



Утверждаю:

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

«14» сентября 2023 г.



**Примерное циклическое двадцати четырехдневное меню  
для горячих завтраков, для питания детей в возрасте с 7-11 лет**

Тюмень, 2023 г.

## Первая неделя

## Первый день (1)

| Тип блюда             | № рецептуры  | Наименование блюда  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Итого              | 1 день                 | молоко | каша   | какао  | хлеб  | сыр/масло |
|-----------------------|--------------|---|----------|----------|---------|--------------|----------|--------------------|------------------------|--------|--------|--------|-------|-----------|
|                       |              |   |          | всего    | всего   |              |          |                    |                        |        |        |        |       |           |
| Завтрак               |              |   |          |          |         |              |          |                    |                        |        |        |        |       |           |
| горячее блюдо         | ТТК № 005579 | Каша молочная ячневая с маслом  | 180/5    | 5,58     | 3,24    | 24,48        | 154,80   | 0,00               | Мука                   |        |        |        | 40,00 |           |
|                       | ТТК № 005731 | или Каша молочная пшеничная с маслом  | 180/5    | 3,78     | 7,56    | 23,58        | 181,80   | 27,70              | Крупы, бобовые         | 27,70  |        |        |       |           |
|                       | ТТК № 000541 | или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом   | 180/5    | 1,98     | 7,38    | 18,90        | 154,80   | 0,00               | Макаронные изделия     |        |        |        | 20,00 |           |
|                       | ТТК № 000516 | или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом  | 180/5    | 5,04     | 3,24    | 24,48        | 154,84   | 0,00               | Картофель              |        |        |        |       |           |
|                       | ТТК № 006517 | или Каша "Дружба" со сливочным маслом   | 180/5    | 5,39     | 3,73    | 26,04        | 160,06   | 0,00               | Овощи, зелень          |        |        |        |       |           |
|                       | ТТК № 000739 | или Каша молочная пшеничная с маслом  | 180/5    | 3,96     | 8,28    | 22,86        | 187,2    | 0,00               | Фрукты свежие          |        |        |        |       |           |
|                       | ТТК № 007295 | или Каша пшеничная с бананом  | 160/40   | 8,17     | 7,67    | 42,9         | 274,7    | 0,00               | Фрукты сухие           |        |        |        |       |           |
|                       | ТТК № 000072 | или Каша молочная Геркулесовая с маслом   | 180/5    | 5,04     | 9,36    | 23,76        | 207,00   | 10,50              | Сахар                  | 2,50   | 3,00   | 5,00   |       |           |
| напиток               | ТТК № 005247 | Какао с молоком   | 180      | 3,06     | 2,48    | 9,68         | 72,02    | 0,00               | Кондитерские изделия   |        |        |        |       |           |
|                       | ТТК № 006723 | или Какао молочно-шоколадный  | 180      | 2,25     | 2,25    | 8,81         | 66,55    | 2,00               | Какао                  |        |        | 2,00   |       |           |
|                       | ТТТ № 006678 | или Какао-напиток молочный с зефирками  | 180      | 3,61     | 2,65    | 10,35        | 72,02    | 0,00               | Кофейный напиток       |        |        |        |       |           |
| 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. блюда            | ТТК № 007819 | Сыр порционный плавленый  | 16,0     | 1,44     | 3,20    | 1,44         | 40,00    | 0,00               | Цыплята 1 категории    |        |        |        |       |           |
|                       | ТТК № 000429 | или Сыр нарезка   | 15       | 3,67     | 4,42    | 0,04         | 54,45    | 0,00               | Печень говяжья         |        |        |        |       |           |
|                       | ТТК № 007286 | или Тост с сыром  | 17/14    | 4,46     | 3,59    | 12,41        | 83,19    | 0,00               | Рыба -филе             |        |        |        |       |           |
|                       | ТТК № 000707 | Масло сливочное порционное (в инд. упаковке)  | 10       | 0,1      | 7,25    | 0,14         | 66,2     | 315,00             | Молоко                 | 100,00 | 115,00 | 100,00 |       |           |
|                       | ТТК № 000131 | Масло сливочное   | 10       | 0,1      | 7,2     | 0,14         | 66,2     | 0,00               | Кисломолочные продукты |        |        |        |       |           |
|                       | ТТК № 006490 | Молоко витаминизированное   | 100      | 2,90     | 2,50    | 11,70        | 80,90    | 0,00               | Творог                 |        |        |        |       |           |
|                       | ТТК № 006490 | или Молоко йодированное   | 100      | 2,90     | 2,50    | 11,70        | 80,90    |                    |                        |        |        |        |       |           |
|                       | ТТК № 007609 | или Мороженое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней) | 55       | 1,98     | 3,30    | 11,38        | 85,80    |                    |                        |        |        |        |       |           |
|                       |              |   | 546      | 13,6     | 20,6    | 76,6         | 571,7    | 0,00               | Сметана                |        |        |        |       |           |
| <b>Итого за прием</b> |              |   | факт     | норма    |         | норма        | 587,5    | 16,00              | Сыр                    |        |        |        |       | 16,00     |
| белки                 |              |   | 13,62    | 19,25    |         |              | 15,00    | Масло сливочное    |                        | 5,00   |        |        |       | 10,00     |
| жиры                  |              |   | 20,61    | 19,75    |         |              | 0,00     | Масло растительное |                        |        |        |        |       |           |
| углеводы              |              |   | 76,64    | 83,75    |         |              | 0,00     | Яйца               |                        |        |        |        |       |           |





| Тип блюда               | № рецептуры  | Наименование блюда  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Итого        | 3 день                        | овощи | котлета | гречка | напиток | кисломоло-<br>чный нап. | хлеб  |       |
|-------------------------|--------------|---|----------|----------|---------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------|---------|--------|---------|-------------------------|-------|-------|
|                         |              |   |          | всего    | всего   |                  |             |              |                               |       |         |        |         |                         |       |       |
| <b>Завтрак</b>          |              |   |          |          |         |                  |             | <b>56,20</b> | <b>Хлеб пшеничный</b>         |       | 16,20   |        |         |                         |       | 40,00 |
| горячее<br>блюдо        | ТТК № 007617 | Котлета из мяса птицы с маслом сливочным  | 90/5     | 11,41    | 7,54    | 12,05            | 145,91      | 20,00        | <b>Хлеб ржаной</b>            |       |         |        |         |                         | 20,00 |       |
|                         | ТТК № 006696 | или Нагетсы из мяса птицы   | 90       | 15,44    | 6,01    | 3,68             | 114,54      | 0,00         | <b>Мука</b>                   |       |         |        |         |                         |       |       |
|                         | ТТК № 007312 | или Чахохбили "по-школьному"  | 90       | 11,02    | 7,78    | 3,38             | 127,93      | 33,00        | <b>Крупы, бобовые</b>         |       |         | 33,00  |         |                         |       |       |
|                         | ТТК № 006728 | или Фрикасе из мяса птицы   | 90       | 15,67    | 12,39   | 2,81             | 185,97      | 0,00         | <b>Макаронные изделия</b>     |       |         |        |         |                         |       |       |
| гарнир                  | ТТК № 005868 | Гречка отварная с овощами   | 130      | 4,24     | 4,17    | 19,56            | 133,05      | 0,00         | <b>Картофель</b>              |       |         |        |         |                         |       |       |
|                         | ТТК № 007832 | или Перловка отварная с овощами   | 130      | 3,75     | 3,57    | 25,86            | 151,19      | 131,00       | <b>Овощи, зелень</b>          | 80,00 | 20,00   | 31,00  |         |                         |       |       |
|                         | ТТК № 007833 | или Гречка отварная   | 130      | 7,59     | 5,13    | 34,40            | 213,90      | 25,00        | <b>Фрукты свежие</b>          |       |         |        | 25,00   |                         |       |       |
|                         | ТТК № 007835 | или Полба припущенная   | 130      | 7,15     | 1,17    | 29,25            | 165,10      | 0,00         | <b>Фрукты сухие</b>           |       |         |        |         |                         |       |       |
|                         | ТТК № 007834 | или Каша вязкая гречневая с сыром (Гречетто)  | 130      | 5,90     | 8,33    | 20,33            | 184,48      | 15,00        | <b>Сахар</b>                  |       |         |        | 8,00    | 7,00                    |       |       |
|                         | ТТК № 006763 | или Каша вязкая перловая с сыром (Перлотто)   | 130      | 5,90     | 4,41    | 17,86            | 138,98      | 0,00         | <b>Кондитерские изделия</b>   |       |         |        |         |                         |       |       |
| напиток                 | ТТК № 006676 | Напиток теплый из брусники  | 200      | 0,08     | 0,03    | 10,30            | 43,42       | 0,00         | <b>Какао</b>                  |       |         |        |         |                         |       |       |
|                         | ТТК № 003935 | или Напиток теплый из вишни   | 200      | 0,20     | 0,06    | 10,64            | 44,92       | 0,00         | <b>Кофейный напиток</b>       |       |         |        |         |                         |       |       |
|                         | ТТК № 006187 | или Напиток яблочно-вишневый  | 200      | 0,06     | 0,01    | 10,19            | 42,39       | 0,00         | <b>Чай</b>                    |       |         |        |         |                         |       |       |
|                         | ТТК № 001853 | или Напиток фруктовый (яблочный)  | 200      | 0,10     | 0,10    | 8,44             | 35,69       | 65,55        | <b>Мясо 1 категории</b>       |       |         |        |         |                         |       |       |
|                         | ТТК № 005559 | или Напиток теплый смородиновый   | 200      | 0,25     | 0,10    | 9,81             | 43,00       | 0,00         | <b>Цыплята 1 категории</b>    |       | 65,55   |        |         |                         |       |       |
|                         | ТТК № 006012 | или Напиток бруснично-смородиновый  | 200      | 0,21     | 0,11    | 9,92             | 43,25       | 0,00         | <b>Печень говяжья</b>         |       |         |        |         |                         |       |       |
|                         | ТТК № 003094 | или Напиток бруснично-вишневый  | 200      | 0,11     | 0,16    | 10,66            | 44,25       | 0,00         | <b>Рыба -филе</b>             |       |         |        |         |                         |       |       |
| хлеб                    | ТТК № 000336 | Хлеб пшеничный  | 40       | 0,36     | 1,28    | 19,60            | 106,00      | 100,00       | <b>Молоко</b>                 |       |         |        |         |                         |       |       |
|                         | ТТК № 001561 | Хлеб ржаной   | 20       | 0,18     | 0,66    | 9,60             | 51,80       | 0,00         | <b>Кисломолочные продукты</b> |       |         |        |         | 100,00                  |       |       |
| дополнительное<br>блюдо | ТТК № 004012 | Овощи свежие порционно  | 80       | 0,88     | 0,16    | 3,04             | 19,20       | 0,00         | <b>Творог</b>                 |       |         |        |         |                         |       |       |
|                         | ТТК №006640  | Овощные палочки   | 80       | 0,96     | 0,10    | 7,14             | 33,43       | 0,00         | <b>Сметана</b>                |       |         |        |         |                         |       |       |
|                         |              | или Овощи вакуумной сушки/сушеные   | 15       | 0,06     | 0,33    | 1,08             | 7,65        | 10,00        | <b>Сыр</b>                    |       |         |        |         |                         |       |       |
|                         |              | или Сох овощной   | 125      | 0,00     | 0,00    | 5,00             | 23,00       | 3,50         | <b>Масло сливочное</b>        |       | 5,00    | 5,00   |         |                         |       |       |
|                         |              | или Нектар овощной  | 200      | 0,00     | 0,00    | 3,50             | 14,00       | 2,00         | <b>Масло растительное</b>     |       | 2,00    | 1,50   |         |                         |       |       |
|                         |              | Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир) | 100      | 1,94     | 2,50    | 10,17            | 72,09       | 2,00         | <b>Яйца</b>                   |       | 2,00    |        |         |                         |       |       |

Итого за прием

|     |       |       |       |        |
|-----|-------|-------|-------|--------|
| 660 | 19,09 | 16,34 | 84,32 | 571,47 |
|     |       |       | норма | 587,5  |

|          |       |       |
|----------|-------|-------|
|          | факт  | норма |
| белки    | 19,09 | 19,25 |
| жиры     | 16,34 | 19,75 |
| углеводы | 84,32 | 83,75 |

## Первая неделя

## 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  | фрукт | картофель |  |  |
|-----------------------|--------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|------------------------|------|---------|-------|-------|-------|-----------|--|--|
|                       |              |   |               | всего        | всего        |              |               |                           |                        |      |         |       |       |       |           |  |  |
| Завтрак               |              |   |               |              |              |              |               | 56,20                     | Хлеб пшеничный         |      | 16,2    |       | 40,00 |       |           |  |  |
| Завтрак               |              |   |               |              |              |              |               | 20,00                     | Хлеб ржаной            |      |         |       | 20,00 |       |           |  |  |
| горячее блюдо         | ТТК № 007597 | Котлета рыбная  | 90            | 17,54        | 10,68        | 13,21        | 203,24        | 6,00                      | Мука                   |      | 6,00    |       |       |       |           |  |  |
|                       | ТТК № 007844 | или Тефтели рыбные  | 90            | 13,43        | 5,34         | 12,27        | 150,86        | 0,00                      | Крупы, бобовые         |      |         |       |       |       |           |  |  |
|                       | ТТК № 007088 | или Рыбные палочки/наггетсы   | 90            | 8,92         | 1,05         | 18,90        | 115,50        | 0,00                      | Макаронные изделия     |      |         |       |       |       |           |  |  |
|                       | ТТК № 007299 | или Запеканка картофельная с рыбой  | 200           | 13,56        | 9,64         | 35,36        | 269,18        | 155,00                    | Картофель              |      |         |       |       |       | 155,00    |  |  |
|                       | ТТК № 007299 |   |               |              |              |              |               |                           |                        |      |         |       |       |       |           |  |  |
| гарнир                | ТТК № 007825 | Картофель отварной  | 150           | 3,05         | 4,24         | 24,52        | 148,60        | 11,00                     | Овощи, зелень          |      | 11,00   |       |       |       |           |  |  |
|                       | ТТК № 001507 | или Картофель запеченый дольками  | 130           | 3,71         | 3,77         | 30,29        | 165,21        | 100,00                    | Фрукты свежие          |      |         | 10,00 |       | 90,00 |           |  |  |
|                       | ТТК № 007824 | или Пюре картофельное   | 150           | 3,30         | 4,73         | 22,12        | 144,69        | 0,00                      | Фрукты сухие           |      |         |       |       |       |           |  |  |
|                       | ТТК № 007829 | или Картофельные шарики   | 130           | 3,56         | 3,71         | 29,05        | 163,95        | 6,00                      | Сахар                  |      |         | 6,00  |       |       |           |  |  |
|                       | ТТК № 007836 | или Картофель тушеный   | 150           | 3,25         | 4,20         | 24,42        | 149,27        | 0,00                      | Кондитерские изделия   |      |         |       |       |       |           |  |  |
|                       | ТТК № 007830 | или Картофельные оладьи (вафли)   | 150           | 4,46         | 1,70         | 25,00        | 133,79        | 0,00                      | Какао                  |      |         |       |       |       |           |  |  |
| хлеб                  | ТТК № 000336 | Хлеб пшеничный  | 40            | 0,36         | 1,28         | 19,60        | 106,00        | 0,00                      | Кофейный напиток       |      |         |       |       |       |           |  |  |
|                       | ТТК № 001561 | Хлеб ржаной   | 20            | 0,18         | 0,66         | 9,60         | 51,80         | 0,80                      | Чай                    |      |         | 0,80  |       |       |           |  |  |
| напиток               | ТТК № 006473 | Чай яблочно-брусничный  | 200           | 0,08         | 0,07         | 7,38         | 30,95         | 0,00                      | Мясо 1 категории       |      |         |       |       |       |           |  |  |
|                       | ТТК № 006280 | или Чай с ягодно-яблочной смесью  | 200           | 0,11         | 0,03         | 6,31         | 29,15         | 0,00                      | Цыплята 1 категории    |      |         |       |       |       |           |  |  |
|                       | ТТК № 007863 | или Чай яблочно-смородиновый  | 200           | 0,08         | 0,06         | 7,24         | 28,65         | 0,00                      | Печень говяжья         |      |         |       |       |       |           |  |  |
|                       | ТТК № 006475 | или Чай яблочно-вишневый  | 200           | 0,08         | 0,05         | 7,50         | 31,25         | 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    |       |       |       |           |  |  |
|                       |              | или сок фруктовый   | 125           | 0,00         | 0,00         | 14,37        | 57,50         | 0,00                      | Кисломолочные продукты |      |         |       |       |       |           |  |  |
| <b>Итого за прием</b> |              |   | <b>590,00</b> | <b>21,61</b> | <b>17,33</b> | <b>84,11</b> | <b>587,59</b> | <b>0,00</b>               | <b>Творог</b>          |      |         |       |       |       |           |  |  |
|                       |              |   |               |              |              | норма        | 587,5         | <b>0,00</b>               | <b>Сметана</b>         |      |         |       |       |       |           |  |  |
|                       |              |   | факт          | норма        |              |              | <b>0,00</b>   | <b>Сыр</b>                |                        |      |         |       |       |       |           |  |  |
| белки                 |              |   | 21,61         | 19,25        |              |              | <b>10,00</b>  | <b>Масло сливочное</b>    |                        | 5,00 |         |       |       |       | 5,00      |  |  |
| жиры                  |              |   | 17,33         | 19,75        |              |              | <b>2,00</b>   | <b>Масло растительное</b> |                        | 2,00 |         |       |       |       |           |  |  |
| углеводы              |              |   | 84,11         | 83,75        |              |              | <b>2,00</b>   | <b>Яйца</b>               |                        | 2,00 |         |       |       |       |           |  |  |



## Пятый день (5)

| Тип блюда             | № рецептуры                  | Наименование блюда                | Выход,<br>г       | Белки, г    | Жиры, г     | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал  | Итого       | 5 день                    | овощи<br>припуш | бефстрога<br>нов | кисель | хлеб  |
|-----------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|-------------|---------------------------|-----------------|------------------|--------|-------|
|                       |                              |                                   |                   | всего       | всего       |                  |              |             |                           |                 |                  |        |       |
| Завтрак               |                              |                                   |                   |             |             |                  |              | 40,00       | Хлеб пшеничный            |                 |                  |        | 40,00 |
|                       |                              |                                   |                   |             |             |                  |              | 20,00       | Хлеб ржаной               |                 |                  |        | 20,00 |
| горячее блюдо         | ТТК № 005533<br>ТТК № 006269 | Бефстроганов из мяса              | 90                | 15,77       | 17,66       | 4,11             | 238,82       | 5,00        | Мука                      | 3,00            | 2,00             |        |       |
|                       | ТТК № 007812<br>ТТК № 007280 | или Поджарка из мяса              | 90                | 18,63       | 18,49       | 3,44             | 254,51       | 0,00        | Крупы, бобовые            |                 |                  |        |       |
|                       | ТТК № 002453<br>ТТК № 005861 | или Гуляш из мяса                 | 90                | 15,19       | 15,66       | 2,82             | 212,58       | 0,00        | Макаронные изделия        |                 |                  |        |       |
|                       | ТТК № 006947<br>ТТК №006267  | или Азу из мяса "По-новому"       | 90                | 15,28       | 15,67       | 3,01             | 214,07       | 82,00       | Картофель                 | 82,00           |                  |        |       |
|                       | ТТК № 007290                 | или Печень по-Строгановски        | 100               | 14,10       | 5,65        | 7,49             | 138,41       | 104,00      | Овощи, зелень             | 80,00           | 24,00            |        |       |
|                       | ТТК № 005934                 | или Печень тушеная с овощами      | 100               | 13,68       | 5,75        | 6,25             | 132,19       | 0,00        | Фрукты свежие             |                 |                  |        |       |
|                       | ТТК № 007677                 | ТТК или Мясо тушеное с овощами    | 90                | 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           |                  |        |       |
| 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        | 79,00       | Мясо 1 категории          |                 | 79,00            |        |       |
|                       | 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                    | 40                | 0,36        | 1,28        | 19,60            | 106,00       | 0,00        | Сыр                       |                 |                  |        |       |
|                       | ТТК № 001561                 | Хлеб ржаной                       | 20                | 0,18        | 0,66        | 9,60             | 51,80        | 0,00        | Масло сливочное           |                 |                  |        |       |
| <b>Итого за прием</b> |                              |                                   | <b>500</b>        | <b>19,6</b> | <b>23,1</b> | <b>79,4</b>      | <b>626,9</b> | <b>8,00</b> | <b>Масло растительное</b> | <b>5,00</b>     | <b>3,00</b>      |        |       |
|                       |                              |                                   |                   |             |             | норма            | 587,5        | 0,00        | Яйца                      |                 |                  |        |       |

|          |       |       |
|----------|-------|-------|
|          | факт  | норма |
| белки    | 19,55 | 19,25 |
| жиры     | 23,06 | 19,75 |
| углеводы | 79,42 | 83,75 |



## Вторая неделя

## Первый день (1 д)

| Тип блюда             | № рецептуры  | Наименование блюда  | Выход, г   | Белки, г    | Жиры, г     | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал     | Итого       | 7 день                 | чахохбили | макароны | хлеб+масло | молоко |
|-----------------------|--------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------------------|-----------|----------|------------|--------|
|                       |              |   |            | всего       | всего       |              |              |             |                        |           |          |            |        |
| Завтрак               |              |   |            |             |             |              |              |             |                        |           |          |            |        |
| горячее блюдо         | ТТК № 007312 | Чахохбили "по-школьному"  | 90         | 11,02       | 7,78        | 3,38         | 127,93       | 0,00        | Мука                   |           |          |            |        |
|                       | ТТК № 007854 | или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром             | 180        | 22,04       | 8,21        | 37,10        | 308,52       | 0,00        | Крупы, бобовые         |           |          |            |        |
|                       | ТТК № 007853 | или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (в стиле Альфредо) | 180        | 16,38       | 11,16       | 42,66        | 266,40       | 45,50       | Макаронные изделия     |           | 45,50    |            |        |
|                       | ТТК № 006748 | или Мясо птицы в соусе Мак-н-чиз с макаронным гарниром                    | 180        | 11,34       | 14,04       | 25,38        | 262,80       | 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   | 90         | 15,67       | 12,39       | 2,81         | 185,97       | 0,00        | Фрукты свежие          |           |          |            |        |
|                       | ТТК № 007311 | или Филе из мяса птицы запеченное с сыром                                 | 90         | 16,31       | 10,11       | 1,34         | 164,55       | 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  | 145        | 6,96        | 3,34        | 32,05        | 187,49       | 0,00        | Какао                  |           |          |            |        |
|                       | ТТК № 007620 | или Макароны в томатном соусе   | 130        | 4,16        | 5,46        | 19,41        | 159,68       | 0,00        | Кофейный напиток       |           |          |            |        |
|                       | ТТК № 007856 | Макаронные изделия отварные   | 130        | 4,58        | 4,15        | 30,20        | 183,10       | 0,00        | Чай                    |           |          |            |        |
|                       | ТТК № 007857 | или Орзо отварные   | 130        | 4,97        | 4,54        | 30,64        | 175,37       | 0,00        | Мясо 1 категории       |           |          |            |        |
| напиток               | ТТК № 005257 | Напиток из сухофруктов  | 200        | 0,33        | 0,05        | 16,14        | 69,04        | 69,00       | Цыплята 1 категории    | 69,00     |          |            |        |
|                       | 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  | 20         | 0,18        | 0,64        | 9,80         | 53,00        | 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         | 10,00       | Сыр                    |           | 10,00    |            |        |
|                       | 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      |          |            |        |
| <b>Итого за прием</b> |              |   | <b>585</b> | <b>21,7</b> | <b>22,2</b> | <b>82,8</b>  | <b>636,4</b> | <b>0,00</b> | <b>Яйца</b>            |           |          |            |        |

норма 587,5

факт норма

|          |       |       |
|----------|-------|-------|
| белки    | 21,67 | 19,25 |
| жиры     | 22,22 | 19,75 |
| углеводы | 82,81 | 83,75 |



## Вторая неделя

## Второй день (2)

|                          | № рецептуры                  | Наименование блюда                     | Выход,<br>г | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Итого  | 10 день                | овощи | биточки | карт.шар<br>ики | чай  | хлеб  |
|--------------------------|------------------------------|--|-------------|----------|---------|------------------|-------------|--------|------------------------|-------|---------|-----------------|------|-------|
|                          |                              |  |             | всего    | всего   |                  |             |        |                        |       |         |                 |      |       |
| Завтрак                  |                              |  |             |          |         |                  |             | 20,00  | Хлеб ржаной            |       |         |                 |      | 20,00 |
| горячее блюдо            | ТТК № 007816                 | 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 № 007815                 | или Котлета мясная                     | 90          | 13,58    | 12,69   | 13,49            | 204,96      | 0,00   | Макаронные изделия     |       |         |                 |      |       |
|                          | ТТК № 007821                 | или Шницель из мяса натуральный        | 90          | 13,61    | 12,81   | 12,77            | 206,14      | 205,50 | Картофель              |       |         | 205,5           |      |       |
|                          | ТТК № 007822<br>ТТК № 007123 | или Тефтели мясные с брусничным соусом | 90/20       | 10,90    | 10,28   | 17,74            | 209,55      | 94,20  | Овощи, зелень          | 80,00 | 14,20   |                 |      |       |
|                          | ТТК № 006774                 | или Запеканка картофельная с мясом     | 200         | 16,66    | 19,53   | 35,36            | 370,20      | 7,00   | Фрукты свежие          |       |         |                 |      | 7,00  |
| гарнир                   | ТТК № 007829                 | Картофельные шарики                    | 130         | 3,56     | 3,71    | 29,05            | 163,95      | 0,00   | Фрукты сухие           |       |         |                 |      |       |
|                          | ТТК № 007825                 | или Картофель отварной                 | 150         | 3,05     | 4,24    | 24,52            | 148,60      | 6,00   | Сахар                  |       |         |                 | 6,00 |       |
|                          | ТТК № 001507                 | или Картофель запеченый дольками       | 130         | 3,71     | 3,77    | 30,29            | 165,21      | 0,00   | Кондитерские изделия   |       |         |                 |      |       |
|                          | ТТК № 007824                 | или Пюре картофельное                  | 150         | 3,30     | 4,73    | 22,12            | 144,69      | 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      | 1,00   | Чай                    |       |         |                 | 1,00 |       |
| напиток                  | ТТК № 007828                 | Чай с лимоном                          | 200         | 0,05     | 0,01    | 5,14             | 21,66       | 56,00  | Мясо 1 категории       |       | 56,00   |                 |      |       |
|                          | ТТК № 005450                 | или Чай с апельсином                   | 200         | 0,06     | 0,01    | 0,41             | 2,16        | 0,00   | Цыплята 1 категории    |       |         |                 |      |       |
|                          | ТТК № 006700                 | или Чай ройбуш                         | 200         | 0,00     | 0,00    | 3,99             | 16,00       | 0,00   | Печень говяжья         |       |         |                 |      |       |
|                          | ТТК № 005647                 | или Чай черный                         | 200         | 0,00     | 0,00    | 0,00             | 0,01        | 0,00   | Рыба -филе             |       |         |                 |      |       |
|                          | ТТК № 001809                 | или Чай зеленый                        | 200         | 0,00     | 0,00    | 0,00             | 0,01        | 0,00   | Молоко                 |       |         |                 |      |       |
|                          | ТТК № 007827                 | или Чай гречишный                      | 200         | 0,17     | 0,01    | 0,54             | 3,04        | 0,00   | Кисломолочные продукты |       |         |                 |      |       |
| хлеб                     | ТТК № 000336                 | Хлеб пшеничный                         | 40          | 0,36     | 1,28    | 19,60            | 106,00      | 0,00   | Творог                 |       |         |                 |      |       |
|                          | ТТК № 001561                 | Хлеб ржаной                            | 20          | 0,18     | 0,66    | 9,60             | 51,80       | 0,00   | Сметана                |       |         |                 |      |       |
| дополнительно<br>е блюдо | ТТК № 004012                 | Овощи свежие порционно                 | 80          | 0,88     | 0,16    | 3,04             | 19,20       | 0,00   | Сыр                    |       |         |                 |      |       |
|                          | ТТК №006640                  | или Овощные палочки                    | 80          | 0,96     | 0,10    | 7,14             | 33,43       | 0,00   | Масло сливочное        |       |         |                 |      |       |
|                          |                              | или Овощи вакуумной сушки/сушеные      | 15          | 0,06     | 0,33    | 1,08             | 7,65        | 6,00   | Масло растительное     |       | 2,00    | 4               |      |       |
|                          |                              | или Сок овощной                        | 125         | 0,00     | 0,00    | 5,00             | 23,00       | 3,00   | Яйца                   |       | 3,00    |                 |      |       |
|                          |                              | или Нектар овощной                     | 200         | 0,00     | 0,00    | 3,50             | 14,00       |        |                        |       |         |                 |      |       |

Итого за прием

560 18,85 18,19 81,35 571,03

норма 587,5

факт норма

белки 18,85 19,25

жиры 18,19 19,75

углеводы 81,35 83,75

## Вторая неделя

## Третий день (3)

| Тип блюда             | № рецептуры  | Наименование блюда  | Выход, г     | Белки, г    | Жиры, г     | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал     | Итого        | 9 день                        | масло слив.-сыр | запеканка    | чай   | хлеб+фрукт |
|-----------------------|--------------|---|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|-----------------|--------------|-------|------------|
|                       |              |   |              | всего       | всего       |              |              |              |                               |                 |              |       |            |
|                       |              | Завтрак   |              |             |             |              |              | 26,00        | Хлеб пшеничный                |                 | 6,00         |       | 20,00      |
|                       |              |   |              |             |             |              |              | 20,00        | Хлеб ржаной                   |                 |              |       | 20,00      |
| горячее блюдо         | ТТК № 007859 | Запеканка из творога  | 150          | 21,12       | 15,38       | 20,04        | 282,20       | 0,00         | Мука                          |                 |              |       |            |
|                       | ТТК № 007861 | или Сырники из творога  | 150          | 28,83       | 4,38        | 32,23        | 280,20       | 18,00        | Крупы, бобовые                |                 | 18,00        |       |            |
|                       | ТТК № 007862 | или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем   | 150          | 19,64       | 17,03       | 42,30        | 387,41       | 0,00         | Макаронные изделия            |                 |              |       |            |
|                       | ТТК № 001832 | Сгущенное молоко  | 20           | 1,36        | 1,70        | 11,20        | 66,00        | 0,00         | Картофель                     |                 |              |       |            |
|                       | ТТК № 007123 | или с Соусом ягодным  | 20           | 0,02        | 0,08        | 4,73         | 19,87        | 0,00         | Овощи, зелень                 |                 |              |       |            |
|                       | ТТК № 007866 | или с Повидлом  | 20           | 0,08        | 0,00        | 13,00        | 50,00        | 210,00       | Фрукты свежие                 |                 |              | 10,00 | 200,00     |
|                       | ТТК № 006642 | или с Джемом  | 20           | 0,10        | 0,00        | 12,00        | 48,00        | 0,00         | Фрукты сухие                  |                 |              |       |            |
| напитки               | ТТК № 007863 | Чай яблочно-смородиновый  | 200          | 0,08        | 0,06        | 7,24         | 28,65        | 10,00        | Сахар                         |                 | 4,00         | 6,00  |            |
|                       | ТТК № 006280 | или Чай с ягодно-яблочной смесью  | 200          | 0,11        | 0,03        | 6,31         | 29,15        | 0,00         | Кондитерские изделия          |                 |              |       |            |
|                       | ТТК № 006473 | или Чай яблочно-брусничный  | 200          | 0,08        | 0,07        | 7,38         | 30,95        | 0,00         | Какао                         |                 |              |       |            |
|                       | ТТК № 006475 | или Чай яблочно-вишневый  | 200          | 0,08        | 0,05        | 7,50         | 31,25        | 0,00         | Кофейный напиток              |                 |              |       |            |
| Хлеб                  | ТТК № 000336 | Хлеб пшеничный  | 20           | 0,18        | 0,64        | 9,80         | 53,00        | 0,80         | Чай                           |                 |              | 0,80  |            |
|                       | ТТК № 001561 | Хлеб ржаной   | 20           | 0,18        | 0,66        | 9,60         | 51,80        | 0,00         | Мясо 1 категории              |                 |              |       |            |
| Доп                   | 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                |                 |              |       |            |
|                       |              | 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         | Рыба -филе                    |                 |              |       |            |
| <b>Итого за прием</b> |              |   | <b>620,0</b> | <b>23,4</b> | <b>26,1</b> | <b>67,8</b>  | <b>594,9</b> | <b>20,00</b> | <b>Молоко</b>                 |                 | <b>20,00</b> |       |            |
|                       |              |   |              |             |             |              |              | <b>40,00</b> | <b>Кисломолочные продукты</b> |                 | <b>40,00</b> |       |            |
|                       |              |   |              |             |             | норма        |              | <b>99,20</b> | <b>Творог</b>                 |                 | <b>99,20</b> |       |            |
|                       |              |   | факт         | норма       |             |              |              | <b>5,00</b>  | <b>Сметана</b>                |                 | <b>5,00</b>  |       |            |
| белки                 |              |   | 23,42        | 19,25       |             |              |              | <b>0,00</b>  | <b>Сыр</b>                    |                 |              |       |            |
| жиры                  |              |   | 26,09        | 19,75       |             |              |              | <b>10,00</b> | <b>Масло сливочное</b>        | 10,00           |              |       |            |
| углеводы              |              |   | 67,82        | 83,75       |             |              |              | <b>1,00</b>  | <b>Масло растительное</b>     |                 | 1,00         |       |            |

Вторая неделя

Четвертый день (4)

| Тип блюда            | № рецептуры           | Наименование блюда                                | Выход, г | Белки, г   | Жиры, г      | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал     | Итого         | 10 день                | рыба запеч | пюре  | напиток | хлеб  | блин  |
|----------------------|-----------------------|---|----------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------------|------------|-------|---------|-------|-------|
|                      |                       |   |          | всего      | всего        |              |              |               |                        |            |       |         |       |       |
| Завтрак              |                       |   |          |            |              |              |              | 40,00         | Хлеб пшеничный         |            |       |         | 40,00 |       |
|                      |                       |   |          |            |              |              |              | 20,00         | Хлеб ржаной            |            |       |         | 20,00 |       |
| горячее блюдо        | ТТК № 007843          | Рыба запеченная                                   | 90       | 16,76      | 5,20         | 3,57         | 128,33       | 27,00         | Мука                   | 5,00       |       |         |       | 22,00 |
|                      | ТТК № 007864          | или Рыба, запеченная с сыром                      | 90       | 18,82      | 4,51         | 3,50         | 130,09       | 0,00          | Крупы, бобовые         |            |       |         |       |       |
|                      | ТТК № 007857          | или Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным | 90/5     | 13,73      | 5,77         | 5,9          | 111,72       | 0,00          | Макаронные изделия     |            |       |         |       |       |
|                      | ТТК № 007845          | или Залеканка картофельная с рыбой                | 200      | 13,56      | 9,64         | 35,36        | 269,18       | 120,00        | Картофель              |            | 120,0 |         |       |       |
|                      | ТТК № 007879          |   |          |            |              |              |              |               |                        |            |       |         |       |       |
| гарнир               | ТТК № 007824          | Пюре картофельное                                 | 150      | 3,30       | 4,73         | 22,12        | 144,69       | 0,00          | Овощи, зелень          |            |       |         |       |       |
|                      | ТТК № 007836          | или Картофель тушеный                             | 150      | 3,25       | 4,20         | 24,42        | 149,27       | 25,00         | Фрукты свежие          |            |       | 25,00   |       |       |
|                      | ТТК № 007825          | или Картофель отварной                            | 150      | 3,05       | 4,24         | 24,52        | 148,60       | 0,00          | Фрукты сухие           |            |       |         |       |       |
|                      | ТТК № 001507          | или Картофель запеченный дольками                 | 130      | 3,71       | 3,77         | 30,29        | 165,21       | 8,50          | Сахар                  |            |       | 8,00    |       | 0,50  |
|                      | ТТК № 007829          | или Картофельные шарики                           | 130      | 3,56       | 3,71         | 29,05        | 163,95       | 0,00          | Кондитерские изделия   |            |       |         |       |       |
|                      | ТТК № 007830          | или Картофельные оладьи (вафли)                   | 150      | 4,46       | 1,70         | 25,00        | 133,79       | 0,00          | Какао                  |            |       |         |       |       |
| напитки              | ТТК № 003935          | Напиток теплый из вишни                           | 200      | 0,20       | 0,06         | 10,64        | 44,92        | 0,00          | Кофейный напиток       |            |       |         |       |       |
|                      | ТТК № 006676          | или Напиток теплый из брусники                    | 200      | 0,08       | 0,03         | 10,30        | 43,42        | 0,00          | Чай                    |            |       |         |       |       |
|                      | ТТК № 003094          | или Напиток бруснично-вишневый                    | 200      | 0,11       | 0,16         | 10,66        | 44,25        | 0,00          | Мясо 1 категории       |            |       |         |       |       |
|                      | ТТК № 006187          | или Напиток яблочно-вишневый                      | 200      | 0,06       | 0,01         | 10,19        | 42,39        | 0,00          | Цыплята 1 категории    |            |       |         |       |       |
|                      | ТТК № 001853          | или Напиток фруктовый (яблочный)                  | 200      | 0,10       | 0,10         | 8,44         | 35,69        | 0,00          | Печень говяжья         |            |       |         |       |       |
|                      | ТТК № 005559          | или Напиток теплый смородиновый                   | 200      | 0,25       | 0,10         | 9,81         | 43,00        | 100,50        | Рыба -филе             | 100,50     |       |         |       |       |
|                      | ТТК № 006012          | или Напиток бруснично-смородиновый                | 200      | 0,21       | 0,11         | 9,92         | 43,25        | 88,70         | Молоко                 |            | 30,00 |         |       | 58,70 |
|                      | ТТК № 000336          | Хлеб пшеничный                                    | 20       | 0,18       | 0,64         | 9,80         | 53,00        | 0,00          | Кисломолочные продукты |            |       |         |       |       |
| ТТК № 001561         | Хлеб ржаной           | 20  | 0,18     | 0,66       | 9,60         | 51,80        | 0,00         | Творог        |                        |            |       |         |       |       |
| дополнительное блюдо | ТТК № 006652          | Блины с яблочной начинкой                         | 80       | 3,20       | 6,78         | 39,22        | 225,68       | 0,00          | Сметана                |            |       |         |       |       |
|                      | ТТК № 005850          | или Блины со сгущенкой                            | 80       | 6,00       | 7,18         | 35,22        | 225,68       | 0,00          | Сыр                    |            |       |         |       |       |
|                      | ТТК № 007269          | или Блины с яблочной начинкой и бананом           | 80       | 3,44       | 5,66         | 35,38        | 205,68       | 7,70          | Масло сливочное        |            | 5,0   |         |       | 2,70  |
|                      | ТТК № 007289          | или Блины с абрикосовой начинкой                  | 80       | 3,20       | 6,78         | 39,22        | 225,68       | 8,00          | Масло растительное     | 5,00       |       |         |       | 3,00  |
|                      | ТТК № 007270          | или Блины с вишневой начинкой                     | 80       | 3,20       | 6,78         | 39,22        | 225,68       | 3,00          | Яйца                   |            |       |         |       | 3,00  |
|                      | ТТК № 007595          | или Блинчик                                       | 45       | 2,97       | 3,33         | 17,10        | 110,25       |               |                        |            |       |         |       |       |
|                      | 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        |               |                        |            |       |         |       |       |
|                      | <b>Итого за прием</b> |   |          | <b>560</b> | <b>23,82</b> | <b>18,07</b> | <b>94,95</b> | <b>648,42</b> |                        |            |       |         |       |       |

норма 587,5

|          |       |       |
|----------|-------|-------|
|          | факт  | норма |
| белки    | 23,82 | 19,25 |
| жиры     | 18,07 | 19,75 |
| углеводы | 94,95 | 83,75 |





## Шестой день (6 д)

| Тип блюда                   | № рецептуры                | Наименование блюда                     | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   | Итого         | 12 день                       | печень | овоци  | какао         | кефир         | хлеб  |
|-----------------------------|----------------------------|--|-------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|--------|--------|---------------|---------------|-------|
|                             |                            |  |             | всего        | всего        |                  |               |               |                               |        |        |               |               |       |
|                             |                            | Завтрак                                |             |              |              |                  |               | 20,00         | Хлеб пшеничный                |        |        |               |               | 20,00 |
|                             |                            |  |             |              |              |                  |               | 20,00         | Хлеб ржаной                   |        |        |               |               | 20,00 |
| горячее блюдо               | ТТК № 005934               | Печень тушеная с овощами               | 100         | 13,68        | 8,72         | 6,28             | 158,71        | 0,00          | Мука                          |        |        |               |               |       |
|                             | ТТК № 005533               | или Бефстроганов из мяса               | 90          | 15,77        | 17,66        | 4,11             | 238,82        | 0,00          | Крупы, бобовые                |        |        |               |               |       |
|                             | ТТК № 006269               |  |             |              |              |                  |               |               |                               |        |        |               |               |       |
|                             | ТТК № 007812               | или Поджарка из мяса                   | 90          | 18,63        | 18,49        | 3,44             | 254,51        | 0,00          | Макаронные изделия            |        |        |               |               |       |
|                             | ТТК № 007280               |  |             |              |              |                  |               |               |                               |        |        |               |               |       |
|                             | ТТК № 006947               | или Азу из мяса "По-новому"            | 90          | 15,28        | 15,67        | 3,01             | 214,07        | 0,00          | Картофель                     |        |        |               |               |       |
|                             | ТТК № 006267               |  |             |              |              |                  |               |               |                               |        |        |               |               |       |
|                             | ТТК № 007290               | или Печень по-Строгановски             | 100         | 14,10        | 5,65         | 7,49             | 138,41        | 187,00        | Овощи, зелень                 | 27,00  | 160,00 |               |               |       |
|                             | ТТК № 002453               | или Гуляш из мяса                      | 90          | 15,19        | 15,66        | 2,82             | 212,58        | 0,00          | Фрукты свежие                 |        |        |               |               |       |
| ТТК № 005861                |                            |  |             |              |              |                  |               |               |                               |        |        |               |               |       |
| ТТК № 007677                | или Мясо тушеное с овощами | 90                                     | 15,34       | 15,67        | 3,36         | 215,45           | 0,00          | Фрукты сухие  |                               |        |        |               |               |       |
| ТТК № 007676                |                            |  |             |              |              |                  |               |               |                               |        |        |               |               |       |
| 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         | 1,80          | Какао                         |        |        | 1,80          |               |       |
| напиток                     | ТТК № 005247               | Какао с молоком                        | 180         | 3,06         | 2,48         | 9,68             | 72,02         | 0,00          | Кофейный напиток              |        |        |               |               |       |
|                             | ТТК № 006723               | или Какао молочно-шоколадный           | 180         | 2,25         | 2,25         | 8,81             | 66,55         | 0,00          | Чай                           |        |        |               |               |       |
|                             | ТТТ № 006678               | или Какао-напиток молочный с зефирками | 180         | 3,61         | 2,65         | 10,35            | 72,02         | 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                            | 20          | 0,18         | 0,66         | 9,60             | 51,80         | 92,00         | Печень говяжья                | 92,00  |        |               |               |       |
| дополнит<br>ельные<br>блюда | ТТК № 18                   | Кисломолочная продукция (кефир)        | 100         | 1,94         | 2,50         | 10,17            | 72,09         | 0,00          | Рыба -филе                    |        |        |               |               |       |
|                             |                            |  |             |              |              |                  |               |               |                               |        |        |               |               |       |
|                             |                            | <b>Итого за прием</b>                  | <b>590</b>  | <b>21,65</b> | <b>18,87</b> | <b>77,07</b>     | <b>590,41</b> | <b>100,00</b> | <b>Молоко</b>                 |        |        | <b>100,00</b> |               |       |
|                             |                            |  |             |              |              |                  |               | <b>100,00</b> | <b>Кисломолочные продукты</b> |        |        |               | <b>100,00</b> |       |
|                             |                            |  | факт        | норма        |              |                  |               | 0,00          | Творог                        |        |        |               |               |       |
|                             |                            | белки                                  | 21,65       | 19,25        |              |                  |               | 0,00          | Сметана                       |        |        |               |               |       |
|                             |                            | жиры                                   | 18,87       | 19,75        |              |                  |               | 0,00          | Сыр                           |        |        |               |               |       |
|                             |                            | углеводы                               | 77,07       | 83,75        |              |                  |               | 0,00          | Масло сливочное               |        |        |               |               |       |
|                             |                            |  |             |              |              |                  |               | 8,00          | Масло растительное            | 3,00   | 5,00   |               |               |       |
|                             |                            |  |             |              |              |                  |               | 0,00          | Яйца                          |        |        |               |               |       |

## Третья неделя

## Первый день (1 д)

| Тип блюда             | № рецептуры  | Наименование блюда  | Выход, г         | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   | Итого        | 17 день                   | макаронь+<br>сыр | фрикасе     | хлеб+моло<br>ко |
|-----------------------|--------------|---|------------------|--------------|--------------|------------------|---------------|--------------|---------------------------|------------------|-------------|-----------------|
|                       |              |   |                  | всего        | всего        |                  |               |              |                           |                  |             |                 |
| Завтрак               |              |   |                  |              |              |                  |               |              |                           |                  |             |                 |
| горячее блюдо         | ТТК № 006728 | Фрикасе из мяса птицы   | 90               | 15,67        | 12,39        | 2,81             | 185,97        | 0,00         | Мука                      |                  |             |                 |
|                       | ТТК № 007854 | или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром             | 180              | 22,04        | 8,21         | 37,10            | 308,52        | 0,00         | Крупы, бобовые            |                  |             |                 |
|                       | ТТК № 007853 | или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (в стиле Альфредо) | 180              | 16,38        | 11,16        | 42,66            | 338,40        | 45,50        | Макаронные изделия        | 45,50            |             |                 |
|                       | ТТК № 006748 | или Мясо птицы в соусе Мак-н-чиз с макаронным гарниром                    | 180              | 15,82        | 11,85        | 34,35            | 308,73        | 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"  | 90               | 11,02        | 7,78         | 3,38             | 127,93        | 15,00        | Фрукты свежие             |                  |             |                 |
|                       | ТТК № 007311 | или Филе из мяса птицы запеченное с сыром                                 | 90               | 16,31        | 10,11        | 1,34             | 164,55        | 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        | 50,00        | Кондитерские изделия      |                  |             | 50,00           |
|                       | гарнир       | ТТК № 005329  | Макароны с сыром | 145          | 6,96         | 3,34             | 32,05         | 187,49       | 0,00                      | Какао            |             |                 |
| ТТК № 007620          |              | или Макароны в томатном соусе   | 130              | 4,16         | 5,46         | 19,41            | 159,68        | 0,00         | Кофейный напиток          |                  |             |                 |
| ТТК № 007856          |              | или Макароны изделия отварные   | 130              | 4,58         | 4,15         | 30,20            | 183,10        | 1,00         | Чай                       |                  |             |                 |
| ТТК № 007857          |              | или Орзо отварные   | 130              | 4,97         | 4,54         | 30,64            | 175,37        | 0,00         | Мясо 1 категории          |                  |             |                 |
| напиток               | ТТК № 006473 | Чай яблочно-брусничный  | 200              | 0,08         | 0,07         | 7,38             | 30,95         | 69,00        | Цыплята 1 категории       |                  | 69,00       |                 |
|                       | 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  | 20               | 0,18         | 0,64         | 9,80             | 53,00         | 0,00         | Кисломолочные продукты    |                  |             |                 |
|                       | ТТК № 001561 | Хлеб ржаной   | 20               | 0,18         | 0,66         | 9,60             | 51,80         | 0,00         | Творог                    |                  |             |                 |
| доп                   |              | Кондитерское изделие  | 50               | 6,25         | 4,00         | 29,00            | 204,00        | 15,00        | Сметана                   |                  | 15,00       |                 |
| <b>Итого за прием</b> |              |   | <b>525</b>       | <b>29,32</b> | <b>21,10</b> | <b>90,64</b>     | <b>713,21</b> | <b>10,00</b> | <b>Сыр</b>                | <b>10,00</b>     |             |                 |
|                       |              |   |                  |              |              |                  |               | <b>10,00</b> | <b>Масло сливочное</b>    | <b>5,00</b>      | <b>5,00</b> |                 |
|                       |              |   |                  |              |              |                  |               | <b>3,00</b>  | <b>Масло растительное</b> |                  | <b>3,0</b>  |                 |
|                       |              |   |                  |              |              |                  |               | <b>0,00</b>  | <b>Яйца</b>               |                  |             |                 |
|                       |              |   | факт             | норма        |              |                  |               |              |                           |                  |             |                 |
| белки                 |              |   | 29,32            | 19,25        |              |                  |               |              |                           |                  |             |                 |
| жиры                  |              |   | 21,10            | 19,75        |              |                  |               |              |                           |                  |             |                 |
| углеводы              |              |   | 90,64            | 83,75        |              |                  |               |              |                           |                  |             |                 |





## 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        | ды, г        |               |             |                           |                      |            |         |        |       |
|               |                              |  |                   |              |              |              |               | 20,00       | Хлеб пшеничный            |                      |            |         |        | 20,00 |
|               |                              |  |                   |              |              |              |               | 20,00       | Хлеб ржаной               |                      |            |         |        | 20,00 |
|               |                              | Завтрак                                |                   |              |              |              |               |             |                           |                      |            |         |        |       |
| горячее блюдо | ТТК № 007290                 | Печень по-Строгановски                 | 100               | 14,10        | 9,61         | 7,53         | 173,57        | 8,80        | Мука                      | 3,80                 | 5,00       |         |        |       |
|               | ТТК № 005533<br>ТТК № 006269 | или Бефстроганов из мяса               | 90                | 15,77        | 17,66        | 4,11         | 238,82        | 0,00        | Крупы, бобовые            |                      |            |         |        |       |
|               | ТТК № 007812<br>ТТК № 007280 | или Поджарка из мяса                   | 90                | 18,63        | 18,49        | 3,44         | 254,51        | 0,00        | Макаронные изделия        |                      |            |         |        |       |
|               | ТТК № 006947<br>ТТК №006267  | или Азу из мяса "По-новому"            | 90                | 15,28        | 15,67        | 3,01         | 214,07        | 82,00       | Картофель                 |                      | 82,0       |         |        |       |
|               | ТТК № 005934                 | или Печень тушеная с овощами           | 100               | 13,68        | 5,75         | 6,25         | 132,19        | 82,40       | Овощи, зелень             | 2,4                  | 80,00      |         |        |       |
|               | ТТК № 002453<br>ТТК № 005861 | или Гуляш из мяса                      | 90                | 15,19        | 15,66        | 2,82         | 212,58        | 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<br>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         | 92,00       | Печень говяжья            | 92,0                 |            |         |        |       |
|               | 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                         | 20                | 0,18         | 0,64         | 9,80         | 53,00         | 0,00        | Творог                    |                      |            |         |        |       |
|               | ТТК № 001561                 | Хлеб ржаной                            | 20                | 0,18         | 0,66         | 9,60         | 51,80         | 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        |         |        |       |
|               |                              | <b>Итого за прием</b>                  | <b>590</b>        | <b>21,44</b> | <b>17,66</b> | <b>79,19</b> | <b>577,58</b> | <b>6,00</b> | <b>Масло растительное</b> | <b>3,00</b>          | <b>3,0</b> |         |        |       |
|               |                              |  |                   |              |              | норма        | 587,5         | 0,00        | Яйца                      |                      |            |         |        |       |

факт норма

|          |       |       |
|----------|-------|-------|
| белки    | 21,44 | 19,25 |
| жиры     | 17,66 | 19,75 |
| углеводы | 79,19 | 83,75 |







## 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        | всего        |               |              |                               |           |           |       |       |      |
| Завтрак       |              |   |            |              |              |              |               |              |                               |           |           |       |       |      |
| горячее блюдо | ТТК № 007859 | Запеканка из творога  | 130        | 18,29        | 13,25        | 21,70        | 261,24        | 0,00         | Мука                          |           |           |       |       |      |
|               | ТТК № 007861 | или Сырники из творога  | 150        | 28,83        | 4,38         | 32,23        | 280,20        | 18,00        | Крупы, бобовые                |           | 18,00     |       |       |      |
|               | ТТК № 007862 | или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем   | 130        | 17,02        | 14,75        | 37,04        | 337,28        | 0,00         | Макаронные изделия            |           |           |       |       |      |
|               | ТТК № 001832 | Сгущенное молоко  | 20         | 1,36         | 1,70         | 11,20        | 66,00         | 0,00         | Картофель                     |           |           |       |       |      |
|               | ТТК № 007123 | или с Соусом ягодным  | 20         | 0,04         | 0,16         | 9,24         | 38,92         | 0,00         | Овощи, зелень                 |           |           |       |       |      |
|               | ТТК № 007866 | или с Повидлом  | 20         | 0,08         | 0,00         | 13,00        | 50,00         | 115,00       | Фрукты свежие                 |           |           | 90,00 | 25,00 |      |
|               | ТТК № 006642 | или с Джемом  | 20         | 0,10         | 0,00         | 12,00        | 48,00         | 0,00         | Фрукты сухие                  |           |           |       |       |      |
| напиток       | ТТК № 006280 | Чай с ягодно-яблочной смесью  | 200        | 0,11         | 0,03         | 6,31         | 29,15         | 10,00        | Сахар                         |           | 4,00      |       | 6,00  |      |
|               | ТТК № 006473 | или Чай яблочно-брусничный  | 200        | 0,08         | 0,07         | 7,38         | 30,95         | 0,00         | Кондитерские изделия          |           |           |       |       |      |
|               | ТТК № 00363  | или Чай яблочно-смородиновый  | 200        | 0,08         | 0,06         | 7,24         | 28,65         | 0,00         | Какао                         |           |           |       |       |      |
|               | ТТК № 006475 | или Чай яблочно-вишневый  | 200        | 0,08         | 0,05         | 7,50         | 31,25         | 0,00         | Кофейный напиток              |           |           |       |       |      |
| хлеб          | ТТК № 000336 | Хлеб пшеничный  | 40         | 0,36         | 1,28         | 19,60        | 106,00        | 0,80         | Чай                           |           |           |       | 0,80  |      |
| доп           | ТТК № 000707 | Масло сливочное порционное  | 10         | 0,10         | 7,25         | 0,14         | 66,20         | 0,00         | Мясо 1 категории              |           |           |       |       |      |
|               | ТТК № 000131 | или Масло сливочное   | 10         | 0,10         | 7,25         | 0,14         | 66,20         | 0,00         | Цыплята 1 категории           |           |           |       |       |      |
|               |              | 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         | Печень говяжья                |           |           |       |       |      |
|               |              | или сок фруктовый   | 125        | 0,00         | 0,00         | 14,37        | 57,50         | 0,00         | Рыба - филе                   |           |           |       |       |      |
|               |              | <b>Итого за прием</b>   | <b>650</b> | <b>18,96</b> | <b>21,81</b> | <b>88,49</b> | <b>625,59</b> | <b>20,00</b> | <b>Молоко</b>                 |           | 20,00     |       |       |      |
|               |              |   |            |              |              |              |               | <b>40,00</b> | <b>Кисломолочные продукты</b> |           | 40,00     |       |       |      |
|               |              |   | факт       | норма        |              |              |               | <b>99,20</b> | <b>Творог</b>                 |           | 99,20     |       |       |      |
|               | белки        |   | 18,96      | 19,25        |              |              |               | <b>5,00</b>  | <b>Сметана</b>                |           | 5,00      |       |       |      |
|               | жиры         |   | 21,81      | 19,75        |              |              |               | <b>0,00</b>  | <b>Сыр</b>                    |           |           |       |       |      |
|               | углеводы     |   | 88,49      | 83,75        |              |              |               | <b>10,00</b> | <b>Масло сливочное</b>        | 10,00     |           |       |       |      |
|               |              |   |            |              |              |              |               | <b>1,00</b>  | <b>Масло растительное</b>     |           | 1,00      |       |       |      |
|               |              |   |            |              |              |              |               | <b>3,90</b>  | <b>Яйца</b>                   |           | 3,90      |       |       |      |













## Четвертая неделя

## Четвертый день (4 д)

| Тип блюда     | № рецептуры  | Наименование блюда                           | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Итого  | 22 день                | шницель | гречка | напиток | хлеб+молоко |
|---------------|--------------|--|----------|----------|---------|--------------|----------|--------|------------------------|---------|--------|---------|-------------|
|               |              |  |          | всего    | всего   |              |          |        |                        |         |        |         |             |
|               |              |  |          |          |         |              |          | 62,20  | Хлеб пшеничный         | 22,20   |        |         | 40,00       |
|               |              |  |          |          |         |              |          | 20,00  | Хлеб ржаной            |         |        |         | 20,00       |
|               |              | Завтрак                                      |          |          |         |              |          | 0,00   | Мука                   |         |        |         |             |
| горячее блюдо | ТТК № 007821 | Шницель из мяса                              | 90       | 13,61    | 12,81   | 12,77        | 206,14   |        |                        |         |        |         |             |
|               | 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 № 007123 |  |          |          |         |              |          |        |                        |         |        |         |             |
|               | 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                    | 130      | 4,24     | 4,17    | 19,56        | 133,05   | 25,00  | Фрукты свежие          |         |        | 25,00   |             |
|               | ТТК № 007832 | или Перловка отварная с овощами              | 130      | 3,75     | 3,57    | 25,86        | 151,19   | 0,00   | Фрукты сухие           |         |        |         |             |
|               | ТТК № 007833 | или Гречка отварная                          | 130      | 7,59     | 5,13    | 34,40        | 213,90   | 10,50  | Сахар                  |         |        | 8,00    | 2,50        |
|               | ТТК № 007835 | или Полба припущенная                        | 130      | 7,15     | 1,17    | 29,25        | 165,10   | 0,00   | Кондитерские изделия   |         |        |         |             |
|               | ТТК № 007834 | или каша гречневая вязкая с сыром (Гречетто) | 130      | 5,90     | 8,33    | 20,33        | 184,48   | 0,00   | Какао                  |         |        |         |             |
|               | ТТК № 006763 | или каша гречневая вязкая с сыром (Перлотто) | 130      | 5,90     | 4,41    | 17,86        | 138,98   | 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                               | 40       | 0,36     | 1,28    | 19,60        | 106,00   | 0,00   | Творог                 |         |        |         |             |
|               | ТТК № 001561 | Хлеб ржаной                                  | 20       | 0,18     | 0,66    | 9,60         | 51,80    | 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   |         |             |
|               |              |  |          |          |         |              |          | 3,50   | Масло растительное     | 2,00    | 1,50   |         |             |
|               |              | Итого за прием                               | 580      | 21,35    | 21,43   | 83,42        | 620,28   | 3,50   | Масло растительное     | 2,00    | 1,50   |         |             |
|               |              |  |          |          |         |              |          | 0,00   | Яйца                   |         |        |         |             |

норма 587,5

|          |       |       |
|----------|-------|-------|
|          | факт  | норма |
| белки    | 21,35 | 19,25 |
| жиры     | 21,43 | 19,75 |
| углеводы | 83,42 | 83,75 |



## Четвертая неделя

## Пятый день (5 д)

| Тип блюда            | № рецептуры                  | Наименование блюда   | Выход, г   | Белки, г       | Жиры, г      | Углево-ды, г   | ЭЦ, ккал         | Итого  | 23 день                | овощи | рыба   | картофе-ль | чай   | хлеб  |
|----------------------|------------------------------|--|------------|----------------|--------------|----------------|------------------|--------|------------------------|-------|--------|------------|-------|-------|
|                      |                              |  |            | всего          | всего        |                |                  |        |                        |       |        |            |       |       |
| Завтрак              |                              |  |            |                |              |                |                  |        |                        |       |        |            |       |       |
| горячее блюдо        | ТТК № 007843<br>ТТК № 007864 | Рыба запеченная  | 90         | 22,00          | 8,36         | 7,38           | 178,26           | 40,00  | Хлеб пшеничный         |       |        |            |       | 40,00 |
|                      | ТТК № 007840<br>ТТК № 007865 | или Рыба, запеченная с сыром   | 90         | 18,82          | 4,51         | 3,50           | 130,09           | 20,00  | Хлеб ржаной            |       |        |            |       | 20,00 |
|                      | ТТК № 007857<br>ТТК № 007845 | или Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным                                  | 90/5       | 13,73          | 5,77         | 5,9            | 111,72           | 5,00   | Мука                   |       | 5,00   |            |       |       |
|                      | ТТК № 007088<br>ТТК № 007299 | или Рыбные палочки/наггетсы  | 90         | 8,92           | 1,05         | 18,90          | 115,50           | 0,00   | Крупы, бобовые         |       |        |            |       |       |
|                      | ТТК № 007597<br>ТТК № 007844 | или Котлета рыбная   | 90         | 17,54          | 10,68        | 13,21          | 203,24           | 0,00   | Макаронные изделия     |       |        |            |       |       |
|                      | ТТК № 007851<br>ТТК № 007879 | или Тефтели рыбные<br>или Запеканка картофельная с рыбой                           | 90<br>200  | 13,43<br>13,56 | 5,34<br>9,64 | 12,27<br>35,36 | 150,86<br>269,18 | 127,50 | Картофель              |       |        | 127,50     |       |       |
|                      | ТТК № 007836<br>ТТК № 007824 | Картофель тушеный<br>или Пюре картофельное   | 150<br>150 | 3,25<br>3,30   | 4,20<br>4,73 | 24,42<br>22,12 | 149,27<br>144,69 | 128,50 | Овощи, зелень          | 80,00 |        | 48,5       |       |       |
|                      | ТТК № 007825<br>ТТК № 001507 | или Картофель отварной<br>или Картофель запеченный дольками                        | 150<br>130 | 3,05<br>3,71   | 4,24<br>3,77 | 24,52<br>30,29 | 148,60<br>165,21 | 15,00  | Фрукты свежие          |       |        |            | 15,00 |       |
|                      | ТТК № 007829<br>ТТК № 007830 | или Картофельные шарики<br>или Картофельные оладьи (вафли)                         | 130<br>150 | 3,56<br>4,46   | 3,71<br>1,70 | 29,05<br>25,00 | 163,95<br>133,79 | 0,00   | Фрукты сухие           |       |        |            |       |       |
| гарнир               | ТТК № 007836<br>ТТК № 007824 | Картофель тушеный<br>или Пюре картофельное   | 150<br>150 | 3,25<br>3,30   | 4,20<br>4,73 | 24,42<br>22,12 | 149,27<br>144,69 | 6,00   | Сахар                  |       |        |            | 6,00  |       |
|                      | ТТК № 007825<br>ТТК № 001507 | или Картофель отварной<br>или Картофель запеченный дольками                        | 150<br>130 | 3,05<br>3,71   | 4,24<br>3,77 | 24,52<br>30,29 | 148,60<br>165,21 | 0,00   | Кондитерские изделия   |       |        |            |       |       |
|                      | ТТК № 007829<br>ТТК № 007830 | или Картофельные шарики<br>или Картофельные оладьи (вафли)                         | 130<br>150 | 3,56<br>4,46   | 3,71<br>1,70 | 29,05<br>25,00 | 163,95<br>133,79 | 0,00   | Какао                  |       |        |            |       |       |
|                      | ТТК № 006280<br>ТТК № 006473 | Чай с ягодно-яблочной смесью<br>или Чай яблочно-брусничный                         | 200<br>200 | 0,11<br>0,08   | 0,03<br>0,07 | 6,31<br>7,38   | 29,15<br>30,95   | 0,00   | Кофейный напиток       |       |        |            |       |       |
|                      | ТТК № 006475<br>ТТК № 007863 | или Чай яблочно-вишневый<br>или Чай яблочно-смородиновый                           | 200<br>200 | 0,08<br>0,08   | 0,05<br>0,06 | 7,50<br>7,24   | 31,25<br>28,65   | 0,80   | Чай                    |       |        |            | 0,80  |       |
| напиток              | ТТК № 006280<br>ТТК № 006473 | Чай с ягодно-яблочной смесью<br>или Чай яблочно-брусничный                         | 200<br>200 | 0,11<br>0,08   | 0,03<br>0,07 | 6,31<br>7,38   | 29,15<br>30,95   | 0,00   | Мясо 1 категории       |       |        |            |       |       |
|                      | ТТК № 006475<br>ТТК № 007863 | или Чай яблочно-вишневый<br>или Чай яблочно-смородиновый                           | 200<br>200 | 0,08<br>0,08   | 0,05<br>0,06 | 7,50<br>7,24   | 31,25<br>28,65   | 0,00   | Цыплята 1 категории    |       |        |            |       |       |
|                      | ТТК № 006475<br>ТТК № 007863 | или Чай яблочно-вишневый<br>или Чай яблочно-смородиновый                           | 200<br>200 | 0,08<br>0,08   | 0,05<br>0,06 | 7,50<br>7,24   | 31,25<br>28,65   | 100,50 | Печень говяжья         |       |        |            |       |       |
|                      | ТТК № 007863                 | или Чай яблочно-смородиновый   | 200        | 0,08           | 0,06         | 7,24           | 28,65            | 0,00   | Рыба -филе             |       | 100,50 |            |       |       |
| хлеб                 | ТТК № 000336<br>ТТК № 001561 | Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной  | 40<br>20   | 0,36<br>0,18   | 1,28<br>0,66 | 19,60<br>9,60  | 106,00<br>51,80  | 0,00   | Молоко                 |       |        |            |       |       |
|                      | ТТК № 001561                 | Хлеб ржаной  | 20         | 0,18           | 0,66         | 9,60           | 51,80            | 0,00   | Кисломолочные продукты |       |        |            |       |       |
| дополнительные блюда | ТТК № 007858<br>ТТК № 005451 | Салат из свёклы с маслом растительным<br>или Овощная нарезка с маслом растительным | 80<br>80   | 1,22<br>0,65   | 4,08<br>5,70 | 7,18<br>2,03   | 70,23<br>56,20   | 0,00   | Творог                 |       |        |            |       |       |
|                      | ТТК № 007882                 | или Свекольные слайсы с сыром Адыгейским   | 80         | 6,69           | 6,98         | 4,86           | 109,04           | 0,00   | Сметана                |       |        |            |       |       |
|                      | ТТК № 007882                 | или Свекольные слайсы с сыром Адыгейским   | 80         | 6,69           | 6,98         | 4,86           | 109,04           | 5,30   | Сыр                    |       |        | 5,30       |       |       |
| Итого за прием       |                              |  | 580        | 27,12          | 18,61        | 74,49          | 584,71           | 5,00   | Масло сливочное        |       | 5,00   |            |       |       |
|                      |                              |  |            |                |              | норма          | 587,5            | 0,00   | Масло растительное     |       |        |            |       |       |
|                      |                              |  |            |                |              |                |                  |        | Яйца                   |       |        |            |       |       |

|          |       |       |
|----------|-------|-------|
|          | факт  | норма |
| белки    | 27,12 | 19,25 |
| жиры     | 18,61 | 19,75 |
| углеводы | 74,49 | 83,75 |

## 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 т | сыр   |
|----------------|--------------|---|----------|----------|---------|--------------|----------|--------|------------------------|-------|----------------|--------------|-------|
|                |              |   |          | всего    | всего   |              |          |        |                        |       |                |              |       |
| Завтрак        |              |   |          |          |         |              |          | 40,00  | Хлеб пшеничный **      |       |                | 40,00        |       |
|                |              |   |          |          |         |              |          | 20,00  | Хлеб ржаной            |       |                | 20,00        |       |
| горячее блюдо  | ТТК № 6068   | Омлет запеченный с сыром  | 150      | 17,91    | 21,02   | 2,68         | 272,57   | 0,00   | Мука**                 |       |                |              |       |
|                | ТТК № 006759 | или Скрэмбл с томатом свежим  | 150      | 14,96    | 16,91   | 3,94         | 228,56   | 0,00   | Крупы, бобовые         |       |                |              |       |
|                | ТТК № 007849 | или Омлет запеченный натуральный  | 150      | 15,77    | 18,54   | 2,94         | 241,91   | 0,00   | Макаронные изделия     |       |                |              |       |
|                | ТТК № 007811 | или Омлет запеченный с сыром и помидорами   | 150      | 14,54    | 17,61   | 3,07         | 229,21   | 0,00   | Картофель              |       |                |              |       |
| напиток        | ТТК № 007304 | Кофейный напиток с цикорием   | 180      | 2,85     | 2,25    | 10,79        | 80,35    | 0,00   | Овощи, зелень          |       |                |              |       |
|                | ТТК № 005250 | Кофейный напиток с молоком  | 180      | 2,78     | 2,26    | 10,51        | 74,20    | 200,00 | Фрукты свежие          |       |                | 200,00       |       |
|                | ТТК № 007305 | или Цикорий с молоком   | 180      | 2,75     | 2,25    | 11,51        | 78,06    | 0,00   | Фрукты сухие           |       |                |              |       |
| хлеб           | ТТК № 000336 | Хлеб пшеничный  | 40       | 0,36     | 1,28    | 19,60        | 106,00   | 6,00   | Сахар                  |       | 6,00           |              |       |
|                | ТТК № 001561 | Хлеб ржаной   | 20       | 0,18     | 0,66    | 9,60         | 51,80    | 0,00   | Кондитерские изделия   |       |                |              |       |
| доп. блюдо     | ТТК № 007819 | Сыр порционный плавленый  | 16       | 0,15     | 0,34    | 0,15         | 42,50    | 0,00   | Какао                  |       |                |              |       |
|                | ТТК № 000429 | или Сыр нарезка   | 15       | 3,67     | 4,42    | 0,04         | 54,45    | 4,00   | Кофейный напиток       |       | 4,00           |              |       |
|                | ТТК № 007286 | или Тост с сыром  | 17/14    | 4,46     | 3,59    | 12,41        | 83,19    | 0,00   | Чай                    |       |                |              |       |
|                |              | 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   | Мясо 1 категории       |       |                |              |       |
| Итого за прием |              |   | 606      | 21,61    | 25,95   | 59,82        | 629,22   | 0,00   | Цыплята 1 категории    |       |                |              |       |
|                |              |   |          |          |         | норма        | 587,5    | 0,00   | Печень говяжья         |       |                |              |       |
|                |              |   | факт     | норма    |         |              |          | 0,00   | Рыба -филе             |       |                |              |       |
| белки          |              |   | 21,61    | 19,25    |         |              |          | 144,00 | Молоко                 | 44,00 | 100,00         |              |       |
| жиры           |              |   | 25,95    | 19,75    |         |              |          | 0,00   | Кисломолочные продукты |       |                |              |       |
| углеводы       |              |   | 59,82    | 83,75    |         |              |          | 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   |                |              |       |



Сетка примерного циклического 24-х дневного меню годовых завтраков, для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет. Разработчик АО "ХШП "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  | Бефстроганов из мяса               | Скрембл с томатом свежим                  |
| или Каша молочная пшеничная с маслом  | или Соусные биточки "по-домашнему" из мяса   | или Нагетсы из мяса птицы   | или Тефтели рыбные  | или Поджарка из мяса               | или Омлет запеченный с сыром              |
| или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом   | или Тефтели мясные   | или Чакхобили "по-школьному"  | или Рыбные палочки/нагетсы  | или Гуляш из мяса                  | или Омлет запеченный с сыром и помидорами |
| или Каша молочная кукурузная (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 натуральным          |
| или Каша "Дружба" со сливочным маслом   | или Тефтели мясные с брусничным соусом   |   | Картофель отварной  | или Печень по-Стrogановски         |   |
| или Каша молочная пшеничная с маслом  | или Запеканка картофельная с мясом   |   | или Картофель запеченный дольками   | или Печень тушеная с овощами       |   |
| или Каша пшеничная с бананом  |  | 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 свежие                   |   |
|   | или Картофельные шарики  | или Каша вязкая гречневая с сыром (Гречетто)  |   |                                    |   |
|   | или Картофель тушеный  | или Каша вязкая перловая с сыром (Перлотто)   |   |                                    |   |
|   | или Картофельные оладьи (вафли)  |   |   |                                    |   |
|   |  |   |   |                                    |   |
|   |  |   |   |                                    |   |
| Какао с молоком   | Чай ройбуш   | Напиток теплый из брусники  | Чай яблочно-брусничной  | Кисель витаминизированный Вишневый | Кофейный напиток с молоком                |
| или Какао молочно-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 Цикорий с молоком                     |
|   | или Чай зеленый  | или Напиток фруктовый (яблочный)  | или Чай яблочно-вишневый  | или Кисель из апельсина            | Кофейный напиток с цикорием               |
|   | или Чай гречишный  | или Напиток теплый смородиновый   |   | или Кисель из вишни/цитрус         |   |
|   | или Чай с лимонком   | или Напиток бруснично-смородиновый  |   | или Кисель клубнично/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 нарезака  | или Овощи свежие порционно   | Овощные палочки   |   |                                    | или 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 инд. упаковке)  | 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, снежок, ряженка, кефир) |   |                                    |   |
| или Молоко йодированное   |  |   |   |                                    |   |
| или Мороженое (продукт сезонный - 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, снежок, ряженка, кефир) | Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки) |                                    | Кисломолочная продукция (кефир)           |
|   |  |   | или сок фруктовый   |                                    |   |



| 4 неделя  |  |   |   |   |  |
|---|--|---|---|---|--|
| 7 день  | 8 день                                 | 9 день  | 10 день   | 11 день   | 12 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 стиле <i>Am.Francaise</i> ) | или Котлета мясная                     | или Запеканка творожная с сухофруктами и штрэйзелем   | или Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным | или Поджарка из мяса  | или Поджарка из мяса                   |
| или Мясо птицы в соусе Мак-и-чиз с макаронным гарниром                                | или Шницель из мяса натуральный        | Сгущенное молоко  | или Запеканка картофельная с рыбой                | 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 Филе 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 свежее                       |
|   | или Картофель запеченный дольками      |   | или Картофель запеченный дольками                 | Рис припущенный   | или Овощи тушеные                      |
|   | или Пюре картофельное                  |   | или Картофельные шарики                           | или Рис припущенный с овощами   |  |
| Макаронны с сыром   | или Картофель тушеный                  |   | или Картофельные оладьи (вафли)                   | или Кукус припущенный   |  |
| или Макаронны в томатном соусе  | или Картофельные сладьи (вафли)        |   |   | или Булгур припущенный  |  |
| Макаронные изделия отварные   |  |   |   | или Кускус с овощами  |  |
| или Орзо отварные   |  |   |   | или Булгур с овощами  |  |
|   |  |   |   |   |  |
| Напиток из сухофруктов  | Чай с лимоном                          | Чай яблочно-смородиновый  | Напиток теплый из вишни                           | Напиток теплый из кураги  | или Какао молочно-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 ройбуш                         | 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 инд. упаковке)  | Овощи свежие порционно                 | Масло сливочное порционное (в инд. упаковке)  | Блины с яблочной начинкой                         | Сок овощной   |  |
| или Масло сливочное   | или Овощные палочки                    | или Масло сливочное   | или Блины со сгущенной                            | 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 Блиничик                                      | или Нектар овощной  |  |
|   |  |   | или Блиничик с джемом                             |   |  |
|   |  |   | или Блиничик 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   | 15 день                                | 16 день  | 17 день   | 18 день                                   |
|---|---|--|--|---|---|
| Фрикасе из мяса птицы   | Каша "Дружба" со сливочным маслом   | Печень по-Строгановски                 | Тефтели мясные   | Запеканка из творога  | Рыбные палочки/нагетсы                    |
| или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром             | или 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 Солные биточки "по-домашнему" из мяса  | или Запеканка творожная с сухофруктами и шпательлом   | или Запеканка картофельная с рыбой        |
| или Мясо птицы в соусе Мак-н-чиз с макаронным гарниром                    | или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом   | или Азу из мяса "По-новому"            | или Тефтели мясные с брусничным соусом   | Стуцанное молоко  |   |
| или Палымени из мяса птицы  | или Каша молочная Геркулесовая с маслом   | или Печень тушенная с овощами          | или Панниые голубцы  | или с Соусом ягодным  |   |
| или Чашобили "по-школьному"   | или Каша молочная пшеничная с маслом  | или Гуляш из мяса                      | или Шницель из мяса натуральный  | или с Повидлом  |   |
| или Филе из мяса птицы запеченное с сыром                                 | или Каша молочная кукурузная (жидкая) с 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 пшеничная с бананом  | или Жаркое "По-домашнему" с мясом      | или Гречка отварная  |   | Овощи тушенные(без картофеля)             |
|   |   |  | или Рис припущенный  |   | или Овощи припущенные                     |
|   |   |  | или Рис припущенный с овощами  |   | или Овощи свежие                          |
|   |   | Картофель тушенный                     | или Кукус припущенный  |   |   |
|   |   | или Пюре картофельное                  | или Булгур припущенный   |   |   |
| Макаронны с сыром   |   | или Картофель отварной                 | или Кукус с овощами  |   |   |
| или Макаронны в томатном соусе  |   | или Картофельные шарики                | или Булгур с овощами   |   |   |
| или Макаронные изделия отварные   |   |  |  |   |   |
| или Ороо отварные   | Кофейный напиток с молоком  | Напиток теплый из хурма                | 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 ащии   | или Чай яблочно-брусничный  | или Цикорий с молоком                     |
| или Чай с ягодно-яблочной смесью  | или Кофейный напиток с цикорием   | или Напиток теплый из изюма            | 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   |   |
|   |   |  |  |   |   |
|   |   |  |  |   |   |
|   |   |  |  |   |   |
|   |   |  |  |   |   |
|   |   |  |  |   |   |
|   |   |  |  |   |   |
|   |   |  |  |   |   |
| Кондитерское изделие  | Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир) | Молоко витаминизированное              | Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке) | Фрукт (яблочные дольки 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)          |



| 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  |
| или Каша "Дружба" со сливочным маслом   | или Котлета из мяса птицы с маслом сливочным  | или Поджарка из мяса                   | или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса    | или Рыба, запеченная с сыром                      | или Скрэмбл с томатом свежим  |
| или Каша молочная ячневая с маслом  | или Фрикасе из мяса птицы   | или Гуляш из мяса                      | или Тефтели мясные с брусничным соусом       | или Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным | или Омлет запеченный натуральный  |
| или Каша молочная пшеничная с маслом  | или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром  | или Азу из мяса "По-новому"            | или Ленивые голубцы                          | или Рыбные палочки/нагветсы                       | или Омлет запеченный с сыром и помидорами   |
| Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом   | или Нагетсы из мяса птицы   | или Говядина с картошкой в стиле Шурпа | или Тефтели мясные                           | или Котлета рыбная                                |   |
| или Каша молочная Геркулесовая с маслом   |   | или Печень по-Строгановски             | Гречка отварная с овощами                    | или Тефтели рыбные                                |   |
| 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 пшеничная с бананом  | 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 гречневая вязкая с сыром (Гречатто) | или Картофель отварной                            |   |
|   |   | Картофель запеченный дольками          | или каша гречневая вязкая с сыром (Перлотто) | 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 лимонном                         | Напиток яблочно-вишневый                     | Чай с ягодно-яблочной смесью                      | Кофейный напиток с цикорием   |
| или Какао молочно-шоколадный  | или Напиток теплый из кураги  | или Чай роибуш                         | или Напиток бруснично-смородиновый           | или Чай яблочно-брусничный                        | 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 сгущенкой  | Масло сливочное порционное (в инд. упаковке)  | Овощные палочки                        |  | Салат из свежих овощей с маслом растительным      | Сыр порционный плавленый  |
| 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      |  | или Свекольные слайсы с сыром Адыгейским          | или Тост с сыром  |
| или Блины с абрикосовой начинкой  |   | или Сок овощной                        |  |   |   |
| или Блины с вишневой начинкой   |   | или Нектар овощной                     |  |   |   |
| или Блины с джемом  |   | Итого за прием                         |  |   |   |
| или Блины 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                      |   |   |



НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 24 дневному меню горячих завтраков с 7-11 лет

| №  | Продукты                      | Среднесуточный (усредненная) норма по количеству | Проценты | Норма в день, г | Фактически получено, г |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |     |    |      |      |      |     |     |      |      |      |      |     |      | за 24 дня, г | Факт в день, г | % выполнения |
|----|-------------------------------|--|----------|-----------------|------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|----|------|------|------|-----|-----|------|------|------|------|-----|------|--------------|----------------|--------------|
|    |                               |  |          |                 | 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                | 150  | 25       | 37,50           | 40                     | 56   | 56   | 56   | 40   | 40   | 20   | 50   | 26   | 40   | 20   | 20  | 20 | 40   | 20   | 40   | 46  | 56  | 0    | 20   | 40   | 62   | 40  | 40   | 889          | 37,0           | 99           |
| 2  | Хлеб ржаной                   | 80   | 25       | 20,00           | 20                     | 20   | 20   | 20   | 20   | 20   | 20   | 20   | 20   | 20   | 20   | 20  | 20 | 20   | 20   | 0    | 20  | 10  | 40   | 20   | 20   | 20   | 20  | 470  | 19,6         | 98             |              |
| 3  | Мука                          | 15   | 25       | 3,75            | 0                      | 6    | 0    | 6    | 5    | 0    | 0    | 6    | 0    | 27   | 2    | 0   | 0  | 0    | 9    | 0    | 0   | 22  | 0    | 2    | 0    | 5    | 0   | 90   | 3,7          | 100            |              |
| 4  | Крупы, бобовые                | 45   | 25       | 11,25           | 28                     | 0    | 33   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 18   | 0    | 35   | 0   | 0  | 26   | 0    | 41   | 18  | 0   | 28   | 0    | 0    | 33   | 0   | 259  | 10,8         | 96             |              |
| 5  | Макаронные изделия            | 15   | 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   | 92   | 3,8          | 95             |              |
| 6  | Картофель                     | 187  | 25       | 46,75           | 0                      | 120  | 0    | 155  | 82   | 0    | 0    | 206  | 0    | 120  | 0    | 0   | 0  | 0    | 82   | 0    | 0   | 0   | 0    | 0    | 215  | 0    | 128 | 0    | 1107         | 46,1           | 99           |
| 7  | Овощи, зелень                 | 280  | 25       | 70,00           | 0                      | 90   | 131  | 11   | 104  | 90   | 47   | 94   | 0    | 0    | 117  | 187 | 24 | 0    | 82   | 56   | 0   | 160 | 0    | 207  | 104  | 41   | 129 | 0    | 1673         | 69,7           | 100          |
| 8  | Фрукты свежие                 | 185  | 25       | 46,25           | 0                      | 0    | 25   | 100  | 0    | 0    | 0    | 7    | 210  | 25   | 90   | 0   | 15 | 90   | 0    | 25   | 115 | 0   | 100  | 0    | 0    | 25   | 15  | 200  | 1042         | 43,4           | 94           |
| 9  | Сухофрукты                    | 15   | 25       | 3,75            | 0                      | 0    | 0    | 0    | 20   | 0    | 16   | 0    | 0    | 0    | 16   | 0   | 0  | 0    | 16   | 0    | 0   | 0   | 16   | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 84           | 3,7            | 97           |
| 10 | Сахар                         | 30   | 25       | 7,50            | 11                     | 0    | 15   | 6    | 8    | 0    | 8    | 6    | 10   | 9    | 6    | 5   | 6  | 16   | 8    | 8    | 10  | 6   | 9    | 15   | 5    | 11   | 6   | 6    | 188          | 7,8            | 104          |
| 11 | Кондитерские изделия          | 10   | 25       | 2,50            | 0                      | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 50 | 0    | 0    | 0    | 0   | 10  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 60   | 2,5          | 100            |              |
| 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    | 0,2          | 97             |              |
| 13 | Кофейный напиток              | 2  | 25       | 0,50            | 0                      | 0    | 0    | 0    | 0    | 2    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0  | 3    | 0    | 0    | 0   | 3   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 4    | 12           | 0,5            | 97           |
| 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    | 1    | 0    | 1    | 0   | 6    | 0,3          | 103            |              |
| 15 | Мясо 1 категории              | 70   | 25       | 17,50           | 0                      | 58   | 0    | 0    | 79   | 0    | 0    | 56   | 0    | 0    | 79   | 0   | 0  | 0    | 0    | 56   | 0   | 0   | 0    | 79   | 58   | 0    | 0   | 465  | 17,9         | 102            |              |
| 16 | Цыплята 1 категории*          | 35   | 25       | 8,75            | 0                      | 0    | 66   | 0    | 0    | 0    | 69   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 69 | 0    | 0    | 0    | 0   | 0   | 69   | 0    | 0    | 0    | 0   | 273  | 8,8          | 100            |              |
| 17 | Субпродукты (печень, язык, се | 30   | 25       | 7,50            | 0                      | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 92  | 0  | 0    | 92   | 0    | 0   | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 184  | 7,7          | 102            |              |
| 18 | Рыба -филе                    | 58   | 25       | 14,50           | 0                      | 0    | 0    | 69   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 101  | 0    | 0   | 0  | 0    | 0    | 0    | 69  | 0   | 0    | 0    | 0    | 101  | 0   | 338  | 14,1         | 97             |              |
| 19 | Молоко                        | 300  | 25       | 75,00           | 315                    | 30   | 0    | 13   | 0    | 145  | 100  | 0    | 20   | 89   | 0    | 100 | 0  | 215  | 100  | 0    | 20  | 100 | 274  | 0    | 0    | 100  | 0   | 144  | 1764         | 73,5           | 98           |
| 20 | Кисломолочные продукты        | 150  | 25       | 37,50           | 0                      | 0    | 100  | 0    | 0    | 200  | 0    | 0    | 40   | 0    | 0    | 100 | 0  | 100  | 0    | 0    | 40  | 200 | 0    | 100  | 0    | 0    | 0   | 880  | 36,7         | 98             |              |
| 21 | Творог                        | 50   | 25       | 12,50           | 0                      | 45   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 99   | 0    | 0    | 0   | 0  | 0    | 0    | 45   | 99  | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 288  | 12,0         | 96             |              |
| 22 | Сметана                       | 10   | 25       | 2,50            | 0                      | 0    | 0    | 0    | 12   | 0    | 0    | 0    | 5    | 0    | 0    | 0   | 15 | 0    | 12   | 0    | 5   | 0   | 0    | 12   | 0    | 0    | 0   | 61   | 2,5          | 102            |              |
| 23 | Сыр                           | 10   | 25       | 2,50            | 16                     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 10   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 10 | 0    | 0    | 0    | 0   | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 26  | 62   | 2,6          | 103            |              |
| 24 | Масло сливочное               | 30   | 25       | 7,50            | 15                     | 10   | 10   | 10   | 0    | 5    | 15   | 0    | 10   | 8    | 5    | 0   | 10 | 15   | 5    | 5    | 10  | 0   | 8    | 10   | 5    | 5    | 5   | 5    | 171          | 7,1            | 95           |
| 25 | Масло растительное            | 15   | 25       | 3,75            | 0                      | 2    | 4    | 2    | 8    | 0    | 3    | 6    | 1    | 8    | 3    | 8   | 3  | 0    | 6    | 4    | 1   | 8   | 3    | 8    | 3    | 4    | 5   | 2    | 91           | 3,8            | 101          |
| 26 | Яйца                          | 40   | 25       | 10,00           | 0                      | 2    | 2    | 2    | 0    | 105  | 0    | 3    | 4    | 3    | 0    | 0   | 0  | 0    | 0    | 4    | 2   | 3   | 0    | 0    | 0    | 0    | 106 | 235  | 9,8          | 98             |              |
| 27 | Соль                          | 3  | 25       | 0,75            | 0,75                   | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 1   | 1  | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 1   | 1   | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 1   | 0,75 | 18           | 0,8            | 100          |

**Распределение энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака**

| Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20) | Завтрак       |              | Средняя калорийность за 6 дней (1 неделя) |
|---|---------------|--------------|---|
|   | ккал          | %            |   |
| дни   |               | <b>25%</b>   |   |
| 1   | 571,72        | 24,33        |   |
| 2   | 602,78        | 25,65        |   |
| 3   | 571,47        | 24,32        |   |
| 4   | 587,59        | 25,00        |   |
| 5   | 626,88        | 26,68        |   |
| 6   | 622,93        | 26,51        |   |
|   | 597,23        | 25,41        | 597,23                                    |
| 7   | 636,36        | 27,08        |   |
| 8   | 571,03        | 24,30        |   |
| 9   | 594,85        | 25,31        |   |
| 10  | 648,42        | 27,59        |   |
| 11  | 629,67        | 26,79        |   |
| 12  | 590,41        | 25,12        |   |
|   | 611,79        | 26,03        | 615,35                                    |
| 13  | 713,21        | 30,35        |   |
| 14  | 577,35        | 24,57        |   |
| 15  | 577,58        | 24,58        |   |
| 16  | 557,94        | 23,74        |   |
| 17  | 625,59        | 26,62        |   |
| 18  | 615,98        | 26,21        |   |
|   | 611,27        | 26,01        | 610,49                                    |
| 19  | 559,22        | 23,80        |   |
| 20  | 627,12        | 26,69        |   |
| 21  | 616,92        | 26,25        |   |
| 22  | 620,28        | 26,39        |   |
| 23  | 584,71        | 24,88        |   |
| 24  | 629,22        | 26,78        |   |
|   | 606,25        | 25,80        | 605,96                                    |
| <b>Итого</b>  | <b>606,63</b> | <b>25,81</b> | <b>607,26</b>                             |

**Распределение пищевых веществ горячего завтрака**

|              | Завтрак      |              |              |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
|              | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
| дни          |              |              |              |
| 1            | 13,62        | 20,61        | 76,64        |
| 2            | 21,08        | 21,03        | 81,20        |
| 3            | 19,09        | 16,34        | 84,32        |
| 4            | 21,61        | 17,33        | 84,11        |
| 5            | 19,55        | 23,06        | 79,42        |
| 6            | 22,12        | 27,38        | 70,86        |
|              | 19,51        | 20,96        | 79,43        |
| 7            | 21,67        | 22,22        | 82,81        |
| 8            | 18,85        | 18,19        | 81,35        |
| 9            | 23,42        | 26,09        | 67,82        |
| 10           | 23,82        | 18,07        | 94,95        |
| 11           | 19,83        | 21,43        | 83,52        |
| 12           | 21,65        | 18,87        | 77,07        |
|              | 21,54        | 20,81        | 81,25        |
| 13           | 29,32        | 21,10        | 90,64        |
| 14           | 11,15        | 18,08        | 85,86        |
| 15           | 21,44        | 17,66        | 79,19        |
| 16           | 18,28        | 17,87        | 74,91        |
| 17           | 18,96        | 21,81        | 88,49        |
| 18           | 18,79        | 14,88        | 88,02        |
|              | 19,66        | 18,57        | 84,52        |
| 19           | 14,89        | 15,58        | 88,48        |
| 20           | 20,41        | 23,00        | 81,44        |
| 21           | 21,03        | 23,48        | 75,88        |
| 22           | 21,35        | 21,43        | 83,42        |
| 23           | 27,12        | 18,61        | 74,49        |
| 24           | 21,61        | 25,95        | 59,82        |
|              | 21,07        | 21,34        | 77,26        |
| <b>Итого</b> | <b>20,44</b> | <b>20,42</b> | <b>80,61</b> |





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](mailto: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

№ 79 /Д

« 14 » сентября 2023 г.

г. Тюмень

### Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного циклического двадцатичетырёхдневного меню горячих завтраков 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 № 147610 от 17.08.2023г. рассмотрено представленное примерное циклическое 24-дневное меню горячих завтраков 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».

При составлении меню использованы:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, III часть - М.: Хлебпродинформ, 1999 г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 - М.:2006г.
- «Хлебпродинформ» Москва 1996 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Ф.Л. Марчук.



- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, -М.: Дели принт, 2011г.
- Картоотека блюд лечебного и рационального питания, 1,2,3,4 часть – Екатеринбург, 1995г.
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005г.
- Сборник рецептур для питания детей в образовательных учреждениях, 2011г, г. Пермь.
- Технологические инструкции по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективов Москва 2006 год.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е. Голунова. - Издательство «ПРОФИКС» Санкт-Петербург, 2002.

Представлены аннотация к меню, накопительная ведомость, таблица распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи. Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 24 дня 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 рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий.

На долю завтрака в среднем за 24 дня приходится 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 7 до 11 лет (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям п. 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 используются: 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».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное примерное цикличное 24-дневное меню горячих завтраков 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