48	или Омлет запеченный с сыром	150	16,13	18,48	20,73	298,76	89,02	16,04	0,00	3,16	0,00	0,26	0,09	0,08	0,04			
ТТК № 49	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150	15,91	17,13	20,92	257,08	171,85	21,02	244,19	2,56	315,29	363,18	0,81	0,08	1,54			
ТТК № 50	или Скрамбл с томатом свежим	150	15,79	19,40	20,91	249,43	78,64	16,81	0,00	3,43	0,00	0,29	0,60	0,09	0,03			
ТТК № 51	Напиток теплый из кураги	200	0,16	0,16	25,50	84,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60			
ТТК № 52	или Напиток теплый из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,80	2,85	0,68	0,00	0,17	0,00	0,05	0,07	0,00	40,00			
ТТК № 53	или Напиток теплый из изюма	200	0,46	0,10	23,14	96,20	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00			
ТТК № 54	или Напиток теплый из яблок сушеных	200	0,16	0,16	18,90	66,80	3,10	1,44	0,00	0,41	0,00	0,05	0,20	0,00	1,60			
	Фрукт (яблоныне дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	150	0,92	0,39	19,83	64,01	33,00	14,36	22,19	1,64	0,00	9,75	0,30	0,05	21,00			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,88	0,51	6,71	46,86	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00			
	Итого завтрак	555	19,55	18,82	86,62	586,15	127,60	47,29	57,88	6,95	0,00	12,40	1,32	0,21	22,63			
Обед																		
ТТК № 27	Морковные супы/пюре/пюре	80	0,96	0,10	7,14	33,43	28,22	39,32	56,91	0,73	0,00	0,00	0,43	0,05	2,13			
ТТК № 28	или Морковные дольки	80	0,96	0,10	7,14	33,43	28,22	39,32	56,91	0,73	0,00	0,00	0,43	0,05	2,13			
ТТК № 29	или Морковь с сахаром	80	0,92	0,07	12,84	53,06	19,36	26,64	38,55	0,52	0,00	0,00	0,29	0,04	1,45			
ТТК № 30	или Салат из моркови с сыром	80	1,41	4,45	4,88	72,73	70,33	27,73	66,38	0,53	10,45	1573,30	1,66	0,04	1,57			
ТТК № 127	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	250/20/5	9,76	9,34	25,13	250,44	5,66	8,39	0,00	0,93	38,88	244,9	0,25	0,03	0,18			
ТТК № 16	Печен. по-строгановски	100	9,93	10,08	6,83	171,61	5,89	9,59	0,00	3,59	0,00	0,00	0,00	0,16	17,21			
ТТК № 15	или Бефстроганов из мяса	100	10,11	11,18	5,85	175,85	8,17	14,15	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,04	0,15			
ТТК № 17	или Дух из мяса "По-новому"	100	16,39	13,49	3,12	190,63	6,52	14,33	0,00	1,71	0,00	0,00	0,00	0,04	0,33			
ТТК № 18	или Поджарка из мяса	100	16,00	12,19	3,69	200,60	19,54	29,00	213,13	2,94	0,00	120,92	5,35	0,07	1,11			
ТТК № 19	Пюре картофельное	150	2,29	3,91	22,10	146,07	4,46	6,11	0,00	0,24	0,00	0,33	0,01	0,03	5,15			
ТТК № 20	или Картофель отварной с маслом сливочным	150/ 5	2,06	4,41	24,53	150,26	3,12	6,90	0,00	0,27	0,00	0,39	0,08	0,03	6,00			
ТТК № 21	или Картофель запеченный дольками	150	2,42	5,03	27,47	160,50	3,48	7,73	0,00	0,30	0,00	0,44	0,03	0,03	6,72			
ТТК № 22	или Картофель тушеный	150	2,26	4,38	24,42	150,90	3,83	7,20	0,00	0,26	0,00	0,36	0,08	0,03	5,36			
ТТК № 119	Сок фруктовый	200	0,35	0,26	26,02	100,64	23,76	11,31	16,53	1,57	0,00	0,00	0,30	0,02	1,60			
ТТК № 120	или Напиток из ягод	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50			
	или Напиток из ягод и фруктов	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78			
	Молоко витаминизированное	100	3,00	2,50	3,90	53,00	105,60	12,18	78,30	0,09	12,00	22,00	0,00	0,11	4,80			
	или Мороженое/ или мороженое с вареньем	100	3,60	4,50	6,00	85,00	10,25	1,12	0,00	0,04	0,00	0,02	0,09	0,00	0,19			
	Хлеб витаминный пшеничный	50	0,66	0,90	17,72	40,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,32	0,41	10,10	40,19	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00			
	Итого обед	975	27,27	27,50	118,94	836,33	192,09	112,80	226,84	8,93	50,88	267,43	1,92	0,52	31,07			
	Итого за день		46,82	46,32	205,56	1422,48	319,69	284,72	15,88	50,88	279,83	3,24	0,73	53,70				
Завтрак																		
	Белки	19,55	Белки		27,27	Белки		46,82										
	Жиры	18,82	Жиры		27,50	Жиры		46,32										
	Углеводы	86,62	Углеводы		118,94	Углеводы		205,56										
Обед																		
	Белки	27,27	Белки		27,50	Белки		46,82										
	Жиры	27,50	Жиры		27,50	Жиры		46,32										
	Углеводы	118,94	Углеводы		118,94	Углеводы		205,56										

Итого	4 день	бутерброд +молоко	омлет	напиток+ф рукт	морковь	раскаты к	печень	пюре	сок	хлеб
75,00	Хлеб пшеничный	25,00								50,00
40,00	Хлеб ржаной									40,00
3,80	Муса						3,80			
5,00	Круты, бобовые					5,00				
0,00	Макaronные изделия									
203,30	Картофель					75,00		128,30		
112,40	Овощи, зелень				80,00	30,00	2,40			
150,00	Фрукты свежие			150,00						
25,00	Фрукты сухие			25,00						
200,00	Сок								200,00	
10,00	Сахар			10,00						
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
0,00	Чай									
32,20	Мясо 1 категории					32,20				
0,00	Цыпленок 1 категории									
88,80	Печень говяжья						88,80			
0,00	Рыба -филе									
166,60	Молоко	100,00	42,90					23,70		
0,00	Кисломолочные продукты									
0,00	Творог									
17,50	Сметана					5,00	12,50			
0,00	Сыр									
26,10	Масло сливочное	10,00	7,10			4,00		5,00		
2,00	Масло растительное						2,00			
114,30	Яйца		114,30							

Первая неделя

Четвертый день (4)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	Энц. ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р3,мг	Т3,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
ТТК № 121	Буtterфрод с джемом и маслом сливочным	20/20/10	2,78	6,14	17,00	159,2	7,43	7,69	21,27	0,46	39,33	80,89	0,53	0,03	0,16			
ТТК № 81	Запеканка из творога со ступенчатым молоком	150/20	12,07	11,14	33,14	319,12	514,72	65,85	0,00	1,02	0,00	0,88	0,69	0,14	1,80			
ТТК № 82	или Сардинки из творога со ступенчатым молоком	150/20	12,56	11,89	43,42	398,49	245,6	27,20	0,00	0,16	0,00	0,16	0,88	0,05	0,80			
ТТК № 157	или Запеканка творожная Зебра со ступенчатым молоком	150/20	15,65	14,52	46,90	365,45	469,6	60,78	0,00	1,09	0,00	0,85	0,78	0,13	1,45			
ТТК № 84	или Запеканка творожная с сухofруктами и шпреезам со ступенчатым молоком	150/20	14,57	15,96	58,62	312,36	423,66	70,61	0,00	1,49	0,00	1,12	0,47	0,14	1,57			
ТТК № 85	или с Соусом яблочным	20	0,10	0,05	7,98	33,24	4,15	1,80	2,30	0,13	0,00	0,58	0,06	0,00	2,76			
ТТК № 86	или с Соусом сливочным	20	0,72	1,37	5,90	39,07	24,92	2,86	18,44	0,03	5,66	10,46	0,03	0,01	0,07			
	или с Джемом в ин.уп.	20	0,10	0,00	14,32	55,20	2,35	1,76	3,53	0,08	0,00	10,00	0,16	0,00	0,47			
ТТК № 67	Чай с яблочно-яблочной смесью	200	0,00	0,00	11,98	35,01	0,54	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,05	0,00	11,24			
ТТК № 68	или Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	31,01	1,20	0,54	0,00	0,15	0,00	0,01	0,06	0,00	0,69			
ТТК № 69	или Чай яблочно-клубничный	200	0,08	0,06	7,34	30,76	0,91	0,36	0,00	0,12	0,00	0,01	0,08	0,00	0,40			
ТТК № 70	или Чай яблочно-вишневый	200	0,05	0,08	7,50	31,31	1,20	0,54	0,00	0,15	0,00	0,01	0,07	0,00	0,69			
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ражженка, кефир)	200	4,88	3,30	20,34	100,18	223,20	27,00	0,00	0,18	0,00	0,36	0,10	0,06	1,08			
Итого завтрак																		
		620	19,73	20,58	82,46	613,51	745,89	100,54	21,27	1,71	39,33	82,13	1,37	0,23	14,28			
Обед																		
ТТК № 122	Салат из свежих овощей с некипятой капустой маслом растительным	80	1,17	7,11	9,63	83,19	28,61	9,81	22,37	0,40	0,00	0,00	3,60	0,01	7,68			
ТТК № 123	или Салат из свежей капусты с морковью, или с яблоком, или с огурцом, или с перцем	80	0,87	3,59	8,89	66,56	31,72	12,11	21,87	0,41	0,00	169,49	1,87	0,01	12,01			
ТТК № 140	или Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	80	0,81	4,47	2,95	84,77	9,56	8,61	13,81	0,45	0,00	137,88	4,02	0,04	32,40			
ТТК № 124	Суп каргофельный с горохом, маслом, грибами	250/20/10	11,04	6,41	46,32	153,90	28,98	33,49	81,68	1,96	29,50	67,85	0,28	0,21	4,25			
ТТК № 125	или Суп-пюре из гороха, с грибами	250/10	10,85	3,06	36,52	109,82	52,44	18,96	49,94	1,36	11,47	155,98	0,23	0,45	7,74			
ТТК № 59	Рыба запеченная с маслом сливочным	100/5	11,27	5,66	10,85	146,33	8,43	2,50	6,96	0,16	0,00	0,00	2,47	0,01	0,00			
ТТК № 60	или Рыба, запеченная с сыром	100	14,33	10,65	9,92	152,63	84,78	25,55	163,35	0,61	45,68	64,06	4,20	0,16	0,15			
ТТК № 61	или Шницель рыбный с маслом сливочным/или Рыбные палочки или наггетсы с маслом сливочным	100/5	14,56	11,28	9,35	173,52	19,59	20,02	140,93	0,61	65,72	82,80	4,78	0,13	0,25			
ТТК № 62	или Бифштексов из рыбы	100	12,49	11,42	10,67	177,99	32,76	18,81	119,57	0,48	28,76	50,00	3,80	0,10	1,09			
ТТК № 63	Рис припущенный с овощами	150	2,62	5,11	18,49	145,65	1,92	2,08	0,00	0,06	0,00	0,05	0,09	0,00	0,45			
ТТК № 65	или Булгур с овощами	150	5,90	5,15	25,83	168,52	0,65	0,53	0,00	0,02	0,00	0,01	0,07	0,00	0,11			
ТТК № 66	или Рис припущенный	150	3,73	4,15	28,92	178,65	0,24	0,79	0,00	0,02	0,00	0,03	0,08	0,00	0,00			
ТТК № 126	Напиток сухofруктов	200	0,00	0,00	7,86	29,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	3,30	0,29	11,66			
ТТК № 113	или Напиток из кураги	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50			
ТТК № 115	или Напиток из изюма	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78			
	Фрукт (яблочное дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	150	0,92	0,39	19,83	64,01	33,00	14,36	22,19	1,64	0,00	9,75	0,30	0,05	21,00			
	Хлеб витаминный пшеничный	40	0,54	1,52	10,89	120,76	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,06	0,00			
	Хлеб витаминный grano-пшеничный	20	0,32	1,41	12,10	115,14	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00			
	Итого обед	1025	26,96	27,22	116,14	794,84	84,14	70,48	177,41	4,16	29,61	68,10	10,54	0,62	24,04			
	Итого за день		46,69	47,80	198,60	1408,35	830,03	171,02	198,68	5,87	68,94	150,23	11,91	0,85	38,32			
завтрак																		
	Белки	19,73	обед					26,96	завтрак+обед					46,69				
	жиры	20,58	Белки					27,22	Белки					47,80				
	углеводы	82,46	жиры					116,14	углеводы					198,60				

Итого	3 день	бугер-фр	запеканка +с/н	чай	салат	суп	рыба	рис	напиток	хлеб
80,95	Хлеб пшеничный	20,00	4,95			16,00				40,00
20,00	Хлеб ржаной									20,00
5,40	Мука						5,40			
65,55	Крупы, бобовые		10,05			20,00		35,50		
0,00	Макаронные изделия									
50,00	Картофель					50,00				
175,40	Овощи, зелень				73,40	22,50		79,50		
170,00	Фрукты свежие	150,00		20,00						
25,00	Фрукты сухие								25,00	
0,00	Сок									
22,00	Сахар		2,00	10,00					10,00	
20,00	Кондитерские изделия	20,00								
0,00	Какао									
2,00	Чай			2,00						
32,20	Мясо 1 категории					32,20				
0,00	Пангата 1 категории									
0,00	Печень говяжья									
113,00	Рыба -филе						113,00			
20,00	Молоко		20,00							
200,00	Кисломолочные продукты		200,00							
139,50	Творог		139,50							
7,00	Сметана		7,00							
0,00	Сыр									
30,20	Масло сливочное	10,00	4,95			6,25	5,00	4,00		
6,60	Масло растительное				6,60					
4,05	Яйца		4,05							

Первая неделя

Пятый день (5)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Mg	P	Fe	А,мг	Р,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																			
ТТК № 91	Бутерброд с сыром	40	6,09	5,18	25,52	119,20	15,40	3,83	0,00	0,22	0,00	0,16	0,23	0,02	0,01				
ТТК № 128	Каша овсяная с грушей, маслом сливочным	200/5	8,67	10,72	32,35	232,82	128,97	36,24	90,94	1,31	18,21	56,2	0,61	1,17	25,66				
ТТК № 6	или Каша кукурузная с маслом сливочным	200/5	5,51	3,12	47,68	234,16	10,82	31,25	119,89	1,08	0,00	88,30	0,38	0,06	0,08				
ТТК № 129	или Каша "Янтарная" (пшено с яблоком) с маслом сливоч.	200/5	8,11	8,04	39,51	264,26	15,25	16,50	63,20	0,73	0,00	0,63	0,52	0,07	1,08				
ТТК № 4	или Каша ячневая с маслом сливочным	200/5	6,05	6,53	29,18	201,89	18,41	7,68	210,92	0,28	0,00	21,67	0,67	0,04	0,08				
ТТК № 23	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	10,19	42,39	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,14				
ТТК № 24	или Чай с апельсином	200	0,06	0,01	12,55	48,02	0,54	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01				
	Творог обаленный, или творожный продукт	100	3,27	2,50	11,30	105,00	124,00	15,00	0,00	0,10	0,00	0,20	0,09	0,03	0,60				
	или Творожная масса или творог	100	2,25	2,69	13,50	100,00	126,00	17,00	0,00	0,05	0,00	0,15	0,08	0,01	0,63				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	55	0,54	1,52	6,89	67,35	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,06	0,00				
	Итого завтрак	607	18,63	19,93	86,25	566,76	277,71	68,31	125,74	2,43	18,21	56,56	1,52	1,28	26,41				
	Обед																		
ТТК № 130	Нарезка из свежих овощей с зеленью и маслом растит.	80	0,67	3,44	3,55	71,61	15,63	11,33	22,51	0,51	0,00	58,37	3,47	0,03	5,48				
ТТК № 131	или Нарезка из отварных овощей с маслом растительным	80	1,15	4,08	6,53	67,69	8,61	5,71	0,00	0,32	0,00	0,07	2,20	0,01	2,27				
ТТК № 132	Уха рыбацкая	200/50	10,75	10,01	28,44	195,16	15,59	14,42	103,48	0,82	24,46	41,64	1,06	0,12	1,53				
ТТК № 31	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	90/5	9,90	9,75	15,09	180,25	5,90	1,67	0,00	0,25	0,00	0,03	0,08	0,01	0,12				
ТТК № 32	или Фрикасе из мяса птицы	90	11,72	10,71	8,95	192,11	2,55	0,41	0,00	0,03	0,00	0,00	0,05	0,00	0,20				
ТТК № 33	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	90	12,69	12,36	8,00	200,36	10,25	1,12	0,00	0,04	0,00	0,02	0,09	0,00	0,19				
ТТК № 34	или Натесы из мяса птицы	90	13,54	9,01	12,07	209,44	48,59	22,79	172,82	1,81	17,28	30,24	3,02	0,04	0,66				
ТТК № 35	Гречка отварная с овощами	150	2,90	3,82	22,57	153,52	3,57	27,22	0,00	0,91	0,00	0,58	0,09	0,06	0,20				
ТТК № 36	или Перловка отварная с овощами	150	2,32	5,04	29,84	165,32	5,93	5,97	0,00	0,26	0,00	0,27	0,05	0,02	0,27				
ТТК № 37	или Гречетто	150	2,80	5,09	21,68	178,22	4,02	24,34	0,00	0,80	0,00	0,25	0,69	0,05	0,30				
ТТК № 38	или Перлотто	150	3,81	5,33	24,62	180,32	5,42	5,41	0,00	0,21	0,00	0,00	0,26	0,02	0,30				
ТТК № 133	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0,00	0,00	0,15	0,08	0,00	0,00	0,22	8,04				
ТТК № 134	или Кисель из ягюл	200	0,10	0,04	25,24	99,71	2,99	2,61	1,91	0,16	0,00	0,00	0,20	0,00	1,20				
	Хлеб витаминный пшеничный	50	0,66	0,90	17,72	100,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,41	10,10	40,19	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00				
	Итого обед	845	26,20	28,33	119,99	828,23	61,06	80,54	201,09	4,42	24,54	100,82	5,63	0,56	15,37				
	Итого за день		44,83	48,26	206,24	1394,99	338,77	148,85	326,83	6,85	42,75	157,38	7,15	1,84	41,78				
завтрак																			
	Белки	18,63	Белки		26,20	Белки		44,83											
	жиры	19,93	жиры		28,33	жиры		48,26											
	углеводы	86,25	углеводы		119,99	углеводы		206,24											
обед																			
	Белки	26,20	Белки		44,83														
	жиры	28,33	жиры		48,26														
	углеводы	119,99	углеводы		206,24														

Итого	5 день	бублик/брод	каша+тв	чай	нарезка	уха	котлета	гречка	кисель	хлеб
96,90	Хлеб пшеничный	25,00					21,90			50,00
75,00	Хлеб ржаной									75,00
0,00	Мука									
59,72	Крупа, бобовые		30,80					28,92		
0,00	Макаронные изделия									
66,40	Картофель					66,40				
169,92	Овощи, зелень				76,00	14,40	20,00	59,52		
28,60	Фрукты свежие		21,60	7,00						
0,00	Фрукты сухие									
200,00	Соки								200,00	
16,00	Сахар		6,00	10,00						
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
2,00	Чай			2,00						
0,00	Масо I категории									
60,00	Цыпленок I категории						60,00			
0,00	Печень говяжья									
62,50	Рыба -филе					62,50				
105,60	Молоко		105,60							
100,00	Кисломолочные продукты		100,00							
0,00	Творог									
0,00	Сметана									
15,00	Сыр	15,00								
14,00	Масло сливочное		5,00			5,00				
6,40	Масло растительное				4,00		2,40	4,00		
7,20	Яйца						7,20			

Вторая неделя

Первый день (1 д)

№ рецептура	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Mg	P	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В, мг	С, мг		
Завтрак																			
ТТК № 1	Тост с мясом птицы	70	6,34	8,02	16,05	160,52	8,26	2,03	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,01	0,10				
ТТК № 108	или Бутерброд с сыром	45	7,95	9,20	18,32	172,65	156,70	15,49	92,42	0,84	34,01	74,51	2,48	0,67	14,29				
ТТК № 108	или Блины/чипсы в асортименте	80	7,95	9,94	18,42	183,35	67,79	10,17	78,36	1,12	6,90	23,29	1,27	0,58	12,96				
ТТК № 2	или Тост с сыром и свежими овощами	45	7,07	8,37	17,77	172,54	8,26	2,03	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,01	0,10				
ТТК № 141	или Горячий бутерброд со сметаной, томатом и сыром	60	5,39	5,30	16,40	129,00	13,50	4,12	0,00	0,24	21,00	0,26	3,60	0,01	0,01				
ТТК № 157	Запеканка из творога со стученым молоком	150/20	10,03	10,14	41,42	304,71	514,72	65,85	0,00	1,02	0,00	0,88	0,69	0,14	1,80				
ТТК № 82	или Сырники из творога со стученым молоком	150/20	12,56	11,89	43,42	368,96	245,6	27,20	0,00	0,16	0,00	0,16	0,00	0,88	0,05	0,80			
ТТК № 83	или Запеканка творожная Зебра со стученым молоком	150/20	14,65	12,52	46,90	365,45	469,6	60,78	0,00	1,09	0,00	0,85	0,78	0,13	1,45				
ТТК № 84	или Запеканка творожная с сухофруктами и шпательным со стученым молоком	150/20	14,57	13,96	58,62	312,36	423,66	70,61	0,00	1,49	0,00	1,12	0,47	0,14	1,57				
ТТК № 85	или с Соусом ягодным	20	0,10	0,05	7,98	33,24	4,15	1,80	2,30	0,13	0,00	0,58	0,06	0,00	2,76				
ТТК № 86	или с Соусом сливочным	20	0,72	1,37	5,90	39,07	24,92	2,86	18,44	0,03	5,66	10,46	0,03	0,01	0,07				
	или с Джемом в ин.уп.	20	0,10	0,00	14,32	55,20	2,35	1,76	3,53	0,08	0,00	10,00	0,16	0,00	0,47				
ТТК № 87	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	2,32	15,57	87,50	7,65	0,84	0,00	0,06	0,00	0,01	0,89	0,00	0,08				
ТТК № 88	или Кофейный напиток с сыром	200	1,98	2,50	22,19	89,63	118,76	14,01	88,58	0,32	20,00	22,00	0,00	0,03	24,52				
ТТК № 89	или Кофейный напиток с корицей	200	1,43	4,95	9,33	86,01	43,82	4,75	38,60	0,07	30,00	32,50	0,15	0,01	0,10				
ТТК № 90	или Кофейный напиток на сливах (Раф)	200	1,95	2,50	11,83	79,53	116,57	13,30	83,70	0,11	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	50	0,64	0,26	9,20	42,27	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,66	0,08	0,00				
	Итого завтрак	500	19,00	20,74	82,24	595,00	542,13	85,22	43,50	2,44	0,00	0,92	2,24	0,23	1,98				
	Обед																		
ТТК № 13	Овощи свежие	80	0,56	0,00	1,52	15,80	13,60	11,20	0,00	0,40	0,00	0,00	0,01	0,03	5,60				
ТТК № 111	или Овощи консервированные	80	0,60	0,07	1,24	10,61	16,19	9,75	16,71	0,41	0,00	4,00	0,08	0,01	1,60				
ТТК № 11	или Овощные палочки	80	0,98	0,07	1,57	21,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00				
ТТК № 12	или Овощные дольки	80	0,98	0,07	1,57	21,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00				
ТТК № 135	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/20/10	6,62	10,23	25,73	137,91	33,06	21,71	79,99	1,29	31,10	236,04	0,31	0,06	9,66				
ТТК № 103	Печень тушеная с овощами	100	14,97	9,28	5,39	169,19	5,14	9,69	0,00	3,46	0,00	4,49	4,02	0,16	16,70				
ТТК № 20	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,06	4,41	30,53	170,26	3,12	6,90	0,00	0,27	0,00	0,39	0,08	0,03	6,00				
ТТК № 21	или Картофель запеченный дольками	150	3,42	5,03	27,47	169,08	3,48	7,73	0,00	0,44	0,00	0,44	0,03	0,03	6,72				
ТТК № 104	или Жаркое из мяса	50/150	15,31	15,52	22,22	362,52	8,56	19,79	0,00	1,93	0,00	3,26	0,89	0,07	5,26				
ТТК № 105	или Запеканка картофельная с мясом	200	16,67	16,64	25,30	371,80	9,08	20,42	0,00	1,74	0,00	2,91	0,23	0,07	7,73				
ТТК № 106	или Шурпа с мясом	200	17,66	19,14	22,22	332,36	8,56	19,79	0,00	1,93	0,00	3,26	0,89	0,07	5,26				
ТТК № 118	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	7,86	29,87	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,11	0,00	3,30	11,66				
ТТК № 119	или Напиток из ягод	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50				
ТТК № 120	или Напиток из ягод и фруктов	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78				
	Фрукт (ягодные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	150	0,92	0,39	19,83	64,01	33,00	14,36	22,19	1,64	0,00	9,75	0,30	0,05	21,00				
	Хлеб витаминный пшеничный	50	0,66	1,90	17,72	120,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	1,41	8,20	93,45	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00				
	Итого обед	830	28,11	27,62	116,78	801,44	106,42	89,76	177,28	8,84	31,21	250,87	8,95	0,74	70,62				
	Итого за день		47,11	48,36	199,02	1396,44	648,55	174,98	220,78	11,28	31,21	251,79	11,19	0,97	72,60				
завтрак																			
	белки	19,00	белки		28,11	завтрак+обед		47,11	белки		47,11	белки		48,36	белки				
	жиры	20,74	жиры		27,62	жиры		27,62	жиры		48,36	жиры		48,36	жиры				
	углеводы	82,24	углеводы		116,78	углеводы		116,78	углеводы		199,02	углеводы		199,02	углеводы				

Итого	6 день	тост	завесанка +Фр	коф	овоци	ши	печень	картофель	напиток	хлеб
79,95	Хлеб пшеничный	25,00	4,95							50,00
70,00	Хлеб ржаной									70,00
0,00	Мука									
10,05	Крупы, бобовые		10,05							
0,00	Макаронные изделия									
174,00	Картофель					24,00		150,00		
198,00	Овощи, зелень	30,00			80,00	58,00	30,00			
150,00	Фрукты свежие		150,00							
0,00	Фрукты сухие									
200,00	Соя								200,00	
12,00	Сахар		2,00	10,00						
0,00	Кондитерские изделия									
4,00	Какао			4,00						
0,00	Чай									
52,20	Мясо I категории	20,00				32,20				
0,00	Цыпленок I категории									
85,20	Печень говяжья						85,20			
0,00	Рыба - филе									
120,00	Молоко		20,00	100,00						
0,00	Кисломолочные продукты									
139,50	Творог		139,50							
17,00	Сметана		7,00			10,00				
10,00	Сыр	10,00								
9,95	Масло сливочное		4,95					5,00		
12,00	Масло растительное					5,00	7,00			
4,05	Яйца		4,05							

Вторая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В, мг	С, мг	
Завтрак																		
ТТК № 159	Бутерброд с джемом	25/20	0,98	1,74	14,91	96,26	7,74	9,85	24,35	0,57	0,00	10,00	0,59	0,04	0,47			
ТТК № 156	Каша пшеница с маслом сливочным	200/5	10,47	11,15	22,39	267,32	12,59	15,46	0,00	0,54	80,56	0,35	0,07	0,08				
ТТК № 5	или Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	9,17	6,57	23,83	214,71	8,03	1,35	48,70	0,05	0,00	88,53	0,22	0,00	0,08			
ТТК № 6	или Каша кукурузная с маслом сливочным	200/5	9,51	3,12	37,68	234,16	10,82	31,25	119,89	1,08	0,00	88,30	0,38	0,06	0,08			
ТТК № 67	Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,00	0,00	11,98	35,01	0,54	0,00	0,00	0,05	0,00	0,05	0,00	11,24				
ТТК № 68	или Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	31,01	1,20	0,54	0,00	0,15	0,00	0,01	0,06	0,00	0,69			
ТТК № 69	или Чай яблочно-клубничный	200	0,08	0,06	7,34	30,76	0,91	0,36	0,00	0,12	0,00	0,01	0,08	0,00	0,40			
ТТК № 70	или Чай яблочно-вишневый	200	0,05	0,08	7,50	31,31	1,20	0,54	0,00	0,15	0,00	0,01	0,07	0,00	0,69			
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	200	5,88	5,50	20,34	144,18	223,20	27,00	0,00	0,18	0,00	0,36	0,10	0,06	1,08			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	35	1,63	0,39	10,10	30,25	12,25	16,45	55,30	1,37	0,00	0,35	0,49	0,07	0,00			
	Итого завтрак	685	19,01	18,86	87,22	604,33	257,52	69,30	79,65	2,86	0,00	91,28	1,65	0,24	13,56			
Обед																		
ТТК № 55	Салат Витаминный	80	1,12	4,56	9,16	90,51	15,21	7,97	14,90	0,49	0,00	193,27	2,82	0,02	15,11			
ТТК № 56	или Салат Оливье(Зимний)	80	1,35	4,20	8,28	87,45	11,50	16,52	40,20	0,53	0,00	200,24	1,88	0,07	4,86			
ТТК № 57	или Салат Винегрет	80	1,10	5,16	6,07	92,56	15,77	13,80	31,97	0,55	0,00	169,73	3,63	0,04	3,33			
ТТК № 58	или Салат в стиле Греческий	80	2,46	7,65	2,26	95,66	60,68	9,16	41,32	0,43	8,16	70,99	3,78	0,02	13,89			
ТТК № 137	Суп картофельный с макаронами и мясом	200/20	9,41	7,82	25,68	150,96	84,69	27,00	101,41	0,77	26,76	139,22	0,28	0,10	7,32			
ТТК № 59	Рыба запеченная с маслом сливочным	100/5	9,27	5,66	14,85	146,33	8,43	2,50	6,96	0,16	0,00	0,00	2,47	0,01	0,00			
ТТК № 60	или Рыба, запеченная с маслом сливочным/или Рыбные палочки или нагетсы с маслом сливочным	100	14,33	10,12	12,25	152,63	84,78	25,55	163,35	0,61	45,68	64,06	4,20	0,16	0,15			
ТТК № 61	или Шницель рыбный с маслом сливочным/или Рыбные палочки или нагетсы с маслом сливочным	100/5	14,56	11,28	10,35	173,52	19,59	20,02	140,93	0,61	65,72	82,80	4,78	0,13	0,25			
ТТК № 62	или Бифстроганов из рыбы	100	12,49	11,42	10,67	177,99	32,76	18,81	119,57	0,48	28,76	50,00	3,80	0,10	1,09			
ТТК № 63	Рис припущенный с овощами	150	3,62	6,11	28,49	165,25	1,92	2,08	0,00	0,06	0,00	0,05	0,09	0,00	0,45			
ТТК № 64	или Кукуруз с овощами	150	4,09	4,04	22,47	158,40	1,65	1,48	0,00	0,04	0,00	0,03	0,00	0,00	0,39			
ТТК № 65	или Булгур с овощами	150	5,90	5,15	25,83	168,52	0,65	0,53	0,00	0,02	0,00	0,01	0,07	0,00	0,11			
ТТК № 66	или Рис припущенный	150	3,73	4,15	28,92	178,65	0,24	0,79	0,00	0,02	0,00	0,03	0,08	0,00	0,00			
ТТК № 126	Напиток сухофруктовый	200	0,00	0,00	7,86	29,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	3,30	0,29	11,66			
ТТК № 113	или Напиток из кураги	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50			
ТТК № 115	или Напиток из изюма	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	50	1,66	1,90	17,72	120,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00			
	Итого обед	20	1,32	0,41	8,20	93,45	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00			
	Итого за день	825	26,40	26,46	111,96	797,32	128,75	65,45	198,37	3,26	26,87	332,74	9,89	0,54	34,54			
Завтрак																		
Белки		19,01				26,40						45,41						
жиры		18,86				26,46						45,32						
углеводы		87,22				111,96						199,18						
обед																		
Белки						26,40						45,41						
жиры						26,46						45,32						
углеводы						111,96						199,18						
завтрак+обед																		
Белки		19,01				26,40						45,41						
жиры		18,86				26,46						45,32						
углеводы		87,22				111,96						199,18						

Итого	9 день	бутерброд	омлет	какао+фр	салат	суп	тфтели	гречка	напиток	хлеб
103,00	Хлеб пшеничный	25,00				16,00	12,00			50,00
45,00	Хлеб ржаной						6,00			45,00
6,00	Мука									
28,92	Крупа, бобовые							28,92		
0,00	Макаронные изделия									
73,00	Картофель			33,00	40,00					
147,52	Овощи, зелень			40,00	18,00	30,00	59,52			
120,00	Фрукты свежие								20,00	
0,00	Фрукты сухие									
0,00	Сок									
20,00	Сахар			10,00					10,00	
0,00	Кондитерские изделия									
3,00	Какао			3,00						
0,00	Чай									
89,20	Мясо I категории					32,20	57,00			
0,00	Цыпленок I категории									
0,00	Печень говяжья									
0,00	Рыба - филе									
142,50	Молоко		42,90	100,00						
0,00	Кисломолочные продукты									
0,00	Творог									
0,00	Сметана									
0,00	Сыр									
31,10	Масло сливочное	10,00	7,10			5,00	5,00	4,00		
9,00	Масло растительное						1,00			
114,30	Яйца		114,30							

Итого	10 день	блины	каша+к/н	кофе	салат+фр	расольни к	котлета	рагу	кисель	хлеб
71,90	Хлеб пшеничный						21,90			50,00
20,00	Хлеб ржаной									20,00
35,20	Мука	35,20								
34,80	Крупа, бобовые		30,80			4,00				
0,00	Макаронные изделия									
163,00	Картофель					60,00		103,00		
146,00	Овощи, зелень				55,00	24,00	20,00	47,00		
117,25	Фрукты свежие				100,00					
0,00	Фрукты сухие									
200,00	Соки								200,00	
12,50	Сахар		2,00	10,00						
10,70	Кондитерские изделия	10,70								
4,00	Какао			4,00						
0,00	Чай									
32,20	Мясо I категории					32,20				
60,00	Цыпленок I категории						60,00			
0,00	Печень говяжья									
0,00	Рыба -филе									
258,70	Молоко	58,70	100,00	100,00						
200,00	Кисломолочные продукты		200,00							
0,00	Творог									
10,00	Сметана					10,00				
0,00	Сыр									
11,70	Масло сливочное	2,70	5,00			4,00	5,00	5,00		
17,10	Масло растительное	2,10			5,00			5,00		
12,50	Яйца	5,30					7,20			

Третья неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
ТТК № 108	Блины с джемом	80	5,91	5,60	18,40	132,34	6,13	1,39	0,00	0,19	0,00	0,03	0,79	0,01	0,05			
ТТК № 108	или Блины со сливочной	80	5,60	7,60	22,40	159,54	8,25	2,47	0,00	0,47	0,00	0,07	0,78	0,01	1,25			
ТТК № 108	или Блины с бананом	80	5,29	6,42	34,22	158,45	8,13	1,39	0,00	0,19	0,00	0,03	0,79	0,01	0,05			
ТТК № 108	или Блины с яблоком	80	5,01	6,41	36,16	185,24	10,26	2,47	0,00	0,47	0,00	0,07	0,78	0,01	1,25			
ТТК № 138	или Гречный бутерброд с томатом и сыром	50	4,83	4,08	13,47	110,52	12,02	3,77	0,00	0,21	0,00	0,25	0,45	0,01	0,01			
ТТК № 99	Каша рисовая с маком и абрикосовым вареньем	200/30	8,69	8,61	26,17	235,65	14,48	2,94	0,00	0,13	0,00	0,03	0,59	0,00	0,08			
ТТК № 100	или Каша манная с маком, клубничным вареньем	200/30	8,70	7,61	25,95	226,54	20,57	8,02	0,00	0,42	0,00	0,38	1,23	0,04	0,08			
ТТК № 101	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	8,37	8,70	29,51	223,63	9,36	5,13	0,00	0,18	0,00	0,10	0,23	0,02	0,08			
ТТК № 102	или Каша пшеница с бананом/тыква	200/10	8,66	9,65	25,41	227,54	17,93	19,85	0,00	0,63	0,00	0,42	0,45	0,09	1,76			
ТТК № 87	Кофейный напиток с молоком	200	2,99	3,52	15,57	77,50	7,65	0,84	0,00	0,06	0,00	0,01	0,89	0,00	0,08			
ТТК № 88	или Кофейный напиток с сиропом	200	2,98	2,50	22,19	89,65	118,76	14,01	88,58	0,32	20,00	22,00	0,00	0,03	24,52			
ТТК № 89	или Кофейный напиток с корицей	200	1,43	4,95	9,33	86,01	43,82	4,75	38,60	0,07	30,00	32,50	0,15	0,01	0,10			
ТТК № 90	или Кофейный напиток на сливках (Раф)	200	2,95	2,50	11,83	79,53	116,57	13,30	83,70	0,11	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52			
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	150	0,92	0,39	19,83	64,01	33,00	14,36	22,19	1,64	0,00	9,75	0,30	0,05	21,00			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,39	1,10	1,98	65,50	3,50	4,70	15,80	0,39	0,00	0,10	0,14	0,02	0,00			
	Итого завтрак	670	18,90	19,22	81,95	575,00	64,76	24,23	37,99	2,41	0,00	9,92	2,71	0,08	21,21			
Обед																		
ТТК № 55	Салат Витаминный	80	1,12	4,56	12,16	80,51	15,21	7,97	14,90	0,49	0,00	193,27	2,82	0,02	15,11			
ТТК № 56	или Салат Оливье(Зимний)	80	1,35	4,20	8,28	77,45	11,50	16,52	40,20	0,53	0,00	200,24	1,88	0,07	4,86			
ТТК № 57	или Салат Винегрет	80	1,10	5,16	10,07	92,56	15,77	13,80	31,97	0,55	0,00	169,73	3,63	0,04	3,33			
ТТК № 58	или Салат в стиле Греческий	80	2,46	7,65	8,26	95,66	60,68	9,16	41,32	0,43	8,16	70,99	3,78	0,02	13,89			
ТТК № 117	Нежный суп-пюре из цветной капусты со сливками и сыром	250	12,57	7,93	36,18	175,89	84,83	14,28	84,92	0,78	62,10	114,70	0,51	0,05	11,39			
ТТК № 71	Бедро запеченное	90	10,47	10,21	10,65	190,56	5,34	27,59	0,00	0,40	0,00	0,40	0,04	0,02	6,57			
ТТК № 72	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	90	12,68	14,47	8,00	216,53	10,25	1,12	0,00	0,04	0,00	0,02	0,08	0,00	0,19			
ТТК № 32	или Фрикасе из мяса птицы	90	12,74	10,71	8,95	192,11	2,55	0,41	0,00	0,03	0,00	0,00	0,05	0,00	0,20			
ТТК № 35	Гречка отварная с овощами	150	2,90	4,82	32,57	153,52	3,57	27,22	0,00	0,91	0,00	0,58	0,09	0,06	0,20			
ТТК № 36	или Перловка отварная с овощами	150	2,32	6,04	29,84	165,32	5,93	5,97	0,00	0,26	0,00	0,27	0,05	0,02	0,27			
ТТК № 37	или Гречетто	150	2,80	5,99	21,68	178,22	4,02	24,34	0,00	0,80	0,00	0,25	0,69	0,05	0,30			
ТТК № 38	или Перлотто	150	3,81	5,33	24,62	180,32	5,42	5,41	0,00	0,21	0,00	0,00	0,26	0,02	0,30			
ТТК № 118	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	7,86	29,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	3,30	0,29	11,66			
ТТК № 119	или Напиток из ягод	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	0,00	1,50			
ТТК № 120	или Напиток из ягод и фруктов	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78			
	Хлеб витаминный пшеничный	40	0,54	0,52	6,89	100,56	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,06	0,00			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,32	0,41	8,10	70,09	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00			
	Итого за обед	830	27,92	28,45	114,41	801,00	125,15	99,66	166,22	4,16	62,21	309,15	7,56	0,54	44,93			
	Итого за день		46,82	47,67	196,36	1376,00	189,91	123,89	204,21	6,57	62,21	319,07	10,27	0,62	66,14			
завтрак																		
	Белки	18,90			Жиры	19,22			Углеводы	81,95								
обед																		
	Белки	27,92			Жиры	28,45			Углеводы	114,41								
завтрак+обед																		
	Белки	46,82			Жиры	47,67			Углеводы	196,36								

Итого	12 день	блины	каша	коф-фр	салат	суп-пюре	бедро	гречка+н янтюк	хлеб
40,00	Хлеб пшеничный								40,00
30,00	Хлеб ржаной								30,00
35,20	Мука	35,20				10,00			
30,80	Крупа, бобовые		30,80					28,92	
0,00	Макаронные изделия								
0,00	Картофель								
58,00	Овощи, зелень				58,00	45,00		59,52	
180,85	Фрукты свежие		17,25	150,00	13,60				
0,00	Фрукты суше								
200,00	Соки							200	
16,50	Сахар	0,50	2,00	10,00	4,00				
10,70	Кондитерские изделия	10,70							
4,00	Кавказ			4,00					
0,00	Чай								
0,00	Месо I категории								
121,60	Цыпленок I категории						121,60		
0,00	Печень говяжья								
0,00	Рыба-филе								
258,79	Молоко	58,70	100,00	100,00		40,00			
0,00	Кисломолочные продукты								
0,00	Творог								
0,00	Сметана								
0,00	Сыр					5,20			
7,70	Масло сливочное	2,70	5,00			5,00		4,00	
8,10	Масло растительное	2,10			6,00		4,00		
5,30	Яйца	5,30				3,00			

Третья неделя

Третий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-Дл. г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
ТТК № 43	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,03	4,36	12,67	120,95	2,32	3,30	0,00	0,20	0,00	0,16	0,06	0,02	0,00			
ТТК № 44	Бутерброд с маслом шоколадным	25/10	2,05	5,95	14,49	129,15	2,20	3,30	0,00	0,20	0,16	0,05	0,02	0,00				
ТТК № 45	Бутерброд с яроматыным маслом	25/10	1,93	6,93	11,61	128,13	10,21	8,66	21,79	0,49	35,40	84,30	0,56	0,03	1,2			
ТТК № 46	Бутерброд с маслом и зеленью	25/10	1,93	6,93	11,61	128,13	10,21	8,66	21,79	0,49	35,4	84,3	0,56	0,03	1,20			
ТТК № 47	Омлет запеченный натуральный	150	15,56	13,40	21,91	269,56	78,64	16,81	0,00	3,43	0,00	0,29	0,60	0,09	0,03			
ТТК № 48	или Омлет запеченный с сыром	150	16,13	18,48	20,73	298,76	89,02	16,04	0,00	3,16	0,00	0,26	0,09	0,08	0,04			
ТТК № 49	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150	15,91	17,13	20,92	257,08	171,85	21,02	244,19	2,56	315,29	363,18	0,81	0,08	1,54			
ТТК № 50	или Скрамбл с томатом свежим	150	15,79	19,40	20,91	249,43	78,64	16,81	0,00	3,43	0,00	0,29	0,60	0,09	0,03			
ТТК № 51	Напиток теплый из куран	200	0,16	0,16	25,50	84,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60			
ТТК № 52	или Напиток теплый из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,80	2,85	0,68	0,00	0,17	0,00	0,05	0,07	0,00	40,00			
ТТК № 53	или Напиток теплый из изюма	200	0,46	0,10	23,14	96,20	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00			
ТТК № 54	или Напиток теплый из яблок сушеных	200	0,16	0,16	18,90	66,80	3,10	1,44	0,00	0,41	0,00	0,05	0,20	0,00	1,60			
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	150	0,92	0,39	19,83	64,01	33,00	14,36	22,19	1,64	0,00	9,75	0,30	0,05	21,00			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,88	0,51	6,71	46,86	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00			
	Итого завтрак	555	19,55	18,82	86,62	586,15	127,60	47,29	57,88	6,95	0,00	12,40	1,32	0,21	22,63			
Обед																		
ТТК № 27	Морковные спагетти/палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43	28,22	39,32	56,91	0,73	0,00	0,00	0,43	0,05	2,13			
ТТК № 28	или Морковные дольки	80	0,96	0,10	7,14	33,43	28,22	39,32	56,91	0,73	0,00	0,00	0,43	0,05	2,13			
ТТК № 29	или Морковн с сахаром	80	0,92	0,07	12,84	53,06	19,36	26,64	38,55	0,52	0,00	0,00	0,29	0,04	1,45			
ТТК № 30	или Салат из моркови с сыром	80	1,41	4,45	4,88	72,73	70,35	27,73	66,38	0,53	10,45	1573,30	1,66	0,04	1,57			
ТТК № 127	Расоляник ленинградский с мясом, сметаной	250/20/5	9,76	9,34	25,13	250,44	5,66	8,39	0,00	0,93	38,88	244,9	0,25	0,03	0,18			
ТТК № 16	Печень по-строгановски	100	9,93	10,08	6,83	171,61	5,89	9,59	0,00	3,59	0,00	0,00	0,00	0,16	17,21			
ТТК № 15	или Бефстроганов из мяса	100	10,11	11,18	5,85	175,85	8,17	14,15	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,04	0,15			
ТТК № 17	или Азу из мяса "По-новому"	100	16,39	13,49	3,12	190,63	6,52	14,33	0,00	1,71	0,00	0,00	0,00	0,04	0,33			
ТТК № 18	или Поджарка из мяса	100	16,00	12,19	3,69	200,60	19,54	29,00	213,13	2,94	0,00	120,92	5,35	0,07	1,11			
ТТК № 19	Пюре картофельное	150	2,29	3,91	22,10	146,07	4,46	6,11	0,00	0,24	0,00	0,33	0,01	0,03	5,15			
ТТК № 20	или Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	2,06	4,41	22,53	150,26	3,12	6,90	0,00	0,27	0,00	0,39	0,03	0,03	6,00			
ТТК № 21	или Картофель запеченный дольками	150	2,42	5,03	27,47	160,50	3,48	7,73	0,00	0,30	0,00	0,44	0,03	0,03	6,72			
ТТК № 22	или Картофель тушеный	150	2,26	4,38	24,42	150,90	3,83	7,20	0,00	0,26	0,00	0,36	0,08	0,03	5,36			
	Сок фруктовый	200	0,35	0,26	26,02	100,64	23,76	11,31	16,53	1,57	0,00	0,00	0,30	0,02	1,60			
ТТК № 119	или Напиток из ягод	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50			
ТТК № 120	или Напиток из ягод и фруктов	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78			
	Молоко витаминизированное	100	3,00	2,50	3,90	53,00	105,60	12,18	78,30	0,09	12,00	22,00	0,00	0,11	4,80			
	или Мороженое/ или мороженое с вареньем	100	3,60	4,50	6,00	85,00	10,25	1,12	0,00	0,04	0,00	0,02	0,09	0,00	0,19			
	Хлеб витаминный пшеничный	50	0,66	0,90	17,72	40,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,32	0,41	10,10	40,19	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00			
	Итого обед	975	27,27	27,50	118,94	836,33	192,09	112,80	226,84	8,93	50,88	267,43	1,92	0,52	31,07			
	Итого за день		46,82	46,32	205,56	1422,48	319,69	160,09	284,72	15,88	50,88	279,83	3,24	0,73	53,70			
Завтрак																		
	Белки	19,55	обед		27,27	завтрак+обед		46,82										
	жиры	18,82	обед		27,50	завтрак+обед		46,32										
	углеводы	86,62	обед		118,94	завтрак+обед		205,56										

Итого	14 день	бutterброд +молоко	омлет	напиток+фрукт	морковь	расолин R	печень	пюре	сок	хлеб
75,00	Хлеб пшеничный	25,00								50,00
40,00	Хлеб ржаной									40,00
3,80	Мука						3,80			
5,00	Крупа, бобовые					5,00				
0,00	Макаронные изделия									
203,30	Картофель					75,00		128,30		
112,40	Овощи, зелень				80,00	30,00	2,40			
150,00	Фрукты свежие			150,00						
25,00	Фрукты сухие			25,00						
200,00	Соки								200,00	
10,00	Сахар			10,00						
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
0,00	Чай									
32,20	Масло 1 категории					32,20				
0,00	Цыпленок 1 категории									
88,80	Печень говяжья						88,80			
0,00	Рыба -филе									
166,60	Молоко	100,00	42,90					23,70		
0,00	Кисломолочные продукты									
0,00	Творог									
17,50	Сметана					5,00	12,50			
0,00	Сыр									
26,10	Масло сливочное	10,00	7,10			4,00	2,00	5,00		
2,00	Масло растительное									
114,30	Яйца		114,30							

Третья неделя

Четвертый день (4)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- д.г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
ТТК №121	Бутерброд с джемом и маслом сливочным	20/20/10	2,78	6,14	17,00	159,2	7,43	7,69	21,27	0,46	39,33	80,89	0,53	0,03	0,16			
ТТК №81	Запеканка из творога со сухими молоком	150/20	12,07	11,14	33,14	319,12	514,72	65,85	0,00	1,02	0,00	0,88	0,69	0,14	1,80			
ТТК №82	или Сырники из творога со сухими молоком	150/20	12,56	11,89	43,42	398,49	245,6	27,20	0,00	0,16	0,00	0,16	0,88	0,05	0,80			
ТТК №157	или Запеканка творожная Зебра со сухими молоком	150/20	15,65	14,52	46,90	365,45	469,6	60,78	0,00	1,09	0,00	0,85	0,78	0,13	1,45			
ТТК №84	или Запеканка творожная с сухими и штейнзеи со сливочным молоком	150/20	14,57	15,96	58,62	312,36	423,66	70,61	0,00	1,49	0,00	1,12	0,47	0,14	1,57			
ТТК №85	или с Соусом сливочным	20	0,10	0,05	7,98	33,24	4,15	1,80	2,30	0,13	0,00	0,58	0,06	0,00	2,76			
ТТК №86	или с Соусом сливочным	20	0,72	1,37	5,90	39,07	24,92	2,86	18,44	0,03	5,66	10,46	0,03	0,01	0,07			
ТТК №67	или с Джемом в н.уп.	20	0,10	0,00	14,32	55,20	2,35	1,76	3,53	0,08	0,00	10,00	0,16	0,00	0,47			
ТТК №68	Чай с яблоко-яблочной смесью	200	0,00	0,00	11,98	35,01	0,54	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,05	0,00	11,24			
ТТК №69	или Чай яблоко-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	31,01	1,20	0,54	0,00	0,15	0,00	0,01	0,06	0,00	0,69			
ТТК №70	или Чай яблоко-клубничный	200	0,08	0,06	7,34	30,76	0,91	0,36	0,00	0,12	0,00	0,01	0,08	0,00	0,40			
	или Чай яблоко-вишневый	200	0,05	0,08	7,50	31,31	1,20	0,54	0,00	0,15	0,00	0,01	0,07	0,00	0,69			
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ржанка, кефир)	200	4,88	3,30	20,34	100,18	223,20	27,00	0,00	0,18	0,00	0,36	0,10	0,06	1,08			
	Итого завтрак	620	19,73	20,58	82,46	613,51	745,89	100,54	21,27	1,71	39,33	82,13	1,37	0,23	14,28			
Обед																		
ТТК №122	Салат из свежих овощей с пекинской капустой маслом растительным	80	1,17	7,11	9,63	83,19	28,61	9,81	22,37	0,40	0,00	0,00	3,60	0,01	7,68			
ТТК №123	или Салат из свежей капусты с морковью, или с яблоком, или с огурцом, или с перцем	80	0,87	3,59	8,89	66,56	31,72	12,11	21,87	0,41	0,00	169,49	1,87	0,01	12,01			
ТТК №140	или Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	80	0,81	4,47	2,95	84,77	9,56	8,61	13,81	0,45	0,00	137,88	4,02	0,04	32,40			
ТТК №124	Суп картофельный с горохом, маслом, грибами	250/20/10	11,04	6,41	46,32	153,90	28,98	33,49	81,68	1,96	29,50	67,85	0,28	0,21	4,25			
ТТК №125	или Суп-пюре из гороха, с грибами	250/10	10,85	3,06	36,52	109,82	52,44	18,96	49,94	1,36	11,47	155,98	0,23	0,45	7,74			
ТТК №59	Рыба запеченная с маслом сливочным	100/5	11,27	5,66	10,85	146,33	8,43	2,50	6,96	0,16	0,00	0,00	2,47	0,01	0,00			
ТТК №60	или Рыба, запеченная с сыром	100	14,33	10,65	9,92	152,63	84,78	25,55	163,35	0,61	45,68	64,06	4,20	0,16	0,15			
ТТК №61	или Шиндель рыбный с маслом сливочным/или Рыбные палочки или наггетсы с маслом сливоч	100/5	14,56	11,28	9,35	173,52	19,59	20,02	140,93	0,61	65,72	82,80	4,78	0,13	0,25			
ТТК №62	или Бифшопан из рыбы	100	12,49	11,42	10,67	177,99	32,76	18,81	119,57	0,48	28,76	50,00	3,80	0,10	1,09			
ТТК №63	Рис припущенный с овощами	150	2,62	5,11	18,49	145,65	1,92	2,08	0,00	0,06	0,05	0,09	0,00	0,00	0,45			
ТТК №65	или Булгур с овощами	150	5,90	5,15	25,83	168,52	0,65	0,53	0,00	0,02	0,00	0,01	0,07	0,00	0,11			
ТТК №66	или Рис припущенный	150	3,73	4,15	28,92	178,65	0,24	0,79	0,00	0,02	0,00	0,03	0,08	0,00	0,00			
ТТК №126	Напиток сухофруктов	200	0,00	0,00	7,86	29,87	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	3,30	0,29	0,00	11,66			
ТТК №113	или Напиток из кураги	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50			
ТТК №115	или Напиток из яблока	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78			
	Фрукт (яблоко/не дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	150	0,92	0,39	19,83	64,01	33,00	14,36	22,19	1,64	0,00	9,75	0,30	0,05	21,00			
	Хлеб витаминный пшеничный	40	0,54	1,52	10,89	120,76	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,06	0,00			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,32	1,41	12,10	115,14	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00			
	Итого обед	1025	26,96	27,22	116,14	794,84	84,14	70,48	177,41	4,16	29,61	68,10	10,54	0,62	24,04			
	Итого за день		46,69	47,80	198,60	1408,35	830,03	171,02	198,68	5,87	68,94	150,23	11,91	0,85	38,32			
завтрак																		
	белки	19,73				белки	26,96				белки	46,69						
	жиры	20,58				жиры	27,22				жиры	47,80						
	углеводы	82,46				углеводы	116,14				углеводы	198,60						
обед																		
	белки	26,96				белки	46,69				белки	46,69						
	жиры	27,22				жиры	47,80				жиры	47,80						
	углеводы	116,14				углеводы	198,60				углеводы	198,60						

Итого	13 день	бутер-фр	запеканка +к/п	чай	салат	суп	рыба	рис	мангок	хлеб
80,95	Хлеб пшеничный	20,00	4,95			16,00				40,00
20,00	Хлеб ржаной									20,00
5,40	Мука		10,05			20,00	5,40	35,50		
65,55	Крупа, бобовые									
0,00	Макаронные изделия									
50,00	Картофель					50,00				
175,40	Овощи, зелень				73,40	22,50		79,50		
170,00	Фрукты свежие	150,00		20,00						
25,00	Фрукты сухие								25,00	
0,00	Соки								10,00	
22,00	Сахар		2,00	10,00						
20,00	Кондитерские изделия	20,00								
0,00	Касае									
2,00	Чай			2,00						
32,20	Масо I категории					32,20				
0,00	Цыплята I категории									
0,00	Печень говяжья									
113,00	Рыба филе						113,00			
20,00	Молоко		20,00							
200,00	Кисломолочные продукты		200,00							
139,50	Творог		139,50							
7,00	Сметана		7,00							
0,00	Сыр									
30,20	Масло сливочное	10,00	4,95			6,25	5,00	4,00		
6,60	Масло растительное				6,60					
4,05	Яйца		4,05							

Третья неделя

Пятый день (5)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																			
ТТК № 91	Буtterброд с сыром	40	6,09	5,18	25,52	119,20	15,40	3,83	0,00	0,22	0,00	0,16	0,23	0,02	0,01				
ТТК № 128	Каша овсяная с грушей, маслом сливочным	200/5	8,67	10,72	32,35	232,82	128,97	36,24	90,94	1,31	18,21	56,2	0,61	1,17	25,66				
ТТК № 6	или Каша кукурузная с маслом сливочным	200/5	5,51	3,12	47,68	234,16	10,82	31,25	119,89	1,08	0,00	88,30	0,38	0,06	0,08				
ТТК № 129	или Каша "Янтарная" (пшено с яблоком) с маслом сливоч.	200/5	8,11	8,04	39,51	264,26	15,25	16,50	63,20	0,73	0,00	0,63	0,52	0,07	1,08				
ТТК № 4	или Каша ячневая с маслом сливочным	200/5	6,05	6,53	29,18	201,89	18,41	7,68	210,92	0,28	0,00	21,67	0,67	0,04	0,08				
ТТК № 23	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	10,19	42,39	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,14				
ТТК № 24	или Чай с апельсином	200	0,06	0,01	12,55	48,02	0,54	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01				
	Творог обаленный, или творожный продукт	100	3,27	2,50	11,30	105,00	124,00	15,00	0,00	0,10	0,00	0,20	0,09	0,03	0,60				
	или Творожная масса или творог	100	2,25	2,69	13,50	100,00	126,00	17,00	0,00	0,05	0,00	0,15	0,08	0,01	0,63				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	55	0,54	1,52	6,89	67,35	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,06	0,00				
	Итого завтрак	607	18,63	19,93	86,25	566,76	277,71	68,31	125,74	2,43	18,21	56,56	1,52	1,28	26,41				
Обед																			
ТТК № 130	Нарезка из свежих овощей с зеленью и маслом растит.	80	0,67	3,44	3,55	71,61	15,63	11,33	22,51	0,51	0,00	58,37	3,47	0,03	5,48				
ТТК № 131	или Нарезка из отварных овощей с маслом растительным	80	1,15	4,08	6,53	67,69	8,61	5,71	0,00	0,32	0,00	0,07	2,20	0,01	2,27				
ТТК № 132	Уха рыбацкая	200/50	10,75	10,01	28,44	195,16	15,59	14,42	103,48	0,82	24,46	41,64	1,06	0,12	1,53				
ТТК № 31	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	90/5	9,90	9,75	15,09	180,25	5,90	1,67	0,00	0,25	0,00	0,03	0,08	0,01	0,12				
ТТК № 32	или Фрикасе из мяса птицы	90	11,72	10,71	8,95	192,11	2,55	0,41	0,00	0,03	0,00	0,00	0,05	0,00	0,20				
ТТК № 33	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	90	12,69	12,36	8,00	200,36	10,25	1,12	0,00	0,04	0,00	0,02	0,09	0,00	0,19				
ТТК № 34	или Натесы из мяса птицы	90	13,54	9,01	12,07	209,44	48,59	22,79	172,82	1,81	17,28	30,24	3,02	0,04	0,66				
ТТК № 35	Гречка отварная с овощами	150	2,90	3,82	22,57	153,52	3,57	27,22	0,00	0,91	0,00	0,58	0,09	0,06	0,20				
ТТК № 36	или Перловка отварная с овощами	150	2,32	5,04	29,84	165,32	5,93	5,97	0,00	0,26	0,00	0,27	0,05	0,02	0,27				
ТТК № 37	или Гречетто	150	2,80	5,09	21,68	178,22	4,02	24,34	0,00	0,80	0,00	0,25	0,69	0,05	0,30				
ТТК № 38	или Перлотто	150	3,81	5,33	24,62	180,32	5,42	5,41	0,00	0,21	0,00	0,26	0,26	0,02	0,30				
ТТК № 133	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,22	8,04				
ТТК № 134	или Кисель из ябл	200	0,10	0,04	25,24	99,71	2,99	2,61	1,91	0,16	0,00	0,00	0,20	0,00	1,20				
	Хлеб витаминный пшеничный	50	0,66	0,90	17,72	100,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,41	10,10	40,19	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00				
	Итого обед	845	26,20	28,33	119,99	828,23	61,06	80,54	201,09	4,42	24,54	100,82	5,63	0,56	15,37				
	Итого за день		44,83	48,26	206,24	1394,99	338,77	148,85	326,83	6,85	42,75	157,38	7,15	1,84	41,78				
завтрак																			
	Белки	18,63						26,20						44,83					
	жиры	19,93						28,33						48,26					
	углеводы	86,25						119,99						206,24					
обед																			
	Белки	26,20						80,54						80,54					
	жиры	28,33						201,09						48,26					
	углеводы	119,99						326,83						206,24					
завтрак+обед																			
	Белки	44,83						106,74						93,09					
	жиры	48,26						128,83						96,52					
	углеводы	206,24						336,82						412,48					

Итого	15 день																	
96,90	Хлеб пшеничный	25,00									21,90							50,00
75,00	Хлеб ржаной																	75,00
0,00	Мука																	
59,72	Крупы, бобовые		30,80															28,92
0,00	Макаронные изделия																	
66,40	Картофель					66,40												
169,92	Овоши, зелень					14,40		76,00			20,00							59,52
28,60	Фрукты свежие																	
0,00	Фрукты сухие																	
200,00	Соки																	200,00
16,00	Сахар		6,00															
0,00	Кондитерские изделия																	
0,00	Какао																	
2,00	Чай						2,00											
0,00	Мясо I категории																	
60,00	Цыпленок I категории										60,00							
0,00	Печень говяжья																	
62,50	Рыба - филе					62,50												
105,60	Молоко																	
100,00	Кисломолочные продукты					105,60												
0,00	Творог																	
0,00	Сметана																	
15,00	Сыр	15,00																
14,00	Масло сливочное					5,00												4,00
6,40	Масло растительное							4,00			2,40							
7,20	Яйца										7,20							

Итого	16 день	тост	записка +фр	коф	овощи	ши	печень	картофель	напиток	хлеб
79,95	Хлеб пшеничный	25,00	4,95							50,00
70,00	Хлеб ржаной									70,00
0,00	Мука									
10,05	Крупа, бобовые		10,05							
0,00	Макроронные изделия									
174,00	Картофель					24,00		150,00		
198,00	Овощи, зелень	30,00			80,00	58,00	30,00			
150,00	Фрукты свежие		150,00							
0,00	Фрукты сухие									
200,00	Соки								200,00	
12,00	Сахар		2,00	10,00						
0,00	Кондитерские изделия									
4,00	Какао			4,00						
0,00	Чай									
52,20	Месо 1 категории	20,00				32,20				
0,00	Шампата 1 категории									
85,20	Печень говяжья						85,20			
0,00	Рыба филе									
120,00	Молоко		20,00	100,00						
0,00	Кисломолочные продукты									
139,50	Творог		139,50							
17,00	Сметана		7,00			10,00				
10,00	Сыр	10,00								
9,95	Масло сливочное		4,95					5,00		
12,00	Масло растительное					5,00	7,00			
4,05	Яйца		4,05							

Четвертая неделя

Второй день (2)		Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
№ рецептуры	Наименование блюда						Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																
ТТК № 159	Буферброд с джемом	25/20	0,98	1,74	14,91	96,26	7,74	9,85	24,35	0,57	0,00	10,00	0,59	0,04	0,47	
ТТК № 136	Каша пшенная с маслом сливочным	200/5	10,47	11,15	22,39	267,32	12,59	15,46	0,00	0,54	0,00	80,56	0,35	0,07	0,08	
ТТК № 5	или Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	9,17	6,57	23,83	214,71	8,03	1,35	48,70	0,05	0,00	88,53	0,22	0,00	0,08	
ТТК № 6	или Каша кукурузная с маслом сливочным	200/5	9,51	3,12	37,68	234,16	10,82	31,25	119,89	1,08	0,00	88,30	0,38	0,06	0,08	
ТТК № 67	Чай с яблочно-яблочный смесью	200	0,00	0,00	11,98	35,01	0,54	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,05	0,00	11,24	
ТТК № 68	или Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	31,01	1,20	0,54	0,00	0,15	0,00	0,01	0,06	0,00	0,69	
ТТК № 69	или Чай яблочно-клубничный	200	0,08	0,06	7,34	30,76	0,91	0,36	0,00	0,12	0,00	0,01	0,08	0,00	0,40	
ТТК № 70	или Чай яблочно-вишневый	200	0,05	0,08	7,50	31,31	1,20	0,54	0,00	0,15	0,00	0,01	0,07	0,00	0,69	
	Кисломологная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	200	5,88	5,50	20,34	144,18	223,20	27,00	0,00	0,18	0,00	0,36	0,10	0,06	1,08	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	35	1,63	0,39	10,10	30,25	12,25	16,45	55,30	1,37	0,00	0,35	0,49	0,07	0,00	
	Итого завтрак	685	19,01	18,86	87,22	604,33	257,52	69,30	79,65	2,86	0,00	91,28	1,65	0,24	13,56	
Обед																
ТТК № 55	Салат Витаминный	80	1,12	4,56	9,16	90,51	15,21	7,97	14,90	0,49	0,00	193,27	2,82	0,02	15,11	
ТТК № 56	или Салат Оливье(Зимний)	80	1,35	4,20	8,28	87,45	11,50	16,52	40,20	0,53	0,00	200,24	1,88	0,07	4,86	
ТТК № 57	или Салат Винегрет	80	1,10	5,16	6,07	92,56	15,77	13,80	31,97	0,55	0,00	169,73	3,63	0,04	3,33	
ТТК № 58	или Салат в стиле Греческий	80	2,46	7,65	2,26	95,66	60,68	9,16	41,32	0,43	8,16	70,99	3,78	0,02	13,89	
ТТК № 137	Суп картофельный с макаронами и маслом	200/20	9,41	7,82	25,68	150,96	84,69	27,00	101,41	0,77	26,76	139,22	0,28	0,10	7,32	
ТТК № 59	Рыба запеченная с маслом сливочным	100/5	9,27	5,66	14,85	146,33	8,43	2,50	6,96	0,16	0,00	0,00	2,47	0,01	0,00	
ТТК № 60	или Рыба, запеченная с сыром	100	14,33	10,12	12,25	152,63	84,78	25,55	163,35	0,61	45,68	64,06	4,20	0,16	0,15	
ТТК № 61	или Шницель рыбный с маслом сливочным/или Рыбные палочки или нагетсы с маслом сливочным	100/5	14,56	11,28	10,35	173,52	19,59	20,02	140,93	0,61	65,72	82,80	4,78	0,13	0,25	
ТТК № 62	или Бекфротагов из рыбы	100	12,49	11,42	10,67	177,99	32,76	18,81	119,57	0,48	28,76	50,00	3,80	0,10	1,09	
ТТК № 63	Рис припущенный с овощами	150	3,62	6,11	28,49	165,25	1,92	2,08	0,00	0,06	0,00	0,05	0,09	0,00	0,45	
ТТК № 64	или Кукуруз с овощами	150	4,09	4,04	22,47	158,40	1,65	1,48	0,00	0,04	0,00	0,03	0,00	0,00	0,39	
ТТК № 65	или Булгур с овощами	150	5,90	5,15	25,83	168,52	0,65	0,53	0,00	0,02	0,00	0,01	0,07	0,00	0,11	
ТТК № 66	или Рис припущенный	150	3,73	4,15	28,92	178,65	0,24	0,79	0,00	0,02	0,00	0,03	0,08	0,00	0,00	
ТТК № 126	Напиток сухофруктов	200	0,00	0,00	7,86	29,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	3,30	0,29	11,66	
ТТК № 113	или Напиток из кураги	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50	
ТТК № 115	или Напиток из яблок	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78	
	Хлеб витаминный пшеничный	50	1,66	1,90	17,72	120,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,41	8,20	93,45	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00	
	Итого обед	825	26,40	26,46	111,96	797,32	128,75	65,45	198,37	3,26	26,87	332,74	9,89	0,54	34,54	
	Итого за день		27,75	30,66	120,24	1401,65	140,25	81,97	238,57	3,79	26,87	532,98	11,77	0,61	39,40	
завтрак																
	Белки	19,01	белки			26,40	белки			45,41						
	жиры	18,86	жиры			26,46	жиры			45,32						
	углеводы	87,22	углеводы			111,96	углеводы			199,18						

Четвертая неделя

Третий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
ТТК № 142	Бутерброд с маслом и сыром.	20/10/10	3,59	9,01	8,88	131,12	92,60	11,36	70,71	0,60	56,67	104,56	0,64	0,04	0,03			
ТТК № 143	Каша овсяная с грушей, маслом сливочным	200/5	12,90	9,72	28,75	265,20	128,97	36,24	90,94	1,31	18,21	56,2	0,61	1,17	25,66			
ТТК № 6	или Каша кукурузная с маслом сливочным	200/5	10,51	3,12	47,68	234,16	10,82	31,25	119,89	1,08	0,00	88,30	0,38	0,06	0,08			
ТТК № 144	или Каша "Янтарная" (пшено с яблоком) с масл	200/5	10,11	8,04	39,51	264,26	15,25	16,50	63,20	0,73	0,00	0,63	0,52	0,07	1,08			
ТТК № 4	или Каша ячневая с маслом сливочным	200/5	10,05	6,53	29,18	201,89	18,41	7,68	210,92	0,28	0,00	21,67	0,67	0,04	0,08			
ТТК № 51	Напиток теплый из кураги	200	0,16	0,16	25,50	84,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60			
ТТК № 52	или Напиток теплый из пшловника	200	0,68	0,28	19,64	96,80	2,85	0,68	0,00	0,17	0,00	0,05	0,07	0,00	40,00			
ТТК № 53	или Напиток теплый из изюма	200	0,46	0,10	23,14	96,20	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00			
ТТК № 54	или Напиток теплый из яблок сушеных	200	0,16	0,16	18,90	66,80	3,10	1,44	0,00	0,41	0,00	0,05	0,20	0,00	1,60			
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	150	1,90	0,39	19,83	84,01	33,00	14,36	22,19	1,64	0,00	9,75	0,30	0,05	21,00			
	Итого завтрак	595	18,55	19,28	82,96	565,10	261,21	65,38	187,93	4,45	74,88	172,51	1,63	1,27	48,29			
Обед																		
ТТК № 13	Овощи свежие	80	0,56	0,00	1,52	15,80	13,60	11,20	0,00	0,40	0,00	0,00	0,01	0,03	5,60			
ТТК № 13	или Овощи консервированные	80	0,60	0,07	1,24	10,61	16,19	9,75	16,71	0,41	0,00	4,00	0,08	0,01	1,60			
ТТК № 11	или Овощные палочки	80	0,98	0,07	1,57	21,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00			
ТТК № 12	или Овощные дольки	80	0,98	0,07	1,57	21,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00			
ТТК № 145	Уха по-ростовски	200/50	10,92	6,97	27,42	129,71	29,50	16,36	35,36	0,79	31,10	82,68	0,19	0,03	5,73			
ТТК № 107	Макаронны с мясом птицы в соусе и сыром	200	11,29	15,93	31,40	330,25	4,68	0,37	0,00	0,02	0,00	0,01	0,35	0,00	0,16			
ТТК № 74	или Макароны в сливочном соусе с курицей	200	13,17	14,58	32,14	282,64	7,82	0,73	0,00	0,03	0,00	0,01	0,52	0,00	0,24			
ТТК № 73	или Мак-н-чиз с мясом птицы	200	12,56	15,65	28,12	292,56	5,72	0,68	0,00	0,02	0,00	0,01	0,56	0,00	0,25			
ТТК № 71	или Бедро куриное запеченное	90	9,47	12,21	5,63	190,56	5,34	27,59	0,00	0,40	0,00	0,40	0,04	0,02	6,57			
ТТК № 75	Макаронны в томатном соусе	150	4,80	6,30	22,40	184,25	2,85	2,09	0,00	0,60	0,00	0,50	1,00	0,05	0,00			
ТТК № 76	или Макароны отварные	150	5,62	4,21	38,39	215,34	3,81	3,09	0,00	0,31	0,00	0,23	0,98	0,03	0,00			
	Соус фруктовый	200	0,75	0,26	26,02	100,64	23,76	11,31	16,53	1,57	0,00	0,00	0,30	0,02	1,60			
ТТК № 119	или Напиток из ябл	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50			
ТТК № 120	или Напиток из ябл и фруктов	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78			
	Хлеб витаминный пшеничный	50	1,66	2,90	17,72	120,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,41	13,35	108,77	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00			
	Итого обед	800	26,50	26,47	117,43	806,12	90,04	65,14	126,99	4,56	31,10	82,89	1,78	0,20	13,09			
	Итого за день		45,05	45,75	200,39	1371,22	351,25	130,52	314,92	9,01	105,98	255,40	3,41	1,47	61,38			
завтрак																		
	Белки	18,55	Белки		26,50	Белки		45,05										
	жиры	19,28	жиры		26,47	жиры		45,75										
	углеводы	82,96	углеводы		117,43	углеводы		200,39										
обед																		
	Белки	26,50	Белки		65,14	Белки		126,99										
	жиры	26,47	жиры		45,45	жиры		45,75										
	углеводы	117,43	углеводы		200,39	углеводы		200,39										

Четвертая неделя

Четвертый день (4)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			г	всего	г	всего			Са	Mg	P	Fe	А,мг	Р2,мкг	Т3,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
ТТК № 43	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,03	4,36	12,67	120,95	2,32	3,30	0,00	0,20	0,20	0,00	0,16	0,06	0,02	0,00		
ТТК № 44	Бутерброд с маслом шоколадным	25/10	2,05	5,95	14,49	129,15	2,20	3,30	0,00	0,20	0,20	0,00	0,16	0,05	0,02	0,00		
ТТК № 45	Бутерброд с ароматным маслом	25/10	1,93	6,93	11,61	128,13	10,21	8,66	21,79	0,49	35,40	84,30	0,56	0,03	1,2			
ТТК № 46	Бутерброд с маслом и зеленью	25/10	1,93	6,93	11,61	128,13	10,21	8,66	21,79	0,49	35,4	84,3	0,56	0,03	1,20			
ТТК № 47	Омлет запеченный натуральный	150	14,44	12,40	22,91	289,63	78,64	16,81	0,00	3,43	0,00	0,29	0,60	0,09	0,03			
ТТК № 48	или Омлет запеченный с сыром	150	16,13	16,48	20,73	278,96	89,02	16,04	0,00	3,16	0,00	0,26	0,09	0,08	0,04			
ТТК № 49	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150	15,91	16,13	20,92	257,08	171,85	21,02	244,19	2,56	315,29	363,18	0,81	0,08	1,54			
ТТК № 50	или Сырники с толокном свежим	150	15,79	16,40	20,91	249,43	78,64	16,81	0,00	3,43	0,00	0,29	0,60	0,09	0,03			
ТТК № 7	Какао с молоком	200	2,24	2,76	15,21	99,08	7,68	0,95	10,26	0,06	0,00	22,05	0,01	0,00	0,08			
ТТК № 8	или Горячий шоколад	200	3,37	3,99	7,35	79,69	108,90	23,32	94,21	0,69	12,00	22,05	0,04	0,03	0,52			
ТТК № 9	или Какао с зефирками	200	3,21	2,48	12,22	83,91	109,83	19,36	89,60	0,55	12,00	22,05	0,01	0,03	0,52			
ТТК № 10	или Какао с сиропом	200	3,15	2,47	11,37	80,01	108,95	19,27	91,60	0,55	12,00	22,05	0,01	0,03	16,52			
	Фрукт (яблочное дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/смузи/коктейль)	100	0,41	0,40	9,80	52,00	6,40	3,60	0,00	0,88	0,00	0,12	0,06	0,01	4,00			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	25	0,96	0,65	25,27	41,65	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,12	0,06	0,01	4,00		
	Итого завтрак	510	20,08	20,57	85,86	603,31	100,79	32,91	32,01	5,07	0,00	22,62	1,06	0,16	4,11			
Обед																		
ТТК № 146	Салат "Веселуха"	80	1,70	6,90	10,66	132,26	0,87	1,58	0,50	0,06	0,20	0,86	15,00	0,01	1,37			
ТТК № 147	или Салат "Ромашка"	80	1,50	6,19	8,36	113,42	1,50	2,71	0,60	0,09	0,15	0,90	12,00	0,01	1,68			
ТТК № 148	или Салат "Степной"	80	1,26	6,15	6,31	104,26	1,39	1,26	0,05	0,04	0,16	0,54	14,00	0,00	0,40			
ТТК № 140	или Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	80	0,81	4,47	2,95	84,77	9,56	8,61	13,81	0,45	0,00	137,88	4,02	0,04	32,40			
ТТК № 149	Суп-пюре из картофеля, с мясом и грибами	200/20/10	5,91	7,37	25,68	98,96	12,36	27,00	101,41	0,77	26,76	139,22	0,28	0,10	7,32			
ТТК № 150	или Суп картофельный с мясом и грибами	200/20/10	4,95	8,31	25,32	96,63	12,36	27,00	101,41	0,77	26,76	139,22	0,28	0,10	7,32			
ТТК № 77	Тертая мясная с маслом сливочным	90/5	11,26	9,79	20,63	197,71	4,81	10,20	0,00	1,23	0,00	2,12	0,02	0,03	0,18			
ТТК № 78	или Сочные биточки "по-домашнему" на масле с маслом сливочным	90/5	10,27	12,56	17,15	206,54	10,65	14,76	0,00	1,46	0,00	1,99	0,56	0,19	0,09			
ТТК № 79	или Ленивые голубцы с маслом сливочным	90/5	9,09	12,36	6,51	204,64	8,74	9,09	0,00	0,95	0,00	1,60	0,23	0,03	5,33			
ТТК № 80	или Чечевичный с маслом сливочным	90/5	12,72	14,18	1,60	208,96	7,37	19,55	0,00	1,78	0,00	2,91	0,68	0,28	0,11			
ТТК № 35	Речка отварная с овощами	150	3,90	2,92	22,57	153,52	3,57	27,22	0,00	0,91	0,00	0,58	0,09	0,06	0,20			
ТТК № 36	или Перловка отварная с овощами	150	2,32	3,04	29,84	165,32	5,93	5,97	0,00	0,26	0,00	0,27	0,05	0,02	0,27			
ТТК № 37	или Греческо	150	2,80	5,99	21,68	178,22	4,02	24,34	0,00	0,80	0,00	0,25	0,69	0,05	0,30			
ТТК № 38	или Щедриго	150	3,81	5,33	24,62	180,32	5,42	5,41	0,00	0,21	0,00	0,00	0,26	0,02	0,30			
ТТК № 151	или Греча отварная	150	5,74	2,29	39,61	213,68	5,33	52,73	0,00	1,78	0,00	0,36	0,65	0,11	0,01			
ТТК № 39	Напиток из клубники	200	0,20	0,10	13,85	48,25	9,12	3,92	5,00	0,29	0,00	1,25	0,13	0,01	6,00			
ТТК № 40	или Напиток из брусники	200	0,18	0,13	14,03	50,53	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50			
ТТК № 41	или Напиток из вишни	200	0,05	0,20	14,63	51,00	8,54	5,66	6,53	0,15	0,00	4,25	0,08	0,01	1,50			
ТТК № 42	или Напиток бруснично-клубничный	200	0,19	0,11	13,94	51,28	3,15	0,76	1,74	0,08	0,00	1,00	0,13	0,00	1,23			
	Хлеб витаминный пшеничный	50	1,66	0,90	17,72	120,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,08			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,41	8,20	91,34	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00			
	Итого обед	825	25,95	28,39	119,31	842,99	49,23	95,82	182,01	5,04	26,96	144,23	16,45	0,33	15,07			
	Итого за день	46,03	48,96	205,17	1446,30	150,02	128,73	214,02	10,11	26,96	166,85	17,51	0,49	19,18				
завтрак																		
	белки	20,08	обед		белки	25,95	завтрак+обед		белки	46,03	завтрак+обед		белки	46,03				
	жиры	20,57	жиры		28,39	жиры		48,96	жиры		48,96	жиры		48,96				
	углеводы	85,86	углеводы		119,31	углеводы		205,17	углеводы		205,17	углеводы		205,17				

Итого	19 день	бутерброд	омлет	какао+фр	салат	суп	тефтели	гречка	напиток	хлеб
103,00	Хлеб пшеничный	25,00				16,00	12,00			50,00
45,00	Хлеб ржаной									45,00
6,00	Мука						6,00			
28,92	Круты, бобовые							28,92		
0,00	Макаронные изделия									
73,00	Картофель				33,00	40,00				
147,52	Овощи, зелень				40,00	18,00	30,00	59,52		
120,00	Фрукты свежие			100,00					20,00	
0,00	Фрукты сухие									
0,00	Соки									
20,00	Сахар			10,00					10,00	
0,00	Кондитерские изделия									
3,00	Какао			3,00						
0,00	Чай									
89,20	Мясо I категории					32,20	57,00			
0,00	Цыпленок I категории									
0,00	Печень говяжья									
0,00	Рыба -филе									
142,90	Молоко		42,90	100,00						
0,00	Кисломолочные продукты									
0,00	Творог									
0,00	Сметана									
0,00	Сыр									
31,10	Масло сливочное	10,00	7,10			5,00	5,00	4,00		
9,00	Масло растительное				8,00		1,00			
114,30	Вита		114,30							

Четвертая неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В, мг	С, мг		
Пятый день (5 д)																			
Завтрак																			
ТТК № 108	Блины с джемом	80	5,15	5,60	18,40	132,34	6,13	1,39	0,00	0,19	0,00	0,03	0,79	0,01	0,05				
ТТК № 108	или Блины со сливочной	80	5,60	7,60	22,40	159,54	8,25	2,47	0,00	0,47	0,00	0,07	0,78	0,01	1,25				
ТТК № 108	или Блины с бананом	80	5,29	6,42	34,22	158,45	8,13	1,39	0,00	0,19	0,00	0,03	0,79	0,01	0,05				
ТТК № 108	или Блины с яблоком	80	5,01	6,41	36,16	185,24	10,26	2,47	0,00	0,47	0,00	0,07	0,78	0,01	1,25				
ТТК № 141	или Горячий бутерброд со сметаной, томатом и сыром	60	5,39	5,30	16,40	129,00	13,50	4,12	0,00	0,24	21,00	0,26	3,60	0,01	0,01				
ТТК № 99	Каша рисовая с маком и клубничным вареньем	200/30	7,59	6,61	26,17	205,65	14,48	2,94	0,00	0,13	0,00	0,03	0,59	0,00	0,08				
ТТК № 100	или Каша манная с маком, клубничным вареньем	200/30	8,70	7,61	25,95	206,47	20,57	8,02	0,00	0,42	0,00	0,38	1,23	0,04	0,08				
ТТК № 101	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	8,37	8,70	29,51	203,69	9,36	5,13	0,00	0,18	0,00	0,10	0,23	0,02	0,08				
ТТК № 102	или Каша пшениная с бананом/тыква	200/10	8,66	9,65	25,41	207,56	17,93	19,85	0,00	0,63	0,00	0,42	0,45	0,09	1,76				
ТТК № 88	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	2,57	15,57	87,60	7,65	0,84	0,00	0,06	0,00	0,01	0,89	0,00	0,08				
ТТК № 89	или Кофейный напиток с сиропом	200	1,98	2,50	22,19	99,39	118,76	14,01	88,58	0,32	20,00	22,00	0,00	0,03	24,52				
ТТК № 90	или Кофейный напиток с корицей	200	1,43	2,95	9,33	86,01	43,82	4,75	38,60	0,07	30,00	32,50	0,15	0,01	0,10				
ТТК № 91	или Кофейный напиток на сливках (Раф)	200	1,95	2,50	11,83	79,53	116,57	13,30	83,70	0,11	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52				
ТТК № 91	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	200	4,88	4,50	20,34	144,18	223,20	27,00	0,00	0,18	0,00	0,36	0,10	0,06	1,08				
Итого завтрак																			
		710	19,61	19,28	80,48	569,77	251,46	32,17	0,00	0,56	0,00	0,43	2,37	0,07	1,29				
Обед																			
ТТК № 122	Салат из свежих овощей с пекинской капустой маслом растительным	60	0,88	5,33	1,90	62,39	21,46	7,36	16,78	0,30	0,00	0,00	2,70	0,01	5,76				
ТТК № 123	или Салат из свежей капусты с морковью, или с яблоком, или с огурцом, или с перцем	60	0,65	2,69	5,17	49,92	23,79	9,08	16,40	0,31	0,00	127,12	1,40	0,01	9,01				
ТТК № 152	или Нарезка из свежих овощей	60	0,54	0,09	1,71	10,50	5,12	4,20	0,75	0,15	0,03	0,25	0,36	0,01	2,10				
ТТК № 127	Расольник ленинградский с мясом и сметаной	200//20/10	5,86	7,62	15,75	111,12	18,04	20,05	57,01	0,77	31,1	195,92	0,2	0,07	5,38				
ТТК № 31	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	90/5	10,90	8,75	15,09	180,25	5,90	1,67	0,00	0,25	0,00	0,03	0,08	0,01	0,12				
ТТК № 153	или Котлета "Лакомка" из мяса птицы с маслом	90/5	11,75	7,42	8,07	175,30	7,08	2,23	18,12	0,22	10,80	18,72	4,03	0,01	0,00				
ТТК № 154	Овощное рагу	150	6,57	5,02	26,37	179,27	23,60	18,71	144,08	1,64	10,80	18,72	4,20	0,02	1,08				
ТТК № 133	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0,00	0,00	0,15	0,08	0,00	0,00	0,22	8,04				
ТТК № 134	или Кисель из ягод	200	0,10	0,04	25,24	99,71	2,99	2,61	1,91	0,16	0,00	0,00	0,20	0,00	1,20				
	Хлеб витаминный пшеничный	50	1,66	1,90	17,72	100,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,41	8,20	101,45	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00				
	Фрукт (обочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	100	0,61	0,26	13,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00				
Итого за прием																			
		705	27,80	29,29	120,77	864,65	111,37	83,26	307,76	5,98	41,98	221,37	8,31	0,48	34,38				
Итого за день																			
			47,41	48,57	201,25	1434,42	362,83	115,43	307,76	6,54	41,98	221,80	10,68	0,55	35,67				
завтрак																			
	Белки	19,61	обед																
	жиры	19,28	завтрак+обед																
	углеводы	80,48	Белки																
			Жиры																
			Углеводы																
			Са																
			Мг																
			Р																
			Fe																
			А, мг																
			Р, мг																
			Т, мг																
			В, мг																
			С, мг																

ОГО	20 день	блины	каша+к/н	кофе	салат+фр	расольни к	котлета	рату	кисель	хлеб
90	Хлеб пшеничный						21,90			50,00
100	Хлеб ржаной									20,00
20	Мука	35,20								
80	Крупы, бобовые		30,80			4,00				
00	Макаронные изделия									
300	Картофель					60,00		103,00		
600	Овощи, зелень				55,00	24,00	20,00	47,00		
725	Фрукты свежие				100,00					
00	Фрукты сухие									
000	Соки								200,00	
50	Сахар	0,50	2,00	10,00						
1,70	Кондитерские изделия	10,70								
00	Какао			4,00						
00	Чай									
20	Масо I категории					32,20				
100	Цыпленок I категории						60,00			
00	Печень говяжья									
00	Рыба-филе									
8,70	Молоко	58,70	100,00	100,00						
0,00	Кисломолочные продукты		200,00							
00	Творог									
100	Сметана					10,00				
00	Сыр									
1,70	Масло сливочное	2,70	5,00			4,00				
7,10	Масло растительное	2,10			5,00		5,00	5,00		
2,50	Яйца	5,30					7,20			

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕЩНОСТЬ к примерному 20-летию моего завтравка и обитав с 7-11 лет

Фактически получено, г

№	Продукты	Среднегодовая норма в кг, в процентах к норме	Проценты	Норма в день, г	Дни																				за 20 дней, г	Факт в день, г	% накопления
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб пшеничный *	150	60	90,00	82	40	81	105	97	80	105	105	103	72	82	40	81	105	97	80	105	105	103	72	1740	87,0	97
2	Хлеб ржаной	80	60	48,00	30	30	40	40	75	70	55	40	45	45	30	30	40	40	75	70	55	40	45	940	47,0	98	
3	Мука	15	60	9,00	0	35	5	4	0	0	5	0	6	35	0	35	5	4	0	0	5	0	6	182	9,1	101	
4	Крупы, бобовые	45	60	27,00	48	0	56	0	60	10	0	31	29	35	48	0	56	0	60	10	0	31	29	35	556	28,8	99
5	Макаронные изделия	15	60	9,00	42	0	0	0	0	0	8	42	0	0	42	0	0	0	0	0	8	42	0	0	184	9,2	102
6	Кефир/йогурт	187	60	112,20	20	0	100	203	166	174	100	66	73	163	20	0	180	203	166	174	100	66	73	163	2131	106,6	95
7	Омлет, яйца	280	60	168,00	248	158	175	112	170	198	154	125	148	146	248	158	175	112	170	198	154	125	148	146	3268	163,4	97
8	Фрукты свежие	185	60	111,00	0	181	170	150	29	150	34	172	120	117	0	181	170	150	29	150	34	172	120	117	2244	112,2	101
9	Сыр/брынза	15	60	9,00	0	0	25	25	0	0	20	20	0	0	0	25	25	25	0	20	20	0	0	0	180	9,0	100
10	Сметана	30	60	18,00	29	17	22	10	16	12	37	16	20	13	29	17	22	10	16	12	37	16	20	13	382	19,1	106
11	Сыр, натертый	200	60	120,00	0	200	0	200	200	200	0	200	0	200	0	200	0	200	200	200	0	200	0	200	2400	120,0	100
12	Кондитерские изделия	10	60	6,00	0	11	20	0	0	0	20	0	0	11	0	11	20	0	0	20	0	0	11	0	123	6,1	102
13	Жир	1	60	0,60	3	0	0	0	0	0	0	0	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	3	0	12	0,6	100
14	Кефирный напиток	2	60	1,20	0	4	0	0	0	4	0	0	4	0	4	0	0	0	0	4	0	0	4	0	24	1,2	100
15	Чай	1	60	0,60	0	0	2	0	2	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	2	0	2	0	0	12	0,6	100
16	Масло I категории***	70	60	42,00	89	0	32	32	0	90	32	0	89	32	0	90	32	0	89	32	0	90	32	0	794	39,7	95
17	Шпатель I категории	35	60	21,00	0	40	0	0	60	0	0	30	0	60	0	0	89	0	60	0	0	89	0	0	410	20,5	98
18	Сыр/брынза (печеная, сыры)	30	60	18,00	0	0	0	89	0	85	0	0	0	0	0	0	0	0	89	0	0	85	0	0	348	17,4	97
19	Рис, длиннозерный	58	60	34,80	0	0	113	0	63	0	107	63	0	0	0	113	0	63	0	107	63	0	0	0	690	34,5	99
20	Макаронные изделия	300	60	180,00	259	259	20	167	106	314	101	106	143	259	259	20	167	106	314	101	106	143	259	3463	173,2	95	
21	Кисломолочные продукты	150	60	90,00	200	0	200	0	100	0	200	0	200	0	200	0	200	0	100	0	200	0	200	0	1800	90,0	100
22	Творог	50	60	30,00	0	0	145	0	0	17	0	0	0	0	0	0	145	0	0	17	0	0	0	0	569	28,5	95
23	Сметана	10	60	6,00	10	0	7	18	0	0	0	0	0	0	0	7	18	0	0	0	0	0	0	0	123	6,2	103
24	Сыр	10	60	6,00	0	0	0	0	25	10	0	25	0	0	0	0	25	10	0	0	0	25	0	0	120	6,0	100
25	Масло сливочное	30	60	18,00	21	8	30	26	14	10	18	20	31	12	21	8	30	26	14	10	18	20	31	12	379	18,9	105
26	Масло растительное	15	60	9,00	3	8	7	2	6	12	11	2	9	17	3	8	7	2	6	12	11	2	9	17	155	7,7	86
27	Минерал	40	60	24,00	0	0	0	114	7	0	0	0	114	13	0	0	114	7	0	0	0	114	7	0	497	24,8	103
28	Соль	3	60	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	36	1,8	100

* С учетом нормы расхода и средней напорности

** ядро с 17 дня в молоко

*** масло сливочное 6 д, 11 д в масло голландское

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей с 7 до 11 лет

Среднесуточн ая (усредненная) норма продуктов в г, мл, г нетто на	Завтрак, ккал (25% от суточного рациона)	выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 5 дней	Обед, ккал		выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 5 дней	Итого, ккал		выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 5 дней
				(35% от суточного рациона)				(60% от суточного рациона)			
1 ДЕНЬ	602,11	102		852,10	104		1454,21	103			
2 ДЕНЬ	575,00	95		801,00	97		1376,00	98			
3 ДЕНЬ	613,51	107		794,84	97		1408,35	100			
4 ДЕНЬ	586,15	96		836,33	102		1422,48	101			
5 ДЕНЬ	566,76	97		828,23	101		1394,99	99		1411,21	
6 ДЕНЬ	595,00	105		801,44	100		1396,44	99			
7 ДЕНЬ	604,33	102		797,32	97		1401,65	99			
8 ДЕНЬ	565,10	94		806,12	98		1371,22	97			
9 ДЕНЬ	603,31	107		842,99	102		1446,30	103			
10 ДЕНЬ	569,77	94	587,50	864,65	105	822,50	1434,42	102		1410,00	
ИТОГО в среднем за 10 дней	490	83		685	84		1176	83			

завтрак	558,13	587,5	616,8
обед	781,37	822,5	863,62
	1339,5	1410	1480,5

Аннотация

Меню и технологические карты для примерного двадцатидневного циклического меню горячих завтраков и обедов, для детей в возрасте 7-11 лет разработано на основании электронного журнала регистрации Техничко-технологических карт АО "Комбинат школьного питания "Центральный" от 25.05.2022.

Нормы потребления рассчитаны в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7 таблица 2 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет».

Меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в соответствии с рекомендациями для организации питания детей в осенне-зимний период.

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности. Расчет проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания» (модуль системы – разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов). Программный комплекс одобрен Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.).

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Следует учитывать, что выход фруктов, кондитерских и мучных изделий дан в меню ориентировочно. При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских и мучных изделий.

В целях снижения йод дефицита, при приготовлении блюд учтено использование только йодированной соли.