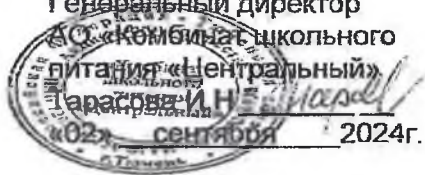




Утверждаю:

Генеральный директор  
АО «Комбинат школьного  
питания «Центральный»  
г. Тюме́нь, И.Н. Маслов



## 24-х ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

### ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НЕПЕРЕНОСИМОСТЬЮ ГЛЮТЕНА БЕЗ ЦЕЛИАКИИ И С ЦЕЛИАКИЕЙ

в общеобразовательных школах, где организатором питания выступает АО «Комбинат школьного питания «Центральный»,  
разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к  
организации общественного питания населения»

**Возрастная категория детей: 7-11 лет.**

**Прием пищи: горячий завтрак**

г. Тюмень, 2024г.

## Пояснительная записка

**К специализированному меню горячих завтраков (Диета для обучающихся с диагнозами – непереносимость глютена без целиакии, целиакия ) для возрастной категории 7-11 лет, разработанным для обеспечения питанием детей, обучающихся в общеобразовательных школах, где организатором питания выступает АО «Комбинат школьного питания «Центральный».**

В соответствии с требованиями ст.25.2. Федерального закона от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» в общеобразовательной организации для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, должно быть организовано питание в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями ребенка) сведениями о его состоянии здоровья (назначения лечащего врача).

Порядок организации диетического (лечебного) питания обучающихся общеобразовательных организаций, требования к составлению специализированного меню определены в санитарно-эпидемиологических требованиях к организации общественного питания населения Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 (далее – Сан ПиН) (ст.8.2) и Методических рекомендациях МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)».

При разработке меню для детей, страдающих непереносимостью глютена учтены физиологические нормы питания согласно возрастной категории (суммарный объем блюд, масса порций), энергетическая ценность, химический состав, перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов, особенности кулинарной обработки, режим питания.

Предлагаемое специализированное 24-х дневное меню для детей с заболеваниями - непереносимость глютена без целиакии, целиакией, составлено на базе действующего цикличного меню с заменой запрещенных для соответствующей диеты блюд и продуктов. К меню разработаны технологические карты блюд.

В меню включены продукты – источники полноценного белка (творог, молоко, кисломолочные продукты, мясо птицы, мясо, субпродукты, рыба, яйца, сыр, гречневая крупа), а также продукты с содержанием пищевых волокон (овощи, фрукты), рисово-гречневый и рисово-кукурузный безглютеновый хлеб промышленного производства, кондитерские изделия без глютена - маффин классический рисово-кукурузный, маффин шоколадный рисово-кукурузный, печенье без глютена промышленного производства. В рецептурах котлет глютеносодержащие добавки (хлеб, панировка) – заменены

на растительную клетчатку SUPERCEL промышленного производства, для панировки используется кукурузная мука. Вместо традиционных макарон в меню включены макаронные изделия из кукурузной и гречневой муки. Томатная паста в рецептурах блюд заменена на свежие томаты, пшеничная мука в соусах заменена на кукурузную муку. Из меню исключены какао и кофейный напитки.

При составлении меню учтен перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей с заболеваниями непереносимость глютена без целиакии и с целиакией. (Прил.1)

При разработке меню учтены требования и рекомендации нормативных документов:

- ФЗ от 21.11.2011г № 323-ФЗ «Об основах здоровья граждан в Российской Федерации»
- Приказ МЗ России от 21.06.2013г № 395н «Об утверждении норм лечебного питания»
- Методические рекомендации «Картотека блюд диет лечебного питания, оптимизированного состава с включением специализированных пищевых продуктов диетического, лечебного и диетического профилактического питания»
- МР 2.4.0162-19. 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях). Методические рекомендации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019).
- СанПиН 2.3/2.4.359020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- МР 2.3.1 0253-21 «Нормы физиологической потребности в энергии и пищевых веществах для различных групп населения»

Меню укомплектовано технологическими документами (технологическими картами) соответствие с п.2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате.

Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24, «Сборник рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий 1996г.

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей и подростков должна использоваться соль поваренная, пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептов блюд.

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 3 часов с момента изготовления, п.8.1.2.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

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

Меню для питания детей с сахарным диабетом, разработано на основании действующего циклического меню при участии специалиста диетолога Ольги Сергеевны Основиной. Квалификация подтверждается следующими документами:

- Диплом о профессиональной переподготовке 022413271328 рег. номер ПП1317/20 г. Уфа дата выдачи 30 декабря 2020г. По специальности Диетология

- Сертификат специалиста 1102242663852 Регистрационный № М-11153/20 г. Уфа дата выдачи 30 декабря 2020г.

- Диплом СБ 1601805 регистрационный номер 778 Присвоена квалификация – фельдшер, по специальности – лечебное дело. Дата выдачи 22 января 2003г.

Разработчик АО «КШП Центральный»

625031 г.Тюмень, проезд Шаимский, 14а/2 электронный адрес:kombinatsh@mail.ru

**ПЕРЕЧЕНЬ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ  
ДОПУСКАЕТСЯ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С  
НЕПЕРЕНОСИМОСТЬЮ ГЛЮТЕНА И ЦЕЛИАКИЕЙ:**

- 1) продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, просо, ячмень и овес;
- 2) мука пшеничная, овсяная, ржаная;
- 3) овсяные, пшеничные и ячменные хлопья, манная крупа;
- 4) продукты переработки пшеницы, овса, ржи;
- 5) колбасные изделия;
- 6) мясные и рыбные консервы;
- 7) йогурт;
- 8) кофейный и какао - напитки;
- 9) любые конфеты и шоколад, в составе которых содержится солод;
- 10) вафли, вафельная крошка;
- 11) повидло;
- 12) томатная паста;
- 13) продукты промышленного производства, содержащие скрытый глютен: продукты, подвергшиеся обработке, содержащие скрытый глютен в виде крахмала и модифицированных крахмалов, которые входят в состав консервантов, загустителей и являются основой для различного рода пищевых добавок.

## Первая неделя

## Первый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001285	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5		5,73	7,34	25,59	192,82
	крупа рис	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001286	или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200/5		6,09	7,39	25,75	197,94
	крупа кукурузная	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001287	или Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/5		6,81	7,86	24,75	201,05
	крупа пшено	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 000088	или Каша молочная пшенная с бананом и маслом сливочным	160/40		5,71	7,09	21,34	175,26
	крупа пшено	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	112,00	112,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	3,60	3,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	банан свежий	66,68	40,00				
ТТК 001312	или Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5		6,82	7,69	30,43	220,36
	крупа рис	16,67	16,67				
	крупа пшено	12,22	12,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	Чай травяной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай травяной	0,50	0,50				
ТТК 000140	или Чай ройбуш	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000003	или Чай черный без сахара	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный байховый	0,50	0,50				

ТТК 000139	или Чай гречишный		200	0,00	0,00	0,00	0,01
		чай гречишный	0,50	0,50			
	или Чай		200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 000036	Сыр плавленый		16,25	1,46	3,25	1,46	40,63
	или Сыр		20,00	4,9	5,7	0	70,9
	или Сыр нарезка						
ТТК 001061	или Сыр порционно		20	4,9	5,7	0	70,9
		сыр твердый	20,83	20,00			
ТТК 000043	Масло сливочное в инд. упаковке		10	0,10	7,25	0,14	66,10
	или Масло сливочное порционно		10	0,10	7,20	0,14	66,20
ТТК 000033, 000037,	Молоко витаминизированное 80 г		160	4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко питьевое		160	4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко обогащенное йодом и витаминами		160	4,32	4,00	13,60	107,68
ТТК 000058, 000054, 000056	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	2,15	3,58	13,81	99,00
	Хлеб рисово-гречневый		30	0,54	0,78	14,97	68,40
	Хлеб рисово-кукурузный		40	2,40	1,00	18,40	92,40
	Итого			14,55	23,62	74,16	568,04

		факт	норма	норма	587,5
белки		14,55	19,25		
жиры		23,62	19,75		
углеводы		74,16	83,75		

## Горячие завтраки 7-11 лет Диета без глютена

## Первая неделя

## Второй день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001507	<b>Тефтели мясные</b>	<b>90</b>		<b>10,07</b>	<b>6,70</b>	<b>14,84</b>	<b>161,00</b>
	п/ф тефтели мясные :	106	106				
	свинина мясная	39,40	39,20				
	говядина 1 кат	16,90	16,80				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	рис	8,00	8,00				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001575	<b>или Биточки мясные Диета без глютена</b>	<b>90</b>		<b>11,87</b>	<b>10,34</b>	<b>10,71</b>	<b>165,49</b>
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001199	<b>или Тефтели мясные с брусничным соусом</b>	<b>90/20</b>		<b>10,07</b>	<b>6,70</b>	<b>14,84</b>	<b>161,00</b>
	ТТК 000191 тефтели мясные						
ТТК 001145	<b>Соус брусничный</b>	<b>20</b>		<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>5,54</b>	<b>24,46</b>
	брусника замороженная	17,50	17,50				
	пектин яблочный	0,13	0,13				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,26	0,26				
ТТК 001314	<b>Картофель тушеный</b>	<b>145</b>		<b>3,14</b>	<b>4,06</b>	<b>23,65</b>	<b>144,46</b>
	картофель свежий очищенный	123,50	123,50				
	морковь свежая очищенная	30,45	30,45				
	лук репчатый очищенный	16,43	16,43				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001315	<b>или Картофель отварной</b>	<b>145</b>		<b>3,04</b>	<b>4,10</b>	<b>24,41</b>	<b>146,97</b>
	картофель свежий очищенный	149,35	149,35				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001316	<b>или Картофель запеченый дольками</b>	<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
	масло растительное	1,11	1,11				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317, ТТК 001318	<b>или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики</b>	<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				



		масло растительное	1,11	1,11				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001253	<b>или Говядина с картофелем в стиле Шурпа</b>		<b>40/145</b>		<b>8,46</b>	<b>3,58</b>	<b>26,70</b>	<b>174,31</b>
		говядина	70,16	63,20				
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
		укроп свежий	1,249	0,93				
		чеснок	0,19	0,19				
		соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001254	<b>или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа</b>		<b>40/145</b>		<b>8,08</b>	<b>3,38</b>	<b>26,14</b>	<b>168,71</b>
		свинина мясная	63,94	59,20				
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
		укроп свежий	1,249	0,93				
		чеснок	0,19	0,19				
		соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001321	<b>или Пюре картофельное</b>		<b>145</b>		<b>3,22</b>	<b>4,57</b>	<b>21,18</b>	<b>139,61</b>
		картофель свежий очищенный	124,02	124,02				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
		молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91				
		соль йодированная	0,39	0,39				
ТТК 000140	<b>Чай ройбуш</b>		<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
		чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000003	<b>или Чай черный без сахара</b>		<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
		чай черный байховый	0,50	0,50				
	<b>или Чай травянной</b>		<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
		чай зеленый байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	<b>или Чай гречишный</b>		<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
		чай гречишный	0,50	0,50				
	<b>Овощи сушеные (свекла)</b>		<b>8</b>		<b>0,96</b>	<b>0,10</b>	<b>7,14</b>	<b>33,43</b>
		свекла сушеная	80,00	80,00				
		масло растительное	1,36	1,36				
	<b>или Морковные палочки</b>		<b>80</b>		<b>0,96</b>	<b>0,10</b>	<b>7,14</b>	<b>33,43</b>
		морковь свежая очищенная	80,00	80,00				
ТТК 001322	<b>или Овощи свежие</b>		<b>80</b>		<b>0,52</b>	<b>0,09</b>	<b>2,50</b>	<b>12,00</b>
		овощи свежие	80,00	80,00				
ТТК 001323	<b>или Томаты свежие</b>		<b>80</b>		<b>0,70</b>	<b>0,18</b>	<b>2,15</b>	<b>14,40</b>
		помидоры	80,00	80,00				
ТТК 001324	<b>Салат витаминный из квашеной капусты</b>		<b>80</b>		<b>1,14</b>	<b>4,04</b>	<b>3,35</b>	<b>57,00</b>
		капуста квашеная	76,50	75,00				
		лук зеленый	2,10	2,00				
		масло растительное	4,00	4,00				
		сахар	1,00	1,00				
	<b>или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)</b>		<b>8</b>		<b>0,58</b>	<b>1,36</b>	<b>4,86</b>	<b>33,94</b>
	<b>или Морская капуста сушеная</b>		<b>5</b>		<b>0,66</b>	<b>2,00</b>	<b>1,04</b>	<b>24,75</b>
	<b>или Водоросли Нори сушеные</b>		<b>5</b>		<b>0,66</b>	<b>2,00</b>	<b>1,04</b>	<b>24,75</b>

или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00
или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
Хлеб рисово-гречневый	40	0,72	1,04	19,96	91,20
Хлеб рисово-кукурузный	40	2,40	1,00	18,40	92,40
Итого за день		17,29	12,90	83,99	522,50

	факт	норма	ЭЦ норма	587,5
белки	17,29	19,25		
жиры	12,90	19,75		
углеводы	83,99	83,75		

## Третий день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001578	<b>Котлетка из мяса птицы с маслом сливочным Диета без глютена</b>	<b>90/5</b>		<b>11,73</b>	<b>4,78</b>	<b>13,30</b>	<b>124,34</b>
	п/ф из мяса птицы котлета	104	104				
	филе куриное	63,00	60,00				
	яйцо (или сухой яичный порошок)	3,00	3,00				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001614	<b>или Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами Диета БГ</b>	<b>45/45</b>		<b>10,9</b>	<b>4,21</b>	<b>3,34</b>	<b>92,44</b>
	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие	24,00	24,00				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло растительное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001326	<b>или Фрикасе из филе куриного</b>	<b>45/45</b>		<b>10,36</b>	<b>10,09</b>	<b>2,87</b>	<b>144,15</b>
	филе куриное	73,08	62,64				
	сметана 10%	16,88	16,88				
	укроп свежий	1,47	1,13				
	лук репчатый очищенный	27,00	27,00				
	масло растительное	0,90	0,90				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001189	<b>Рис припущенный с овощами (125/25)</b>	<b>150</b>		<b>3,43</b>	<b>5,02</b>	<b>33,54</b>	<b>193,43</b>
	крупа рис	41,66	41,66				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
	морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
	масло растительное	1,41	1,41				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001330	<b>или Рис припущенный</b>	<b>130</b>		<b>3,08</b>	<b>3,57</b>	<b>32,12</b>	<b>172,95</b>
	крупа рис	43,33	43,33				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001331	<b>или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</b>	<b>130</b>		<b>5,11</b>	<b>4,11</b>	<b>26,58</b>	<b>165,16</b>
	крупа гречневая	39,00	39,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 000143	<b>Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)</b>	<b>200</b>		<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>9,96</b>	<b>41,40</b>
	яблоки с/м	20,00	20,00				
	сахар	8,00	8,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				

ТТК 000166,000167, 000322,000164	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)	200	0,25	0,10	9,81	43,00
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00			
	сахар	8,00	8,00			
ТТК 001161	Огурцы свежие с зеленью	80	0,54	0,09	2,55	12,25
	овощи свежие	81,60	80,00			
	укроп	0,41	0,30			
	соль йодированная	0,30	0,30			
	чеснок свежий (или сушеный)	0,40	0,10			
ТТК 001322	или Овощи свежие	80	0,52	0,09	2,50	12,00
	овощи свежие	80,00	80,00			
	или Морковные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00			
ТТК 001323	или Томаты свежие	80	0,70	0,18	2,15	14,40
	помидоры	80,00	80,00			
ТТК 001324	Салат витаминный из квашеной капусты	80	1,14	4,04	3,35	57,00
	капуста квашеная	76,50	75,00			
	лук зеленый	2,10	2,00			
	масло растительное	4,00	4,00			
	сахар	1,00	1,00			
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8	0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	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 000327, 000326,000325,00004 1,000042,000324,0003 23,000011,000038,000 039,000040 -	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г	80	2,40	2,00	3,36	40,80
	Хлеб рисово-гречневый	20	0,36	0,52	9,98	45,60
	Хлеб рисово-кукурузный	20	1,20	0,50	9,20	92,40
Итого за день			19,74	12,99	81,89	550,22

	факт	норма	ЭЦ норма	
белки	19,74	19,25		587,5
жиры	12,99	19,75		
углеводы	81,89	83,75		

## Четвертый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000198	<b>Рыба припущенная с маслом сливочным</b>	<b>90/5</b>		<b>17,61</b>	<b>4,73</b>	<b>0,56</b>	<b>114,18</b>
ТТК 000203	филе минтая замороженное на шкуре	122,70	109,20				
ТТК 000199	или филе хека замороженное без кости	122,70	109,20				
	или филе трески замороженное без кости (или иная)	122,70	109,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000194	<b>или Рыба (лососевая) припущенная с маслом сливочным</b>	<b>90/5</b>		<b>21,37</b>	<b>11,07</b>	<b>0,56</b>	<b>187,43</b>
	филе горбуши замороженное (или иная)	119,32	106,20				
	филе кижуча замороженное	119,32	106,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Котлета рыбная</b>	<b>90/5</b>		<b>14,70</b>	<b>8,00</b>	<b>4,60</b>	<b>149,00</b>
	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе)	80,90	72,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00	2,00				
	растительная клетчатка SUPERCEL	17,00	17,00				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Тефтели рыбные</b>	<b>90</b>		<b>16,29</b>	<b>7,14</b>	<b>11,39</b>	<b>174,16</b>
	горбуша (филе)	83,71	74,50				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	крупа рис	8,00	8,00				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001714	<b>или Запеканка картофельная с рыбой Диета без глютена</b>	<b>200</b>		<b>15,24</b>	<b>9,05</b>	<b>29,93</b>	<b>249,89</b>
	горбуша (филе)	62,71	56,50				
	или минтай (филе) (или иная)	62,71	56,50				
	лук репчатый очищенный	11,00	11,00				
	картофель свежий очищенный	160,00	160,00				
	мука кукурузная	4,00	4,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001315	<b>Картофель отварной</b>	<b>145</b>		<b>3,04</b>	<b>4,10</b>	<b>24,41</b>	<b>146,97</b>

	картофель свежий очищенный	149,35	149,35				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001316	<b>или Картофель запеченый дольками</b>	<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
	масло растительное	1,11	1,11				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317, ТТК 001318	<b>или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики</b>	<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
	масло растительное	1,11	1,11				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001314	<b>или Картофель тушеный</b>	<b>145</b>		<b>3,14</b>	<b>4,06</b>	<b>23,65</b>	<b>144,46</b>
	картофель свежий очищенный	123,50	123,50				
	морковь свежая очищенная	30,45	30,45				
	лук репчатый очищенный	16,43	16,43				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001357	<b>Чай с апельсином</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,57</b>	<b>22,74</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 001358	<b>или Чай с лимоном</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,21</b>	<b>22,39</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК	<b>или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,21</b>	<b>22,39</b>
	облепиха с/м	10,00	10,00				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
	<b>или Чай</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>или Чай травянной</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г</b>	<b>100</b>		<b>1,32</b>	<b>0,26</b>	<b>10,80</b>	<b>57,33</b>
	<b>или Фрукт вакуумной сушки</b>	<b>7</b>					
	<b>или Сухофрукты</b>	<b>9</b>					
ТТК 000050, 000049, 000053	<b>или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г</b>	<b>17</b>		<b>0,97</b>	<b>3,48</b>	<b>8,50</b>	<b>70,62</b>
	<b>или Сок фруктовый 125 г</b>	<b>125</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,37</b>	<b>57,50</b>
	<b>или Пюре фруктовое 90г</b>	<b>90</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>56,00</b>
ТТК 000033, 000037, 000330, 000004, 000034, 001127	<b>Молоко витаминизированное 80 г</b>	<b>80</b>		<b>2,16</b>	<b>2,00</b>	<b>6,80</b>	<b>53,84</b>
	<b>или Молоко питьевое</b>	<b>80</b>		<b>2,16</b>	<b>2,00</b>	<b>6,80</b>	<b>53,84</b>
	<b>или Молоко обогащенное йодом и витаминами</b>	<b>80</b>		<b>2,16</b>	<b>2,00</b>	<b>6,80</b>	<b>53,84</b>

	Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке) 45г	45	2,70	1,57	5,26	45,90
	Хлеб рисово-гречневый	40	0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный	20	1,20	0,50	9,20	46,20
Итого за день			28,81	14,21	82,56	578,36

	факт	норма	норма	587,5
белки	28,81	19,25		
жиры	14,21	19,75		
углеводы	82,56	83,75		

## Шестой день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001348	<b>Скрембл с томатом свежим</b>	<b>150</b>		<b>14,55</b>	<b>16,57</b>	<b>2,95</b>	<b>220,58</b>
	яйцо	102,50	102,50				
	помидоры свежие	15,30	15,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001349	<b>или Омлет запеченный с сыром</b>	<b>150</b>		<b>17,23</b>	<b>18,14</b>	<b>2,46</b>	<b>243,19</b>
	яйцо	106,00	106,00				
	сыр твердый	10,00	9,60				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	44,00	44,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001350	<b>или Омлет запеченный с сыром и помидора</b>	<b>150</b>		<b>16,99</b>	<b>17,84</b>	<b>2,67</b>	<b>240,55</b>
	яйцо	104,5	104,5				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	сыр твердый	10,00	9,60				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	42,75	42,75				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000173	<b>или Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным</b>	<b>150/5</b>		<b>15,69</b>	<b>19,69</b>	<b>2,61</b>	<b>251,58</b>
	яйцо	112,50	112,50				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001358	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,21</b>	<b>22,39</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК	<b>или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,21</b>	<b>22,39</b>
	облепиха с/м	10,00	10,00				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 001357	<b>Чай с апельсином</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,57</b>	<b>22,74</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
	<b>или Чай травянной</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>или Чай</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
ТТК 001322	<b>Овощи свежие</b>	<b>80</b>		<b>0,52</b>	<b>0,09</b>	<b>2,50</b>	<b>12,00</b>
	овощи свежие	80,00	80,00				
	<b>Масло растительное в инд. упаковке</b>	<b>10</b>		<b>0,00</b>	<b>9,99</b>	<b>0,00</b>	<b>89,10</b>



ТТК 000000	или Морковные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00			
ТТК 001323	или Томаты свежие	80	0,70	0,18	2,15	14,40
	помидоры	80,00	80,00			
ТТК 001324	Салат витаминный из квашеной капусты	80	1,14	4,04	3,35	57,00
	капуста квашеная	76,50	75,00			
	лук зеленый	2,10	2,00			
	масло растительное	4,00	4,00			
	сахар	1,00	1,00			
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс	8	0,58	1,36	4,86	33,94
	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 000327, 000326, 000325, 000041, 000042, 000324, 000323, 000011, 000038, 000039, 000040	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 200г	160	4,80	4,00	6,72	81,60
	Хлеб рисово-гречневый	40	0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный	40	2,40	1,00	18,40	92,40
Итого за день			24,01	22,81	62,88	553,60

	факт	норма	ЭЦ норма	
белки	24,01	19,25		587,5
жиры	22,81	19,75		
углеводы	62,88	83,75		

## Седьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ТТК 001325	<b>Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами</b>	<b>45/45</b>		<b>10,25</b>	<b>4,20</b>	<b>3,95</b>	<b>95,51</b>
	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло растительное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001326	<b>Фрикасе из филе куриного</b>	<b>45/45</b>		<b>10,36</b>	<b>10,09</b>	<b>2,87</b>	<b>144,15</b>
	филе куриное	73,08	62,64				
	сметана 10%	16,88	16,88				
	укроп свежий	1,47	1,13				
	лук репчатый очищенный	27,00	27,00				
	масло растительное	0,90	0,90				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001353	<b>или Филе куриное запеченное с сыром</b>	<b>50</b>		<b>9,41</b>	<b>4,22</b>	<b>0,65</b>	<b>78,25</b>
	филе куриное	73,08	62,64				
	сыр	5,20	5,00				
	кефир	13,00	13,00				
	масло растительное	0,40	0,40				
	чеснок свежий	0,65	0,50				
	соль йодированная	0,20	0,20				
ТТК 001354	<b>или Бедро куриное (филе бедра) запеченное</b>	<b>90</b>		<b>16,29</b>	<b>17,46</b>	<b>0,01</b>	<b>226,08</b>
	бедро куриное	137,30	121,60				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000336	<b>Макаронные изделия отварные (безглютеновый гречневый рожок)</b>	<b>150</b>		<b>3,43</b>	<b>4,16</b>	<b>41,34</b>	<b>213,73</b>
	макаронные изделия безглютеновый гречневый рожок	53,60	53,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000336	<b>или Макароны изделия отварные (безглютеновый кукурузный рожок)</b>	<b>150</b>		<b>1,23</b>	<b>4,16</b>	<b>41,88</b>	<b>209,98</b>
	макаронные изделия безглютеновый кукурузный рожок	53,60	53,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000143	<b>Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)</b>	<b>200</b>		<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>9,96</b>	<b>41,40</b>
	яблоки с/м	22,20	20,00				
	сахар	8,00	8,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				

ТТК 000159	или Напиток из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92
	вишня с/м	25,00	25,00			
	сахар	8,00	8,00			
	лимонная кислота	0,20	0,20			
ТТК 000166, 000167, 000322, 000164	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)	200	0,25	0,10	9,81	43,00
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00			
	сахар	8,00	8,00			
ТТК 000036	Сыр плавленный	16,25	1,46	3,25	1,46	40,63
ТТК 001061	или Сыр	20	4,9	5,7	0	70,9
	сыр твердый	20,83	20,00			
	или Сыр порционно					
	или Сыр нарезка					
ТТК 000033, 000037, 000330, 000004, 000034, 001127	Молоко витаминизированное 80г	160	4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко пастеризованное питьевое					
	или Молоко обогащенное йодом и витаминами	80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 000058, 000054, 000056	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	2,15	3,58	13,81	99,00
	Хлеб рисово-гречневый	20	0,36	0,52	9,98	45,60
	Хлеб рисово-кукурузный	20	1,20	0,50	9,20	92,40
Итого за день			21,10	16,71	89,49	636,95

	факт	норма	ЭЦ норма	587,5
белки	21,10	19,25		
жиры	16,71	19,75		
углеводы	89,49	83,75		

## Восьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001507	<b>Тефтели мясные</b>	<b>90</b>		<b>10,07</b>	<b>6,70</b>	<b>14,84</b>	<b>161,00</b>
	п/ф тефтели мясные :	106	106				
	свинина мясная	39,40	39,20				
	говядина 1 кат	16,90	16,80				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	рис	8,00	8,00				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001575	<b>или Биточки мясные Диета без глютена</b>	<b>90</b>		<b>11,87</b>	<b>10,34</b>	<b>10,71</b>	<b>165,49</b>
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001199	<b>или Тефтели мясные с брусничным соу</b>	<b>90/20</b>		<b>10,07</b>	<b>6,70</b>	<b>14,84</b>	<b>161,00</b>
	ТТК 000191 тефтели мясные						
ТТК 001145	<b>Соус брусничный</b>	<b>20</b>		<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>5,54</b>	<b>24,46</b>
	брусника замороженная	17,50	17,50				
	пектин яблочный	0,13	0,13				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,26	0,26				
ТТК 001254	<b>или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа Диета БГ</b>	<b>40/145</b>		<b>8,08</b>	<b>3,38</b>	<b>26,14</b>	<b>168,71</b>
	свинина мясная	63,94	59,20				
	картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
	укроп свежий	1,249	0,93				
	чеснок	0,19	0,19				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001253	<b>или Говядина с картофелем в стиле Шурпа</b>	<b>40/145</b>		<b>8,46</b>	<b>3,58</b>	<b>26,70</b>	<b>174,31</b>
	говядина	70,16	63,20				
	картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
	укроп свежий	1,249	0,93				
	чеснок	0,19	0,19				
	соль йодированная	0,77	0,77				

ТТК 001633	<b>или Жаркое по-домашнему с мясом Диета БГ</b>	<b>40/145</b>	<b>14,29</b>	<b>12,05</b>	<b>18,86</b>	<b>241,64</b>
ТТК 001631	говядина	70,16	63,20			
	или свинина мясная	63,94	59,20	<b>12,01</b>	<b>12,59</b>	<b>18,86</b>
	картофель свежий очищенный	96,67	96,67			
	морковь свежая очищенная	21,03	21,03			
	лук репчатый очищенный	15,47	15,47			
	томатная паста	5,00	5,00			
	масло растительное	1,48	1,48			
	соль йодированная	0,77	0,77			
ТТК 001315	<b>Картофель отварной</b>	<b>145</b>	<b>3,04</b>	<b>4,10</b>	<b>24,41</b>	<b>146,97</b>
	картофель свежий очищенный	149,35	149,35			
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83			
	соль йодированная	0,77	0,77			
ТТК 001317, ТТК 001318	<b>или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики</b>	<b>145</b>	<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40			
	масло растительное	1,11	1,11			
	соль йодированная	0,44	0,44			
ТТК 001316	<b>или Картофель запеченый дольками</b>	<b>145</b>	<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40			
	масло растительное	1,11	1,11			
	соль йодированная	0,44	0,44			
ТТК 001321	<b>или Пюре картофельное</b>	<b>145</b>	<b>3,22</b>	<b>4,57</b>	<b>21,18</b>	<b>139,61</b>
	картофель свежий очищенный	124,02	124,02			
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83			
	молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91			
	соль йодированная	0,39	0,39			
ТТК 001314	<b>или Картофель тушеный</b>	<b>145</b>	<b>3,14</b>	<b>4,06</b>	<b>23,65</b>	<b>144,46</b>
	картофель свежий очищенный	123,50	123,50			
	морковь свежая очищенная	30,45	30,45			
	лук репчатый очищенный	16,43	16,43			
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83			
	соль йодированная	0,44	0,44			
ТТК 001358	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,21</b>	<b>22,39</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50			
	лимон свежий	8,00	7,00			
	сахар	4,00	4,00			
ТТК	<b>или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)</b>	<b>200</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,21</b>	<b>22,39</b>
	облепиха с/м	10,00	10,00			
	апельсин свежий	8,00	7,00			
	сахар	4,00	4,00			
ТТК 001357	<b>Чай с апельсином</b>	<b>200</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,57</b>	<b>22,74</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50			
	апельсин свежий	8,00	7,00			
	сахар	4,00	4,00			
	<b>или Чай травянной</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>

	или Чай		200		0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 001324	Салат витаминный из квашеной капусты		80		1,14	4,04	3,35	57,00
	капуста квашеная	76,50	75,00					
	лук зеленый	2,10	2,00					
	масло растительное	4,00	4,00					
	сахар	1,00	1,00					
ТТК 001322	или Овощи свежие		80		0,52	0,09	2,50	12,00
	овощи свежие	80,00	80,00					
	или Морковные палочки		80		0,96	0,10	7,14	33,43
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00					
ТТК 001323	или Томаты свежие		80		0,70	0,18	2,15	14,40
	помидоры	80,00	80,00					
ТТК 001161	или Огурцы свежие с зеленью		80		0,54	0,09	2,55	12,25
	овощи свежие	81,60	80,00					
	укроп	0,41	0,30					
	соль йодированная	0,30	0,30					
	чеснок свежий (или сушеный)	0,40	0,10					
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная		5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные		5		0,66	2,00	1,04	24,75
	Хлеб рисово-гречневый		20		0,36	0,52	9,98	45,60
	Хлеб рисово-кукурузный		40		2,40	1,00	18,40	92,40
Итого за день					17,07	16,37	76,19	525,36

		факт	норма	ЭЦ норма	587,5
	белки	17,07	19,25		
	жиры	16,37	19,75		
	углеводы	76,19	83,75		

## Девятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000275	<b>Запеканка из творога Диета без глютена</b>	<b>150</b>		<b>19,31</b>	<b>14,96</b>	<b>23,01</b>	<b>288,13</b>
	творог 5%-9%	110,00	110,00				
	яйцо	4,10	4,10				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	кефир	30,00	30,00				
	сметана 10%	5,00	5,00				
	мука кукурузная	5,00	5,00				
	<b>Сгущенное молоко (в инд.упаковке)</b>	<b>20</b>		<b>1,36</b>	<b>1,70</b>	<b>11,20</b>	<b>66,00</b>
	<b>или Соус ягодный</b>	<b>20</b>		<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>4,73</b>	<b>19,87</b>
	ягоды с/м						
	сахар						
	крахмал						
	<b>или Джем</b>	<b>20</b>		<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>	<b>48,00</b>
	<b>или Мед натуральный в индивидуальной упаковке</b>	<b>10</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>33,00</b>
ТТК 000003	<b>Чай черный</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	<b>или Чай травянной</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай травяной	0,50	0,50				
ТТК 000139	<b>или Чай гречишный</b>	<b>200</b>		<b>0,17</b>	<b>0,01</b>	<b>0,54</b>	<b>3,04</b>
	чай гречишный	0,50	0,50				
ТТК 000140	<b>Чай ройбуш</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,99</b>	<b>16,00</b>
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000043	<b>Масло сливочное в инд.упаковке</b>	<b>10</b>		<b>0,10</b>	<b>7,25</b>	<b>0,14</b>	<b>66,10</b>
ТТК 000000	<b>или Масло сливочное порционно</b>	<b>10</b>		<b>0,10</b>	<b>7,20</b>	<b>0,14</b>	<b>66,20</b>
	<b>Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г</b>	<b>150</b>		<b>1,98</b>	<b>0,39</b>	<b>16,20</b>	<b>86,00</b>
	<b>или Фрукт вакуумной сушки</b>	<b>7</b>					
	<b>или Сухофрукты</b>	<b>9</b>					
ТТК 000048, 000047, 000046	<b>или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 30г</b>	<b>30</b>		<b>1,77</b>	<b>6,33</b>	<b>15,45</b>	<b>128,40</b>
	<b>или Сок фруктовый 125 г</b>	<b>125</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,37</b>	<b>57,50</b>
	<b>или Пюре фруктовое 90г</b>	<b>90</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>56,00</b>
	<b>Хлеб рисово-кукурузный</b>	<b>20</b>		<b>1,20</b>	<b>0,50</b>	<b>9,20</b>	<b>46,20</b>
<b>Итого за день</b>				<b>23,95</b>	<b>24,80</b>	<b>59,75</b>	<b>552,44</b>

белки  
жиры  
углеводы

факт    норма  
23,95    19,25  
24,80    19,75  
59,75    83,75

ЭЦ  
норма    587,5

## Десятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001420	<b>Азу из мяса Диета без глютена</b>	<b>40/50</b>		<b>12,24</b>	<b>12,68</b>	<b>3,98</b>	<b>179,26</b>
	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	огурцы соленые без уксуса	31,69	16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	помидоры свежие	7,00	7,00				
	мука кукурузная	2,50	2,50				
	масло растительное	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001182	<b>или Бефстроганов из мяса Диета без глютена</b>	<b>40/50</b>		<b>7,92</b>	<b>8,57</b>	<b>14,11</b>	<b>166,38</b>
	говядина	87,80	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	лук репчатый очищенный	30,00	30,00				
	сметана 10%	15,00	15,00				
	мука кукурузная	2,50	2,50				
	масло растительное	1,25	1,25				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001619	<b>или Поджарка из мяса Диета без глютена</b>	<b>45/45</b>		<b>11,74</b>	<b>14,96</b>	<b>5,97</b>	<b>209,03</b>
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	помидоры свежие	16,00	16,00				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001207	<b>или Гуляш из мяса Диета без глютена</b>	<b>40/50</b>		<b>15,05</b>	<b>14,19</b>	<b>2,60</b>	<b>198,45</b>
	говядина	90,85	79,00				
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
	помидоры свежие	7,00	7,00				
	мука кукурузная	2,00	2,00				
	масло растительное	1,50	1,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001215	<b>или Мясо тушеное с овощами Диета без глютена</b>	<b>40/50</b>		<b>12,26</b>	<b>16,37</b>	<b>2,85</b>	<b>211,29</b>
	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	85,10	74,00				
	помидоры свежие	7,00	7,00				
	морковь свежая очищенная	8,00	8,00				
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
	мука кукурузная	1,80	1,80				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001212	<b>или Мясо тушеное в соусе по-венгерски Диета без глютена</b>	<b>40/50</b>		<b>6,19</b>	<b>4,21</b>	<b>11,49</b>	<b>109,51</b>
	свинина мясная	85,1	74,00				
	масло растительное	1,50	1,50				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				



		мука кукурузная	2,00	2,00					
		помидоры свежие	7,00	7,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001345	<b>или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским</b>		<b>40/50</b>		<b>6,46</b>	<b>4,89</b>	<b>12,63</b>	<b>121,38</b>	
		свинина	64,34	59,20					
		перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75					
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
		масло растительное	1,88	1,88					
		томатная паста	2,50	2,50					
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
		петрушка свежая	0,85	0,63					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001211	<b>или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским Диета без глютена</b>		<b>40/50</b>		<b>8,1</b>	<b>9,03</b>	<b>14,4</b>	<b>170,47</b>	
		свинина мясная	64,34	59,20					
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
		перец болгарский свежий	24,93	18,75					
		зелень свежая	0,85	0,63					
		мука кукурузная	2,50	2,50					
		масло растительное	1,88	1,88					
		сметана 10%	18,75	18,75					
		чеснок свежий	0,80	0,75					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 000291	<b>или Печень по-строгановски Диета без глютена</b>		<b>60/40</b>		<b>15,62</b>	<b>5,21</b>	<b>7,81</b>	<b>141,87</b>	
		печень говяжья	103,10	85,20					
		помидоры свежие	7,00	7,00					
		сметана 10%	12,00	12,00					
		масло растительное	2,00	2,00					
		мука кукурузная	3,80	3,80					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001621	<b>или Печень тушеная с овощами Диета без глютена</b>		<b>60/40</b>		<b>15,63</b>	<b>5,20</b>	<b>6,54</b>	<b>136,57</b>	
		печень говяжья	103,10	85,20					
		помидоры свежие	4,00	4,00					
		морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
		лук репчатый очищенный	15,00	15,00					
		масло растительное	2,00	2,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001314	<b>Картофель тушеный</b>		<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>4,20</b>	<b>24,42</b>	<b>149,27</b>	
		картофель свежий очищенный	127,50	123,50					
		морковь свежая очищенная	31,50	31,50					
		лук репчатый очищенный	17,00	17,00					
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,46	0,46					
ТТК 001316	<b>или Картофель запеченый дольками</b>		<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>	
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40					
		масло растительное	1,11	1,11					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 001317, ТТК 001318	<b>или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики</b>		<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>	
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40					
		масло растительное	1,11	1,11					
		соль йодированная	0,44	0,44					

ТТК 001321	<b>или Пюре картофельное</b>	<b>145</b>	<b>3,22</b>	<b>4,57</b>	<b>21,18</b>	<b>139,61</b>
	картофель свежий очищенный	124,02	124,02			
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83			
	молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91			
	соль йодированная	0,39	0,39			
ТТК 001357	<b>Чай с апельсином</b>	<b>200</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,41</b>	<b>21,16</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50			
	апельсин свежий	8,00	7,00			
	сахар	4,00	4,00			
ТТК 001358	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>5,14</b>	<b>21,66</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50			
	лимон свежий	8,00	7,00			
	сахар	4,00	4,00			
ТТК 00000	<b>или Чай облепиховый с апельсином</b>	<b>200</b>				
	облепиха с/м					
	апельсин свежий					
	сахар					
	<b>или Чай травянной</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>или Чай</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
ТТК 000000	<b>Салат витаминный из квашеной капусты</b>	<b>80</b>	<b>1,38</b>	<b>3,05</b>	<b>2,34</b>	<b>44,17</b>
	капуста квашеная	76,50	75,00			
	лук зеленый	2,10	2,00			
	масло растительное	4,00	4,00			
	сахар	1,00	1,00			
ТТК 000000	<b>или Салат витаминный из свежей капусты</b>	<b>80</b>	<b>1,30</b>	<b>4,04</b>	<b>4,78</b>	<b>61,05</b>
	капуста квашеная	76,50	75,00			
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00			
	масло растительное	4,00	4,00			
	сахар	1,00	1,00			
	кислота лимонная	0,20	0,20			
	соль йодированная	0,50	0,50			
ТТК 000000	<b>или Морковные палочки</b>	<b>80</b>	<b>0,96</b>	<b>0,10</b>	<b>7,14</b>	<b>33,43</b>
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00			
ТТК 001322	<b>или Овощи свежие</b>	<b>80</b>	<b>0,52</b>	<b>0,09</b>	<b>2,50</b>	
	овощи свежие	80,00	80,00			
ТТК 001323	<b>или Томаты свежие</b>	<b>80</b>	<b>0,70</b>	<b>0,18</b>	<b>2,15</b>	
	помидоры	80,00	80,00			
ТТК 001161	<b>или Огурцы свежие с зеленью</b>	<b>80</b>	<b>0,54</b>	<b>0,09</b>	<b>2,55</b>	
	овощи свежие	81,60	80,00			
	укроп	0,41	0,30			
	соль йодированная	0,30	0,30			
	чеснок свежий (или сушеный)	0,40	0,10			
	<b>или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)</b>	<b>8</b>	<b>0,58</b>	<b>1,36</b>	<b>4,86</b>	<b>67,88</b>
	<b>или Морская капуста сушеная</b>	<b>5</b>	<b>0,66</b>	<b>2,00</b>	<b>1,04</b>	<b>24,75</b>
	<b>или Водоросли Нори сушеные</b>	<b>5</b>	<b>0,66</b>	<b>2,00</b>	<b>1,04</b>	<b>24,75</b>
	<b>Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г</b>	<b>150</b>	<b>1,98</b>	<b>0,39</b>	<b>16,20</b>	<b>86,00</b>
	<b>или Фрукт вакуумной сушки</b>	<b>7</b>				
	<b>или Сухофрукты</b>	<b>9</b>				
ТТК 000050, 000049, 000053	<b>или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г</b>	<b>17</b>	<b>0,97</b>	<b>3,48</b>	<b>8,50</b>	<b>70,62</b>

	или Сок фруктовый 125 г	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г	90	0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 000129	или десерт взбитый замороженный "Сорбет Кокос"	70	0,42	3,15	13,58	84,00
ТТК 000130	или десерт взбитый замороженный "Сорбет Манго"	70	0,11	0,21	18,20	74,90
	Хлеб рисово-гречневый	20	0,36	0,52	9,98	45,60
Итого за день			19,27	20,85	57,33	525,46

	факт	норма	ЭЦ норма	
белки	19,27	19,25		587,5
жиры	20,85	19,75		
углеводы	57,33	83,75		

## Одиннадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
	<b>Тефтели рыбные</b>	<b>90</b>		<b>16,29</b>	<b>7,14</b>	<b>11,39</b>	<b>174,16</b>
	горбуша (филе)	83,71	74,50				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	крупа рис	8,00	8,00				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Котлета рыбная</b>	<b>90/5</b>		<b>14,70</b>	<b>8,00</b>	<b>4,60</b>	<b>149,00</b>
	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе)	80,90	72,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00	2,00				
	растительная клетчатка SUPERCEL	17,00	17,00				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000198	<b>или Рыба припущенная с маслом сливочным</b>	<b>90/5</b>		<b>17,61</b>	<b>4,73</b>	<b>0,56</b>	<b>114,18</b>
ТТК 000203	филе минтая замороженное на шкуре	122,70	109,20				
ТТК 000199	или филе хека замороженное без кости	122,70	109,20				
	иная)	122,70	109,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000194	<b>или Рыба (лососевая) припущенная с маслом сливочным</b>	<b>90/5</b>		<b>21,37</b>	<b>11,07</b>	<b>0,56</b>	<b>187,43</b>
	филе горбуши замороженное (или иная)	119,32	106,20				
	филе кижуча замороженное	119,32	106,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001189.	<b>Рис припущенный с овощами (125/25)</b>	<b>150</b>		<b>3,43</b>	<b>5,02</b>	<b>33,54</b>	<b>193,43</b>
	крупа рис	41,66	41,66				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
	морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
	масло растительное	1,41	1,41				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001330	<b>или Рис припущенный</b>	<b>130</b>		<b>3,08</b>	<b>3,57</b>	<b>32,12</b>	<b>172,95</b>
	крупа рис	43,33	43,33				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001331	<b>или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</b>	<b>130</b>		<b>5,11</b>	<b>4,11</b>	<b>26,58</b>	<b>165,16</b>
	крупа гречневая	39,00	39,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				

		соль йодированная		0,48	0,48				
ТТК 000166,000167, 000322,000164	<b>Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)</b>			<b>200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,10</b>	<b>9,81</b>	<b>43,00</b>
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00						
	сахар	6,00	6,00						
ТТК 000159	<b>или Напиток из вишни</b>			<b>200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,06</b>	<b>10,64</b>	<b>44,92</b>
	вишня с/м	25,00	25,00						
	сахар	8,00	8,00						
ТТК 000143	<b>или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)</b>			<b>200</b>		<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>9,96</b>	<b>41,40</b>
	яблоки с/м	22,20	20,00						
	сахар	8,00	8,00						
	лимонная кислота	0,20	0,20						
ТТК 000023	<b>Маффин классический без глютена</b>			<b>40</b>		<b>0,68</b>	<b>0,20</b>	<b>30,00</b>	<b>124,00</b>
ТТК 000022	<b>или Маффин шоколадный без глютена</b>			<b>40</b>		<b>0,68</b>	<b>0,20</b>	<b>30,00</b>	<b>124,00</b>
	<b>Хлеб рисово-гречневый</b>			<b>10</b>		<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>4,99</b>	<b>2,80</b>
	<b>Хлеб рисово-кукурузный</b>			<b>10</b>		<b>0,60</b>	<b>0,25</b>	<b>4,60</b>	<b>23,10</b>
<b>Итого за день</b>						<b>21,43</b>	<b>12,97</b>	<b>94,33</b>	<b>560,49</b>
				факт	норма	ЭЦ		норма	587,5
	белки			0,60	19,25				
	жиры			0,25	19,75				
	углеводы			4,60	83,75				

## Двенадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ТТК 001621	<b>Печень тушенная с овощами Диета без глютена</b>	<b>60/40</b>		<b>15,63</b>	<b>5,20</b>	<b>6,54</b>	<b>136,57</b>
	печень говяжья	103,10	85,20				
	помидоры свежие	4,00	4,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001182	<b>или Бефстроганов из мяса Диета без глютена</b>	<b>40/50</b>		<b>7,92</b>	<b>8,57</b>	<b>14,11</b>	<b>166,38</b>
	говядина	87,80	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	лук репчатый очищенный	30,00	30,00				
	сметана 10%	15,00	15,00				
	мука кукурузная	2,50	2,50				
	масло растительное	1,25	1,25				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001619	<b>или Поджарка из мяса Диета без глютена</b>	<b>45/45</b>		<b>11,74</b>	<b>14,96</b>	<b>5,97</b>	<b>209,03</b>
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	помидоры свежие	16,00	16,00				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001207	<b>или Гуляш из мяса Диета без глютена</b>	<b>40/50</b>		<b>15,05</b>	<b>14,19</b>	<b>2,60</b>	<b>198,45</b>
	говядина	90,85	79,00				
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
	помидоры свежие	7,00	7,00				
	мука кукурузная	2,00	2,00				
	масло растительное	1,50	1,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001420	<b>или Азу из мяса Диета без глютена</b>	<b>40/50</b>		<b>12,24</b>	<b>12,68</b>	<b>3,98</b>	<b>179,26</b>
	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	огурцы соленые без уксуса	31,69	16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	помидоры свежие	7,00	7,00				
	мука кукурузная	2,50	2,50				
	масло растительное	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000291	<b>или Печень по-строгановски Диета без глютена</b>	<b>60/40</b>		<b>15,62</b>	<b>5,21</b>	<b>7,81</b>	<b>141,87</b>
	печень говяжья	103,10	85,20				
	помидоры свежие	7,00	7,00				
	сметана 10%	12,00	12,00				

		масло растительное	2,00	2,00				
		мука кукурузная	3,80	3,80				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001215	<b>или Мясо тушеное с овощами Диета без глютена</b>		<b>40/50</b>		<b>12,26</b>	<b>16,37</b>	<b>2,85</b>	<b>211,29</b>
		говядина	65,728	63,20				
		или свинина мясная	85,10	74,00				
		помидоры свежие	7,00	7,00				
		морковь свежая очищенная	8,00	8,00				
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
		мука кукурузная	1,80	1,80				
		масло растительное	3,00	3,00				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001212	<b>или Мясо тушеное в соусе по-венгерски Диета без глютена</b>		<b>40/50</b>		<b>6,19</b>	<b>4,21</b>	<b>11,49</b>	<b>109,51</b>
		свинина мясная	85,1	74,00				
		масло растительное	1,50	1,50				
		лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
		мука кукурузная	2,00	2,00				
		помидоры свежие	7,00	7,00				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001345	<b>или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским</b>		<b>40/50</b>		<b>6,46</b>	<b>4,89</b>	<b>12,63</b>	<b>121,38</b>
		свинина	64,34	59,20				
		перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
		масло растительное	1,88	1,88				
		томатная паста	2,50	2,50				
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
		петрушка свежая	0,85	0,63				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001347	<b>Овощи тушеные</b>		<b>150</b>		<b>2,67</b>	<b>5,18</b>	<b>8,22</b>	<b>92,05</b>
		капуста белокачанная свежая	150,00	120,00				
		морковь свежая очищенная	20,00	20,00				
		лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
		помидоры свежие	10,20	10,00				
		масло растительное	1,00	1,00				
		соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 001169	<b>или Овощи припущенные (рагу овощное)</b>		<b>150</b>		<b>2,94</b>	<b>3,53</b>	<b>22,37</b>	<b>133,74</b>
		картофель свежий очищенный	117,00	117,00				
		морковь свежая очищенная	30,00	30,00				
		лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
		масло растительное	3,00	3,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001357	<b>Чай с апельсином</b>		<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,57</b>	<b>22,74</b>
		чай черный байховый	0,50	0,50				
		апельсин свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
ТТК 001358	<b>или Чай с лимоном</b>		<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,21</b>	<b>22,39</b>
		чай черный байховый	0,50	0,50				

		лимон свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
ТТК		или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)	200		0,06	0,01	5,21	22,39
		облепиха с/м	10,00	10,00				
		апельсин свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
		или Чай	200		0,00	0,00	0,00	0,01
		или Чай травянной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 000327, 000326,000325,00 0041,000042,0003 24,000323,000011 ,000038,000039,0 00040		Кисломолочная продукция (йогурт обогатщенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 200г	200		6,00	5,00	8,40	102,00
		Хлеб рисово-гречневый	40		0,72	1,04	19,96	91,20
		Хлеб рисово-кукурузный	40		2,40	1,00	18,40	92,40
Итого за день					27,48	17,43	67,09	536,96

	факт	норма	ЭЦ норма	587,5
белки	27,48	19,25		
жиры	17,43	19,75		
углеводы	67,09	83,75		



## Тринадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ТТК 001326	<b>Фрикасе из филе куриного</b>	<b>45/45</b>		<b>10,36</b>	<b>10,09</b>	<b>2,87</b>	<b>144,15</b>
	филе куриное	73,08	62,64				
	сметана 10%	16,88	16,88				
	укроп свежий	1,47	1,13				
	лук репчатый очищенный	27,00	27,00				
	масло растительное	0,90	0,90				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001325	<b>или Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами</b>	<b>45/45</b>		<b>10,25</b>	<b>4,20</b>	<b>3,95</b>	<b>95,51</b>
	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло растительное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001353	<b>или Филе куриное запеченное с сыром</b>	<b>50</b>		<b>9,41</b>	<b>4,22</b>	<b>0,65</b>	<b>78,25</b>
	филе куриное	73,08	62,64				
	сыр	5,20	5,00				
	кефир	13,00	13,00				
	масло растительное	0,40	0,40				
	чеснок свежий	0,65	0,50				
	соль йодированная	0,20	0,20				
ТТК 001354	<b>или Бедро куриное (филе бедра) запеченное</b>	<b>90</b>		<b>16,29</b>	<b>17,46</b>	<b>0,01</b>	<b>226,08</b>
	бедро куриное	137,30	121,60				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000336	<b>Макаронные изделия отварные (безглютеновый гречневый рожок)</b>	<b>150</b>		<b>3,43</b>	<b>4,16</b>	<b>41,34</b>	<b>213,73</b>
	макаронные изделия безглютеновый гречневый рожок	53,60	53,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000336	<b>или Макаронные изделия отварные (безглютеновый кукурузный рожок)</b>	<b>150</b>		<b>1,23</b>	<b>4,16</b>	<b>41,88</b>	<b>209,98</b>
	макаронные изделия безглютеновый кукурузный рожок	53,60	53,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000140	<b>Чай ройбуш</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000003	<b>или Чай черный без сахара</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>

	чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай гречишный	0,50	0,50				
	или Чай	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай травянной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	Печенье без глютена	30		3,50	5,50	29,20	178,50
ТТК 000033, 000037, 000330, 000004, 000034, 001128	или Молоко витаминизированное 80 г	160		4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко питьевое	160		4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко обогащенное йодом и витаминами	160		4,32	4,00	13,60	107,68
ТТК 000058, 000054, 000056	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		2,15	3,58	13,81	99,00
	Хлеб рисово-гречневый	10		0,18	0,26	4,99	2,80
	Хлеб рисово-кукурузный	10		0,60	0,25	4,60	23,10
Итого за день				22,39	20,26	83,00	562,29

	факт	норма	ЭЦ норма	587,5
белки	22,39	19,25		
жиры	20,26	19,75		
углеводы	83,00	83,75		



	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК	или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)	200		0,06	0,01	5,21	22,39
	облепиха с/м	10,00	10,00				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
	или Чай	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай травянной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 000043	Масло сливочное в инд.упаковке	10		0,10	7,25	0,14	66,10
	или Масло сливочное	10		0,10	7,20	0,14	66,20
ТТК 000327, 000326,000325 ,000041,00004 2,000324,0003 23,000011,000 038,000039,00 0040	Кисломолочная продукция (йогурт обогатщенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г	80		2,40	2,00	3,36	40,80
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 100 г	100		1,32	0,26	10,80	57,33
	или Фрукт вакуумной сушки	7					
	или Сухофрукты	9					
ТТК 000050, 000049, 000053	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17		0,97	3,48	8,50	70,62
	или Сок фруктовый 125 г	125		0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г	90		0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 000129	или десерт взбитый замороженный "Сорбет Кокос"	70		0,42	3,15	13,58	84,00
ТТК 000130	или десерт взбитый замороженный "Сорбет Манго"	70		0,11	0,21	18,20	74,90
	или Пюре фруктовое	90		0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб рисово-гречневый	20		0,36	0,52	9,98	45,60
	Хлеб рисово-кукурузный	40		2,40	1,00	18,40	92,40
Итого за день				12,73	18,43	73,64	522,56
						ЭЦ норма	587,5
	белки	факт	норма				
		12,73	19,25				
	жиры	18,43	19,75				
	углеводы	73,64	83,75				

## Горячие завтраки 7-11 лет Диета без глютена

		Третья неделя					
Пятнадцатый день (3)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001621	<b>Печень тушеная с овощами Диета без глютена</b>	<b>60/40</b>		<b>15,63</b>	<b>5,20</b>	<b>6,54</b>	<b>136,57</b>
	печень говяжья	103,10	85,20				
	помидоры свежие	4,00	4,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001182	<b>или Бефстроганов из мяса Диета без глютена</b>	<b>40/50</b>		<b>7,92</b>	<b>8,57</b>	<b>14,11</b>	<b>166,38</b>
	говядина	87,80	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	лук репчатый очищенный	30,00	30,00				
	сметана 10%	15,00	15,00				
	мука кукурузная	2,50	2,50				
	масло растительное	1,25	1,25				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001619	<b>или Поджарка из мяса Диета без глютена</b>	<b>45/45</b>		<b>11,74</b>	<b>14,96</b>	<b>5,97</b>	<b>209,03</b>
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	помидоры свежие	16,00	16,00				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001207	<b>или Гуляш из мяса Диета без глютена</b>	<b>40/50</b>		<b>15,05</b>	<b>14,19</b>	<b>2,60</b>	<b>198,45</b>
	говядина	90,85	79,00				
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
	помидоры свежие	7,00	7,00				
	мука кукурузная	2,00	2,00				
	масло растительное	1,50	1,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001420	<b>или Азу из мяса Диета без глютена</b>	<b>40/50</b>		<b>12,24</b>	<b>12,68</b>	<b>3,98</b>	<b>179,26</b>
	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	огурцы соленые без уксуса	31,69	16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	помидоры свежие	7,00	7,00				
	мука кукурузная	2,50	2,50				
	масло растительное	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000291	<b>или Печень по-строгановски Диета без глютена</b>	<b>60/40</b>		<b>15,62</b>	<b>5,21</b>	<b>7,81</b>	<b>141,87</b>
	печень говяжья	103,10	85,20				
	помидоры свежие	7,00	7,00				
	сметана 10%	12,00	12,00				
	масло растительное	2,00	2,00				

		мука кукурузная	3,80	3,80					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001215	<b>или Мясо тушеное с овощами Диета без глютена</b>		<b>40/50</b>		<b>12,26</b>	<b>16,37</b>	<b>2,85</b>	<b>211,29</b>	
		говядина	65,728	63,20					
		или свинина мясная	85,10	74,00					
		помидоры свежие	7,00	7,00					
		морковь свежая очищенная	8,00	8,00					
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
		мука кукурузная	1,80	1,80					
		масло растительное	3,00	3,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001212	<b>или Мясо тушеное в соусе по-венгерски Диета без глютена</b>		<b>40/50</b>		<b>6,19</b>	<b>4,21</b>	<b>11,49</b>	<b>109,51</b>	
		свинина мясная	85,1	74,00					
		масло растительное	1,50	1,50					
		лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
		мука кукурузная	2,00	2,00					
		помидоры свежие	7,00	7,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001345	<b>или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским</b>		<b>40/50</b>		<b>6,46</b>	<b>4,89</b>	<b>12,63</b>	<b>121,38</b>	
		свинина	64,34	59,20					
		перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75					
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
		масло растительное	1,88	1,88					
		томатная паста	2,50	2,50					
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
		петрушка свежая	0,85	0,63					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001253	<b>или Говядина с картофелем в стиле Шурпа</b>		<b>40/145</b>		<b>8,46</b>	<b>3,58</b>	<b>26,70</b>	<b>174,31</b>	
		говядина	70,16	63,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001254	<b>или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа Диета БГ</b>		<b>40/145</b>		<b>8,08</b>	<b>3,38</b>	<b>26,14</b>	<b>168,71</b>	
		свинина мясная	63,94	59,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001633	<b>или Жаркое по-домашнему с мясом Диета БГ</b>		<b>40/145</b>		<b>14,29</b>	<b>12,05</b>	<b>18,86</b>	<b>241,64</b>	
ТТК 001631		говядина	70,16	63,20					
		или свинина мясная	63,94	59,20	<b>12,01</b>	<b>12,59</b>	<b>18,86</b>	<b>240,02</b>	
		картофель свежий очищенный	96,67	96,67					
		морковь свежая очищенная	21,03	21,03					

	лук репчатый очищенный	15,47	15,47				
	томатная паста	5,00	5,00				
	масло растительное	1,48	1,48				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001211	<b>или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским Диета без глютена</b>	<b>40/50</b>		<b>8,1</b>	<b>9,03</b>	<b>14,4</b>	<b>170,47</b>
	свинина мясная	64,34	59,20				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	перец болгарский свежий	24,93	18,75				
	зелень свежая	0,85	0,63				
	мука кукурузная	2,50	2,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	сметана 10%	18,75	18,75				
	чеснок свежий	0,80	0,75				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001314	<b>Картофель тушеный</b>	<b>145</b>		<b>3,14</b>	<b>4,06</b>	<b>23,65</b>	<b>144,46</b>
	картофель свежий очищенный	123,50	123,50				
	морковь свежая очищенная	30,45	30,45				
	лук репчатый очищенный	16,43	16,43				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001321	<b>или Пюре картофельное</b>	<b>145</b>		<b>3,22</b>	<b>4,57</b>	<b>21,18</b>	<b>139,61</b>
	картофель свежий очищенный	124,02	124,02				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91				
	соль йодированная	0,39	0,39				
ТТК 001315	<b>или Картофель отварной</b>	<b>145</b>		<b>3,04</b>	<b>4,10</b>	<b>24,41</b>	<b>146,97</b>
	картофель свежий очищенный	149,35	149,35				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001316	<b>или Картофель запеченый дольками</b>	<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
	масло растительное	1,11	1,11				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317, ТТК 001318	<b>или Картофельные шарики/ картофельные</b>	<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
	масло растительное	1,11	1,11				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 000148	<b>Напиток теплый из шиповника</b>	<b>200</b>		<b>0,33</b>	<b>0,05</b>	<b>16,14</b>	<b>69,04</b>
	плоды шиповника сухие	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 000149	<b>или Напиток теплый из кураги</b>	<b>200</b>		<b>0,33</b>	<b>0,05</b>	<b>16,14</b>	<b>69,04</b>
	курага	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000151	<b>или Напиток теплый из сухофруктов</b>	<b>200</b>		<b>0,33</b>	<b>0,05</b>	<b>16,14</b>	<b>69,04</b>
	смесь сухофруктов	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
	<b>или Молоко питьевое</b>	<b>160</b>		<b>4,32</b>	<b>4,00</b>	<b>13,60</b>	<b>107,68</b>

	или Молоко обогащенное витаминами или йодом и витаминами	160	4,32	4,00	13,60	107,68
ТТК 000058, 000054, 000056	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	2,15	3,58	13,81	99,00
	Хлеб рисово-гречневый	40	0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный	20	0,36	0,52	9,98	45,60
Итого за день			24,50	14,87	89,87	594,55

	факт	норма	ЭЦ норма	587,5
белки	24,50	19,25		
жиры	14,87	19,75		
углеводы	89,87	83,75		



## Шестнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001507	<b>Тефтели мясные</b>	<b>90</b>		<b>10,07</b>	<b>6,70</b>	<b>14,84</b>	<b>161,00</b>
	п/ф тефтели мясные :	106	106				
	свинина мясная	39,40	39,20				
	говядина 1 кат	16,90	16,80				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	рис	8,00	8,00				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001575	<b>или Биточки мясные Диета без глютена</b>	<b>90</b>		<b>11,87</b>	<b>10,34</b>	<b>10,71</b>	<b>165,49</b>
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001199	<b>или Тефтели мясные с брусничным соусом</b>	<b>90/20</b>		<b>10,07</b>	<b>6,70</b>	<b>14,84</b>	<b>161,00</b>
	ТТК 000191 тефтели мясные						
ТТК 001145	<b>Соус брусничный</b>	<b>20</b>		<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>5,54</b>	<b>24,46</b>
	брусника замороженная	17,50	17,50				
	пектин яблочный	0,13	0,13				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,26	0,26				
ТТК 001189	<b>Рис припущенный с овощами (125/25)</b>	<b>150</b>		<b>3,43</b>	<b>5,02</b>	<b>33,54</b>	<b>193,43</b>
	крупа рис	41,66	41,66				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
	морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
	масло растительное	1,41	1,41				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001330	<b>или Рис припущенный</b>	<b>130</b>		<b>3,08</b>	<b>3,57</b>	<b>32,12</b>	<b>172,95</b>
	крупа рис	43,33	43,33				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001331	<b>или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</b>	<b>130</b>		<b>5,11</b>	<b>4,11</b>	<b>26,58</b>	<b>165,16</b>
	крупа гречневая	39,00	39,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001356	<b>или Плов с мясом (40/130)</b>	<b>170</b>		<b>12,95</b>	<b>13,71</b>	<b>34,21</b>	<b>309,73</b>
	свинина мясная	64,34	59,20				



ТТК 000043	Масло сливочное в инд.упаковке	10	0,10	7,25	0,14	66,10
	или Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,14	66,20
	Хлеб рисово-гречневый	20	0,36	0,52	9,98	45,60
Итого за день			23,17	24,83	65,74	574,22

	факт	норма	ЭЦ норма
белки	23,17	19,25	587,5
жиры	24,83	19,75	
углеводы	65,74	83,75	

## Восемнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
	<b>Котлета рыбная</b>	<b>90/5</b>		<b>14,70</b>	<b>8,00</b>	<b>4,60</b>	<b>149,00</b>
	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе)	80,90	72,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00	2,00				
	растительная клетчатка SUPERCEL	17,00	17,00				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Тефтели рыбные</b>	<b>90</b>		<b>16,29</b>	<b>7,14</b>	<b>11,39</b>	<b>174,16</b>
	горбуша (филе)	83,71	74,50				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	крупа рис	8,00	8,00				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000198	<b>Рыба припущенная с маслом сливочным</b>	<b>90/5</b>		<b>17,61</b>	<b>4,73</b>	<b>0,56</b>	<b>114,18</b>
ТТК 000203	филе минтая замороженное на шкуре	122,70	109,20				
ТТК 000199	или филе хека замороженное без кости	122,70	109,20				
	(или иная)	122,70	109,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000194	<b>или Рыба (лососевая) припущенная с маслом сливочным</b>	<b>90/5</b>		<b>21,37</b>	<b>11,07</b>	<b>0,56</b>	<b>187,43</b>
	филе горбуши замороженное (или иная)	119,32	106,20				
	филе кижуча замороженное	119,32	106,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001256	<b>или Запеканка картофельная с рыбой</b>	<b>200</b>		<b>15,24</b>	<b>9,05</b>	<b>29,93</b>	<b>249,89</b>
	горбуша (филе)	62,71	56,50				
	или минтай (филе) (или иная)	62,71	56,50				
	лук репчатый очищенный	11,00	11,00				
	картофель свежий очищенный	160,00	160,00				
	мука кукурузная	4,00	4,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001347	<b>Овощи тушеные</b>	<b>150</b>		<b>2,67</b>	<b>5,18</b>	<b>8,22</b>	<b>92,05</b>

капуста белокачанная свежая	150,00	120,00
морковь свежая очищенная	20,00	20,00
лук репчатый очищенный	20,00	20,00
помидоры свежие	10,20	10,00
масло растительное	1,00	1,00
соль йодированная	0,46	0,46

ТТК 001169	<b>или Овощи припущенные (рагу овощное)</b>	<b>150</b>		<b>2,94</b>	<b>3,53</b>	<b>22,37</b>	<b>133,74</b>
	картофель свежий очищенный	117,00	117,00				
	морковь свежая очищенная	30,00	30,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001357	<b>Чай с апельсином</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,57</b>	<b>22,74</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 001358	<b>или Чай с лимоном</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,21</b>	<b>22,39</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК	<b>или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,21</b>	<b>22,39</b>
	облепиха с/м	10,00	10,00				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
	<b>или Чай</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>или Чай травянной</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
ТТК 000327, 000326,0003 25,000041,00 0042,000324, 000323,0000 11,000038,00 0039,000040	<b>Кисломолочная продукция (йогурт обогатщенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г</b>	<b>200</b>		<b>6,00</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>102,00</b>
	<b>Хлеб рисово-гречневый</b>	<b>40</b>		<b>0,72</b>	<b>1,04</b>	<b>19,96</b>	<b>91,20</b>
	<b>Хлеб рисово-кукурузный</b>	<b>40</b>		<b>2,40</b>	<b>1,00</b>	<b>18,40</b>	<b>92,40</b>
<b>Итого за день</b>				<b>26,55</b>	<b>20,23</b>	<b>65,15</b>	<b>549,39</b>

	факт	норма	норма	587,5
белки	26,55	19,25		
жиры	20,23	19,75		
углеводы	65,15	83,75		

## Девятнадцатый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001287	<b>Каша молочная пшенная с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>		<b>6,81</b>	<b>7,86</b>	<b>24,75</b>	<b>201,05</b>
	крупa пшено	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 000088	<b>или Каша молочная пшенная с бананом и маслом сливочным</b>	<b>160/40</b>		<b>5,71</b>	<b>7,09</b>	<b>21,34</b>	<b>175,26</b>
	крупa пшено	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	112,00	112,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	3,60	3,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	банан свежий	66,68	40,00				
ТТК 001312	<b>или Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>		<b>6,82</b>	<b>7,69</b>	<b>30,43</b>	<b>220,36</b>
	крупa рис	16,67	16,67				
	крупa пшено	12,22	12,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001285	<b>или Каша молочная рисовая с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>		<b>5,73</b>	<b>7,34</b>	<b>25,59</b>	<b>192,82</b>
	крупa рис	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001286	<b>или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>		<b>6,09</b>	<b>7,39</b>	<b>25,75</b>	<b>197,94</b>
	крупa кукурузная	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 000140	<b>Чай ройбуш</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
	<b>или Чай травяной</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай травяной	0,50	0,50				
ТТК 000003	<b>или Чай черный без сахара</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	<b>или Чай гречишный</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай гречишный	0,50	0,50				

	или Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 000023	Маффин классический без глютена	40	0,68	0,20	30,00	124,00
ТТК 000022	или Маффин шоколадный без глютена	40	0,68	0,20	30,00	124,00
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г	150	1,98	0,39	16,20	86,00
	или Фрукт вакуумной сушки	7				
	или Сухофрукты	9				
ТТК 000050, 000049, 000053	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17	0,97	3,48	8,50	70,62
	или Сок фруктовый 125 г	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г	90	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб рисово-гречневый	20	0,36	0,52	9,98	45,60
	Хлеб рисово-кукурузный	20	1,20	0,50	9,20	46,20
Итого за день			11,03	9,47	90,13	502,86

					ЭЦ	
		факт	норма		норма	587,5
	белки	11,03	19,25			
	жиры	9,47	19,75			
	углеводы	90,13	83,75			

## Горячие завтраки 7-11 лет Диета без глютена

		Четвертая неделя					
Двадцатый день (4)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001578	<b>Котлетка из мяса птицы с маслом сливочным Диета без глютена</b>	<b>90/5</b>		<b>11,73</b>	<b>4,78</b>	<b>13,30</b>	<b>124,34</b>
	п/ф из мяса птицы котлета	104	104				
	филе куриное	63,00	60,00				
	яйцо (или сухой яичный порошок)	3,00	3,00				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001614	<b>или Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами Диета БГ</b>	<b>45/45</b>		<b>10,9</b>	<b>4,21</b>	<b>3,34</b>	<b>92,44</b>
	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие	24,00	24,00				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло растительное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001326	<b>или Фрикасе из филе куриного</b>	<b>45/45</b>		<b>10,36</b>	<b>10,09</b>	<b>2,87</b>	<b>144,15</b>
	филе куриное	73,08	62,64				
	сметана 10%	16,88	16,88				
	укроп свежий	1,47	1,13				
	лук репчатый очищенный	27,00	27,00				
	масло растительное	0,90	0,90				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001354	<b>или Бедро куриное (филе бедра) запеченное</b>	<b>90</b>		<b>16,29</b>	<b>17,46</b>	<b>0,01</b>	<b>226,08</b>
	бедро куриное	137,30	121,60				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001347	<b>Овощи тушеные</b>	<b>150</b>		<b>2,67</b>	<b>5,18</b>	<b>8,22</b>	<b>92,05</b>
	капуста белокачанная свежая	150,00	120,00				
	морковь свежая очищенная	20,00	20,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	масло растительное	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 000148	<b>Напиток теплый из шиповника</b>	<b>200</b>		<b>0,33</b>	<b>0,05</b>	<b>16,14</b>	<b>69,04</b>
	плоды шиповника сухие	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 000151	<b>или Напиток теплый из сухофруктов</b>	<b>200</b>		<b>0,33</b>	<b>0,05</b>	<b>16,14</b>	<b>69,04</b>
	смесь сухофруктов	16,00	16,00				



		сахар	6,00	6,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000149	<b>или Напиток теплый из кураги</b>		<b>200</b>		<b>0,33</b>	<b>0,05</b>	<b>16,14</b>	<b>69,04</b>
		курага	16,00	16,00				
		сахар	6,00	6,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000043	<b>Масло сливочное в инд.упаковке</b>		<b>10</b>		<b>0,10</b>	<b>7,25</b>	<b>0,14</b>	<b>66,10</b>
	<b>или Масло сливочное</b>		<b>10</b>		<b>0,10</b>	<b>7,20</b>	<b>0,14</b>	<b>66,20</b>
ТТК 000327, 000326,00032 5,000041,0000 42,000324,000 323,000011,00 0038,000039,0 00040	<b>Кисломолочная продукция (йогурт обогатенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г</b>		<b>80</b>		<b>2,40</b>	<b>2,00</b>	<b>3,36</b>	<b>40,80</b>
	<b>Хлеб рисово-гречневый</b>		<b>20</b>		<b>0,36</b>	<b>0,52</b>	<b>9,98</b>	<b>45,60</b>
	<b>Хлеб рисово-кукурузный</b>		<b>40</b>		<b>2,40</b>	<b>1,00</b>	<b>18,40</b>	<b>92,40</b>
<b>Итого за день</b>					<b>19,99</b>	<b>20,78</b>	<b>69,54</b>	<b>530,33</b>

							<b>ЭЦ</b>	
		<b>факт</b>	<b>норма</b>				<b>норма</b>	<b>587,5</b>
	<b>белки</b>	19,99	19,25					
	<b>жиры</b>	20,78	19,75					
	<b>углеводы</b>	69,54	83,75					

## Горячие завтраки 7-11 лет Диета без глютена

		Четвертая неделя					
Двадцать первый день (4)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ТТК 001182	<b>Бефстроганов из мяса Диета без глютена</b>	<b>40/50</b>		<b>7,92</b>	<b>8,57</b>	<b>14,11</b>	<b>166,38</b>
	говядина	87,80	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	лук репчатый очищенный	30,00	30,00				
	сметана 10%	15,00	15,00				
	мука кукурузная	2,50	2,50				
	масло растительное	1,25	1,25				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001619	<b>или Поджарка из мяса Диета без глютена</b>	<b>45/45</b>		<b>11,74</b>	<b>14,96</b>	<b>5,97</b>	<b>209,03</b>
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	помидоры свежие	16,00	16,00				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001207	<b>или Гуляш из мяса Диета без глютена</b>	<b>40/50</b>		<b>15,05</b>	<b>14,19</b>	<b>2,60</b>	<b>198,45</b>
	говядина	90,85	79,00				
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
	помидоры свежие	7,00	7,00				
	мука кукурузная	2,00	2,00				
	масло растительное	1,50	1,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001420	<b>или Азу из мяса Диета без глютена</b>	<b>40/50</b>		<b>12,24</b>	<b>12,68</b>	<b>3,98</b>	<b>179,26</b>
	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	огурцы соленые без уксуса	31,69	16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	помидоры свежие	7,00	7,00				
	мука кукурузная	2,50	2,50				
	масло растительное	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001621	<b>или Печень тушеная с овощами Диета без глютена</b>	<b>60/40</b>		<b>15,63</b>	<b>5,20</b>	<b>6,54</b>	<b>136,57</b>
	печень говяжья	103,10	85,20				
	помидоры свежие	4,00	4,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000291	<b>или Печень по-строгановски Диета без глютена</b>	<b>60/40</b>		<b>15,62</b>	<b>5,21</b>	<b>7,81</b>	<b>141,87</b>
	печень говяжья	103,10	85,20				
	помидоры свежие	7,00	7,00				
	сметана 10%	12,00	12,00				

		масло растительное	2,00	2,00					
		мука кукурузная	3,80	3,80					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001215	<b>или Мясо тушеное с овощами Диета без глютена</b>		<b>40/50</b>		<b>12,26</b>	<b>16,37</b>	<b>2,85</b>	<b>211,29</b>	
		говядина	65,728	63,20					
		или свинина мясная	85,10	74,00					
		помидоры свежие	7,00	7,00					
		морковь свежая очищенная	8,00	8,00					
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
		мука кукурузная	1,80	1,80					
		масло растительное	3,00	3,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001212	<b>или Мясо тушеное в соусе по-венгерски Диета без глютена</b>		<b>40/50</b>		<b>6,19</b>	<b>4,21</b>	<b>11,49</b>	<b>109,51</b>	
		свинина мясная	85,1	74,00					
		масло растительное	1,50	1,50					
		лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
		мука кукурузная	2,00	2,00					
		помидоры свежие	7,00	7,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001345	<b>или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским</b>		<b>40/50</b>		<b>6,46</b>	<b>4,89</b>	<b>12,63</b>	<b>121,38</b>	
		свинина	64,34	59,20					
		перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75					
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
		масло растительное	1,88	1,88					
		томатная паста	2,50	2,50					
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
		петрушка свежая	0,85	0,63					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001211	<b>или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским Диета без глютена</b>		<b>40/50</b>		<b>8,1</b>	<b>9,03</b>	<b>14,4</b>	<b>170,47</b>	
		свинина мясная	64,34	59,20					
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
		перец болгарский свежий	24,93	18,75					
		зелень свежая	0,85	0,63					
		мука кукурузная	2,50	2,50					
		масло растительное	1,88	1,88					
		сметана 10%	18,75	18,75					
		чеснок свежий	0,80	0,75					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001253	<b>или Говядина с картофелем в стиле Шурпа</b>		<b>40/145</b>		<b>8,46</b>	<b>3,58</b>	<b>26,70</b>	<b>174,31</b>	
		говядина	70,16	63,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001254	<b>или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа Диета БГ</b>		<b>40/145</b>		<b>8,08</b>	<b>3,38</b>	<b>26,14</b>	<b>168,71</b>	

		свинина мясная	63,94	59,20				
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
		укроп свежий	1,249	0,93				
		чеснок	0,19	0,19				
		соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001633	<b>или Жаркое по-домашнему с мясом</b>							
	<b>Диета БГ</b>		<b>40/145</b>		<b>14,29</b>	<b>12,05</b>	<b>18,86</b>	<b>241,64</b>
ТТК 001631		говядина	70,16	63,20				
		или свинина мясная	63,94	59,20	<b>12,01</b>	<b>12,59</b>	<b>18,86</b>	<b>240,02</b>
		картофель свежий очищенный	96,67	96,67				
		морковь свежая очищенная	21,03	21,03				
		лук репчатый очищенный	15,47	15,47				
		томатная паста	5,00	5,00				
		масло растительное	1,48	1,48				
		соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001316	<b>Картофель запеченный дольками</b>		<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
		масло растительное	1,11	1,11				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317, ТТК 001318	<b>или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики</b>		<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
		масло растительное	1,11	1,11				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001321	<b>или Пюре картофельное</b>		<b>145</b>		<b>3,22</b>	<b>4,57</b>	<b>21,18</b>	<b>139,61</b>
		картофель свежий очищенный	124,02	124,02				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
		молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91				
		соль йодированная	0,39	0,39				
ТТК 001315	<b>или Картофель отварной</b>		<b>145</b>		<b>3,04</b>	<b>4,10</b>	<b>24,41</b>	<b>146,97</b>
		картофель свежий очищенный	149,35	149,35				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
		соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001314	<b>или Картофель тушеный</b>		<b>145</b>		<b>3,14</b>	<b>4,06</b>	<b>23,65</b>	<b>144,46</b>
		картофель свежий очищенный	123,50	123,50				
		морковь свежая очищенная	30,45	30,45				
		лук репчатый очищенный	16,43	16,43				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 000140	<b>Чай ройбуш</b>		<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
		чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000003	<b>или Чай черный без сахара</b>		<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
		чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000138	<b>или Чай зеленый</b>		<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
		чай зеленый байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	<b>или Чай гречишный</b>		<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
		чай гречишный	0,50	0,50				
	<b>Овощи сушеные (морковь)</b>		<b>8</b>		<b>0,96</b>	<b>0,10</b>	<b>7,14</b>	<b>33,43</b>
		свекла сушеная	80,00	80,00				
		масло растительное	1,36	1,36				

	или Морковные палочки	80		0,96	0,10	7,14	33,43
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00				
ТТК 001322	или Овощи свежие	80		0,52	0,09	2,50	12,00
	овощи свежие	80,00	80,00				
ТТК 001323	или Томаты свежие	80		0,70	0,18	2,15	14,40
	помидоры	80,00	80,00				
ТТК 001324	Салат витаминный из квашеной капусты	80		1,14	4,04	3,35	57,00
	капуста квашеная	76,50	75,00				
	лук зеленый	2,10	2,00				
	масло растительное	4,00	4,00				
	сахар	1,00	1,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	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 000033, 000037, 000330, 000004, 000034, 001127	Молоко витаминизированное 80 г	80		2,16	2,00	6,80	53,84
	или Молоко питьевое	80		2,16	2,00	6,80	53,84
	или Молоко обогащенное йодом и витаминами	80		2,16	2,00	6,80	53,84
	Хлеб рисово-гречневый	40		0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный	40		2,40	1,00	18,40	92,40
Итого за день				17,41	14,46	92,88	572,21

	факт	норма	ЭЦ	норма
белки	17,41	19,25		587,5
жиры	14,46	19,75		
углеводы	92,88	83,75		

## Двадцать второй день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
	<b>Котлета рыбная</b>	<b>90/5</b>		<b>14,70</b>	<b>8,00</b>	<b>4,60</b>	<b>149,00</b>
	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе)	80,90	72,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00	2,00				
	растительная клетчатка SUPERCEL	17,00	17,00				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Тефтели рыбные</b>	<b>90</b>		<b>16,29</b>	<b>7,14</b>	<b>11,39</b>	<b>174,16</b>
	горбуша (филе)	83,71	74,50				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	крупа рис	8,00	8,00				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000198	<b>Рыба припущенная с маслом сливочным</b>	<b>90/5</b>		<b>17,61</b>	<b>4,73</b>	<b>0,56</b>	<b>114,18</b>
ТТК 000203	филе минтая замороженное на шкуре	122,70	109,20				
ТТК 000199	или филе хека замороженное без кости (или иная)	122,70	109,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000194	<b>или Рыба (лососевая) припущенная с маслом сливочным</b>	<b>90/5</b>		<b>21,37</b>	<b>11,07</b>	<b>0,56</b>	<b>187,43</b>
	филе горбуши замороженное (или иная)	119,32	106,20				
	филе кижуча замороженное	119,32	106,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001189	<b>Рис припущенный с овощами (125/25)</b>	<b>150</b>		<b>3,43</b>	<b>5,02</b>	<b>33,54</b>	<b>193,43</b>
	крупа рис	41,66	41,66				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
	морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
	масло растительное	1,41	1,41				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001330	<b>или Рис припущенный</b>	<b>130</b>		<b>3,08</b>	<b>3,57</b>	<b>32,12</b>	<b>172,95</b>
	крупа рис	43,33	43,33				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001331	<b>или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</b>	<b>130</b>		<b>5,11</b>	<b>4,11</b>	<b>26,58</b>	<b>165,16</b>
	крупа гречневая	39,00	39,00				

	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001358	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,21</b>	<b>22,39</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 001357	<b>или Чай с апельсином</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,57</b>	<b>22,74</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК	<b>или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,21</b>	<b>22,39</b>
	облепиха с/м	10,00	10,00				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
	<b>или Чай</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>или Чай травянной</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>Нарезка из свежих овощей с маслом растительным</b>	<b>80</b>		<b>0,65</b>	<b>5,70</b>	<b>2,03</b>	<b>56,20</b>
	овощи свежие	81,60	81,60				
	масло растительное	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	<b>или Салат из свеклы с маслом растительным</b>	<b>80</b>		<b>1,22</b>	<b>4,08</b>	<b>7,18</b>	<b>70,23</b>
	свекла очищенная	81,60	81,60				
	чеснок сушеный	0,40	0,40				
	масло растительное	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,10	0,10				
ТТК 00000	<b>или Свекольные слайсы с сыром Адыгейским</b>	<b>80</b>		<b>6,69</b>	<b>6,98</b>	<b>4,86</b>	<b>109,04</b>
	свекла очищенная	51,00	50,00				
	сыр Адыгейский	31,26	30,00				
	масло растительное	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	<b>или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)</b>	<b>8</b>		<b>0,58</b>	<b>1,36</b>	<b>4,86</b>	<b>33,94</b>
	<b>или Морская капуста сушеная</b>	<b>5</b>		<b>0,66</b>	<b>2,00</b>	<b>1,04</b>	<b>24,75</b>
	<b>или Водоросли Нори сушеные</b>	<b>5</b>		<b>0,66</b>	<b>2,00</b>	<b>1,04</b>	<b>24,75</b>
	<b>или Сок овощной</b>	<b>125</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,00</b>	<b>23,00</b>
	<b>или Нектар овощной</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,50</b>	<b>14,00</b>
ТТК 000050, 000049, 000053	<b>Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г</b>	<b>17</b>		<b>0,97</b>	<b>3,48</b>	<b>8,50</b>	<b>70,62</b>
	<b>или Сухофрукты в индивидуальной</b>	<b>30</b>		<b>0,97</b>	<b>3,48</b>	<b>8,50</b>	<b>70,62</b>
	<b>Хлеб рисово-кукурузный</b>	<b>20</b>		<b>0,36</b>	<b>0,52</b>	<b>9,98</b>	<b>45,60</b>
Итого за день				20,17	22,73	63,86	537,24
		факт	норма			норма	587,5
	белки	20,17	19,25				
	жиры	22,73	19,75				
	углеводы	63,86	83,75				

## Двадцать третий день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001575	<b>Биточки мясные Диета без глютена</b>	<b>90</b>		<b>11,87</b>	<b>10,34</b>	<b>10,71</b>	<b>165,49</b>
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001199	<b>или Тефтели мясные с брусничным соусом</b>	<b>90/20</b>		<b>10,07</b>	<b>6,70</b>	<b>14,84</b>	<b>161,00</b>
	ТТК 000191 тефтели мясные						
ТТК 001145	<b>Соус брусничный</b>	<b>20</b>		<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>5,54</b>	<b>24,46</b>
	брусника замороженная	17,50	17,50				
	пектин яблочный	0,13	0,13				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,26	0,26				
ТТК 001507	<b>или Тефтели мясные</b>	<b>90</b>		<b>10,07</b>	<b>6,70</b>	<b>14,84</b>	<b>161,00</b>
	п/ф тефтели мясные :	106	106				
	свинина мясная	39,40	39,20				
	говядина 1 кат	16,90	16,80				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	рис	8,00	8,00				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001314	<b>Картофель тушеный</b>	<b>145</b>		<b>3,14</b>	<b>4,06</b>	<b>23,65</b>	<b>144,46</b>
	картофель свежий очищенный	123,50	123,50				
	морковь свежая очищенная	30,45	30,45				
	лук репчатый очищенный	16,43	16,43				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001321	<b>или Пюре картофельное</b>	<b>145</b>		<b>3,22</b>	<b>4,57</b>	<b>21,18</b>	<b>139,61</b>
	картофель свежий очищенный	124,02	124,02				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91				
	соль йодированная	0,39	0,39				
ТТК 001315	<b>или Картофель отварной</b>	<b>145</b>		<b>3,04</b>	<b>4,10</b>	<b>24,41</b>	<b>146,97</b>
	картофель свежий очищенный	149,35	149,35				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001316	<b>или Картофель запеченый дольками</b>	<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				



		масло растительное	1,11	1,11				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317, ТТК 001318	<b>или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики</b>		<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
		масло растительное	1,11	1,11				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 000166,00016 7	<b>Напиток из ягод (или плодово- ягодный или фруктово-ягодный)</b>		<b>200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,10</b>	<b>9,81</b>	<b>43,00</b>
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00				
		сахар	6,00	6,00				
ТТК 000143	<b>или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)</b>		<b>200</b>		<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>9,96</b>	<b>41,40</b>
		яблоки с/м	22,20	20,00				
		сахар	6,00	6,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000159	<b>или Напиток из вишни</b>		<b>200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,06</b>	<b>10,64</b>	<b>44,92</b>
		вишня с/м	25,00	25,00				
		сахар	6,00	6,00				
ТТК 000033, 000037, 000030, 000004, 000034, 001127	<b>Молоко витаминизированное 80 г</b>		<b>160</b>		<b>4,32</b>	<b>4,00</b>	<b>13,60</b>	<b>107,68</b>
	<b>или Молоко питьевое</b>		<b>160</b>		<b>4,32</b>	<b>4,00</b>	<b>13,60</b>	<b>107,68</b>
	<b>или Молоко обогащенное витаминами или йодом и витаминами</b>		<b>160</b>		<b>4,32</b>	<b>4,00</b>	<b>13,60</b>	<b>107,68</b>
ТТК 000058, 000054, 000056	<b>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)</b>		<b>55</b>		<b>2,15</b>	<b>3,58</b>	<b>13,81</b>	<b>99,00</b>
	<b>Хлеб рисово-гречневый</b>		<b>20</b>		<b>0,36</b>	<b>0,52</b>	<b>9,98</b>	<b>45,60</b>
	<b>Хлеб рисово-кукурузный</b>		<b>40</b>		<b>2,40</b>	<b>1,00</b>	<b>18,40</b>	<b>92,40</b>
Итого за день						<b>22,34</b>	<b>20,02</b>	<b>86,15</b>

	факт	норма	норма	587,5
белки	22,34	19,25		
жиры	20,02	19,75		
углеводы	86,15	83,75		

## Четвертая неделя

## Двадцать четвертый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000173	<b>Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным</b>	<b>150/5</b>		<b>15,69</b>	<b>19,69</b>	<b>2,61</b>	<b>251,58</b>
	яйцо	112,50	112,50				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001348	<b>или Скрембл с томатом свежим</b>	<b>150</b>		<b>14,76</b>	<b>16,79</b>	<b>2,83</b>	<b>222,82</b>
	яйцо	104,50	104,50				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001349	<b>или Омлет запеченный с сыром</b>	<b>150</b>		<b>17,23</b>	<b>18,14</b>	<b>2,46</b>	<b>243,19</b>
	яйцо	106,00	106,00				
	сыр твердый	10,00	9,60				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	44,00	44,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001350	<b>или Омлет запеченный с сыром и помидорами</b>	<b>150</b>		<b>14,54</b>	<b>17,61</b>	<b>3,07</b>	<b>229,21</b>
	яйцо	104,5	104,5				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	сыр твердый	10,00	9,60				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	42,75	42,75				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001358	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,21</b>	<b>22,39</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК	<b>или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,21</b>	<b>22,39</b>
	облепиха с/м	10,00	10,00				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 001357	<b>Чай с апельсином</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,57</b>	<b>22,74</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
	<b>или Чай травянной</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>или Чай</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>

ТТК 000036	Сыр плавленый	16,25	1,46	3,25	1,46	40,63
ТТК 001061	или Сыр	20	4,9	5,7	0	70,9
	сыр	20,83	20,00			
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г	150	1,98	0,39	16,20	86,00
	или Сок фруктовый	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое	90	0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 000033, 000037, 000030	Молоко витаминизированное 80 г	160	4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко питьевое	160	4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко обогащенное иодом и витаминами	160	4,32	4,00	13,60	107,68
ТТК 000058, 000054, 000056	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	2,15	3,58	13,81	99,00
	Хлеб рисово-кукурузный	25	1,50	0,63	11,50	57,75
Итого за день			25,01	27,97	50,58	566,03

				ЭЦ	
		факт	норма	норма	587,5
	белки	25,01	19,25		
	жиры	27,97	19,75		

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню Диета без глютена горючие завтраки 7-11 лет.

№	Продукты	количество продукта в в день, г, таблица	Норма в день, г	Процент	Фактически получено, г**																								Факт в день, г	%
					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 рисово-кукурузный	100,0	25,0	25	40	40	20	20	40	20	40	20	40	10	40	20	20	0	40	20	40	40	20	40	25	625	26,0	104		
2	Хлеб рисово-гречневый	100,0	25,0	25	30	40	20	40	40	20	20	0	20	10	40	10	20	40	20	20	40	20	20	0	570	23,8	95			
3	Мука кукурузная	15,0	3,8	25	6	6	0	3	0	0	6	5	3	6	0	0	0	6	5	6	0	6	6	0	72	3,0	79			
4	Крупы, бобовые	45,0	11,3	25	21	8	42	0	0	0	0	8	0	0	22	0	50	0	22	0	0	0	0	0	264	11,0	98			
5	Макаронные изделия	15,0	3,8	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
6	Картофель	187,0	25,0	25	124	0	149	120	0	149	0	124	0	124	0	124	0	124	0	0	0	0	0	0	0	107	3,8	102		
7	Овощи, зелень	280,0	70,0	25	142	135	6	70	95	50	15	0	164	50	199	26	0	76	50	0	203	0	162	0	124	0	1075	44,8	96	
8	Фрукты свежие	185,0	25,0	25	46,3	0	20	107	20	7	20	7	150	157	25	7	0	107	0	25	157	7	150	0	7	25	150	1148	47,8	103
9	Сухофрукты	15,0	3,8	25	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
10	Сахар	30,0	7,5	25	4	0	8	4	6	4	12	5	0	1	6	4	0	4	6	6	4	4	6	0	4	103	4,3	57		
11	Кондитерские изделия	20,0	25,0	25	5,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
12	Какао	1,0	0,3	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
13	Кофейный напиток	2,0	0,5	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
14	Чай	1,0	0,3	25	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
15	Масло 1 категория	70,0	17,5	25	56	0	0	63	0	0	63	0	63	0	63	0	63	0	63	0	63	0	63	0	63	0	414	17,2	98	
16	Циплота 1 категория*	40,0	24	24	9,6	0	0	60	0	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	245	9,4	98	
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30,0	7,5	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	170	7,1	95		
18	Рыба-филе	88,0	14,5	25	0	0	0	109	0	0	0	0	0	75	0	0	0	0	0	72	0	0	0	0	0	328	14,2	98		
19	Молоко	300,0	75,0	25	300	0	0	80	0	45	160	0	0	0	160	140	160	80	0	140	0	80	0	160	205	1710	71,3	95		
20	Кисломолочные продукты	150,0	37,5	25	0	0	80	0	0	150	0	0	30	0	200	0	80	0	30	200	0	80	0	0	0	860	35,8	96		
21	Творог	50,0	12,5	25	0	0	0	45	0	0	0	0	0	0	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	310	12,9	103		
22	Сметана	10,0	2,5	25	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	17	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	57	2,4	95		
23	Сыр	10,0	2,5	25	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	50	2,1	98	
24	Масло сливочное	30,0	7,5	25	15	5	9	10	0	5	5	0	15	5	4	0	11	15	5	4	15	10	5	15	0	172	7,2	96		
25	Масло растительное	15,0	3,8	25	0	3	3	0	11	10	2	17	0	3	1	3	0	2	3	0	2	0	2	0	2	4	0	1	2	
26	Яйца	40,0	10,0	25	0	0	3	0	0	0	103	0	17	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	113	249	10,4	104
27	Соль	3,0	0,9	25	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	0,8	86	

Усредненные нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Распределение энергетической ценности (калорийности)

Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	Завтрак	
	ккал	20-25% (+/-5%)
дни		
1	568	24
2	523	22
3	550	23
4	578	25
5	527	22
6	554	24
Итого:	550	23
7	637	27
8	525	22
9	552	24
10	525	22
11	560	24
12	537	23
Итого	556	24
13	562	24
14	523	22
15	595	25
16	589	25
17	574	24
18	549	23
Итого	565	24
19	503	21
20	530	23
21	572	24
22	537	23
23	599	25
24	566	24
Итого	551	23
<b>Итого</b>	<b>556</b>	<b>24</b>