Утверждаю:
Генеральный директор
АО «Комбинат школьного
питания «Центральный»
Тарасова И.Н._____
«_____» _____ 2023г.

Согласовано:
_____
_____
_____

Примерное цикличное 12-ти дневное меню для горячих завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 12 лет и старше (в том числе для детей льготных категорий).

Тюмень, 2023 г.

Аннотация

Примерное 12ти дневное меню горячих завтраков и обедов разработано для питания детей в возрасте 12-18 лет в общеобразовательном учреждении. Разработано как единое примерное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования.

Нормы потребления рассчитаны для завтрака 25%, для обеда 35% в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20
"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7 таблица 2 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет». Меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в соответствии с рекомендациями для организации питания детей в осенне-зимний период.

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности. Расчет проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания» (модуль системы – разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности). Программный комплекс одобрен Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.). В меню включено несколько вариантов блюд в целях разнообразия и исключения их повторяемости в течении одного дня (на 1 и 2 комплексе), кроме того, разнообразие выбора обусловлено религиозными предпочтениями. При внесении изменений в набор компонентов блюда основные органолептические показатели и специфика блюда не меняется.

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептур:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1 часть – М.Хлебпродинформ, 1996г (№ рец. -1996).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 3 часть – М.: Хлебпродинформ, 1991г (№рец. -1999)
- Картотека блюд лечебного и рационального питания, I,II,III,IV часть –Екатеринбург Средне – Уральское книжное издательство, 1995г. (№рец-1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания, Екатеринбург)
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1 Москва.: 2006г; (№рец. -2006, Москва)
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. -2004)
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для диетического питания - М.Хлебпродинформ, 2002г (№ рец. -2002)
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детски домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации – Пермь, «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (№рец. -2013, Пермь).
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, I часть, II часть – Пермь: Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (№рец. -2001, Пермь).
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, 1часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г. (№ рец.2011 Екатеринбург).

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

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

При приготовлении блюд соблюдается принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, пассеровка, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате или духовом шкафу.

Для овощей приняты нормы отходов в соответствие с Приложением № 24, Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г. Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью. Закладка продуктов в блюда соответствует нормативным таблицам сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствие с п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки промышленного выпуска. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей и подростков используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям в **меру соленых блюд.**

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

В целях повышения витаминизации учтено использование витаминизированной, обогащенной микронутриентами и пребиотиком молочной и кисломолочной продукции, обогащенного витаминами хлеба.

Следует учитывать, что в меню включена замороженная молочная продукция «мороженное молочное», при формировании меню учитывается сезонность выдачи данного продукта, а именно: с 01 сентября по 15 октября, а также весенне- летний период с 01 апреля по конец мая. Выдача мороженного возможна исключительно в установленный период и с учетом погодных условий, при резком понижении температуры выдача мороженного заменяется на молочную продукцию. Кратность выдачи в указанные периоды не чаще 1 раза в 10 дней. Согласно приложению № 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в перечне запрещенных продуктов мороженное использовать допускается. При включении в меню мороженного учитывается пищевая ценность продукта, которая идентична молочной продукции, включённой в меню, с учетом корректировки массы продукта мороженного и общей пищевой ценности завтрака. Данный продукт отмечен сайтом национальные проекты РФ в разделе «Национальный проект. Образование».

Меню содержит обязательные вложения – титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу суммарных объёмов блюд по приемам пищи (в граммах не менее).

Разработчик АО КШП «Центральный»
625031 г. Тюмень, проезд Шаимский, 14а/2
Электронный адрес: kombinatsh@mail.ru

Сезон осенне-зимнA1:R50e-весенний

Первая неделя

Первый день [1]

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
ТТК № 006713 ТТК № 008237	Каша рисовая с маком (джемом с вареньем или джемом)	200	4,54	5,33	27,98	178,29
ТТК № 005731	или Каша молочная пшеничная с маслом	200/6	4,20	6,69	26,20	202,00
ТТК № 000541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/6	5,13	5,90	33,75	181,63
ТТК № 000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	200/6	5,60	3,60	27,20	172,05
ТТК № 007295	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/6	5,43	6,78	29,09	199,83
ТТК № 000739	или Каша молочная пшенная с маслом	200/6	4,4	7,4	25,4	208,0
ТТК № 006517	Каша пшенная с бананом	225	7,74	8,64	22,86	186,8
ТТК № 005579	или Каша рисовая с маком (джемом с вареньем или джемом)	200	4,54	5,33	27,98	178,29
ТТК № 000072	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	200/6	5,6	10,4	26,4	203,00
ТТК № 005247	Какао с молоком	200	3,34	2,76	10,76	80,03
ТТК № 004085	или Какао- напиток молочный с витаминами	200	2,90	2,50	9,79	73,95
ТТТ № 006678, ТТК № 008193	или Какао-напиток молочный с зефирками	200	4,02	2,95	11,50	89,30
ТТК № 000429	Сыр порционно	15	3,67	4,42	0,04	54,45
ТТК № 007819, ТТК № 000753	или Сыр порционный плавленый	17	1,44	3,20	1,44	40,00
ТТК № 007286	или Тост с сыром	17/14	4,46	3,59	12,41	83,19
ТТК № 006636	Масло сливочное порционное (в инд.упаковке)	10	0,10	7,25	0,14	66,20
ТТК № 000707	или Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,14	66,20
ТТК № 006490	Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90
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
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	159,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	15	0,13	0,46	6,72	36,26
	Итого завтрак	590	15,1	24,3	81,8	655,1
	Обед					
ТТК № 004012, 007919, 007918,005828	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (или пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК №007456, ТТК 008186	Уха по-ростовски	250	11,32	4,35	12,74	136,25
ТТК №003623 ТТК № 008305	или Уха Рыбацкая	250	10,91	4,77	10,71	129,29
ТТК №008250 ТТК № 008518	или Суп с рыбными фрикадельками	250	12,28	5,61	14,16	156,75
ТТК № 007815	Котлета мясная	90	13,58	12,69	13,49	204,95
ТТК № 007816	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	90	13,62	12,37	14,92	208,42
ТТК № 007822	или Тефтели мясные	90	10,72	10,16	10,59	177,77
ТТК № 007821	или Шницель из мяса	90	13,61	12,81	12,77	206,14
ТТК № 007822 ТТК № 007533	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/30	10,90	10,28	17,74	213,85
ТТК № 006774	или Запеканка картофельная с мясом	200	16,66	19,53	35,36	370,20
ТТК № 007824	Пюре картофельное	160	3,52	5,05	23,59	154,34
ТТК № 007825	или Картофель отварной	160	3,25	4,52	26,15	158,51
ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	140	3,99	4,06	32,62	177,92
ТТК № 007829	Картофельные шарики	140	3,83	3,99	31,28	176,56
ТТК № 007836	или Картофель тушеный	160	3,47	4,48	26,05	159,21
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	60	0,54	1,92	29,40	190,80
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	40	0,36	1,32	19,20	103,60
ТТК № 000429	Сыр порционно	15	3,67	4,42	0,04	54,45
ТТК № 007819, ТТК № 000753	или Сыр порционный плавленый	17	1,44	3,20	1,44	40,00
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	22,99	92,32
	или сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,99	92,32
	Итого обед	895	34	30	124	956
	Итого за день		49,00	54,23	206,33	1611,05

завтрак		обед		
белки	15,13	22,50	белки	33,87	31,50
жиры	24,32	23,00	жиры	29,91	32,20
углеводы	81,84	95,75	углеводы	124,49	134,00

Итого	1 день	каша	какао	сыр,масло, молоко	овощи	суп	котлета	пюре	сок	хлеб
138,20	Хлеб пшеничный *						28,20			110,00
55,00	Хлеб ржаной									55,00
0,00	Мука									
30,70	Крупы, бобовые	30,70								
0,00	Макаронные изделия									
219,85	Картофель					83,00		136,85		
121,00	Овощи, зелень				80,00	31,40	9,60			
0,00	Фрукты свежие									
0,00	Сухофрукты									
10,80	Сахар	3,30	5,00	2,5						
300,00	Соки, напитки витаминизированные			100,00					200,00	
0,00	Кондитерские изделия									
2,50	Какао		2,50							
0,00	Кофейный напиток									
0,00	Чай									
58,00	Мясо 1 категории***						58,00			
0,00	Цыплята 1 категории									
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)									
62,48	Рыба -филе					62,48				
373,28	Молоко**	128,00	120,00	100,00				25,28		
0,00	Кисломолочные продукты									
0,00	Творог									
0,00	Сметана									
30,00	Сыр			30,00						
25,00	Масло сливочное	6,00		10,00		5,00		5,00		
2,00	Масло растительное						2,00			
2,00	Яйца						2			

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
ТТК № 007862, ТТК № 008261	Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем	180	23,57	20,44	51,291	472,19
ТТК № 007861	или Сырники из творога	200	38,44	5,84	42,97	373,60
ТТК № 007859	или Запеканка из творога	200	28,16	20,51	26,72	376,27
	или Сырники с фруктовой начинкой	120	15,96	12,6	25,44	279,00
ТТК № 001832	Сгущенное молоко	20	1,36	1,70	11,20	66,00
ТТК № 007123	или с Соусом ягодным	20	0,02	0,08	4,73	19,87
ТТК № 007866	или с Повидлом	20	0,08	0,00	13,00	50,00
ТТК № 006642	или с Джемом	20	0,10	0,00	12,00	48,00
ТТК № 005450	Чай с апельсином	200	0,06	0,01	0,41	2,16
ТТК № 007828	или Чай с лимоном	200	0,05	0,01	5,14	21,66
ТТК № 005647	или Чай черный	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК № 001809	или Чай зеленый	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК № 007827	или Чай гречишний	200	0,17	0,01	0,54	3,04
ТТК № 006700	или Чай ройбуш	200	0,00	0,00	3,99	16,00
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	200	3,88	5,00	20,34	144,12
	Итого завтрак	**600**	**29**	**27**	**83**	**684,47**
	Обед					
ТТК № 008262	Овощная нарезка с маслом растительным	80	0,65	5,07	2,03	56,20
ТТК № 007882	или Свекольные спайсы с сыром Адыгейский	80	6,55	4,90	4,45	69,80
ТТК № 007858	или Салат из свёклы с маслом растительным	80	1,70	0,10	8,00	79,23
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (или пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК №003675	Щи из свежей капусты с мясом	250	3,50	9,20	19,90	187,30
ТТК №001192	или Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	250	7,14	11,31	22,14	178,33
ТТК №008254	или Свекольник мясной	250	4,90	4,20	17,70	159,10
ТТК № 007312	Чахохбили "по-школьному"	120	16,85	9,55	2,93	170,26
ТТК № 007854	или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром	180	22,04	8,21	37,10	308,52
ТТК № 007853	или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (в стиле Альфредо)	180	16,38	11,16	42,66	266,40
ТТК № 006748	или Мясо птицы в соусе Мак-н-чиз с макаронным гарниром	180	11,34	14,04	25,38	262,80
ТТК № 006728	или Фрикасе из мяса птицы	120	20,89	16,52	3,75	247,96
ТТК № 007311, ТТК №004779	или Филе из мяса птицы запеченное с сыром	120	33,17	15,00	2,40	209,63
ТТК № 006696, ТТК № 007860	или Нагетсы из мяса птицы	120	20,56	8,01	4,91	152,72
ТТК № 001927	или Бедро запеченное	120	19,55	20,93	0,01	301,26
ТТК № 007923, 007925, 007910,	Макароные изделия отварные	170	5,99	5,43	39,49	239,40
ТТК № 007620	или Макароны в томатном соусе	170	6,79	2,96	45,12	236,46
ТТК № 005329	или Макароны запеченые с сыром	170/13/6,5	10,54	4,52	43,36	253,52
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	159,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	40	0,36	1,32	19,20	103,60
ТТК № 005257, ТТК № 008354	Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04
ТТК № 006283	или Напиток теплый из кураги	200	0,83	0,05	14,15	61,06
ТТК № 007520	или Напиток теплый из изюма	200	0,19	0,19	10,92	46,98
ТТК № 005870	или Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	13,72	69,38
	Итого за прием	**910**	**29,18**	**27,25**	**130,16**	**984,80**
	Итого за день		**58,05**	**54,40**	**213,40**	**1669,27**

Итого	2 день	запеканка	чай, фрукт	кисломол.нап	салат	щи	чахохбили	макароны	напиток	хлеб
65,94	Хлеб пшеничный *	5,94								60,00
40,00	Хлеб ржаной									40,00
2,88	Мука	2,88								
35,28	Крупы, бобовые	35,28								
59,00	Макаронные изделия							59,00		
75,00	Картофель					75,00				
195,00	Овощи, зелень				80,00	73,00	42,00			
157,00	Фрукты свежие		157,00							
34,48	Сухофрукты	18,477							16,00	
28,40	Сахар	8,40		14,00					6,00	
0,00	Соки, напитки витаминизированные									
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
0,00	Кофейный напиток									
0,50	Чай		0,50							
32,20	Мясо 1 категории***					32,20				
92,00	Цыплята 1 категории						92,00			
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)									
0,00	Рыба -филе									
0,00	Молоко**									
200,00	Кисломолочные продукты			200,00						
113,19	Творог	113,19								
10,00	Сметана					10,00				
0,00	Сыр									
18,50	Масло сливочное	12,00						6,50		
14,00	Масло растительное	2,00			4,00	5,00	3,00			
5,94	Яйца	5,94								

завтрак		обед		
белки	28,87	22,50	белки	29,18	31,50
жиры	27,15	23,00	жиры	27,25	32,20
углеводы	83,24	95,75	углеводы	130,16	134,00

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Третий день (3д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
ТТК 005073, 008287, 008290, 5290	Каша перловая с тушеной говядиной (или Плов перловый с мясом)	180	9,91	12,70	42,18	207,10
ТТК 007869, 007870, 008286, 008289	или Плов с мясом	180	19,44	10,62	34,02	315,00
ТТК 008283, 008285	или Гречневая каша с тушеной говядиной и овощами	180	16,56	9,00	23,63	238,00
ТТК 006297, 002974	или Плов из булгура	180	13,32	9,90	20,70	243,36
ТТК № 006473	Чай яблочно-брусничный	200	0,06	0,07	7,38	30,95
ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15
ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65
ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,36	1,28	19,60	127,20
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	15	0,13	0,46	6,72	36,26
ТТК № 006491	Молоко витаминизированное	200	5,80	5,00	23,40	161,80
ТТК № 006491	или Молоко йодированное	200	5,80	5,00	23,40	161,80
	Итого завтрак	**645**	**26**	**17**	**91**	**671,21**
	Обед					
ТТК № 004012, 007010, 007018, 006628	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
ТТК № 008262	или Овощная нарезка с маслом растительным	80	0,65	5,07	2,03	56,20
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (пюре вощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК № 001836	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250	6,86	8,66	20,10	176,52
ТТК 003407	Суп картофельный с рисом, с мясом со метаной	250	5,42	8,08	17,72	165,80
ТТК № 005934	Печень тушеная с овощами	140	24,16	9,09	10,23	220,63
ТТК № 005533 ТТК № 008258	или Бефстроганов из мяса	120	21,02	23,55	5,48	318,43
ТТК № 007280	или Поджарка из мяса	120	24,84	24,65	37,46	339,35
ТТК № 006947 ТТК №006267	или Азу из мяса "По-новому"	120	20,37	20,89	4,01	285,43
ТТК № 007290	или Печень по-Строгановски	140	23,57	8,52	11,40	254,82
ТТК № 002453 ТТК № 005861	или Гуляш из мяса	120	20,25	20,88	3,76	283,44
ТТК № 007677 ТТК № 007676, 007816, 008281	или Мясо тушеное с овощами	120	20,45	20,89	4,48	287,26
ТТК № 007848	Овощи тушеные	160	2,85	5,53	8,76	98,19
ТТК № 007846	или Овощи припущенные (рагу овощное)	160	3,46	3,69	24,12	144,27
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	60	0,54	1,92	29,40	190,80
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	40	0,36	1,32	19,20	103,60
ТТК № 006283	Напиток теплый из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04
ТТК № 005257, ТТК № 008354	или Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04
ТТК № 001853, 008256	или Напиток фруктовый (яблочный)	200	0,10	0,10	8,44	35,69
ТТК № 006187	или Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	150	0,61	0,60	14,70	78,00
	или сок фруктовый (или пюре фруктовое)	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	Итого обед	**930**	**29,62**	**18,07**	**86,77**	**955,98**
	Итого за день	**1575,00**	**55,43**	**35,50**	**177,89**	**1627,19**

завтрак	25,81	**22,50**	**обед**	
белки	17,43	**23,00**	белки 55,43	**31,50**
жиры	91,12	**95,75**	жиры 35,50	**32,20**
углеводы			углеводы 177,89	**134,00**

Итого	3 день	плов	напит	молоко	фрукт	суп	печень	овощи порционно	овощи припущ.	хлеб
110,00	Хлеб пшеничный *									110,00
55,00	Хлеб ржаной									55,00
0,00	Мука									
36,50	Крупы, бобовые	31,50				5,00				
0,00	Макаронные изделия									
75,00	Картофель					75,00				
337,00	Овощи, зелень	21,00				30,00	35,00	80,00	171,00	
160,00	Фрукты свежие		10,00		150,00					
16,00	Сухофрукты		16,00							
15,00	Сахар		12,00	3,00						
100,00	Соки, напитки витаминизированные			100,00						
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
0,00	Кофейный напиток									
1,00	Чай		1,00							
90,10	Мясо 1 категории***	74,00				16,10				
0,00	Цыплята 1 категории									
160,16	Субпродукты (печень, язык, сердце)						160,16			
0,00	Рыба -филе									
200,00	Молоко**			200,00						
0,00	Кисломолочные продукты									
0,00	Творог									
10,00	Сметана					10,00				
0,00	Сыр									
0,00	Масло сливочное									
19,00	Масло растительное	3,00				5,00	5,00		6,00	
0,00	Яйца									

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

четверный день (4)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
ТТК № 007295	Каша "Дружба" со сливочным маслом	206	5,43	6,78	29,09	199,83
ТТК № 005731	или Каша молочная пшеничная с маслом	200/6	4,20	6,69	26,20	202,00
ТТК № 005579	или Каша молочная ячневая с маслом	185	5,58	3,24	24,48	154,80
ТТК № 000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	200/6	5,60	3,60	27,20	172,05
ТТК № 000541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/6	5,13	5,90	33,75	181,63
ТТК № 000739	или Каша молочная пшенная с маслом	200/6	4,4	7,4	25,4	208,0
ТТК № 006517	или Каша пшенная с бананом	225	7,74	8,64	22,86	186,8
ТТК № 006713 ТТК № 008237	или Каша рисовая с маком (джемом с вареньем или джемом)	200	4,54	5,33	27,98	178,29
ТТК № 000072	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	200/6	5,6	10,4	26,4	203,00
ТТК № 005247	Какао с молоком	200	3,34	2,76	10,76	80,03
ТТК № 008198, ТТК № 004085	или Какао- напиток молочный с витаминами	200,00	2,90	2,50	9,79	73,95
ТТТ № 006678, ТТК № 008193	или Какао-напиток молочный с зефирками	200,00	4,02	2,95	11,50	89,3
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	159,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	40	0,36	1,32	19,20	103,60
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	150	0,61	0,60	14,70	78,00
	или сок фруктовый (или пюре фруктовое)	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	200	3,88	5,00	20,34	144,12
	Итого завтрак	**696**	**13,46**	**17,46**	**103,89**	**686,58**
	Обед					
ТТК 000765	Огурцы с зеленью	80	0,86	4,12	2,99	54,00
ТТК № 004012, 007919, 007918,005828	или Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (или пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
ТТК №001192	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	250	7,14	11,31	22,14	178,33
ТТК №008254	или Свекольник мясной	250	4,90	4,20	17,70	159,10
ТТК №003875	или Щи из свежей капусты с мясом	250	3,50	9,20	19,90	187,30
ТТК № 007617	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	95	11,41	7,54	12,05	145,91
ТТК № 007860	или Наггетсы из мяса птицы	90	15,44	6,01	3,68	114,54
ТТК № 007312	или Чахохбили "по-школьному"	90	11,02	7,78	3,38	127,93
ТТК № 006728	или Фрикасе из мяса птицы	90	15,67	12,39	2,81	185,97
ТТК № 007824	Пюре картофельное	160	3,52	5,05	23,59	154,34
ТТК № 007825	или Картофель отварной	160	3,25	4,52	26,15	158,51
ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	140	3,99	4,06	32,62	177,92
ТТК № 007829	Картофельные шарики	140	3,83	3,99	31,28	176,56
ТТК № 007836	или Картофель тушеный	160	3,47	4,48	26,05	159,21
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	60	0,54	1,92	29,40	190,80
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	40	0,36	1,32	19,20	103,60
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	22,99	92,32
	или сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,99	92,32
	Итого обед	**885**	**23,85**	**27,30**	**132,41**	**919,30**
	Итого за день		**37,31**	**44,76**	**236,30**	**1605,88**

5 день	Итого
Хлеб пшеничный *	130,00
Хлеб ржаной	80,00
Мука	0,00
Крупы, бобовые	28,00
Макаронные изделия	0,00
Картофель	176,85
Овощи, зелень	175,00
Фрукты свежие	0,00
Сухофрукты	0,00
Сахар	24,80
Соки, напитки витаминизированные	200,00
Кондитерские изделия	0,00
Какао	2,50
Кофейный напиток	0,00
Чай	0,00
Мясо 1 категории***	32,20
Цыплята 1 категории	60,00
Субпродукты (печень, язык, сердце)	0,00
Рыба -филе	0,00
Молоко**	240,28
Кисломолочные продукты	200,00
Творог	0,00
Сметана	10,00
Сыр	0,00
Масло сливочное	15,00
Масло растительное	5,00
Яйца	3,00

	каша	какао	овощи	борщ	котлета	пюре	сок/кисл омол	хлеб/конд. изд
Хлеб пшеничный *					20,00			110,00
Хлеб ржаной								80,00
Мука								
Крупы, бобовые	28,00							
Макаронные изделия								
Картофель				40,00		136,85		
Овощи, зелень			80,00	75,00	20,00			
Фрукты свежие								
Сухофрукты								
Сахар	3,30	5,00		2,50			14,00	
Соки, напитки витаминизированные							200,00	
Кондитерские изделия								
Какао		2,50						
Кофейный напиток								
Чай								
Мясо 1 категории***				32,20				
Цыплята 1 категории					60,00			
Субпродукты (печень, язык, сердце)								
Рыба -филе								
Молоко**	115,00	100,00				25,28		
Кисломолочные продукты							200,00	
Творог								
Сметана				10,00				
Сыр								
Масло сливочное	6,00				5,00	5,00		
Масло растительное				3,00	2,00			
Яйца					3,00			

завтрак		обед		
белки	13,46	22,50	белки	23,85	31,50
жиры	17,46	23,00	жиры	27,30	32,20
углеводы	103,89	95,75	углеводы	132,41	134,00

средняя за 5 дней

завтрак	
белки	19,36
жиры	22,22
углеводы	89,10

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

пятый день (5д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
ТТК № 007595	Блинчики или панкейки	135	8,91	9,99	51,3	330,75
ТТК № 001832	Сгущенное молоко	20	1,36	1,70	11,2	66,00
ТТК № 007866	или Повидло	20	0,08	0,00	13,00	50,00
ТТК № 006642	или Джем	20	0,10	0,00	12,00	48,00
	или Мед натуральный в индивидуальной упаковке	20	0,00	0,00	0,16	66,00
ТТК № 007269	или Блины с яблочной начинкой и бананом	80	3,44	5,66	35,38	205,68
ТТК № 006652	или Блины с яблочной начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68
ТТК № 007289	или Блины с абрикосовой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68
ТТК № 005850	или Блины с со сгущенкой	80	6,00	7,18	35,22	225,68
ТТК № 007270	или Блины с вишневой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68
ТТК № 007304	Кофейный напиток с цикорием с молоком	180	2,85	2,25	10,79	80,35
ТТК № 005250	или Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,26	10,51	74,20
ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	180	2,75	2,25	11,51	78,06
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,60
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	90	0,36	0,36	8,82	46,80
	или сок фруктовый (или пюре фруктовое)	125	0,00	0,00	14,37	57,50
ТТК № 006490	Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90
ТТК № 006490	или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90
	Итого завтрак	**545**	**16,56**	**17,46**	**103,41**	**656,60**
	Обед					
ТТК № 004012, 007919, 007918,005828	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК № 007661	Суп-пюре из тыквы (кабачков)	250	3,50	5,80	11,80	113,00
ТТК № 007661	или Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками	250	5,45	4,28	22,44	145,95
ТТК № 007597 ТТК № 007844	Котлета рыбная	90	14,06	5,66	14,12	144,90
ТТК № 007851	или Тефтели рыбные	90	11,67	1,36	10,62	101,51
ТТК № 007088 ТТК № 007299	или Рыбные палочки/наггетсы	90	8,92	1,05	18,90	115,50
ТТК № 007857 ТТК № 007845	или Шницель натуральный из рыбы с маслом сливочным	90/5	13,73	5,77	5,90	111,72
ТТК № 007871	Рис припущенный	120	2,84	3,30	29,66	159,68
ТТК № 007872	или Рис припущенный с овощами	120	2,96	4,03	28,25	161,46
ТТК № 007873	или Булгур припущенный	120	4,97	4,16	30,42	169,90
ТТК № 007874	или Булгур с овощами	120	4,70	4,13	28,64	162,53
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	60	0,54	1,92	29,40	190,80
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	40	0,36	1,32	19,20	103,60
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	22,99	92,32
	или сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,99	92,32
	Кондитерское изделие	30	1,80	4,65	16,35	96,00
	Итого обед	**870**	**26**	**21**	**157**	**952**
	Итого за день		**42,49**	**38,75**	**260,61**	**1609,05**

завтрак		обед		
белки	16,56	22,50	белки	25,93	31,50
жиры	17,46	23,00	жиры	21,29	32,20
углеводы	103,41	95,75	углеводы	157,20	134,00

Итого	4 день	блинчики/кондит.изд	коф.нап/молоко	сок/кисломол/фрукт	овощи	суп	котлета рыбная	рис	хлеб
120,60	Хлеб пшеничный *					37,50	23,10		60,00
60,00	Хлеб ржаной								60,00
65,00	Мука	55,00				10,00			
42,00	Крупы, бобовые							42,0	
0,00	Макаронные изделия								
0,00	Картофель								
135,00	Овощи, зелень				80,00	45,00	10,00		
90,00	Фрукты свежие			90,00					
0,00	Сухофрукты								
30,50	Сахар	10,50	6,00	14,00					
0,00	Соки, напитки витаминизированные								
60,00	Кондитерские изделия	60,00							
0,00	Какао								
3,00	Кофейный напиток		3,00						
0,00	Чай								
0,00	Мясо 1 категории***								
0,00	Цыплята 1 категории								
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)								
72,00	Рыба -филе						72,00		
426,10	Молоко**	176,10	200,00			50,00			
0,00	Кисломолочные продукты								
0,00	Творог								
0,00	Сметана								
0,00	Сыр								
24,00	Масло сливочное	9,00				5,00	5,00	5,00	
11,00	Масло растительное	9,00					2,00		
12,50	Яйца	10,50					2,0		

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Шестой день (6д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
ТТК № 006759	Скрэмбл с томатом свежим	160	15,96	18,04	4,20	243,80
ТТК № 006068	или Омлет запеченный натуральный	160	16,82	19,78	3,14	258,04
ТТК № 007849	или Омлет запеченный с сыром	160	19,10	22,42	2,86	290,74
ТТК № 007811	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	160	15,51	18,78	3,27	244,60
ТТК № 005647	Чай черный	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК № 005450	или Чай с апельсином	200	0,06	0,01	0,41	2,16
ТТК № 005647	или Чай черный	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК № 001809	или Чай зеленый	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК № 007827	или Чай гречишний	200	0,17	0,01	0,54	3,04
ТТК № 007828	или Чай с лимоном	200	0,05	0,01	5,14	21,66
ТТК № 006700	или Чай ройбуш	200	0,00	0,00	3,99	16,00
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	150	0,61	0,60	14,70	78,00
	или сок фруктовый (или пюре фруктовое)	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке)	90	5,40	3,14	10,52	91,80
	Итого завтрак	**690**	**23**	**25**	**73**	**676**
	Обед					
	Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
ТТК № 007882	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейский	80	6,55	4,90	4,45	89,80
ТТК № 006262	или Овощная нарезка с маслом растительным	80	0,65	5,07	2,03	56,20
ТТК № 007858	или Салат из свёклы с маслом растительным	80	1,70	0,10	8,00	79,23
	или Сок овощной (или пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК №008256	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,87	5,75	19,50	170,37
ТТК №006640	или Суп картофельный с макаронами и мясом	250	6,06	3,06	20,94	135,45
ТТК № 007843 ТТК № 007864	Рыба запеченная	150	31,36	7,51	5,83	216,81
ТТК № 007840 ТТК № 007865	или Рыба, запеченная с сыром	150	27,93	8,66	5,95	221,39
ТТК № 007846	Овощи припущенные (рагу овощное)	160	3,46	3,69	24,12	144,27
ТТК № 007848	или Овощи тушеные	160	2,85	5,53	8,76	98,19
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	60	0,54	1,92	29,40	190,80
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	40	0,36	1,32	19,20	103,60
ТТК № 005870	Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36
ТТК № 006283	или Напиток теплый из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04
ТТК № 006715	или Кисель из вишни/цитрус	200	0,23	0,05	28,72	117,35
ТТК № 006731	или Кисель клубника/цитрус	200	0,20	0,07	27,45	113,76
ТТК № 003094	или Напиток брусничнo-вишневый	200	0,11	0,16	10,66	44,25
ТТК № 006187	или Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39
ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	100	1,94	25,00	10,17	72,06
	Итого обед	**975**	**43**	**46**	**125**	**983**
	Итого за день		**65,91**	**70,44**	**198,13**	**1659,13**

	Итого	6 день	омлет/творог	коф.нап/кисломол	фрукты	суп	рыба	овощи припущ./салат	напиток	хлеб
	90,00	Хлеб пшеничный *								90,00
	100,00	Хлеб ржаной								100,00
	8,25	Мука					8,25			
	0,00	Крупы, бобовые								
	0,00	Макаронные изделия								
	174,00	Картофель				75,00		99		
	188,25	Овощи, зелень				15,00		173,25		
	150,00	Фрукты свежие			150,00					
	16,00	Сухофрукты							16,00	
	12,00	Сахар		6,00					6,00	
	0,00	Соки, напитки витаминизированные								
	0,00	Кондитерские изделия								
	0,00	Какао								
	0,00	Кофейный напиток								
	1,00	Чай		1,00						
	32,20	Мясо 1 категории***				32,20				
	0,00	Цыплята 1 категории								
	0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)								
	170,00	Рыба -филе					170,00			
	148,00	Молоко**	48,00	100,00						
	200,00	Кисломолочные продукты		200,00						
	90,00	Творог	90,00							
	0,00	Сметана								
	0,00	Сыр								
	10,33	Масло сливочное	5,33			5,00				
	18,50	Масло растительное	2,50				9,00	7,00		
	111,47	Яйца	111,47							

Завтрак			**обед**		
белки	22,78	**22,50**	белки	43,13	**31,50**
жиры	24,70	**23,00**	жиры	45,74	**32,20**
углеводы	73,12	**95,75**	углеводы	125,01	**134,00**

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
ТТК № 000516	Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	205	5,60	3,60	27,20	172,05
ТТК № 005731	или Каша молочная пшеничная с маслом	200/6	4,20	6,69	26,20	202,00
ТТК № 000541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/6	5,13	5,90	33,75	181,63
ТТК № 005579	или Каша молочная ячневая с маслом	200/6	6,35	7,42	28,28	198,50
ТТК № 007295	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/6	5,43	6,78	29,09	199,83
ТТК № 000739	или Каша молочная пшенная с маслом	200/6	4,4	7,4	25,4	208,0
ТТК № 006517	Каша пшенная с бананом	225	7,74	8,64	22,86	186,6
ТТК № 006713 ТТК № 008237	или Каша рисовая с маком (джемом с вареньем или джемом)	200/6	4,54	5,33	27,98	178,29
ТТК № 000072	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	200/6	5,6	10,4	26,4	203,00
ТТК № 005250	Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,26	10,51	74,20
ТТК № 007304	или Кофейный напиток с цикорием с молоком	180	2,85	2,25	10,79	80,35
ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	180	2,75	2,25	11,51	78,06
ТТК № 000429	Сыр порционно	15	3,67	4,42	0,04	54,45
ТТК № 007819, ТТК № 000753	Сыр порционный плавленый	17	1,44	3,20	1,44	40,00
ТТК № 007286	или Тост с сыром	17/14	4,46	3,59	12,41	83,19
ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд.упаковке)	10	0,10	7,25	0,14	66,20
ТТК № 000131	или Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,14	66,20
ТТК № 006490	Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90
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
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	159,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	40	0,36	1,32	19,20	103,60
	Итого завтрак	**601**	**12,9**	**13,2**	**81,5**	**710,4**
	Обед					
ТТК № 007877	Салат Витаминный из квашенной капусты с зеленым луком с маслом растительным	80	0,86	1,90	1,46	27,60
ТТК 000765	или Огурцы с зеленью	80	0,86	4,12	2,99	54,00
ТТК № 007878	или Салат Витаминный из свежей капусты и свежих овощей с маслом растительным	80	0,81	2,52	2,98	38,15
ТТК №007456, ТТК 008186	Уха по-ростовски	250	11,32	4,35	12,74	136,25
ТТК №003623 ТТК № 008005	или Уха Рыбацкая	250	10,91	4,77	10,71	129,29
ТТК №008250 ТТК № 008518	или Суп с рыбными фрикадельками	250	12,28	5,61	14,16	156,76
ТТК № 007290	Печень по-Строгановски	140	23,57	8,52	11,40	254,82
ТТК № 005533 ТТК № 008258	или Бефстроганов из мяса	120	21,02	23,55	5,48	318,43
ТТК № 007280	или Поджарка из мяса	120	24,84	24,65	37,46	339,35
ТТК №006267	или Азу из мяса "По-новому"	120	20,37	20,89	4,01	285,43
ТТК № 005934	Печень тушеная с овощами	140	24,16	9,09	10,23	220,63
ТТК № 002453 ТТК № 005861	или Гуляш из мяса	120	20,25	20,88	3,76	283,44
ТТК № 007677 ТТК № 007676, 007816, 008281	или Мясо тушеное с овощами	120	20,45	20,89	4,48	287,26
ТТК № 007829	Картофельные шарики	140	3,83	3,99	31,28	176,56
ТТК № 007836	или Картофель тушеный	160	3,47	4,48	26,05	159,21
ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	140	3,99	4,06	32,62	177,92
ТТК № 007824	или Пюре картофельное	160	3,52	5,05	23,59	154,34
ТТК № 007825	или Картофель отварной	160	3,25	4,52	26,15	158,51
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	60	0,54	1,92	29,40	190,80
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	40	0,36	1,32	19,20	103,60
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	22,99	92,32
	или сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,99	92,32
	Итого обед	**910**	**40**	**22**	**126**	**982**
	Итого за день		**53,34**	**35,20**	**205,52**	**1692,35**

завтрак			**обед**		
белки	12,86	**22,50**	белки	40,48	**31,50**
жиры	13,20	**23,00**	жиры	22,00	**32,20**
углеводы	81,45	**95,75**	углеводы	128,47	**134,00**

Итого	7 день	каша	коф.нап	сыр,масло, молоко	салат	суп	печень	картофель	сок	хлеб
110,00	Хлеб пшеничный *									110,00
80,00	Хлеб ржаной									80,00
5,32	Мука						5,32			
31,00	Крупы, бобовые	31,00								
0,00	Макаронные изделия									
240,23	Картофель					83,00		157,23		
114,76	Овощи, зелень				80,00	31,40	3,36			
0,00	Фрукты свежие									
0,00	Сухофрукты									
12,00	Сахар	3,00	6,00	3,00						
300,00	Соки, напитки витаминизированные			100,00					200,00	
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
3,00	Кофейный напиток		3,00							
0,00	Чай									
0,00	Мясо 1 категории***									
0,00	Цыплята 1 категории									
160,16	Субпродукты (печень, язык, сердце)						160,16			
62,48	Рыба -филе					62,48				
328,00	Молоко**	128,00	100,00	100,00						
0,00	Кисломолочные продукты									
0,00	Творог									
16,80	Сметана						16,80			
15,00	Сыр			15,00						
25,00	Масло сливочное	5,00		10,00		5,00		5,00		
6,00	Масло растительное				3,00		3,00			
0,00	Яйца									

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
ТТК № 007859	Запеканка из творога	200	28,16	20,51	26,72	376,27
ТТК № 007861	или Сырники из творога	200	38,44	5,84	42,97	373,60
ТТК № 007862	или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем	180	23,57	20,44	51,291	472,19
	или Сырники с фруктовой начинкой	120	15,96	12,60	25,44	279,00
ТТК № 001832	Сгущенное молоко	20	1,36	1,70	11,20	66,00
ТТК № 007123	или с Соусом ягодным	20	0,02	0,08	4,73	19,87
ТТК № 007866	или с Повидлом	20	0,08	0,00	13,00	50,00
ТТК № 006642	или с Джемом	20	0,1	0	12	48
ТТК № 006700	Чай ройбуш	200	0,00	0,00	3,99	16,00
ТТК № 005450	или Чай с апельсином	200	0,06	0,01	0,41	2,16
ТТК № 005647	или Чай черный	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК № 001809	или Чай зеленый	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК № 007827	или Чай гречишний	200	0,17	0,01	0,54	3,04
ТТК № 007828	или Чай с лимоном	200	0,05	0,01	5,14	21,66
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	200	3,88	5,00	20,34	144,12
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	150	0,61	0,60	14,70	78,00
	Итого завтрак	**770**	**34**	**28**	**77**	**680**
	Обед					
ТТК № 004012, 007919, 007918,005828	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (или пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК №006640	Суп картофельный с макаронами и мясом	250	6,06	3,06	20,94	135,45
ТТК №008256	или Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,87	5,75	19,50	170,37
ТТК № 007840 ТТК № 007865	Рыба, запеченная с сыром	150	27,93	8,66	5,95	221,39
ТТК № 007843 ТТК № 007864	или Рыба запеченная	150	31,36	7,51	5,83	216,81
ТТК № 007872	Рис припущенный с овощами	120	2,96	4,03	28,25	161,46
ТТК № 007871	или Рис припущенный	120	2,99	4,05	31,15	171,96
ТТК № 007873	или Булгур припущенный	120	4,97	4,16	30,42	169,90
ТТК № 007874	или Булгур с овощами	120	4,70	4,13	28,64	162,53
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	60	0,54	1,92	29,40	190,80
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	40	0,36	1,32	19,20	103,60
ТТК № 005257	Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04
ТТК № 006283	или Напиток из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04
ТТК № 001957	или Напиток из изюма	200	0,19	0,19	12,91	54,96
ТТК № 005870	или Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36
	Кондитерское изделие	30	1,80	4,65	16,35	96,00
	Итого за прием	**930**	**41**	**24**	**139**	**997**
	Итого за день		**74,87**	**51,66**	**216,22**	**1677,33**

Итого	8 день	запеканка/соус	чай/кисломол. прод	фрукт/овощи	суп	рыба	рис с овощ	напиток	хлеб/конд.изд
64,95	Хлеб пшеничный *	4,95							60,00
40,00	Хлеб ржаной								40,00
0,00	Мука								
43,10	Крупы, бобовые	9,00					34,10		
10,00	Макаронные изделия				10				
75,00	Картофель				75,00				
141,45	Овощи, зелень			80,00	15,00	8,25	38,20		
160,00	Фрукты свежие		10,00	150,00					
16,00	Сухофрукты							16,00	
26,50	Сахар	7,50	13,00					6,00	
100,00	Соки, напитки витаминизированные		100,00						
30,00	Кондитерские изделия								30,00
0,00	Какао								
0,00	Кофейный напиток								
0,50	Чай		0,50						
32,20	Мясо 1 категории***				32,20				
0,00	Цыплята 1 категории								
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)								
170,00	Рыба -филе					170,00			
0,00	Молоко**								
230,00	Кисломолочные продукты	30	200,00						
130,58	Творог	130,58							
5,00	Сметана	5							
16,63	Сыр					16,63			
25,31	Масло сливочное	5,00			5,00	10,31	5,00		
5,00	Масло растительное	1,00				4,00			
5,00	Яйца	5,00							

завтрак			**обед**		
белки	34,01	**22,50**	белки	40,86	**31,50**
жиры	27,81	**23,00**	жиры	23,85	**32,20**
углеводы	76,95	**95,75**	углеводы	139,27	**134,00**

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Третий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
ТТК 005073, 008287, 008290, 8291	или Каша перловая с тушеной говядиной (или Плов перловый с мясом)	180	9,91	12,70	42,18	207,10
ТТК 008283, 008285	Гречневая каша с тушеной говядиной и овощами	180	16,56	9,00	23,63	238,00
ТТК 007869, 007870, 008286, 008289	или Плов с мясом	180	19,44	10,62	34,02	315,00
ТТК 008297, 00297	или Плов из булгура	180	13,32	9,90	20,70	243,36
ТТК № 005250	Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,26	10,51	74,20
ТТК № 007304	или Кофейный напиток с цикорием с молоком	180	2,85	2,25	10,79	80,35
ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	180	2,75	2,25	11,51	78,06
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	60	0,54	1,92	29,40	190,80
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	40	0,36	1,32	19,20	103,60
ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд.упаковке)	10	0,10	7,25	0,14	66,20
ТТК № 000131	или Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20
	Сок фруктовый (или пюре фруктовое)	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	или Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан,	150	0,61	0,60	14,70	78,00
	Итого завтрак	**595**	**14**	**25**	**116**	**699**
	Обед					
ТТК № 008262	Овощная нарезка с маслом растительным	80	0,65	5,07	2,03	56,20
ТТК № 007882	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейский	80	6,55	4,90	4,45	89,80
ТТК № 007858	или Салат из свёклы с маслом растительным	80	1,70	0,10	8,00	79,23
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК № 008251	Суп фасолевый мясной	250	4,10	11,50	6,62	174,50
ТТК №006497	или Суп гороховый с мясом и гренками	250	13,39	5,95	31,12	229,02
ТТК № 007311, ТТК №004779	Филе из мяса птицы запеченное с сыром	120	24,49	14,37	0,97	232,56
ТТК № 007854	или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром	180	22,04	8,21	37,10	308,52
ТТК № 007853	или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (в стиле Альфредо)	180	16,38	11,16	42,66	265,40
ТТК № 006748	или Мясо птицы в соусе Мак-н-чиз с макаронным гарниром	180	11,34	14,04	25,38	262,80
ТТК № 006728	или Фрикасе из мяса птицы	120	20,89	16,52	3,75	185,97
ТТК № 007312	или Чахохбили "по-школьному"	120	16,85	9,55	2,93	170,26
ТТК № 006696, ТТК № 007860	или Нагетсы из мяса птицы	120	20,56	8,01	4,91	152,72
ТТК № 001927	или Бедро запеченное	120	19,55	20,93	0,01	301,26
ТТК № 007923, 007925, 007910	Макаронные изделия отварные	170	5,99	5,43	39,49	239,40
ТТК № 007620	или Макароны в томатном соусе	170	6,79	2,96	45,12	236,48
ТТК № 005329	или Макароны запеченые с сыром	170/13/6,5	10,54	4,52	43,36	253,52
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	60	0,54	1,92	29,40	190,80
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,25	0,92	13,44	72,52
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	22,99	92,32
	или сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,99	92,32
	Итого обед	**880**	**36**	**38**	**102**	**986**
	Итого за день		**49,46**	**63,74**	**217,30**	**1685,18**

завтрак			**обед**		
белки	13,69	**22,50**	белки	35,77	**31,50**
жиры	25,45	**23,00**	жиры	38,29	**32,20**
углеводы	115,80	**95,75**	углеводы	101,50	**134,00**

Итого	9 день	каша	коф.нап/ кисломолоч	масло сл/фрукт	салат	гороховый	филе птицы	макароны	сок	хлеб
120,00	Хлеб пшеничный *									120,00
70,00	Хлеб ржаной									70,00
0,00	Мука									
36,50	Крупы, бобовые	31,5				5,00				
59,00	Макаронные изделия							59,00		
75,00	Картофель					75,00				
131,00	Овощи, зелень	31,00			80,00	20,00				
150,00	Фрукты свежие			150,00						
0,00	Сухофрукты									
13,00	Сахар		13,00							
200,00	Соки, напитки витаминизированные								200,00	
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
3,00	Кофейный напиток		3,00							
0,00	Чай									
76,10	Мясо 1 категории***	60,00				16,10				
137,00	Цыплята 1 категории						137,00			
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)									
0,00	Рыба -филе									
100,00	Молоко**		100,00							
0,00	Кисломолочные продукты									
0,00	Творог									
10,00	Сметана						10,00			
13,30	Сыр						13,30			
20,00	Масло сливочное			10,00		5,00		5,00		
10,00	Масло растительное	2			3,00	3,00	2,00			
0,00	Яйца									

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Четвертый день (4)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
ТТК № 007595	Блинчики или панкейки	135	8,91	9,99	51,3	330,75
ТТК № 001832	Сгущенное молоко	20	1,36	1,70	11,2	66,00
ТТК № 007866	или Пожидло	20	0,06	0,00	13,00	50,00
ТТК № 006642	или Джем	20	0,10	0,00	12,00	48,00
	или Мед натуральный в индивидуальной упаковке	20	0,00	0,00	0,16	66,00
ТТК № 007269	или Блины с яблочной начинкой и бананом	80	3,44	5,66	35,38	205,68
ТТК № 006652	или Блины с яблочной начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68
ТТК № 007289	или Блины с абрикосовой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68
ТТК № 005850	или Блины с со сгущенкой	80	6,00	7,18	35,22	225,68
ТТК № 007270	или Блины с вишневой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68
ТТК № 024085	Какао- напиток молочный с витаминами	200	2,90	2,50	9,79	73,95
ТТК № 005247	или Какао с молоком	200	3,34	2,76	10,76	80,03
ТТТ № 006678,	или Какао-напиток молочный с зефирками	200	4,02	2,95	11,55	89,30
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	10	0,09	0,32	4,99	15,13
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	15	0,13	0,46	6,72	36,26
ТТК № 000429	Сыр порционно	15	3,67	4,42	0,04	54,45
ТТК № 007819, ТТК № 000753	Сыр порционный плавленый	17	1,44	3,20	1,44	40,00
ТТК № 007286	или Тост с сыром	17/14	4,46	3,59	12,41	83,19
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	150	0,61	0,60	14,70	78,00
	или сок фруктовый (пюре фруктовое)	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	Итого завтрак	545	18	20	99	655
	Обед					
ТТК № 004012, 007919, 007916,005828	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК №006840	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
ТТК №008254	Свекольник мясной	250	4,90	4,20	17,70	159,10
ТТК №002311	или Щи из свежей капусты с мясом	250	3,50	9,20	19,90	187,30
ТТК №001633	или Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной	250	7,14	11,31	22,14	178,33
ТТК № 002453 ТТК № 005861	Гуляш из мяса	120	20,25	20,88	3,76	283,44
ТТК № 007290	Печень по-Строгановски	140	23,57	8,52	11,40	254,82
ТТК № 005533 ТТК № 006269	или Бефстроганов из мяса	120	21,02	23,55	5,48	316,43
ТТК № 007812 ТТК № 007250	или Поджарка из мяса	120	24,84	24,65	37,46	339,35
ТТК № 005934	или Печень тушеная с овощами	140	24,16	9,09	10,23	220,63
ТТК № 007677 ТТК № 007676	или Мясо тушеное с овощами	120	20,45	20,89	4,48	287,26
ТТК № 005947 ТТК №005267	или Азу из мяса "По-новому"	120	20,37	20,89	4,01	285,43
ТТК № 005868	Гречка отварная с овощами	130	4,24	4,17	19,56	133,05
ТТК № 007832	или Перловка отварная с овощами	130	3,75	3,57	25,86	151,19
ТТК № 007833	или Гречка отварная	130	7,59	5,13	34,40	213,90
ТТК № 007834	или Каша вязкая гречневая с сыром (Гречетто)	130	5,90	8,33	20,33	184,48
ТТК № 006763	или Каша вязкая перловая с сыром (Перлотто)	130	5,90	4,41	17,86	138,98
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	60	0,54	1,92	29,40	190,80
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	40	0,35	1,32	19,20	103,60
ТТК № 006283	Напиток из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04
ТТК № 006283	или Напиток из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04
ТТК № 005257, ТТК № 008354	или Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04
ТТК № 006187	или Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39
ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00
ТТК № 005870	или Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36
	Итого обед	880	32,00	32,70	108,80	958,23
	Итого за день		49,67	52,69	207,45	1612,77

Завтрак		обед		
белки	17,67	22,50	белки	32,00	31,50
жиры	19,99	23,00	жиры	32,70	32,20
углеводы	98,65	95,75	углеводы	108,80	134,00

Итого	10 день	блинчики	какао	сыр/фрукт	овощи	свекольник	гуляш	гречка с овощ	напиток	хлеб
70,00	Хлеб пшеничный *									70,00
55,00	Хлеб ржаной									55,00
55,00	Мука	55,00								
34,70	Крупы, бобовые							34,7		
0,00	Макаронные изделия									
75,00	Картофель					75,00				
233,00	Овощи, зелень				80,00	70,00	17,30	35,7		
150,00	Фрукты свежие			150,00						
16,00	Сухофрукты								16,00	
21,50	Сахар	10,50	5,00						6,00	
0,00	Соки, напитки витаминизированные									
0,00	Кондитерские изделия									
2,50	Какао		2,50							
0,00	Кофейный напиток									
0,00	Чай									
137,63	Мясо 1 категории***					32,20	105,33			
0,00	Цыплята 1 категории									
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)									
0,00	Рыба -филе									
296,10	Молоко**	175,10	120,00							
0,00	Кисломолочные продукты									
0,00	Творог									
10,00	Сметана					10,00				
15,00	Сыр			15,00						
19,00	Масло сливочное	9,00				5,00		5,00		
13,00	Масло растительное	9,00					4,00			
10,50	Яйца	10,50								

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Пятый день (5)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
ТТК № 007295	Каша "Дружба" со сливочным маслом	206	5,43	6,78	29,09	199,83
ТТК № 005731	или Каша молочная пшеничная с маслом	200/6	4,20	6,69	26,20	202,00
ТТК № 005579	или Каша молочная ячневая с маслом	185	5,58	3,24	24,48	154,80
ТТК № 000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	200/6	5,60	3,60	27,20	172,05
ТТК № 000541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/6	5,13	5,90	33,75	181,63
ТТК № 000739	или Каша молочная пшенная с маслом	200/6	4,4	7,4	25,4	208,0
ТТК № 006517	или Каша пшенная с бананом	225	7,74	8,64	22,86	186,8
ТТК № 006713 ТТК № 008237	или Каша рисовая с маком (джемом с вареньем или джемом)	200	4,54	5,33	27,98	178,29
ТТК № 000072	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	200/6	5,6	10,4	26,4	203,00
ТТК № 005250	Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,26	10,51	74,20
ТТК № 007304	или Кофейный напиток с цикорием с молоком	180	2,85	2,25	10,79	80,35
ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	180	2,75	2,25	11,51	78,06
ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд.упаковке)	10	0,10	7,25	0,14	66,20
ТТК № 000131	или Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,14	66,20
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	200	5,60	5,00	7,80	100,00
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	159,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,25	0,92	13,44	72,52
	Итого завтрак	**676**	**15**	**24**	**85**	**672**
	Обед					
ТТК № 004012, 007919	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК № 001342	Суп картофельный с макаронами из мяса птицы	250	4,69	4,55	20,96	144,16
ТТК № 001342	или Суп овощной с пельменями из мяса птицы	250	8,40	5,70	17,10	153,00
ТТК № 004907	или Суп-лапша из мяса птицы	250	6,31	8,69	30,59	223,09
ТТК № 007822	Тефтели мясные	90	10,72	10,16	10,59	177,77
ТТК № 007816	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	90	13,82	12,37	14,92	208,42
ТТК № 007815	или Котлета мясная	90	13,58	12,69	13,49	204,96
ТТК № 007821	или Шницель из мяса	90	13,61	12,81	12,77	206,14
ТТК № 007822 ТТК № 007533	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/30	10,90	10,28	17,74	209,55
ТТК № 006774	или Запеканка картофельная с мясом	200	16,66	19,53	35,36	370,20
ТТК № 007824	Пюре картофельное	160	3,52	5,05	23,59	154,34
ТТК № 007825	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60
ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	140	3,99	4,06	32,62	177,92
ТТК № 007829	Картофельные шарики	140	3,83	3,99	31,28	176,56
ТТК № 007836	или Картофель тушеный	160	3,47	4,48	26,05	159,21
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	60	0,54	1,92	29,40	190,80
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,25	0,92	13,44	72,52
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	22,99	92,32
	или сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,99	92,32
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	100	0,40	0,40	9,80	52,00
	Итого обед	**970**	**23**	**27**	**143**	**982**
	Итого за день		**37,23**	**51,11**	**228,92**	**1653,79**

	завтрак			обед		
	белки	14,61	22,50	белки	22,62	31,50

Итого	11 день	каша	коф.нап	масло/кисломол/фрукт	овощи	суп	тефтели	пюре	сок	хлеб
110,00	Хлеб пшеничный *									110,00
60,00	Хлеб ржаной									60,00
6,00	Мука						6,00			
35,20	Крупы, бобовые	27,70					7,5			
10,00	Макаронные изделия					10,00				
211,85	Картофель					75,00		136,85		
120,00	Овощи, зелень				80,00	15,00	25,00			
100,00	Фрукты свежие			100,00						
0,00	Сухофрукты									
0,00	Сахар	3,00	6,00							
200,00	Соки, напитки витаминизированные								200,00	
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
3,00	Кофейный напиток		3,00							
0,00	Чай									
56,00	Мясо 1 категории***						56,00			
24,00	Цыплята 1 категории					24,00				
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)									
0,00	Рыба -филе									
240,28	Молоко**	115,00	100,00					25,28		
200,00	Кисломолочные продукты			200						
0,00	Творог									
0,00	Сметана									
0,00	Сыр									
25,00	Масло сливочное	5,00		10,0		5,00		5,00		
3,00	Масло растительное						3,00			
0,00	Яйца									

жиры	23,81	**23,00**	жиры	27,30	**32,20**
углеводы	85,48	**95,75**	углеводы	143,44	**134,00**

средняя за 5 дней

завтрак	
белки	19,59
жиры	23,49
углеводы	85,42

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Шестой день (6д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
ТТК № 006068	Омлет запеченный натуральный	160	16,82	19,78	3,14	258,04
ТТК № 006759	или Скрэмбл с томатом свежим	160	15,96	18,04	4,20	243,80
ТТК № 007849	или Омлет запеченный с сыром	160	19,10	22,42	2,86	290,74
ТТК № 007811	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	160	15,51	18,76	3,27	244,60
ТТК № 006473	Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95
ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15
ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65
ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	159,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	15	0,13	0,46	6,72	36,26
ТТК № 000429	Сыр порционно	15	3,67	4,42	0,04	54,45
ТТК № 000753	Сыр порционный плавленый	17	1,44	3,20	1,44	40,00
ТТК № 007286	или Тост с сыром	17/14	4,46	3,59	12,41	83,19
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	200	3,88	5,00	20,34	144,12
	Итого завтрак	**640,00**	**25,03**	**31,33**	**62,12**	**682,82**
	Обед					
ТТК № 008262	Овощная нарезка с маслом растительным	80	0,65	5,07	2,03	56,20
ТТК № 004012, 007919,	или Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
ТТК № 007661	Суп-пюре из тыквы (кабачков)	250	3,50	5,80	11,80	113,00
ТТК № 007661	или Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками	250	7,90	13,79	30,44	278,44
ТТК № 007617	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	95	11,41	7,54	12,05	145,91
ТТК № 006696	или Нагетсы из мяса птицы	90,00	15,44	6,01	3,68	114,54
ТТК № 007312	или Чахохбили "по-школьному"	90	11,02	7,78	3,38	127,93
ТТК № 006728	или Фрикасе из мяса птицы	90	15,67	12,39	2,81	185,97
ТТК № 007846	Овощи припущенные (рагу овощное)	160	3,46	3,69	24,12	144,27
ТТК № 007848	или Овощи тушеные	160	2,85	5,53	8,76	96,19
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	60	0,54	1,92	29,40	190,80
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	40	0,36	1,32	19,20	103,60
ТТК № 005257, ТТК № 006354	Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04
ТТК № 006283	или Напиток из кураги	200	0,63	0,05	16,14	69,04
ТТК № 005870	или Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	150	0,61	0,60	14,70	78,00
	или сок фруктовый (пюре фруктовое)	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке)	90	5,40	3,14	10,52	91,80
	Итого обед	**1125**	**26**	**29**	**140**	**993**
	Итого за день		**51,28**	**60,46**	**202,08**	**1675,44**

	завтрак		обед	
белки	25,03	**22,50**	белки 26,26	**31,50**
жиры	31,33	**23,00**	жиры 29,13	**32,20**
углеводы	62,12	**95,75**	углеводы 139,96	**134,00**

Итого	12 день	омлет /творог	чай/кислом	сыр/фрукт	овощи порц	суп	котлета	овощи припущ.	напиток	хлеб
163,70	Хлеб пшеничный *					37,50	16,2			110,00
55,00	Хлеб ржаной									55,00
10,00	Мука					10,00				
0,00	Крупы, бобовые									
0,00	Макаронные изделия									
99,00	Картофель							99,00		
318,50	Овощи, зелень				80,00	45,00	20,00	173,50		
160,00	Фрукты свежие		10,00	150,00						
16,00	Сухофрукты								16,00	
12,00	Сахар		6,00						6,00	
0,00	Соки, напитки витаминизированные									
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
0,00	Кофейный напиток									
1,00	Чай		1,00							
0,00	Мясо 1 категории***									
60,00	Цыплята 1 категории						60,00			
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)									
0,00	Рыба -филе									
98,00	Молоко**	48,00				50,00				
200,00	Кисломолочные продукты		200,00							
90,00	Творог	90,00								
0,00	Сметана									
15,00	Сыр			15,00						
15,30	Масло сливочное	5,30				5,00	5,00			
12,00	Масло растительное	3,00					2,00	7,00		
125,20	Яйца	121,60					3,60			

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

№	Продукты	Среднесуточная (усредненная)	Проценты	Норма в день, г	Фактически получено, г Дни												за 12 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб пшеничный	**200**	55	**110,00**	138	66	110	130	121	90	110	65	120	70	110	164	1293	**107,8**	**98**
2	Хлеб ржаной	**120**	55	**66,00**	55	40	55	80	60	100	80	40	70	55	60	55	750	**62,5**	**95**
3	Мука	**20**	60	**12,00**	0	3	0	0	65	0	5	0	0	55	6	10	144	**12,0**	**100**
4	Крупы, бобовые	**50**	60	**30,00**	31	35	37	28	42	0	31	43	37	35	35	0	353	**29,4**	**98**
5	Макаронные изделия	**20**	60	**12,00**	0	59	0	0	0	0	0	10	59	0	10	0	138	**11,5**	**96**
6	Картофель	**187**	60	**112,20**	220	75	75	177	0	174	240	75	75	75	212	99	1497	**115,1**	**103**
7	Овощи, зелень	**320**	60	**192,00**	121	195	337	175	135	188	115	141	131	203	120	319	2180	**181,7**	**95**
8	Фрукты свежие	**185**	60	**111,00**	0	157	160	0	90	150	0	160	150	150	100	160	1277	**106,4**	**96**
9	Сухофрукты	**20**	60	**12,00**	0	34	16	0	0	16	0	16	0	16	0	16	114	**9,5**	**79**
10	Сахар	**35**	60	**21,00**	11	28	15	25	31	12	12	27	13	22	0	12	207	**17,2**	**82**
11	Соки, напитки витаминизированные	**200**	60	**120,00**	300	0	100	200	0	0	300	100	200	0	200	0	1400	**116,7**	**97**
12	Кондитерские изделия	**15**	60	**9,00**	0	0	0	0	60	0	0	30	0	0	0	0	90	**7,5**	**83**
13	Какао	**1,2**	60	**0,72**	3	0	0	3	0	0	0	0	0	3	0	0	8	**0,6**	**87**
14	Кофейный напиток	**2**	60	**1,20**	0	0	0	0	3	3	3	0	3	0	3	0	15	**1,3**	**104**
15	Чай	**2**	60	**1,20**	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	4	**0,3**	**28**
16	Мясо 1 категории	**78**	60	**46,80**	58	32	90	32	0	32	0	32	76	138	56	0	547	**45,5**	**97**
17	Цыплята 1 категории	**53**	60	**31,80**	0	92	0	60	0	0	0	0	137	0	24	60	373	**31,1**	**98**
18	Субпродукты (печень, язык, с	**40**	60	**24,00**	0	0	160	0	0	0	160	0	0	0	0	0	320	**24,6**	**103**
19	Рыба -филе	**77**	60	**46,20**	62	0	0	0	72	170	62	170	0	0	0	0	537	**44,7**	**97**
20	Молоко	**350**	60	**210,00**	373	0	200	240	426	148	328	0	100	296	240	98	2450	**204,2**	**97**
21	Кисломолочные продукты	**180**	60	**108,00**	0	200	0	200	0	200	0	230	0	0	200	200	1230	**102,5**	**95**
22	Творог	**60**	60	**36,00**	0	113	0	0	0	90	0	131	0	0	0	90	424	**35,3**	**98**
23	Сметана	**10**	60	**6,00**	0	10	10	10	0	0	17	5	10	10	0	0	72	**6,0**	**100**
24	Сыр	**15**	60	**9,00**	30	0	0	0	0	0	15	17	13	15	0	15	105	**8,7**	**97**
25	Масло сливочное	**35**	60	**21,00**	26	19	0	16	24	10	26	25	20	19	25	15	225	**20,5**	**98**
26	Масло растительное	**18**	60	**10,80**	2	14	19	5	11	19	6	5	10	13	3	12	119	**9,9**	**91**
27	Яйца	**40**	60	**24,00**	2	6	0	3	13	111	0	5	0	11	0	125	276	**23,0**	**96**
28	Соль	**5**	55	**2,75**	2,00	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	22	**1,8**	**66**

Схема [illegible] 20-ти дневного меню завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет. Разработчик АО "КШП "[illegible]"

1 неделя						2 неделя					
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
ЗАВТРАК											
Каша рисовая с маслом (джемом с корицей или ванилью)	Запеканка творожная с сухофруктами и сгущёнкой	или Плов с мясом	Каша "Дружба" со сливочным маслом	Блинчики или оладьи	#ССЫЛКА!	Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	Запеканка из творога	[illegible]	Блинчики или оладьи	Каша "Дружба" со сливочным маслом	Омлет натуральный [illegible]
или Каша молочная пшеничная с маслом	или Сырники из творога	Каша перловая с тушёной говядиной (или Плов перловый с мясом)	или Каша молочная пшеничная с маслом	Сгущённое молоко	или Омлет натуральный [illegible]	или Каша молочная пшеничная с маслом	или Сырники из творога	Гречневая каша с тушёной говядиной и маслом	Сгущённое молоко	или Каша молочная пшеничная с маслом	или [illegible]
или Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	или Запеканка из творога	или Гречневая каша с тушёной говядиной и маслом	или Каша молочная ячневая с маслом	или Повидло	или Омлет натуральный с сыром	или Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	или Запеканка творожная с сухофруктами и сгущёнкой	или Плов с мясом	или Повидло	или Каша молочная ячневая с маслом	или Омлет натуральный с сыром
или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	или Сырники с фруктовой начинкой	или Плов из булгура	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	или Джем	или Омлет натуральный с сыром и помидорами	или Каша молочная ячневая с маслом	или Сырники с фруктовой начинкой	или Плов из булгура	или Джем	или Каша молочная кукурузная (вязкая) с маслом	или Омлет натуральный с сыром и помидорами
или Каша "Дружба" со сливочным маслом	Сгущённое молоко	Чай яблочно-фруктовый	или Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	или Мёд натуральный в индивидуальной упаковке	Чай черный	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	Сгущённое молоко	Кофейный напиток с молоком	или Мёд натуральный в индивидуальной упаковке	или Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	Чай яблочно-фруктовый
или Каша молочная пшённая с маслом	или [illegible]	или Чай [illegible]	или Каша молочная пшённая с маслом	или Блины с яблочной начинкой и бананом	или Чай с апельсином	или Каша молочная пшённая с маслом	или [illegible]	или Кофейный напиток с цикорием с молоком	или Блины с яблочной начинкой и бананом	или Каша молочная пшённая с маслом	или Чай [illegible]
Каша пшенная с бананом	или с Повидлом	или Чай [illegible]	или Каша пшенная с бананом	или Блины с яблочной начинкой	или Чай черный	Каша пшенная с бананом	или с Повидлом	или Цикорий с молоком	или Блины с яблочной начинкой	или Каша пшенная с бананом	или Чай [illegible]
или Каша рисовая с маслом (джемом с корицей или ванилью)	или с Джемом	или Чай [illegible]	или Каша рисовая с маслом (джемом с корицей или ванилью)	или Блины с абрикосовой начинкой	или Чай с лимоном	или Каша рисовая с маслом (джемом с корицей или ванилью)	или с Джемом	Хлеб пшеничный	или Блины с абрикосовой начинкой	или Каша рисовая с маслом (джемом с корицей или ванилью)	или Чай [illegible]
или Каша молочная Геркулесовая с маслом	Чай с апельсином	#ССЫЛКА!	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	или Блины со сгущёнкой	Хлеб пшеничный	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	Чай ройбуш	Хлеб ржаной	или Блины с вишнёвой начинкой	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	Хлеб пшеничный
Какао с молоком	или Чай с лимоном	#ССЫЛКА!	Какао с молоком	или Блины с вишнёвой начинкой	Хлеб ржаной	Кофейный напиток с молоком	или Чай с апельсином	Масло сливочное порционное (в индивидуальной упаковке)	Какао-напиток молочный с витаминами	Кофейный напиток с молоком	Хлеб ржаной
или Какао-напиток молочный с витаминами	или Чай черный	Хлеб пшеничный	или Какао-напиток молочный с витаминами	Кофейный напиток с цикорием с молоком	0	или Кофейный напиток с цикорием с молоком	или Чай черный	или Масло сливочное	или Какао с молоком	или Кофейный напиток с цикорием с молоком	Сыр порционно
или Какао-напиток молочный с витаминами	или Чай зелёный	Хлеб ржаной	или Какао-напиток молочный с витаминами	или Кофейный напиток с молоком	или Чай ройбуш	или Цикорий с молоком	или Чай с лимоном	#ССЫЛКА!	или Какао-напиток молочный с витаминами	или Цикорий с молоком	Сыр полутвердый порционный
Сыр порционно	или Чай травяной	Молоко витаминизированное	Хлеб пшеничный	или Цикорий с молоком	#ССЫЛКА!	Сыр порционно	#ССЫЛКА!		#ССЫЛКА!	Масло сливочное порционное (в индивидуальной упаковке)	или Тост с сыром
#ССЫЛКА!	или Чай ройбуш	или Молоко йогуртированное	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/грейпфрут/фрукт нарезанный/сушеный)	Сыр полутвердый порционный	#ССЫЛКА!		Хлеб ржаной	или Масло сливочное	#ССЫЛКА!
или Тост с сыром	Кисломолочная продукция (йогурт обогащённый, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)		#ССЫЛКА!	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/грейпфрут/фрукт нарезанный/сушеный)	или сок фруктовый (или пюре фруктовое)	или Тост с сыром	Кисломолочная продукция (йогурт обогащённый, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)		Сыр порционно	Кисломолочная продукция (йогурт обогащённый, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	
Масло сливочное порционное (в индивидуальной упаковке)			Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/грейпфрут/фрукт нарезанный/сушеный)	или сок фруктовый (или пюре фруктовое)		Масло сливочное порционное (в индивидуальной упаковке)	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/грейпфрут/фрукт нарезанный/сушеный)		Сыр полутвердый порционный	#ССЫЛКА!	
или Масло сливочное			или сок фруктовый (или пюре фруктовое)	или Молоко йогуртированное		или Масло сливочное			или Тост с сыром	Хлеб пшеничный	
Молоко витаминизированное			Кисломолочная продукция (йогурт обогащённый, питьевой йогурт			Молоко витаминизированное			Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или	Хлеб ржаной	
или Молоко йогуртированное						или Молоко йогуртированное			или сок фруктовый (пюре фруктовое)		
или Мороженое (пломбир сливочный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)						или Мороженое (пломбир сливочный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)					
Хлеб пшеничный						Хлеб пшеничный					
Хлеб ржаной						Хлеб ржаной					
ОБЕД											
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Овощи свежие порционно	Овощная нарезка с маслом растительным	Овощи свежие порционно	Огурцы с маслом	Овощи свежие порционно	Овощи свежие порционно	Салат витаминный из [illegible] капусты с [illegible] с маслом	Овощи свежие порционно	Овощная нарезка с маслом растительным	Овощи свежие порционно	Овощи свежие порционно	или Овощи свежие порционно
или Овощная нарезка	или [illegible] с сыром Адыгейский	или Овощная нарезка с маслом растительным	или Овощи свежие порционно	или Овощная нарезка	или Овощная нарезка с маслом растительным	или Огурцы с маслом	или Овощная нарезка	или [illegible] с сыром Адыгейский	или Овощи консервированные	или Овощная нарезка	или Овощи консервированные
или Овощи консервированные	или Салат из свёклы с маслом растительным	или Овощная нарезка	или Овощи консервированные	или Овощи консервированные	или Овощная нарезка	или Салат Витаминный из свежей капусты и свежих огурцов с маслом растительным	или Овощи консервированные	или Салат из свёклы с маслом растительным	или Сок овощной (пюре овощное)	или Овощи консервированные	или Сок овощной (пюре овощное)
или Сок овощной (или пюре овощное)	или Овощи консервированные	или Овощи консервированные	или Сок овощной (или пюре овощное)	или Сок овощной	или Овощи консервированные	0	или Сок овощной (или пюре овощное)	или Овощи консервированные	или Нектар овощной	или Сок овощной (пюре овощное)	или Нектар овощной
или Нектар овощной	или Сок овощной (или пюре овощное)	или Сок овощной (пюре овощное)	или Нектар овощной	или Нектар овощной	или Сок овощной (пюре овощное)	0	или Нектар овощной	или Сок овощной (пюре овощное)	или Овощная нарезка	или Нектар овощной	или Овощная нарезка
Уха [illegible]	или Нектар овощной	или Нектар овощной	или Овощная нарезка	Суп-пюре из тыквы (кабачков)	или Нектар овощной	0	#ССЫЛКА!	или Нектар овощной	Свекольник мясной	Суп картофельный с фрикадельками из мяса птицы	Суп-пюре из тыквы (кабачков)
или Уха Рыбацкая	Щи из свежей капусты с мясом	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	или Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	Печень по-строгановски	#ССЫЛКА!	Суп гороховый мясной	или Щи из свежей капусты с мясом	или Суп-пюре из мяса птицы	или Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками
или Суп с рыбными фрикадельками	или Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	#ССЫЛКА!	или Свекольник мясной	Котлета рыбная	Суп картофельный [illegible]	или Бефстроганов из мяса	Рыба запеченная с сыром	или Суп гороховый [illegible]	или Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной	Тефтели мясные	#ССЫЛКА!
Котлета мясная	или Свекольник мясной	#ССЫЛКА!	или Щи из свежей капусты с мясом	или Тефтели рыбные	Печень тушеная с овощами	или Поджарка из мяса	или Рыба запеченная	Филе из мяса птицы запеченное с сыром	Гуляш из мяса	или Печень говяжья "по-домашнему" из мяса	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным
или Печень говяжья "по-домашнему" из мяса	Чахохбили [illegible]	Печень тушеная с овощами	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	или [illegible]	Печень тушеная с овощами	или Азу из мяса "По-домашнему"	#ССЫЛКА!	или Мясо птицы в томатном соусе с овощами	Печень по-Строгановски	или [illegible]	или Наггетсы из мяса птицы
или Тефтели мясные	или Мясо птицы в томатном соусе с овощами	или Бефстроганов из мяса	или Наггетсы из мяса птицы	или [illegible]	или Бефстроганов из мяса	Печень тушеная с овощами	#ССЫЛКА!	или Мясо птицы [illegible]	или Бефстроганов из мяса	или Шницель из мяса	или Чахохбили [illegible]
или Шницель из мяса	или Мясо птицы [illegible]	или Поджарка из мяса	или Чахохбили [illegible]	Рис припущенный	или Поджарка из мяса	или Гуляш из мяса	#ССЫЛКА!	или Мясо птицы [illegible]	или Поджарка из мяса	или [illegible]	или Наггетсы из мяса птицы
или Тефтели мясные [illegible]	или Мясо птицы [illegible]	или Азу из мяса "По-домашнему"	или [illegible] из мяса птицы	или Рис припущенный с овощами	или Азу из мяса "По-домашнему"	или Мясо тушеное с овощами	#ССЫЛКА!	или [illegible] из мяса птицы	или Печень тушеная с овощами	или Запеканка картофельная [illegible]	Овощи припущенные (рагу овощное)
или Запеканка картофельная с мясом	или [illegible] из мяса птицы	или Печень по-Строгановски	Пюре картофельное	или Булгур припущенный	или Печень по-Строгановски	Картофельное пюре	Рис припущенный с овощами	#ССЫЛКА!	или Мясо тушеное с овощами	Пюре картофельное	или [illegible]
Пюре картофельное	или [illegible]	или Гуляш из мяса	или Картофель отварной	или Булгур с овощами	или Гуляш из мяса	или Картофель тушеный	или Рис припущенный	или [illegible]	или Азу из мяса [illegible]	или Картофель отварной	Хлеб пшеничный
или Картофель отварной	или [illegible]	или Мясо тушеное с овощами	или Картофель [illegible]	Хлеб пшеничный	или Мясо тушеное с овощами	или Картофель [illegible]	или Булгур припущенный	или [illegible]	[illegible] с овощами	или Картофель [illegible]	Хлеб ржаной
или Картофель [illegible]	или [illegible]	Овощи тушеные	Картофельное пюре	Хлеб ржаной	Овощи тушеные	или Пюре картофельное	или Булгур с овощами	[illegible]	или [illegible] с овощами	Картофельное пюре	Напиток из сухофруктов
Картофельное пюре	Макароны [illegible]	или Овощи припущенные (рагу овощное)	или Картофель тушеный	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	или Овощи припущенные (рагу овощное)	или Картофель отварной	Хлеб пшеничный	или Макароны в томатном соусе	или [illegible]	или Картофель отварной	или Напиток из кураги
или Картофель тушеный	или Макароны в томатном соусе	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	или сок фруктовый	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	или Макароны запеченные с сыром	или [illegible]	Хлеб пшеничный	или Напиток [illegible]
Хлеб пшеничный	или Макароны запеченные с сыром	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Напиток из сухофруктов	Хлеб пшеничный	или [illegible]	Хлеб ржаной	[illegible]
Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Напиток теплый из кураги	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке		Напиток теплый из кураги	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	или Напиток из кураги	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	или сок фруктовый (пюре фруктовое)
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	Хлеб ржаной	или Напиток из сухофруктов	или сок фруктовый		или Напиток из сухофруктов	или сок фруктовый	или Напиток из [illegible]	#ССЫЛКА!	Хлеб ржаной	или сок фруктовый	
или сок фруктовый	Напиток из сухофруктов	или Напиток фруктовый (яблочный)			или Напиток фруктовый (яблочный)		или Напиток из [illegible]	#ССЫЛКА!	Напиток из кураги		
	или Напиток теплый из кураги	или Напиток яблочно-вишневый			или Напиток яблочно-вишневый		Кондитерское изделие	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	или Напиток из кураги		
	или Напиток теплый из [illegible]	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/грейпфрут/фрукт нарезанный/сушеный)			Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/грейпфрут/фрукт нарезанный/сушеный)			или сок фруктовый	или Напиток из сухофруктов		
	или Напиток теплый из [illegible]	или сок фруктовый (или пюре фруктовое)			или сок фруктовый (или пюре фруктовое)				или Напиток яблочно-вишневый		
									или Напиток теплый [illegible]		
									или Напиток из [illegible]		

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей с 12 до 18 лет

Среднесуточная (усредненная) норма продуктов в г, мл, г нетто на 1 ребенка СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, ккал (25% от суточного рациона) 680	выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 6 дней	Обед, ккал (35% от суточного рациона) 952	выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 6 дней	Итого, ккал (60% от суточного рациона) 1632	выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 6 дней
1 день	655,13	96		955,92	100		1611,05	99	
2 день	684,47	104		984,80	103		1669,27	102	
3 день	671,21	98		955,98	100		1627,19	100	
4 день	656,60	98		952,45	100		1609,05	99	
5 день	686,58	105		919,30	97		1605,88	98	
6 день	676,21	98	671,70	982,92	100	958,56	1659,13	102	1630,26
7 день	710,40	105		981,95	103		1692,35	104	
8 день	680,39	96		996,94	105		1677,33	103	
9 день	699,40	103		985,78	104		1685,18	103	
10 день	654,54	94		958,23	101		1612,77	99	
11 день	671,75	103		982,04	103		1653,79	103	
12 день	682,82	102	683,22	992,62	101	982,93	1675,44	100	1666,14
ИТОГО в среднем за 12 дней	677,46	100		970,74	**101**		1648,20	**101**	

завтрак	646,00	**680**	714
обед	904,40	**952**	999,60
	1713,6	**1632**	1713,6