



Утверждаю:

Генеральный директор  
АО «Комбинат школьного  
питания «Центральный»  
Тарасова И.Н.  
«2» сентября 2024



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 48  
города Тюмени  
И.Н. Панова

## 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НЕПЕРЕНОСИМОСТЬЮ БЕЛКА КОРОВЬЕГО МОЛОКА И ЛАКТАЗНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

(ДИЕТА С ИСКЛЮЧЕНИЕМ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ)

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: 12-18 лет.

Прием пищи: горячий завтрак, обед

г. Тюмень, 2024г.

## Поселительная записка

К специализированному меню горячих завтраков (диета для обучающихся с диагнозами – непереносимость белка коровьего молока, лактазная недостаточность) для возрастной категории 12-18 лет, разработанному для обеспечения питания детей, обучающихся в общеобразовательных школах, где организатором питания выступает АО «Комбинат школьного питания «Центральны»».

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 лечении и диетическом питании, должно быть организовано питание в соответствии с предоставляемыми 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 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (далее – СанПиН) (ст.8.2) и Методических рекомендациях МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями и сопровождающихся осложнениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)».

При разработке меню для детей, страдающих непереносимостью белка коровьего молока, лактазной недостаточностью учтены физиологические нормы питания согласно возрастной категории (суммарный объем блюд, масса порции), энергетическая ценность, химический состав, перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов, особенности кулинарной обработки. Режим питания обучающихся переводных на диетическое питание соответствует режиму питания образовательной организации.

Предлагаемое специализированное 12-ти дневное меню для детей с непереносимостью белка коровьего молока и лактазной недостаточностью (далее безмолочное меню), составлено на базе действующего пикетного меню с заменой запрещенных для соответствующей диеты блюд и продуктов. К меню разработаны технологические карты блюд.

При разработке безмолочного меню исключены все продукты, содержащие белок коровьего молока, молочный сахар (лактозу) - коровье молоко, кисломолочные продукты, творог, сметана, сыр, сливочное масло.

Для компенсации потерь белков животного происхождения, вследствие исключения из рациона молочных продуктов, в безмолочном меню (по

сравнению с основным меню) увеличено содержание яиц, рыбы и мяса. Так же для поддержания энергетической ценности (калорийности) рациона, добавлены фрукты, овощи, батончики из сухофруктов без сахара, крупы.

В технологическую документацию внесены изменения по исключению и (или) замене молочных продуктов на растительные. В рецептурах блюд сливочное масло заменено на растительное.

В целях сохранения вкусовых качеств блюд и напитков (в молочных кашах, картофельном пюре, кофейных и какао напитках), коровье молоко заменено на растительное молоко (рисовое, кокосовое), разрешенных для питания детей и соответствующих ТР ТС 007/2011 «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков».

При разработке меню учтены требования и рекомендации нормативных документов:

- ФЗ от 21.11.2011г № 323-ФЗ «Об основах здоровья граждан в Российской Федерации»
- «Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. Делта плюс, 2013 г.
- Приказ МЗ России от 21.06.2013г № 395н «Об утверждении норм лечебного питания»
- Методические рекомендации «Картофелька блюд диетического 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 другими 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 приложении блюд должен соблюдаться принцип «шагашего 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 поддефицитных состояний у детей и подростков должна использоваться соль поваренная, пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур 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 непереносимостью белка коровьего молока и лактазной недостаточностью, разработано на основании действующего педиатрического меню при участии специалиста диетолога Ольги Сергеевны Основиной. Квалификация подтверждается следующими документами:  
- Диплом о профессиональной переподготовке 022413271328 per. 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 «КШПЦ «Центральныи»

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



Первая неделя

Первый день (1)

№ ТТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
-------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак

ТТК 000252	Каша молочная мультизлаковая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная	250/2/5	2,62	9,23	36,80	240,32	
	хлопья злаковые	22,22					
	молоко рисовое	159,72					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
	крупа пшеничная	26,38					
	молоко рисовое	175,00					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
ТТК 000262	или каша молочная пшеничная на рисовом молоке Диета безмолочная	250/5	2,25	9,58	28,30	205,07	
	крупа пшеничная	26,38					
	молоко рисовое	175,00					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
ТТК 000268	или каша молочная рисовая с маслом растительным на рисовом молоке Диета безмолочная	250/5	2,16	8,00	41,05	249,40	
	крупа рис	26,38					
	молоко рисовое	175,00					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
ТТК 000259	или каша на рисовом молоке кукурузная с маслом растительным Диета безмолочная	250/5	2,62	8,97	41,23	255,80	
	крупа кукурузная	27,77					
	молоко рисовое	159,72					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
ТТК 000265	или каша пшеничная на рисовом молоке с маслом растительным Диета безмолочная	250/5	3,51	9,55	39,98	259,68	
	крупа пшено	27,77					
	молоко рисовое	159,72					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
ТТК 000273	или каша пшеничная с бананом на рисовом молоке Диета безмолочная	160/40	5,71	7,09	21,34	175,26	
	крупа пшено	20,00					
	молоко рисовое	127,78					
	масло растительное	5,00					
	сахар	3,60					
	соль йодированная	0,40					
	банан свежий	66,68					
ТТК 001242	или каша Геркулесовая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная	250/2/5	0,24	10,53	29,60	225,75	
	хлопья Геркулес	22,22					



TTK 000200	Сагат витаминный из квашеной капусты	100	1,69	5,09	4,09	71,68
	капуста квашеная	90,10	88,30			
	лук зеленый	3,50	3,30			
	масло растительное	8,00	8,00			
	сахар	1,00	1,00			
TTK 001408	или Сагат витаминный из свежей капусты	100	1,63	5,05	5,98	76,31
	капуста квашеная	95,63	95,63			
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50			
	масло растительное	5,00	5,00			
	сахар	1,20	1,20			
	кислота лимонная	0,25	0,25			
	соль йодированная	0,25	0,25			
TTK 001243	или Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы ) с маслом	100	0,81	6,34	1,52	70,25
	помидоры свежие	51,00	51,00			
	огурцы свежие	51,00	51,00			
	масло растительное	5,00	5,00			
	капуста квашеная (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8	0,58	1,36	4,86	33,94
	или Капуста морская (водоросли Норп)	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Морская капуста сушеная	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Норп сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75
№001057	Нежный сливочный суп - пюре из цветной капусты с зеленью Диета безмолочная	250	3,81	7,50	22,54	173,37
	капуста цветная запороженная	44,00	44,00			
	морковь свежая очищенная	5,00	5,00			
	мука кукурузная	10,00	10,00			
	масло растительное	5,00	5,00			
	молоко рисовое	80,00	80,00			
	яйцо	3,00	3,00			
	зелень свежая	1,35	1,00			
	соль йодированная	0,60	0,60			
TTK № 001751 или Суп - пюре из тыквы Диета безмолочная		250	2,10	8,45	23,59	182,39
	тыква свежая	65,00	65,00			
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50			
	морковь свежая очищенная	18,75	18,75			
	мука кукурузная	10,00	10,00			
	масло растительное	5,00	5,00			
	молоко рисовое	180,00	180,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
TTK 001347	Печень тушеная с овощами	80/50	20,4	6,75	8,87	179,26
	печень говяжья	137,47	113,60			
	томатная паста	2,50	2,50			
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50			
	лук репчатый очищенный	18,75	18,75			
	масло растительное	2,50	2,50			
	соль йодированная	0,50	0,50			
TTK 001340	или Азу из мяса	40/50	6,59	5,72	12,81	129,98
	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			

ТТК 001338	или Гуляш из мяса	40/50	6,59	5,09	12,23	122,07
	говядина	65,728	63,20			
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25			
	томатная паста	3,63	3,63			
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50			
	масло растительное	1,88	1,88			
	соль йодированная	0,40	0,40			
ТТК 001343	или Мясо тушеное с овощами	40/50	6,23	5,01	11,78	118,10
	говядина	65,728	63,20			
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25			
	томатная паста	2,25	2,25			
	морковь свежая очищенная	8,00	8,00			
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25			
	масло растительное	2,00	2,00			
	соль йодированная	0,40	0,40			
ТТК 001344	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски	40/50	6,19	4,21	11,49	109,51
	свинина мясная	64,34	59,20			
	масло растительное	1,20	1,20			
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25			
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25			
	томатная паста	3,63	3,63			
	соль йодированная	0,40	0,40			
ТТК 001345	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	40/50	6,46	4,89	12,63	121,38
	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	0,85			
	соль йодированная	0,40	0,40			
ТТК 001608	Рис припущенный с овощами Диета безмолочная	150	3,39	6,20	32,40	202,49
	крупа рис	41,66	41,66			
	масло растительное	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	0,40	0,40			
ТТК 001607	или Рис припущенный Диета безмолочная	130	3,15	4,78	32,13	187,47
	крупа рис	43,33	43,33			
	масло растительное	4,33	4,33			
	соль йодированная	0,48	0,48			
ТТК 001657	или Перловка отварная с овощами Диета безмолочная	150	3,98	3,46	27,74	161,05
	крупа перловая	37,72	37,72			
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91			
	морковь свежая очищенная	17,16	17,16			
	масло растительное	3,00	3,00			



Первая неделя

второй день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак

ТТК 000273	Каша пшениная с бананом на рисовом молоке Диета безмолочная	20,00	20,00	127,78	5,00	3,60	0,40	66,68	40,00
	крупа пшено	20,00	20,00	127,78	5,00	3,60	0,40	66,68	40,00
	молоко рисовое	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
	масло растительное	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
	сахар	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
	соль йодированная	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40
	банан свежий	66,68	66,68	66,68	66,68	66,68	66,68	66,68	66,68
ТТК 001242	или каша Геркулесовая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная	22,22	22,22	159,72	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
	хлопья Геркулес	22,22	22,22	159,72	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
	молоко рисовое	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
	масло растительное	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
	сахар	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
	соль йодированная	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60
	клубника сублимированная	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
ТТК 000803	или каша Геркулесовая на воде с бананом Диета безмолочная	22,22	22,22	175,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
	хлопья Геркулес	22,22	22,22	175,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
	вода	175,00	175,00	175,00	175,00	175,00	175,00	175,00	175,00
	масло растительное	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
	сахар	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
	соль йодированная	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60
	банан свежий	109,00	109,00	109,00	109,00	109,00	109,00	109,00	109,00
ТТК 000271	или каша на рисовом молоке ячневая с маслом Диета безмолочная	26,38	26,38	175,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
	крупа ячневая	26,38	26,38	175,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
	молоко рисовое	175,00	175,00	175,00	175,00	175,00	175,00	175,00	175,00
	масло растительное	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
	сахар	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
	соль йодированная	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60
ТТК 000248	или каша каша на рисовом "Дружба" с маслом Диета безмолочная	20,83	20,83	15,27	20,83	15,27	20,83	15,27	20,83
	крупа рис	20,83	20,83	15,27	20,83	15,27	20,83	15,27	20,83
	крупа пшено	15,27	15,27	15,27	15,27	15,27	15,27	15,27	15,27
	молоко рисовое	175,00	175,00	175,00	175,00	175,00	175,00	175,00	175,00
	масло растительное	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
	сахар	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
	соль йодированная	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60
ТТК 000246	или каша Янтарная на рисовом молоке с маслом Диета безмолочная	23,00	23,00	4,44	23,00	4,44	23,00	4,44	23,00
	крупа пшено	23,00	23,00	4,44	23,00	4,44	23,00	4,44	23,00
	молоко рисовое	127,78	127,78	127,78	127,78	127,78	127,78	127,78	127,78

ТТК 000248	или каша каша на рисовом "Дружба" с маслом Диета безмолочная	250/5	3,43	9,83	40,38	261,47	
ТТК 000271	или каша на рисовом молоке ячневая с маслом Диета безмолочная	250/5	2,96	8,98	38,77	247,30	
ТТК 000803	или каша Геркулесовая на воде с бананом Диета безмолочная	250	2,31	7,41	15,33	137,25	
ТТК 001242	или каша Геркулесовая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная	250/2/5	0,24	10,53	29,60	225,75	
ТТК 000273	Каша пшениная с бананом на рисовом молоке Диета безмолочная	160/40	5,71	7,09	21,34	175,26	
Завтрак							
		18,11	16,19	92,19	599,98		



48,96	13,40	0,00	0,10	18	Джем				
50,00	13,00	0,00	0,08	20	или Повидло или Мед натуральный в индивидуальной упаковке				
33,00	0,80	0,00	0,00	10	Круассаны мини				
97,80	11,40	4,80	2,28	30	или Круассаны мини				
62,80	0,28	4,60	5,08	40	Яйцо отварное				
101,6	19,2	0,52	1,32	40	Хлеб ржаной				
44,04	9,21	0,20	1,40	20	Хлеб пшеничный				
895,11	143,97	20,92	27,89	100	Томаты свежие				
18,00	2,69	0,23	0,88	100	помидоры				
41,79	8,93	0,13	1,20	100	или Морковные палочки				
15,00	3,13	0,11	0,65	100	или Овощи свежие				
33,94	4,86	1,36	0,58	8	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)				
24,75	1,04	2,00	0,66	5	или Морская капуста сушеная				
24,75	1,04	2,00	0,66	5	или Капуста морская (водоросли Норп)				
24,75	1,04	2,00	0,66	5	или Водоросли Норп сушеные				
172,89	22,28	6,99	5,19	250	Расолник "Ленинградский" с мясом Диета				
32,20	3,49	5,00	32,20	32,20	говядина 1 кат.				
5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	крупа перловая				
5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	масло растительное				
8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	лук репчатый очищенный				
15,00	15,00	15,00	15,00	29,25	огурцы консервированные				
75,00	75,00	75,00	75,00	75,00	картофель свежий очищенный				
10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	морковь свежая очищенная				
10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	лук репчатый очищенный				
5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	масло растительное				
5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	крупа рисовая				
1,35	1,35	1,00	1,35	1,35	зелень свежая				
0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	лавровый лист				
3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	паста томатная				
0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	соль йодированная				
171,91	21,99	7,00	5,21	250	или Суп картофельный с рисом, мясом Диета				
32,20	3,49	5,00	32,20	32,20	говядина 1 кат.				
75,00	75,00	75,00	75,00	75,00	картофель свежий очищенный				
10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	морковь свежая очищенная				
10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	лук репчатый очищенный				
5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	масло растительное				
5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	крупа перловая				
32,20	3,49	5,00	32,20	32,20	говядина 1 кат.				
141,60	13,41	5,60	9,12	90	Котлета куриная Диета безмолочная				
60,00	63,00	60,00	63,00	104	филе куриное				
3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	яйцо (или сухой яичный порошок)				
14,00	14,00	14,00	14,00	14,00	хлеб пшеничный				
6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	сухари панировочные				
20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	лук репчатый очищенный				
0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	масло растительное				
0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	соль йодированная				



Итого за день		46,00	37,11	236,16	1495,09
ТТК 000101, 001149, 001143	или Пунш фруктово-ягодный	200	0,48	0,15	52,75
	смесь ягодная с/м	25,00			
	апельсин свежий	27,80			
	сахар	8,00			
ТТК 000948	или Пунш Солнечная морошка	200	0,09	0,17	42,50
	основа для пунша Солнечная морошка	17,00			
	инстантная	17,00			
ТТК 000947, 000950	или Пунш Таёжный (или пунш "Пряная вишня")	200	0,05	0,02	40,80
	основа для пунша инстантная	17,00			
	инстантная	17,00			
	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	132,12
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,52	101,6

Первая неделя

Третий день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак 557,74

ТТК 000173 Омлет запеченный натуральный Диета 150 24,19 19,98 65,46 223,98

ТТК 00178 или Кремль с томатом свежим Диета 150 13,15 18,81 1,12 208,63

ТТК 001282 Какао с кокосовым молоком 200 4,91 0,67 22,04 131,14

ТТК 000800 или Напиток кокосовый с какао 200 3,00 3,45 9,98 91,70

ТТК 00050, 000049, 000053 или Батончик из сухофруктов /батончик 17 0,97 3,48 8,50 70,62

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

Обед 856,98

Овощная нарезка с маслом растительным 100 0,81 6,34 2,54 70,25

помидоры свежие 51,00 51,00

огурцы свежие 51,00 51,00

масло растительное 5,00 5,00

соль йодированная 0,10 0,10

или Салат из свежкы с маслом растительным 100 2,13 0,13 10,00 99,04

свежта очищенная 100,00 100,00

или Овощи сушеные (морковь, тыква, свекла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп) 8 0,58 1,36 4,86 33,94

TTK №001184	Борщ с капустой и картофелем с мясом Диета безмолочная	35,80	32,20	4,54	6,77	14,09	136,25
	говядина 1 кат.	35,80	32,20				
	свежта свежая очищенная	40,00	40,00				
	капусты свежая белокачанная	20,00	20,00				
	картофель свежий очищенный	20,00	20,00				
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	томатная паста	3,00	3,00				
	сахар	0,50	0,50				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	кислота лимонная	0,12	0,12				
	лавровый лист	0,01	0,01				
TTK №001184	или Морская капуста сушеная	5	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Норп сушеные	5	5	0,66	2,00	1,04	24,75
TTK 001224	или Ци из свежей капусты и картофеля с мясом и зеленью Диета безмолочная	250	4,00	6,77	11,13	122,09	
	говядина 1 кат.	35,80	32,20				
	картофель свежий очищенный	30,00	30,00				
	капусты свежая белокачанная	62,50	50,00				
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	лавровый лист	0,01	0,01				
TTK 001203	Котлета рыбная Диета безмолочная	90	16,72	14,94	4,50	219,58	
	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				
	хлеб пшеничный	17,10	17,10				
	сахари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
TTK 000211	или Тетельи рыбные	90	16,29	7,14	11,39	174,16	
	горбуша (филе)	83,71	74,50				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	крупа рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
TTK 0021153	или Филейки или Натгесы рыбные или Рыбные палочки Диета безмолочная	95	95,00	7,30	14,00	160,70	
	рыбные палочки (натгесы) в панровке	100,00	100,00				
	масло растительное	2,30	2,30				
TTK 001675	или Запеканка картофельная с рыбой Диета безмолочная	200	15,19	4,44	29,86	207,88	
	горбуша (филе)	62,71	56,50				
	или минтай (филе) (или иная)	62,71	56,50				



Первая неделя

Четвертый день (1)

№ ТТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
-------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак

ТТК 001493	Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами	200	16,28	14,42	33,65	331,55
	говядина тушеная в/с	65,90	65,90			
	крупа гречневая	46,00	46,00			
	морковь свежая очищенная	16,21	16,21			
	лук репчатый очищенный	16,21	16,21			
	масло растительное	2,04	2,04			
	соль йодированная	0,40	0,40			

ТТК 001356	или Плов с мясом	200	15,24	16,13	40,25	364,36
	свинина мясная	75,69	75,69			
	крупа рис	50,98	50,98			
	морковь свежая очищенная	12,24	12,24			
	лук репчатый очищенный	9,18	9,18			
	масло растительное	3,06	3,06			
	томатная паста	4,89	4,89			
	лавровый лист	0,80	0,80			
	соль йодированная	0,70	0,70			

ТТК 000050, 000049, 000053	Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17	0,97	3,48	8,50	70,62
ТТК 000139	Чай гречишный	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 000003	или Чай черный без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный байховый	0,50	0,50			
ТТК 000140	или Чай ройбуш	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	чай Ройбуш	0,50	0,50			

	Хлеб ржаной	40	2,92	0,52	14,56	74,80
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	18,41	88,08
Обед			30,80	21,79	110,87	786,30
ТТК 001322	Овощи свежие	100	0,65	0,11	3,13	15,00
	овощи свежие	100,00	100,00			

ТТК 001323	или Морковные палочки	100	1,20	0,13	8,93	41,79
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00			
	или Томаты свежие	100	0,88	0,23	2,69	18,00
	помидоры	100,00	100,00			
	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 Капуста морская (водоросли Норп)	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Норп сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001288	Суп лапша с курицей с зеленью	250	10,70	12,21	20,93	237,58
	тушка цыпленок-бройлера	46,00	42,00			
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00			
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	масло растительное	5,00	5,00			
	макаронные изделия	10,00	10,00			



		Итого за день				
	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	27,62	132,12
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,65	24,00	127,00
			53,77	40,61	185,99	1351,36
TKK 000143	или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)	200	0,08	0,08	9,96	41,40
	яблоки с/м	25,00	25,00			
	сахар	6,00	6,00			
	лимонная кислота	0,20	0,20			
TKK 000159	или Напиток из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92
	вишня с/м	25,00	25,00			
	сахар	6,00	6,00			
TKK 000322,000164,000166,000167,000322,000164	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	6,00	6,00			
TKK 001169	или Овощи припущенные (пару овощное)	200	3,92	4,71	29,83	178,32
	картофель свежий очищенный	109,30	109,30			
	морковь свежая очищенная	86,67	86,67			
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00			
	масло растительное 72,5%	7,00	7,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
№007848	Овощи тушеные	200	3,56	1,57	10,96	74,80
	капуста свежая белокачанная	200,00	160,00			
	помидоры свежие	13,60	13,33			
	морковь свежая очищенная	26,67	26,67			
	лук репчатый очищенный	13,33	13,33			
	масло растительное	1,33	1,33			
	соль йодированная	1,07	1,07			
или Котлета мясная "Пожарская"		90	13,58	12,69	13,49	204,96
	свинина мясная	31,32	29,00			
	говядина 1 кат	32,20	29,00			
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60			
	хлеб пшеничный	16,20	16,20			
	сухари панировочные	6,00	6,00			
	масло растительное	1,40	1,40			
	соль йодированная	0,40	0,40			

Первая неделя

Пятый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак		16,64	20,73	79,18	591,81		
ТТК 001242	Каша Геркулесовая с клубничкой на рисовом молоке Диета безмолочная	250/2/5	0,24	10,53	29,60	225,75	
	хлопья Геркулес	22,22					
	молоко рисовое	159,72					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
	клубника сульфимированная	2,00					

ТТК 000803	или каша Геркулесовая на воде с бананом Диета безмолочная	250	2,31	7,41	15,33	137,25	
	хлопья Геркулес	22,22					
	вода	175,00					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
	банан свежий	109,00					

ТТК 000271	или каша на рисовом молоке ячневая с маслом Диета безмолочная	250/5	2,96	8,98	38,77	247,30	
	крупя ячневая	26,38					
	молоко рисовое	175,00					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					

ТТК 000248	или каша на рисовом "Дружба" с маслом Диета безмолочная	250/5	3,43	9,83	40,38	261,47	
	крупя рис	20,83					
	крупя пшено	15,27					
	молоко рисовое	175,00					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					

ТТК 000246	или каша Янтарная на рисовом молоке с маслом Диета безмолочная	180/20/5	3,00	7,77	34,92	221,98	
	крупя пшено	23,00					
	сахар	4,44					
	молоко рисовое	127,78					
	яблоко свежее	35,20					
	масло растительное	5,00					
	соль йодированная	0,50					
	соль йодированная	0,50					
	сульфимированные яблочки	1,00					
	клубника сульфимированная	1,00					
	клубника сульфимированная	1,00					

ТТК 000252	каша молочная мультизлаковая с клубничкой на рисовом молоке Диета безмолочная	250/2/5	2,62	9,23	36,80	240,32	
	хлопья злаковые	22,22					
	молоко рисовое	159,72					

125,60	0,56	9,20	10,16	80		лицо отварное (2шт)		ТТК 000139
0,01	0,00	0,00	0,00	200		или Чай		
0,01	0,00	0,00	0,00	200		или Чай травяной		
				4,00	4,00	сахар		
				7,00	8,00	апельсин свежий		
				0,50	0,50	чай черныи байховый		
22,74	5,57	0,01	0,06	200		Чай с апельсином		ТТК 000154
				4,00	4,00	сахар		
				7,00	8,00	апельсин свежий		
				10,00	10,00	облепиха с/м		
22,39	5,21	0,01	0,06	200		или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)		ТТК
				7,00	7,78	лимон свежий		
				5,00	5,00	сахар		
				0,5	0,5	чай черныи		
22,34	5,20	0,01	0,06	200		Чай с лимоном с сахаром		№ 007828
				40,00	66,68	банан свежий		
				0,40	0,40	соль йодированная		
				3,60	3,60	сахар		
				5,00	5,00	масло растительное		
				127,78	127,78	молоко рисовое		
				20,00	20,00	крупа пшено		
175,26	21,34	7,09	5,71	160/40		Диета безмолочная или каша пшенная с бананом на рисовом молоке		ТТК 000273
				0,60	0,60	соль йодированная		
				5,00	5,00	сахар		
				5,00	5,00	масло растительное		
				159,72	159,72	молоко рисовое		
				27,77	27,77	крупа пшено		
259,68	39,98	9,55	3,51	250/5		растительным Диета безмолочная или каша пшенная на рисовом молоке с маслом		ТТК 000265
				0,60	0,60	соль йодированная		
				5,00	5,00	сахар		
				5,00	5,00	масло растительное		
				159,72	159,72	молоко рисовое		
				27,77	27,77	крупа кукурузная		
255,80	41,23	8,97	2,62	250/5		маслом растительным Диета безмолочная или каша на рисовом молоке кукурузная с		ТТК 000259
				0,60	0,60	соль йодированная		
				5,00	5,00	сахар		
				5,00	5,00	масло растительное		
				175,00	175,00	молоко рисовое		
				26,38	26,38	крупа рис		
249,40	41,05	8,00	2,16	250/5		безмолочная растительным на рисовом молоке Диета или каша молочная рисовая с маслом		ТТК 000268
				0,60	0,60	соль йодированная		
				5,00	5,00	сахар		
				5,00	5,00	масло растительное		
				175,00	175,00	молоко рисовое		
				26,38	26,38	крупа пшеничная		
205,07	28,30	9,58	2,25	250/5		молоке Диета безмолочная или каша молочная пшеничная на рисовом		ТТК 000262
				2,00	2,00	сублимированная клубника		
				0,60	0,60	соль йодированная		
				5,00	5,00	сахар		
				5,00	5,00	масло растительное		

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				
Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	27,62	132,12
Обед		29,13	22,81	125,73	846,12
Томаты свежие	100	0,88	0,23	2,69	18,00
помидоры	100,00				
или Морковные палочки	100	1,20	0,13	8,93	41,79
морковь свежая очищенная	100,00				
или Овощи свежие	100	0,65	0,11	3,13	15,00
овощи свежие	100,00				
или Овощи сушеные (морковь, тыква, свекла, 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 Капуста морская (водоросли Норп)	5	0,66	2,00	1,04	24,75
или Водоросли Норп сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001302	Уха "Рыбцак" с зеленью (200/40/1)	240	11,56	8,80	173,96
	филе горбуши замороженное на шкуре	55,45			50,00
	масса отварной рыбы	40,00			
	картофель свежий очищенный	66,40			66,40
	лук репчатый очищенный	14,40			14,40
	масло растительное	5,00			5,00
	укроп свежий	1,35			1,00
	лавровый лист	0,01			0,01
	соль йодированная	0,60			0,60
ТТК 001303	Уха "По-ростовски" с зеленью (200/40/1)	240	11,71	8,83	176,84
	филе горбуши замороженное на шкуре	55,45			50,00
	масса отварной рыбы	40,00			
	картофель свежий очищенный	66,40			66,40
	лук репчатый очищенный	14,40			14,40
	масло растительное	5,00			5,00
	укроп свежий	1,35			1,00
	томаты свежие	16,32			16,00
	лавровый лист	0,01			0,01
	соль йодированная	0,60			0,60
ТТК №001304 или Уха "По-царски" с зеленью (200/40/1)	240	10,94	7,17	12,09	157,03
	филе горбуши замороженное на шкуре	27,72			25,00
	филе трески без кости с/м	27,72			25,00
	масса отварной рыбы	40,00			
	картофель свежий очищенный	60,00			60,00
	лук репчатый очищенный	15,00			15,00
	морковь свежая очищенная	15,00			15,00
	масло растительное	5,00			5,00
	укроп свежий	1,35			1,00
	лавровый лист	0,01			0,01
	соль йодированная	0,60			0,60
ТТК 001337	Поджарка из мяса	45/45	7,68	6,27	164,80
	свинина мясная	72,38			66,60
	лук репчатый очищенный	67,50			67,50
	томатная паста	8,43			8,43
	масло растительное	2,81			2,81
	соль йодированная	0,45			0,45
ТТК 001338	или Гуляш из мяса	40/50	6,59	5,09	122,07
	говядина	65,728			63,20

ТТК 001347	или Печень тушеная с овощами	60/40	15,69	5,19	6,82	137,89
	печень говяжья	103,10				
	томатная паста	2,00				
	морковь свежая очищенная	10,00				
	лук репчатый очищенный	15,00				
	масло растительное	2,00				
	соль йодированная	0,40				
ТТК 001345	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	40/50	6,46	4,89	12,63	121,38
	свинина	64,34				
	перец сладкий резанный замороженный	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50				
	масло растительное	1,88				
	томатная паста	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50				
	Петрушка свежая	0,85				
	соль йодированная	0,40				
ТТК 001343	или Мясо тушеное с овощами	40/50	6,23	5,01	11,78	118,10
	говядина	65,728				
	или свинина мясная	64,34				
	томатная паста	2,25				
	морковь свежая очищенная	8,00				
	лук репчатый очищенный	11,25				
	мука пшеничная высшего сорта	2,25				
	масло растительное	2,00				
	соль йодированная	0,40				
ТТК 001344	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски	40/50	6,19	4,21	11,49	109,51
	свинина мясная	64,34				
	масло растительное	1,20				
	лук репчатый очищенный	11,25				
	мука пшеничная высшего сорта	2,25				
	томатная паста	3,63				
	соль йодированная	0,40				
ТТК 001340	или Азу из мяса	40/50	6,59	5,72	12,81	129,98
	говядина	65,728				
	или свинина мясная	64,34				
	огурцы соленые без уксуса	31,69				
	лук репчатый очищенный	15,00				
	томатная паста	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50				
	масло растительное	2,50				
	соль йодированная	0,40				
ТТК 001608	Рис припущенный с овощами Диета	150	3,39	6,20	32,40	202,49
	крупа рис	41,66				
	масло растительное	4,33				
	лук репчатый очищенный	17,91				
	морковь свежая очищенная	17,16				
	масло растительное	1,41				
	соль йодированная	0,40				

ТТК 001607	или Рис припущенный Диета безмолочная	130	3,15	4,78	32,13	187,47
	крупа рис	43,33				
	масло растительное	4,33				
	соль йодированная	0,48				
ТТК 001657	или Перловка отварная с овощами Диета безмолочная	150	3,98	3,46	27,74	161,05
	крупа перловая	37,72				
	лук репчатый очищенный	17,91				
	морковь свежая очищенная	17,16				
	масло растительное	3,00				
	соль йодированная	0,48				
ТТК 001604	или Полба припущенная Диета безмолочная	130	5,12	5,33	30,15	188,87
	крупа полба дробленая пропаренная	41,99				
	масло растительное	4,33				
	соль йодированная	0,48				
ТТК 001603	или Кукуруз с овощами Диета безмолочная	150	5,01	5,25	26,36	174,33
	крупа кукуруз	34,86				
	масло растительное	4,33				
	соль йодированная	0,48				
ТТК 001602	или Кукуруз припущенный Диета безмолочная	130	4,55	3,87	23,80	149,50
	крупа кукуруз	36,25				
	масло растительное	3,00				
	соль йодированная	0,48				
ТТК 001600	или Булгур с овощами Диета безмолочная	150	5,51	3,68	34,53	195,56
	крупа булгур	41,95				
	масло растительное	3,00				
	соль йодированная	0,48				
ТТК 001598	или Булгур припущенный Диета безмолочная	130	4,30	3,52	26,60	156,50
	крупа булгур	43,63				
	масло растительное	3,00				
	соль йодированная	0,48				
ТТК 001666	или Каша гречневая рассыпчатая Диета безмолочная	130	5,11	4,11	26,58	165,16
	крупа гречневая	39,00				
	масло растительное	3,00				
	соль йодированная	0,48				
ТТК 001493	или Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130)	170	13,84	12,26	28,60	281,82
	говядина тушеная в/с	56,00				
	крупа гречневая	39,00				
	морковь свежая очищенная	13,78				
	лук репчатый очищенный	13,78				
	масло растительное	1,73				
	соль йодированная	0,34				
ТТК 001356	или Плов с мясом (40/130)	170	12,95	13,71	34,21	309,73
	свинина мясная	64,34				
	крупа рис	43,33				
	морковь свежая очищенная	10,40				
	лук репчатый очищенный	7,80				
	масло растительное	2,60				
	томатная паста	4,16				
	лавровый лист	0,80				
	соль йодированная	0,61				

			40		60		45,77		43,54		204,91		1437,93	
ТТК 000949	Кисель витаминизированный Солнечная	морозка	0,10	0,19	200	19,00	19,00	5,00	5,00	15,31	63,15			
		основа инстантная, витаминизированная Морошка				19,00	19,00							
		крахмал				5,00	5,00							
ТТК		или Кисель фруктово-ягодный (или ягодный, или фруктовый)												
ТТК 001107		или Кисель витаминизированный	0,00	0,00	200	25,00	25,00			23,50	95,00			
		основа инстантная, витаминизированная Витощка				25,00	25,00							
ТТК 000102		или Кисель витаминизированный клубника-лимон "Гарден"	0,15	0,07	200	16,60	16,60	5,00	5,00	21,45	89,16			
		клубника с/м				16,60	16,60							
		сок лимона				5,00	5,00							
		основа инстантная, витаминизированная Витощка				15,00	15,00							
		сахар				6,00	6,00							
ТТК 000113		или Кисель витаминизированный вишня-лайм "Гарден"	0,05	0,13	200	16,60	16,60	5,00	5,00	23,96	98,98			
		вишня с/м				16,60	16,60							
		сок лимона				5,00	5,00							
		основа инстантная, витаминизированная Витощка				15,00	15,00							
		сахар				6,00	6,00							
ТТК 000143		или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)	0,08	0,08	200	20,00	20,00	8,00	8,00	9,96	41,40			
		яблоки с/м				20,00	20,00							
		сахар				8,00	8,00							
		лимонная кислота				0,20	0,20							
ТТК 000113		или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)	0,25	0,10	200	25,00	25,00	8,00	8,00	9,81	43,00			
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м				25,00	25,00							
		сахар				8,00	8,00							
ТТК 000030		Хлеб пшеничный	4,20	0,60	60	4,20	4,20	1,32	0,52	27,62	132,12			
		Хлеб ржаной	1,32	0,52	40	1,32	1,32			19,2	101,6			
												Всего за день		

Первая неделя

Шестой день (1)

№ ТТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
-------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак				23,64	23,99	81,58	631,17
ТТК 000173	Омлет запеченный натуральный Диета безмолочная	150	114,00	14,48	18,11	0,80	223,98
	яйцо	114,00	70,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001678	или Кремль с томатом свежим Диета безмолочная	150	102,50	13,15	18,81	1,12	208,63
	яйцо	102,50	15,30				
	помидоры свежие	15,30	15,00				
	вода	45,00	45,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001258	Блинчики безмолочные	80	40,00	4,50	3,78	28,76	167,31
	мука пшеничная высшего сорта	40,00	40,00				
	сахар	0,50	0,50				
	вода	58,70	58,70				
	масло растительное	3,00	3,00				
	яйцо	3,00	3,00				
ТТК 00173	Омлет запеченный натуральный Диета безмолочная	150	114,00	14,48	18,11	0,80	223,98
	яйцо	114,00	70,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000296	Цикорий на кокосовом молоке	200	4,00	0,36	1,50	11,00	58,80
	цикорий натуральный растворимый	4,00	4,00				
	молоко кокосовое	100,00	100,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 001056	или Кофейный напиток "Курземе" с цикорием на кокосовом молоке	200	0,47	1,50	10,20	61,34	
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко кокосовое	100,00	100,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 000925	или Круассаны минни	30	30,00	2,28	4,80	11,40	97,80
	круассан минни	30,00	30,00				
ТТК 000258	или Мед натуральный в индивидуальной упаковке	20	0,08	0,00	13,00	50,00	33,00
	или Повидло	18	0,10	0,00	13,40	48,96	
ТТК 000925	или Круассаны минни	30	30,00	2,28	4,80	11,40	97,80
	круассан минни	30,00	30,00				
ТТК 000296	Цикорий на кокосовом молоке	200	0,36	1,50	11,00	58,80	
	цикорий натуральный растворимый	4,00	4,00				
	молоко кокосовое	100,00	100,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 001056	или Кофейный напиток "Курземе" с цикорием на кокосовом молоке	200	0,47	1,50	10,20	61,34	
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко кокосовое	100,00	100,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 001322	Овощи свежие	100	0,65	0,11	3,13	15,00	
	овощи свежие	100,00	100,00				
ТТК 001323	или Морковные палочки	100	1,20	0,13	8,93	41,79	
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00				
	или Томаты свежие	100	0,88	0,23	2,69	18,00	
	помидоры	100,00	100,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8	0,58	1,36	4,86	33,94	

24,75	1,04	2,00	0,66	5	или Морская капуста сушеная				
24,75	1,04	2,00	0,66	5	или Капуста морская (водоросли Норв)				
24,75	1,04	2,00	0,66	5	или Водоросли Норв сушеные				
177,14	25,98	5,10	6,68	250	Ларман с мясом с зеленью (230/20/1)				
					говядина 1 кат	35,80	32,20		
					картофель свежий очищенный	40,00	40,00		
					лук репчатый очищенный	15,00	15,00		
					морковь свежая очищенная	15,00	15,00		
					помидоры свежие	10,20	10,00		
					перец болгарский	19,50	15,00		
					томатная паста	4,00	4,00		
					масло растительное	3,00	3,00		
					макаронные изделия	15,00	15,00		
					зелень свежая	1,35	1,00		
					лавровый лист	0,01	0,01		
					соль йодированная	0,60	0,60		
193,74	25,88	7,14	6,11	250	или Суп картофельный с макаронами, мясом с зеленью (230/20/1)	36,30	33,40	5,99	7,08
					свинина	36,30	33,40		
					или говядина 1 кат	35,80	32,20		
					картофель свежий очищенный	75,00	75,00		
					морковь свежая очищенная	10,00	10,00		
					лук репчатый очищенный	10,00	10,00		
					макаронные изделия	10,00	10,00		
					томат свежий	10,20	10,00		
					укроп свежий	1,35	1,00		
					масло подсолнечное	5,00	5,00		
					лавровый лист	0,01	0,01		
					соль йодированная	0,60	0,60		
127,18	0,49	5,55	18,87	90/5	Рыба припущенная с маслом растительным				127,18
					филе минтая замороженное на шкуре	122,70	109,20		
					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 растительное	5,00	5,00		
					соль йодированная	0,40	0,40		
199,33	0,49	12,44	21,32	90/5	или Рыба (лососевая) припущенная с маслом растительным				199,33
					филе горбуши замороженное (или иная)	119,32	106,20		
					филе кижуча замороженное	119,32	106,20		
					лук репчатый очищенный	6,00	6,00		
					масло растительное	5,00	5,00		
					соль йодированная	0,40	0,40		
207,88	29,86	4,44	15,19	200	или Запеканка картофельная с рыбой Диета безмолочная				207,88
					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		
					сухари панировочные	4,00	4,00		
					масло растительное	3,00	3,00		

Итого за день	60,59	38,01	223,67	1497,16					
Хлеб ржаной	40	1,32	0,52	19,2	101,6				
Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	27,62	132,12				
Манго	70	0,11	0,21	18,20	74,90				
или десерт взбитый замороженный "Сорбет"									
Кокос	70	0,42	3,15	13,58	84,00				
или десерт взбитый замороженный "Сорбет"									
или Люре фруктовое 90г	90	0,00	0,00	14,00	56,00				
или Сок фруктовый 125 г	125	0,00	0,00	14,37	57,50				
или Батончик из сухофруктов /батончик	17	0,97	3,48	8,50	70,62				
или Сухофрукты	9								
или Фрукт вакуумной сушки	7								
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или	150	1,98	0,39	16,20	86,00				
Сок фруктовый в асортименте	200	0,00	0,00	23,00	92,00				
соль подприванная	0,44								
масло растительное	1,11								
картофель свежий очищенный	162,40								
мини шарки	145	3,25	1,75	26,47	134,95				
или Картофельные шарки/ картофельные									
соль подприванная	0,39								
молоко рисовое	23,70								
масло растительное	5,00								
картофель свежий очищенный	128,30								
Диета безмолочная	150	2,57	5,51	20,91	127,80				
или Люре картофельное на рисовом молоке									
соль подприванная	0,44								
масло растительное	4,83								
лук репчатый очищенный	16,43								
морковь свежая очищенная	30,45								
картофель свежий очищенный	123,50								
или Картофель тушеный Диета безмолочная	145	3,10	5,38	23,58	155,96				
соль подприванная	0,77								
масло растительное	4,83								
картофель свежий очищенный	149,35								
или Картофель отварной Диета безмолочная	145	2,99	5,42	24,34	158,47				
соль подприванная	0,44								
масло растительное	1,11								
картофель свежий очищенный	162,40								
Картофель запеченый дольками	145	3,25	1,75	26,47	134,95				
соль подприванная	0,80								

Вторая неделя

Седьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак		18,83	18,83	7,09	5,71	21,34	622,99
ТТК 000273	Каша пшеничная с бананом на рисовом молоке Диета безмолочная	20,00	20,00	127,78	5,00	3,60	
	крупа пшеничная	20,00	20,00	127,78	5,00	3,60	
	молоко рисовое	127,78	127,78		5,00		
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	3,60	3,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	банан свежий	66,68	40,00				

ТТК 001242	или каша Геркулесовая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная	22,22	22,22	159,72	5,00	5,00	
	хлопья Геркулес	22,22	22,22	159,72	5,00	5,00	
	молоко рисовое	159,72	159,72		5,00		
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	клубника сульфимированная	2,00	2,00				

ТТК 000803	или каша Геркулесовая на воде с бананом Диета безмолочная	22,22	22,22	175,00	5,00	5,00	
	хлопья Геркулес	22,22	22,22	175,00	5,00	5,00	
	вода	175,00	175,00		5,00		
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	банан свежий	109,00	65,00				
ТТК 000271	или каша на рисовом молоке ячневая с маслом Диета безмолочная	26,38	26,38	175,00	5,00	5,00	
	крупа ячневая	26,38	26,38	175,00	5,00	5,00	
	молоко рисовое	175,00	175,00		5,00		
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000248	или каша каша на рисовом "Дружба" с маслом Диета безмолочная	20,83	20,83	15,27	20,83	15,27	
	крупа рис	20,83	20,83	15,27	20,83	15,27	
	крупа пшеничная	15,27	15,27				
	молоко рисовое	175,00	175,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000246	или каша Янтарная на рисовом молоке с маслом Диета безмолочная	23,00	23,00	4,44	23,00	4,44	
	крупа пшеничная	23,00	23,00	4,44	23,00	4,44	
	молоко рисовое	127,78	127,78				
	яблоко свежее	35,20	35,20				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сульфимированные яблоки	1,00	1,00				
	клубника сульфимированная	1,00	1,00				

ТТК 001242	или каша Геркулесовая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная	22,22	22,22	159,72	5,00	5,00	
	хлопья Геркулес	22,22	22,22	159,72	5,00	5,00	
	молоко рисовое	159,72	159,72		5,00		
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	банан свежий	109,00	65,00				
ТТК 000271	или каша на рисовом молоке ячневая с маслом Диета безмолочная	26,38	26,38	175,00	5,00	5,00	
	крупа ячневая	26,38	26,38	175,00	5,00	5,00	
	молоко рисовое	175,00	175,00		5,00		
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000248	или каша каша на рисовом "Дружба" с маслом Диета безмолочная	20,83	20,83	15,27	20,83	15,27	
	крупа рис	20,83	20,83	15,27	20,83	15,27	
	крупа пшеничная	15,27	15,27				
	молоко рисовое	175,00	175,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000246	или каша Янтарная на рисовом молоке с маслом Диета безмолочная	23,00	23,00	4,44	23,00	4,44	
	крупа пшеничная	23,00	23,00	4,44	23,00	4,44	
	молоко рисовое	127,78	127,78				
	яблоко свежее	35,20	35,20				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сульфимированные яблоки	1,00	1,00				
	клубника сульфимированная	1,00	1,00				

ТТК 001242	или каша Геркулесовая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная	22,22	22,22	159,72	5,00	5,00	
	хлопья Геркулес	22,22	22,22	159,72	5,00	5,00	
	молоко рисовое	159,72	159,72		5,00		
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	банан свежий	109,00	65,00				
ТТК 000271	или каша на рисовом молоке ячневая с маслом Диета безмолочная	26,38	26,38	175,00	5,00	5,00	
	крупа ячневая	26,38	26,38	175,00	5,00	5,00	
	молоко рисовое	175,00	175,00		5,00		
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000248	или каша каша на рисовом "Дружба" с маслом Диета безмолочная	20,83	20,83	15,27	20,83	15,27	
	крупа рис	20,83	20,83	15,27	20,83	15,27	
	крупа пшеничная	15,27	15,27				
	молоко рисовое	127,78	127,78				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сульфимированные яблоки	1,00	1,00				
	клубника сульфимированная	1,00	1,00				

ТТК 000252	или Каша молочная мультизлаковая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная	клубника сульфинированная	1,00	1,00	250/2/5	2,62	9,23	36,80	240,32
		хлопья злаковые	22,22	22,22					
		молоко рисовое	159,72	159,72					
		масло растительное	5,00	5,00					
		сахар	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
		сульфинированная клубника	2,00	2,00					
ТТК 000262	или Каша молочная пшеничная на рисовом молоке Диета безмолочная	или Каша молочная пшеничная на рисовом молоке Диета безмолочная	250/5	2,25	9,58	28,30	205,07		
		крупа пшеничная	26,38	26,38					
		молоко рисовое	175,00	175,00					
		масло растительное	5,00	5,00					
		сахар	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 000268	или Каша молочная рисовая с маслом растительным на рисовом молоке Диета безмолочная	или Каша на рисовом молоке кукурузная с маслом растительным Диета безмолочная	250/5	2,16	8,00	41,05	249,40		
		крупа рис	26,38	26,38					
		молоко рисовое	175,00	175,00					
		масло растительное	5,00	5,00					
		сахар	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 000259	или Каша на рисовом молоке кукурузная с маслом растительным Диета безмолочная	или Каша на рисовом молоке кукурузная с маслом растительным Диета безмолочная	250/5	2,62	8,97	41,23	255,80		
		крупа кукурузная	27,77	27,77					
		молоко рисовое	159,72	159,72					
		масло растительное	5,00	5,00					
		сахар	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 000140	или Чай роибуш	чайный напиток Ройбуш	200	0,00	0,00	0,00	0,01		
		чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50					
ТТК 000003	или Чай черный без сахара	чай черный Байховый	200	0,00	0,00	0,00	0,01		
		чай черный Байховый	0,50	0,50					
ТТК 000139	или Чай гречишный	чай гречишный	200	0,00	0,00	0,00	0,01		
		чай гречишный	0,50	0,50					
ТТК 000139	Липо отварное		40	5,08	4,60	0,28	62,80		
ТТК 000023	Маффин класический без глютена		40	2,52	5,52	22,80	151,20		
ТТК 000022	или Маффин шоколадный без глютена		40	2,44	5,72	24,08	157,60		
		Хлеб ржаной	40	1,32	0,52	19,2	101,6		
		Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	27,62	132,12		
Обед			31,21	26,03	126,27	886,44			
ТТК 001323	Томаты свежие		100	0,88	0,23	2,69	18,00		
		помидоры	100,00	100,00					
ТТК 001322	или Овощи свежие	или Овощи свежие	100	0,65	0,11	3,13	15,00		
		овощи свежие	100,00	100,00					
		или Морковные палочки	100	1,20	0,13	8,93	41,79		
		морковь свежая очищенная	100,00	100,00					
		или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, или Морская капуста сушеная	8	0,58	1,36	4,86	33,94		
			5	0,66	2,00	1,04	24,75		

	или Капуста морская (водоросли Нори)	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001384	Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью (230/20/1)	250	9,93	12,01	11,51	194,74
	тушка цыпленок-бройлера	46,00	42,00			
	картофель свежий очищенный	40,00	40,00			
	лук репчатый очищенный	13,00	13,00			
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00			
	фасоль красная консервированная	26,70	16,00			
	зелень свежая	1,35	1,00			
	масло растительное	5,00	5,00			
	томатная паста	3,20	3,20			
	лавровый лист	0,01	0,01			
	соль йодированная	0,60	0,60			
ТТК 001385	или Суп гороховый с мясом птицы, грибами и зеленью (230/20/1)	250	14,79	12,64	28,43	294,86
	тушка цыпленок-бройлера	46,00	42,00			
	картофель свежий очищенный	50,00	50,00			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50			
	горох колотый	20,20	20,00			
	зелень свежая	1,35	1,00			
	масло растительное	5,00	5,00			
	хлеб пшеничный	18,75	18,75			
	лавровый лист	0,01	0,01			
	соль йодированная	0,60	0,60			
ТТК 001180	Котлета мясная	90	9,79	6,55	14,42	156,80
	п/ф котлета мясная:	103	103			
	свинина мясная	29,15	29,00			
	говядина 1 кат	29,15	29,00			
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60			
	хлеб пшеничный	16,20	16,20			
	сухари панировочные	6,00	6,00			
	масло растительное	1,40	1,40			
	соль йодированная	0,40	0,40			
ТТК 001186	или Биточки мясные	90	11,87	10,34	10,71	165,49
	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			
	хлеб пшеничный	10,00	10,00			
	сухари панировочные	6,00	6,00			
	соль йодированная	0,40	0,40			
ТТК 001170	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20	10,07	6,70	14,84	161,00
	ТТК 000191 тефтели мясные					
ТТК 001145	Соус брусничный	20	0,12	0,09	5,54	24,46
	брусника замороженная	17,50	17,50			
	пектин яблочный	0,13	0,13			
	сахар	4,00	4,00			
	соль йодированная	0,26	0,26			
	или Бифтекс из мяса	90	12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	31,32	29,00			
	говядина 1 кат	32,20	29,00			
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60			
	хлеб пшеничный	16,20	16,20			
	сухари панировочные	6,00	6,00			

ТТК 001653	Безмолочная	или Запеканка картофельная с мясом Диета	185	15,52	15,95	28,89	309,03
		говядина 1 кат	70,16	63,20			
		соль йодированная	0,77	0,77			
		масло растительное	1,48	1,48			
		томатная паста	5,00	5,00			
		лук репчатый очищенный	15,47	15,47			
		морковь свежая очищенная	21,03	21,03			
		картофель свежий очищенный	96,67	96,67			
		или свинина мясная	63,94	59,20			
ТТК 001209		говядина	70,16	63,20			
ТТК 001208		или Жаркое по-домашнему с мясом	40/145	8,67	5,08	28,27	195,04
		соль йодированная	0,77	0,77			
		чеснок	0,19	0,19			
		укроп свежий	1,249	0,93			
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88			
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25			
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58			
		свинина мясная	63,94	59,20			
ТТК 001254	Шурпа	или Мясо свиными с картофелем в стиле Шурпа	40/145	8,08	3,38	26,14	168,71
		соль йодированная	0,77	0,77			
		чеснок	0,19	0,19			
		укроп свежий	1,249	0,93			
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88			
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25			
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58			
		говядина	70,16	63,20			
ТТК 001253		или Говядина с картофелем в стиле Шурпа	40/145	8,46	3,58	26,70	174,31
		соль йодированная	0,40	0,40			
		масло растительное	1,40	1,40			
		сухари панировочные	6,00	6,00			
		хлеб пшеничный	16,20	16,20			
		лук репчатый очищенный	9,60	9,60			
		говядина 1 кат	32,20	29,00			
		свинина мясная	31,32	29,00			
ТТК 001252		или Котлета мясная "Пожарская"	90	13,58	12,69	13,49	204,96
		соль йодированная	0,40	0,40			
		масло растительное	1,40	1,40			
		сухари панировочные	6,00	6,00			
		хлеб пшеничный	16,20	16,20			
		лук репчатый очищенный	9,60	9,60			
		говядина 1 кат	32,20	29,00			
		свинина мясная	31,32	29,00			
ТТК 001251		или Шницель мясной	90	12,27	11,81	13,53	191,60
		соль йодированная	0,60	0,60			
		сухари панировочные	6,00	6,00			
		хлеб пшеничный	10,00	10,00			
		масло растительное	1,40	1,40			
		лук репчатый очищенный	14,20	14,20			
		яйцо	3,00	3,00			
		говядина 1 кат	33,00	28,00			
		свинина мясная	30,24	28,00			
ТТК 001250		или Фрикадельки мясные	90	12,27	11,81	13,53	191,60
		соль йодированная	0,40	0,40			
		масло растительное	1,40	1,40			

1509,43	217,51	44,36	50,04							Итого за день
101,6	19,2	0,52	1,32							Хлеб ржаной
132,12	27,62	0,60	4,20							Хлеб пшеничный
74,90	18,20	0,21	0,11							ТТК 000130 или Мороженое фруктовое сорбет Манго 70гр
84,00	13,58	3,15	0,42							ТТК 000129 или Мороженое фруктовое сорбет Кокос 70гр
56,00	14,00	0,00	0,00							или Люре фруктовое 90г
57,50	14,37	0,00	0,00							или Сок фруктовый 125 г
70,62	8,50	3,48	0,97							ТТК 000050, 000049, 000053 или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г
										или Сухофрукты
										или Фрукт вакуумной сушки
86,00	16,20	0,39	1,98							Фрукт (яблочная долька или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г
										лимонная кислота
										сахар
										смесь сухофруктов
59,94	16,07	0,05	0,38							ТТК 000151 или Напиток из сухофруктов
										лимонная кислота
										сахар
										абрикос сушеный (курага)
61,06	14,15	0,05	0,83							ТТК 000149 или Напиток из кураги
										сахар
										плоды шиповника сухие
69,38	13,72	0,22	0,54							ТТК 000148 Напиток из шиповника
										соль йодированная
										масло растительное
										картофель свежий очищенный
134,95	26,47	1,75	3,25							ТТК 001317, 001318 или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики
										соль йодированная
										масло растительное
										картофель свежий очищенный
134,95	26,47	1,75	3,25							ТТК 001316 или Картофель запеченный дольками
										соль йодированная
										масло растительное
										картофель свежий очищенный
158,47	24,34	5,42	2,99							ТТК 001587 или Картофель отварной Диета безмолочная
										соль йодированная
										масло растительное
										лук репчатый очищенный
										морковь свежая очищенная
										картофель свежий очищенный
155,96	23,58	5,38	3,10							ТТК 001596 или Картофель тушеный Диета безмолочная
										соль йодированная
										молоко рисовое
										масло растительное
										картофель свежий очищенный
127,80	20,91	5,51	2,57							ТТК 001761 Люре картофельное на рисовом молоке Диета безмолочная
										соль йодированная
										сухари панировочные
										масло растительное
										лук репчатый очищенный
										картофель свежий очищенный

Вторая неделя

Восьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-Ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак

ТТК 000173 Омлет запеченный натуральный Диета безмолочная

яйцо 114,00 114,00

вода 70,00 70,00

масло растительное 5,00 5,00

соль йодированная 0,40 0,40

ТТК 001678 или Скрембл с томатом свежим Диета безмолочная

яйцо 102,50 102,50

помидоры свежие 15,30 15,00

вода 45,00 45,00

масло растительное 5,00 5,00

соль йодированная 0,40 0,40

ТТК 000006 Чай с лимоном

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)

облепиха с/м 10,00 10,00

апельсин свежий 8,00 7,00

сахар 4,00 4,00

ТТК 000154 Чай с апельсином

чай черный байховый 0,50 0,50

апельсин свежий 8,00 7,00

сахар 4,00 4,00

или Чай травяной

или Чай

200 200

0,00 0,00

0,00 0,00

0,01 0,01

Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 160 г

160 160

2,11 2,11

0,42 0,42

17,28 17,28

91,73 91,73

или Фрукт вакуумной сушки

7 7

или Сухофрукты

9 9

или Батончик из сухофруктов /батончик

фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г

17 17

0,97 0,97

3,48 3,48

8,50 8,50

70,62 70,62

ТТК 000050, 000049, 000053

или Сок фруктовый 125 г

125 125

0,00 0,00

0,00 0,00

57,50 57,50

или Пюре фруктовое 90г

90 90

0,00 0,00

14,00 14,00

56,00 56,00

или Мороженое фруктовое сорбет Кокок

70г

0,42 0,42

3,15 3,15

13,58 13,58

84,00 84,00

ТТК 000129

или Мороженое фруктовое сорбет Манго

70г

0,11 0,11

0,21 0,21

18,20 18,20

74,90 74,90

Хлеб ржаной

40 40

1,32 1,32

0,52 0,52

19,2 19,2

101,6 101,6

Хлеб пшеничный

60 60

4,20 4,20

0,60 0,60

27,62 27,62

132,12 132,12

Обед

Овощи свежие

100 100

0,65 0,65

0,11 0,11

3,13 3,13

15,00 15,00

ТТК 001322

или Морковные палочки

100 100

1,20 1,20

0,13 0,13

8,93 8,93

41,79 41,79

морковь свежая очищенная

100,00 100,00

ТТК 001323	или Томаты свежие	100	0,88	0,23	2,69	18,00
	помидоры	100,00	100,00			
	или Овощи сушеные (морковь, тыква,	8	0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Норв)	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Норв сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001302	Уха "Рыбцак" с зеленью (200/40/1)	240	11,56	8,80	12,05	173,96
	филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00			
	масса отварной рыбы	40,00				
	картофель свежий очищенный	66,40	66,40			
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40			
	масло растительное	5,00	5,00			
	укроп свежий	1,35	1,00			
	томаты свежие	16,32	16,00			
	лавровый лист	0,01	0,01			
	соль йодированная	0,60	0,60			
ТТК 001303	Уха "По-ростовски" с зеленью (200/40/1)	240	11,71	8,33	12,48	176,84
	филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00			
	масса отварной рыбы	40,00				
	картофель свежий очищенный	66,40	66,40			
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40			
	масло растительное	5,00	5,00			
	укроп свежий	1,35	1,00			
	томаты свежие	16,32	16,00			
	лавровый лист	0,01	0,01			
	соль йодированная	0,60	0,60			
ТТК №001304 или Уха "По-царски" с зеленью (200/40/1)	филе горбуши замороженное на шкуре	27,72	25,00			
	филе трески без кости с/м	27,72	25,00			
	масса отварной рыбы	40,00				
	картофель свежий очищенный	60,00	60,00			
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00			
	морковь свежая очищенная	15,00	15,00			
	масло растительное	5,00	5,00			
	укроп свежий	1,35	1,00			
	лавровый лист	0,01	0,01			
	соль йодированная	0,60	0,60			
ТТК 001325	Чахобили "По-школьному" из филе	45/45	10,25	4,20	3,95	95,51
	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 001325	Чахобили "По-школьному" из филе	45/45	10,25	4,20	3,95	95,51
	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 00230	или Бедро куриное (филе бедра) запеченное	90	16,29	17,46	0,01	226,08
	филе куриное	137,30	121,60			
	масло растительное	0,80	0,80			
	соль йодированная	0,40	0,40			
ТТК 000232	или Филе куриное запеченное с сыром	50	9,41	4,22	0,65	78,25
	филе куриное	137,30	121,60			
	масло растительное	0,80	0,80			
	соль йодированная	0,40	0,40			

ТТК 001326	или Фрикасе из филе куриного	45/45	10,36	10,09	2,87	144,15
	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 001326	или Фрикасе из филе куриного	45/45	10,36	10,09	2,87	144,15
	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 001666	Каша гречневая рассыпчатая Диета	130	5,11	4,11	26,58	165,16
	крупа гречневая	39,00	39,00			
	масло растительное	3,00	3,00			
	соль йодированная	0,48	0,48			
ТТК 001608	или Рис припущенный с овощами Диета	150	3,39	6,20	32,40	202,49
	крупа рис	41,66	41,66			
	масло растительное	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	0,40	0,40			
ТТК 001607	или Рис припущенный Диета безмолочная	130	3,15	4,78	32,13	187,47
	крупа рис	43,33	43,33			
	масло растительное	4,33	4,33			
	соль йодированная	0,48	0,48			
ТТК 001657	или Перловка отварная с овощами Диета	150	3,98	3,46	27,74	161,05
	крупа перловая	37,72	37,72			
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91			
	морковь свежая очищенная	17,16	17,16			
	масло растительное	3,00	3,00			
	соль йодированная	0,48	0,48			
ТТК 001604	или Полба припущенная Диета безмолочная	130	5,12	5,33	30,15	188,87
	крупа полба дробленая пропаренная	41,99	41,99			
	масло растительное	4,33	4,33			
	соль йодированная	0,48	0,48			
ТТК 001603	или Кукуруз с овощами Диета безмолочная	150	5,01	5,25	26,36	174,33
	крупа кукуруз	34,86	34,86			
	масло растительное	4,33	4,33			
	соль йодированная	0,48	0,48			
ТТК 001602	или Кукуруз припущенный Диета	130	4,55	3,87	23,80	149,50
	крупа кукуруз	36,25	36,25			
	масло растительное	3,00	3,00			
	соль йодированная	0,48	0,48			

		Итого за день			
150	5,51	3,68	34,53	195,56	Итого за день
Или Булгур с овощами Диета безмолочная					
41,95	41,95	3,00	3,00	41,95	крупа булгур
3,00	3,00			3,00	масло растительное
17,91	17,91			17,91	лук репчатый очищенный
17,16	17,16			17,16	морковь свежая очищенная
0,48	0,48			0,48	соль йодированная
130	4,30	3,52	26,60	156,50	Или Булгур припущенный Диета безмолочная
43,63	43,63			43,63	крупа булгур
3,00	3,00			3,00	масло растительное
0,48	0,48			0,48	соль йодированная
190	13,79	4,30	34,53	234,25	Или Плов ароматный из булгура с мясом
41,95	41,95			41,95	булгур
57,96	57,96			57,96	филе куриное замороженное
17,16	17,16			17,16	морковь свежая очищенная
17,91	17,91			17,91	лук репчатый очищенный
0,20	0,20			0,20	лапника молотая
0,50	0,50			0,50	специя (томат, базилик, чеснок)
1,41	1,41			1,41	масло растительное
0,48	0,48			0,48	соль йодированная
170	13,84	4,98	28,60	216,30	Или Каша гречневая с тушеным мясом птицы (40/130)
56,00	56,00			56,00	мясо птицы тушеное
39,00	39,00			39,00	крупа гречневая
13,78	13,78			13,78	морковь свежая очищенная
13,78	13,78			13,78	лук репчатый очищенный
1,73	1,73			1,73	масло растительное
0,34	0,34			0,34	соль йодированная
190	11,57	4,64	31,55	210,22	Или Плов с мясом птицы (125/25/40)
38,37	38,37			38,37	рис
57,96	57,96			57,96	филе куриное замороженное
17,91	17,91			17,91	морковь свежая очищенная
17,16	17,16			17,16	лук репчатый очищенный
2,70	2,70			2,70	томатная паста
2,00	2,00			2,00	масло растительное
0,80	0,80			0,80	соль йодированная
200	0,00	0,00	23,00	92,00	Сок фруктовый в ассортименте
60	4,20	0,60	27,62	132,12	Хлеб пшеничный
40	1,32	0,52	19,2	101,6	Хлеб ржаной
55,26	55,26	38,00	185,64	1347,17	Итого за день

Вторая неделя

Пятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	------------------	----------

Завтрак				17,45	20,53	75,18	559,38
ТТК 000252	Каша молочная мультизлаковая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная	22,22	250/2/5	2,62	9,23	36,80	240,32
	хлопья злаковые	22,22					
	молоко рисовое	175,00					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
	сублимированная клубника	2,00					
ТТК 000262	или каша молочная пшеничная на рисовом молоке Диета безмолочная	26,38	250/5	2,25	9,58	28,30	205,07
	крупя пшеничная	26,38					
	молоко рисовое	175,00					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
ТТК 000268	или каша молочная рисовая с маслом растительным на рисовом молоке Диета безмолочная	26,38	250/5	2,16	8,00	41,05	249,40
	крупя рис	26,38					
	молоко рисовое	175,00					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
ТТК 000259	или каша на рисовом молоке кукурузная с маслом растительным Диета безмолочная	27,77	250/5	2,62	8,97	41,23	255,80
	крупя кукурузная	27,77					
	молоко рисовое	159,72					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
ТТК 000265	или каша пшеничная на рисовом молоке с маслом растительным Диета безмолочная	27,77	250/5	3,51	9,55	39,98	259,68
	крупя пшени	27,77					
	молоко рисовое	159,72					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
ТТК 000273	или каша пшеничная с бананом на рисовом молоке Диета безмолочная	20,00	160/40	5,71	7,09	21,34	175,26
	крупя пшени	20,00					
	молоко рисовое	127,78					
	масло растительное	5,00					
	сахар	3,60					
	соль йодированная	0,40					
	банан свежий	66,68					

Обед													
ТТК 001242	или каша "Геркулесовая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная	250/2/5	0,24	10,53	29,60	225,75							
	хлопья "Геркулес"	22,22											
	молоко рисовое	159,72											
	масло растительное	5,00											
	сахар	5,00											
	соль йодированная	0,60											
	клубника сульфимированная	2,00											
ТТК 000803	или каша "Геркулесовая на воде с бананом Диета безмолочная	250	2,31	7,41	15,33	137,25							
	хлопья "Геркулес"	22,22											
	вода	175,00											
	масло растительное	5,00											
	сахар	5,00											
	соль йодированная	0,60											
	банан свежий	109,00											
ТТК 000271	или каша на рисовом молоке ячневая с маслом Диета безмолочная	250/5	2,96	8,98	38,77	247,30							
	крупа ячневая	26,38											
	молоко рисовое	175,00											
	масло растительное	5,00											
	сахар	5,00											
	соль йодированная	0,60											
ТТК 000248	или каша каша на рисовом "Дружба" с маслом Диета безмолочная	250/5	3,43	9,83	40,38	261,47							
	крупа рис	20,83											
	крупа пшено	15,27											
	молоко рисовое	175,00											
	масло растительное	5,00											
	сахар	5,00											
	соль йодированная	0,60											
ТТК 000246	или каша Янтарная на рисовом молоке с маслом Диета безмолочная	180/20/5	3,00	7,77	34,92	221,98							
	крупа пшено	23,00											
	сахар	4,44											
	молоко рисовое	127,78											
	яблоко свежее	35,20											
	масло растительное	5,00											
	соль йодированная	0,50											
	соль йодированная	0,50											
	сублимированные яблоки	1,00											
	клубника сульфимированная	1,00											
ТТК 001056	Кофейный напиток "Курземе" с цикорином на кокосовом молоке	200	0,47	1,50	10,20	61,34							
	кофейный напиток растворимый	3,00											
	молоко кокосовое	100,00											
	сахар	6,00											
ТТК 000296	или Цикорий на кокосовом молоке	200	0,36	1,50	11,00	58,80							
	цикорий натуральный растворимый	4,00											
	молоко кокосовое	100,00											
	сахар	6,00											
ТТК 000139	Ябло отварное (2шт)	80	10,16	9,20	0,56	125,60							
	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	27,62	132,12							
			34,83	24,65	121,57	859,97							

TTK 001324	Салат витаминный из квашеной капусты	100	1,73	3,81	2,93	55,21
	капуста квашеная	95,63				
	лук зеленый	2,63				
	масло растительное	5,00				
	сахар	1,20				
	кислота лимонная	0,25				
	соль йодированная	0,25				
TTK 001408	или Салат витаминный из свежей капусты	100	1,63	5,05	5,98	76,31
	капуста квашеная	95,63				
	морковь свежая очищенная	12,50				
	масло растительное	5,00				
	сахар	1,20				
	кислота лимонная	0,25				
	соль йодированная	0,25				
TTK 001243	или Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы ) с маслом	100	0,81	6,34	1,52	70,25
	помидоры свежие	51,00				
	огурцы свежие	51,00				
	масло растительное	5,00				
	соль йодированная	0,20				
	морковь свежая очищенная	80,00				
	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 Капуста морская (водоросли Норпи)	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Норпи сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75
№001057	Нежный сливочный суп - пюре из цветной капусты с зеленью Диета безмолочная	250	3,81	7,50	22,54	173,37
	капуста цветная замороженная	44,00				
	морковь свежая очищенная	5,00				
	мука кукурузная	10,00				
	масло растительное	5,00				
	молоко рисовое	80,00				
	яйцо	3,00				
	зелень свежая	1,35				
	соль йодированная	0,60				
TTK № 001750	или Суп - пюре из тыквы Диета безмолочная	250	2,10	8,45	23,59	182,39
	тыква свежая	65,00				
	лук репчатый очищенный	12,50				
	морковь свежая очищенная	18,75				
	мука кукурузная	10,00				
	масло растительное	5,00				
	молоко рисовое	180,00				
	соль йодированная	0,80				
TTK 001347	Печень тушеная с овощами	80/50	20,4	6,75	8,87	179,26
	печень говяжья	137,47				
	томатная паста	2,50				
	морковь свежая очищенная	12,50				
	лук репчатый очищенный	18,75				
	мука кукурузная	10,00				
	масло растительное	5,00				
	молоко рисовое	180,00				
	соль йодированная	0,80				
TTK 001345	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	40/50	6,46	4,89	12,63	121,38
	печень говяжья	113,60				
	томатная паста	2,50				
	морковь свежая очищенная	12,50				
	лук репчатый очищенный	18,75				
	масло растительное	2,50				
	соль йодированная	0,50				

59,20	64,34	свинина								
18,75	18,75	перец сладкий резанный замороженный								
12,50	12,50	лук репчатый очищенный								
1,88	1,88	масло растительное								
2,50	2,50	томатная паста								
2,50	2,50	мука пшеничная высшего сорта								
0,63	0,85	Петрушка свежая								
0,40	0,40	соль йодированная								
63,20	65,728	говядина								
59,20	64,34	или свинина мясная								
2,25	2,25	томатная паста								
8,00	8,00	морковь свежая очищенная								
11,25	11,25	лук репчатый очищенный								
2,25	2,25	мука пшеничная высшего сорта								
2,00	2,00	масло растительное								
0,40	0,40	соль йодированная								
40/50	40/50	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски								
63,20	65,728	говядина								
59,20	64,34	или свинина мясная								
1,20	1,20	масло растительное								
11,25	11,25	лук репчатый очищенный								
2,25	2,25	мука пшеничная высшего сорта								
3,63	3,63	томатная паста								
0,40	0,40	соль йодированная								
7,68	7,68	или Поджарка из мяса								
66,60	72,38	свинина мясная								
67,50	67,50	лук репчатый очищенный								
8,43	8,43	томатная паста								
2,81	2,81	масло растительное								
0,45	0,45	соль йодированная								
40/50	40/50	или Гуляш из мяса								
63,20	65,728	говядина								
59,20	64,34	или свинина мясная								
11,25	11,25	лук репчатый очищенный								
3,63	3,63	томатная паста								
0,40	0,40	соль йодированная								
6,59	6,59	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа								
63,20	65,728	говядина								
59,20	64,34	или свинина мясная								
16,25	31,69	отрубы коленые без уксуса								
15,00	15,00	лук репчатый очищенный								
2,50	2,50	томатная паста								
2,50	2,50	мука пшеничная высшего сорта								
2,50	2,50	масло растительное								
0,40	0,40	соль йодированная								
40/145	40/145	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа								
63,20	70,16	говядина								
84,58	84,58	картофель свежий очищенный								
36,25	36,25	морковь свежая очищенная								
17,88	17,88	лук репчатый очищенный								
1,249	1,249	укроп свежий								
174,31	26,70	3,58	8,46	40/145	8,46	3,58	26,70	174,31	TTK 001253	
129,98	12,81	5,72	6,59	40/50	6,59	5,72	12,81	129,98	TTK 001340	
122,07	12,23	5,09	6,59	40/50	6,59	5,09	12,23	122,07	TTK 001338	
154,80	16,46	6,27	7,68	45/45	7,68	6,27	16,46	154,80	TTK 001337	
109,51	11,49	4,21	6,19	40/50	6,19	4,21	11,49	109,51	TTK 001344	
118,10	11,78	5,01	6,23	40/50	6,23	5,01	11,78	118,10	TTK 001343	

ТТК 001254	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа	40/145	8,08	3,38	26,14	168,71
	чеснок	0,19				
	соль йодированная	0,77				
ТТК 001208	или Жаркое по-домашнему с мясом	40/145	8,67	5,08	28,27	195,04
ТТК 001209	говядина	70,16				
	или свинина мясная	63,94				
	картофель свежий очищенный	96,67				
	морковь свежая очищенная	21,03				
	лук репчатый очищенный	15,47				
	томатная паста	5,00				
	масло растительное	1,48				
	соль йодированная	0,77				
ТТК 001653	или Запеканка картофельная с мясом Диета	185	15,52	15,95	28,89	309,03
	говядина 1 кат	70,16				
	картофель свежий очищенный	63,20				
	морковь свежая очищенная	154,67				
	лук репчатый очищенный	10,60				
	масло растительное	5,00				
	сухари панировочные	3,90				
	соль йодированная	0,80				
ТТК 001587	Картофель отварной Диета безмолочная	145	2,99	5,42	24,34	158,47
	картофель свежий очищенный	149,35				
	масло растительное	4,83				
	соль йодированная	0,77				
ТТК 001761	или Люре картофельное на рисовом молоке Диета безмолочная	150	2,57	5,51	20,91	127,80
	картофель свежий очищенный	128,30				
	масло растительное	5,00				
	молоко рисовое	23,70				
	соль йодированная	0,39				
ТТК 001596	или Картофель тушеный Диета безмолочная	145	3,10	5,38	23,58	155,96
	картофель свежий очищенный	123,50				
	морковь свежая очищенная	30,45				
	лук репчатый очищенный	16,43				
	масло растительное	4,83				
	соль йодированная	0,44				
ТТК 001316	или Картофель запеченный дольками	145	3,25	1,75	26,47	134,95
	картофель свежий очищенный	162,40				
	масло растительное	1,11				
	соль йодированная	0,44				
ТТК 001317, 001318	или Картофельные шарики/картофельные минни шарики	145	3,25	1,75	26,47	134,95
	картофель свежий очищенный	162,40				
	масло растительное	1,11				
	соль йодированная	0,44				
ТТК 000151	Напиток из сухوفруктов	200	0,38	0,05	16,07	59,94



Вторая неделя

Десятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак 540,90

ТТК 001653	Запеканка картофельная с мясом Диета безмолочная	70,16	63,20	15,52	15,95	28,89	309,03
------------	--	-------	-------	-------	-------	-------	--------

	говядина 1 кат	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 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа	40/145	8,46	3,58	26,70	174,31
------------	---	--------	------	------	-------	--------

	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	или Мясо свиные с картофелем в стиле Шурпа	40/145	8,08	3,38	26,14	168,71
------------	--	--------	------	------	-------	--------

	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 001208	или Жаркое по-домашнему с мясом	40/145	8,67	5,08	28,27	195,04
------------	---------------------------------	--------	------	------	-------	--------

	говядина	70,16	63,20				
	или свиная мясная	63,94	59,20				
	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 000006	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	5,21	22,39
------------	---------------	-----	------	------	------	-------

	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				

ТТК	или Чай облепиховый с апельсинном (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				

ТТК 000154	Чай с апельсинном	200	0,06	0,01	5,57	22,74
------------	-------------------	-----	------	------	------	-------

	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				

					200	0,00	0,00	0,00	0,01	или Чай травяной
					200	0,00	0,00	0,00	0,00	или Чай
TTK 000129					70	0,42	3,15	13,58	84,00	Мороженое фруктовое сорбет Кокос 70гр
TTK 000130					70	0,11	0,21	18,20	74,90	или Мороженое фруктовое сорбет Манго 70гр
					40	2,80	0,40	18,41	88,08	Хлеб пшеничный
					20	1,46	0,26	7,28	37,40	Хлеб ржаной
Обед										
TTK 001322					100	0,65	0,11	3,13	15,00	Овощи свежие
					100,00	100,00				овощи свежие
					100	1,20	0,13	8,93	41,79	или Морковные палочки
					100,00	100,00				морковь свежая очищенная
TTK 001323					100	0,88	0,23	2,69	18,00	или Томаты свежие
					100,00	100,00				помидоры
					8	0,58	1,36	4,86	33,94	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свекла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)
					5	0,66	2,00	1,04	24,75	или Морская капуста сушеная
					5	0,66	2,00	1,04	24,75	или Капуста морская (водоросли Норп)
					5	0,66	2,00	1,04	24,75	или Водоросли Норп сушеные
TTK №001184					250	4,54	6,77	14,09	136,25	Борщ с капустой и картофелем с мясом Диета безмолочная
					35,80	32,20				говядина 1 кат.
					40,00	40,00				свекла свежая очищенная
					20,00	20,00				капуста свежая белокачанная
					20,00	20,00				картофель свежий очищенный
					12,50	12,50				морковь свежая очищенная
					10,00	10,00				лук репчатый очищенный
					3,00	3,00				томатная паста
					0,50	0,50				сахар
					1,35	1,00				зелень свежая
					5,00	5,00				масло растительное
					0,60	0,60				соль йодированная
					0,12	0,12				кислота лимонная
					0,01	0,01				лавровый лист
TTK 001224					250	4,00	6,77	11,13	122,09	или Ци из свежей капусты и картофеля с мясом и зеленью Диета безмолочная
					35,80	32,20				говядина 1 кат.
					30,00	30,00				картофель свежий очищенный
					62,50	50,00				капуста свежая белокачанная
					12,50	12,50				морковь свежая очищенная
					10,00	10,00				лук репчатый очищенный
					1,35	1,00				зелень свежая
					5,00	5,00				масло растительное
					0,60	0,60				соль йодированная
					0,01	0,01				лавровый лист
TTK 001203					90	16,72	14,94	4,50	219,58	Котлета рыбная Диета безмолочная
					80,90	72,00				горбуша (филе)
					80,90	72,00				или минтай (филе)
					10,00	10,00				лук репчатый очищенный
					2,00	2,00				яйцо (сухой яичный порошок)
					17,10	17,10				хлеб пшеничный
					6,00	6,00				сухари панировочные
					0,60	0,60				масло растительное

ТТК 00211	или Тефтели рыбные	90	16,29	7,14	11,39	174,16
ТТК 001201	горбуша (филе)	83,71			74,50	
	лук репчатый очищенный	15,00			8,00	
	крупа рис	8,00			6,00	
	мука пшеничная высшего сорта	6,00			1,40	
	масло растительное	1,40			0,40	
	соль йодированная	0,40			110,00	
	или Медальоны рыбные	110,00			110,00	
	или Филеики	110,00			95,00	
	или Натгесы рыбные	95,00			95,00	
ТТК 000233	или Рыбные палочки	95	9,52	6,75	14,03	155,94
	рыбные палочки (натгесы) в панирвке	100,00			100,00	
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00			2,00	
	масло растительное	0,30			0,30	
	томатная паста	5,30			26,00	
	лук репчатый очищенный	26,00			1,60	
	масло растительное	1,60			0,40	
ТТК	или Лгов овошой с рыбными (крабовыми) палочками (60/130)	190	3,65	3,74	353,38	185,15
	крупа рис	43,33			43,33	
	морковь свежая очищенная	19,50			19,50	
	лук репчатый очищенный	19,50			19,50	
	томатная паста	1,95			3,25	
	масло растительное	3,25			0,32	
	приправа томат/базиллик/чеснок	0,32			0,32	
	паприка молотая	0,32			0,48	
	соль йодированная	0,48			60,00	
	палочки рыбные (крабовые)	60,00			4,56	
ТТК 001608	Рис припущенный с овощами Диета	150	3,39	6,20	32,40	202,49
	крупа рис	41,66			41,66	
	масло растительное	4,33			4,33	
	лук репчатый очищенный	17,91			17,91	
	морковь свежая очищенная	17,16			1,41	
	масло растительное	1,41			0,40	
	соль йодированная	0,40			130	
ТТК 001607	или Рис припущенный Диета безмолочная	130	3,15	4,78	32,13	187,47
	крупа рис	43,33			43,33	
	масло растительное	4,33			4,33	
	соль йодированная	0,48			3,98	
ТТК 001657	или Перловка отварная с овощами Диета	150	3,98	3,46	27,74	161,05
	крупа перловая	37,72			37,72	
	лук репчатый очищенный	17,91			17,91	
	морковь свежая очищенная	17,16			17,16	
	масло растительное	3,00			3,00	
	соль йодированная	0,48			5,12	
ТТК 001604	или Полба припущенная Диета безмолочная	130	5,12	5,33	30,15	188,87
	крупа полба дробленая пропаренная	41,99			41,99	
	масло растительное	4,33			4,33	
	соль йодированная	0,48			5,01	
ТТК 001603	или Кукуруз с овощами Диета безмолочная	150	5,01	5,25	26,36	174,33
	крупа кукуруз	34,86			34,86	
	масло растительное	4,33			4,33	
	соль йодированная	0,48			5,25	
	или Кукуруз с овощами Диета безмолочная	150	5,01	5,25	26,36	174,33
	крупа кукуруз	34,86			34,86	
	масло растительное	4,33			4,33	
	соль йодированная	0,48			5,25	

150	1,98	0,39	16,20	86,00	банан, или апельсин, или сезонный) 150 г Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или
200	0,05	0,02	10,20	40,80	основа для пунша инстантная или Пунш Таёжный (или пунш "Трянная вишня")
200	0,09	0,17	10,20	42,50	основа для пунша Солнечная морошка инстантная или Пунш Солнечная морошка
200	0,48	0,15	11,85	52,75	смесь ягодная с/м апельсин свежий сахар или Пунш фруктово-ягодный
200	0,20	0,06	10,64	44,92	вишня с/м сахар или Напиток из вишни
200	0,25	0,10	9,81	43,00	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м сахар или Напиток из ягод (или плодово-ягодный) или фруктово-ягодный
200	0,08	0,08	9,96	41,40	яблоки с/м сахар лимонная кислота Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)
170	13,84	12,26	28,60	281,82	говядина тушеная в/с крупа гречневая морковь свежая очищенная лук репчатый очищенный масло растительное соль йодированная или каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130)
130	5,11	4,11	26,58	165,16	крупа гречневая масло растительное соль йодированная или каша гречневая распычатая Диета безмолочная
130	4,30	3,52	26,60	156,50	крупа булгур масло растительное соль йодированная или Булгур припущенный Диета безмолочная
150	5,51	3,68	34,53	195,56	крупа булгур масло растительное соль йодированная или Булгур с овощами Диета безмолочная
130	4,55	3,87	23,80	149,50	крупа кускус масло растительное соль йодированная или кускус припущенный Диета безмолочная
17,91	17,16	0,48	17,91	17,16	лук репчатый очищенный морковь свежая очищенная соль йодированная

		Итого за день			
или Фрукт вакуумной сушки	7				
или Сухофрукты	9				
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
или десерт взбитый замороженный "Сорбет Кокос"	70	0,42	3,15	13,58	84,00
или десерт взбитый замороженный "Сорбет Манго"	70	0,11	0,21	18,20	74,90
Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	27,62	132,12
Хлеб ржаной	40	1,32	0,52	19,2	101,6
		58,14	49,38	200,47	1475,34

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак			14,78	21,27	106,70	690,05	
ТТК 000252	Каша молочная мультизлаковая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная	250/2/5	2,62	9,23	36,80	240,32	
	хлопья злаковые	22,22					
	молоко рисовое	159,72					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
	сублимированная клубника	2,00					
ТТК 000262	или каша молочная пшеничная на рисовом молоке Диета безмолочная	250/5	2,25	9,58	28,30	205,07	
	крупа пшеничная	26,38					
	молоко рисовое	175,00					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
ТТК 000268	или каша молочная рисовая с маслом растительным на рисовом молоке Диета безмолочная	250/5	2,16	8,00	41,05	249,40	
	крупа рис	26,38					
	молоко рисовое	175,00					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
ТТК 000259	или каша на рисовом молоке кукурузная с маслом растительным Диета безмолочная	250/5	2,62	8,97	41,23	255,80	
	крупа кукурузная	27,77					
	молоко рисовое	159,72					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
ТТК 000265	или каша пшеничная на рисовом молоке с маслом растительным Диета безмолочная	250/5	3,51	9,55	39,98	259,68	
	крупа пшени	27,77					
	молоко рисовое	159,72					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
ТТК 000273	или каша пшеничная с бананом на рисовом молоке Диета безмолочная	160/40	5,71	7,09	21,34	175,26	
	крупа пшени	20,00					
	молоко рисовое	127,78					
	масло растительное	5,00					
	сахар	3,60					
	соль йодированная	0,40					
	банан свежий	66,68					
ТТК 001242	или каша Геркулесовая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная	250/2/5	0,24	10,53	29,60	225,75	
	крупа пшени	20,00					
	молоко рисовое	127,78					
	масло растительное	5,00					
	сахар	3,60					
	соль йодированная	0,40					
	банан свежий	66,68					
	хлопья Геркулес	22,22					
	молоко рисовое	159,72					
	масло растительное	5,00					

Код	Наименование	Ед. изм.	Количество	Цена	Сумма	Код	Наименование	Ед. изм.	Количество	Цена	Сумма
TTK 000803	Диета безмолочная или каша "Геркулесовая на воде с бананом"		250	2,31	7,41	5,00	сахар	5,00	2,00	0,60	1,20
						5,00	соля йодированная	0,60	2,00	0,60	1,20
						5,00	клубника сульфимированная	2,00	2,00	0,60	1,20
						22,22	хлопья "Геркулес"	22,22	175,00	0,60	105,00
						175,00	вода	175,00	5,00	0,60	87,50
						5,00	масло растительное	5,00	5,00	5,00	25,00
						5,00	сахар	5,00	5,00	5,00	25,00
						0,60	соля йодированная	0,60	109,00	65,00	65,00
TTK 000271	Диета безмолочная или каша на рисовом молоке ячневая с маслом		250/5	2,96	8,98	26,38	крупа ячневая	26,38	175,00	175,00	175,00
						175,00	молоко рисовое	175,00	5,00	5,00	87,50
						5,00	масло растительное	5,00	5,00	5,00	25,00
						5,00	сахар	5,00	5,00	5,00	25,00
						0,60	соля йодированная	0,60	26,38	15,27	9,16
TTK 000248	Диета безмолочная или каша каша на рисовом "Дружба" с маслом		250/5	3,43	9,83	20,83	крупа рис	20,83	15,27	15,27	76,36
						15,27	крупа пшено	15,27	175,00	175,00	175,00
						20,83	молоко рисовое	127,78	35,20	5,00	172,78
						23,00	сахар	4,44	23,00	4,44	102,60
						23,00	крупа пшено	23,00	1,00	1,00	23,00
TTK 000246	Диета безмолочная или каша Янтарная на рисовом молоке с маслом		180/20/5	3,00	7,77	23,00	крупа пшено	23,00	1,00	1,00	69,00
						1,00	клубника сульфимированная	1,00	1,00	1,00	3,00
						1,00	сублимированные яблочки	1,00	0,50	0,50	3,00
						0,50	соля йодированная	0,50	0,50	0,50	1,50
						0,50	соля йодированная	0,50	0,50	0,50	1,50
						5,00	масло растительное	5,00	5,00	5,00	25,00
						35,20	яблоко свежее	35,20	24,60	5,00	125,60
						127,78	молоко рисовое	127,78	23,00	4,44	127,78
TTK 000140	или Чай роЙбуш		200	0,00	0,00	0,50	чайный напиток Ройбуш	0,50	200	0,00	0,00
						0,50	чай черныЙ байховыЙ	0,50	200	0,00	0,00
TTK 000003	или Чай черныЙ без сахара		200	0,00	0,00	0,50	чай черныЙ байховыЙ	0,50	200	0,00	0,00
TTK 000139	или Чай гречишныЙ		200	0,00	0,00	0,50	чай гречишныЙ	0,50	200	0,00	0,00
TTK 000139	или Чай		200	0,00	0,00	0,50	чай гречишныЙ	0,50	200	0,00	0,00
TTK 000139	Яцо отварное		40	5,08	4,60	0,28		40	5,08	4,60	203,20
TTK 000023	Маффин класический без глютена		40	2,52	5,52	22,80		40	2,52	5,52	22,80
TTK 000022	Маффин шоколадныЙ без глютена		40	2,44	5,72	24,08		40	2,44	5,72	24,08
	Хлеб пшеничныЙ		60	4,20	0,60	27,62		60	4,20	0,60	27,62
	Хлеб ржаной		40	0,36	1,32	19,2		40	0,36	1,32	19,2
Обед	Овощная нарезка с маслом растительным		100	0,81	6,34	27,79		100	0,81	6,34	27,79
						30,38		30,38	118,67	2,54	86,15
						51,00	помидоры свежие	51,00	70,25	2,54	70,25

					орурцы свежые	51,00	51,00									
					масло растительное	5,00	5,00									
					соль йодированная	0,10	0,10									
					<b>или Салат из свежлы с маслом растительным</b>	100	2,13	0,13	10,00							
					свежта очищенная	100,00	100,00									
					<b>или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла,</b>	8	0,58	1,36	4,86							
					<b>или Морская капуста сушеная</b>	5	0,66	2,00	1,04							
					<b>или Капуста морская (водоросли Норп)</b>	5	0,66	2,00	1,04							
					<b>или Водоросли Норп сушеные</b>	5	0,66	2,00	1,04							
ТТК 001288					<b>Суп лапша с курцей с зеленью (230/20/1)</b>	250	10,70	12,21	20,93							
					тышка цыпленк-бройлера	46,00	42,00									
					картофель свежий очищенный	75,00	75,00									
					морковь свежая очищенная	10,00	10,00									
					лук репчатый очищенный	10,00	10,00									
					масло растительное	5,00	5,00									
					макаронные изделия	10,00	10,00									
					укроп свежий	1,35	1,00									
					лавровый лист	0,01	0,01									
					соль йодированная	0,60	0,60									
ТТК 000055					<b>Суп овощной с мини перьями из курцы</b>	250	4,02	11,77	13,55							
					морковь свежая очищенная	8,00	8,00									
					лук репчатый очищенный	10,00	10,00									
					масло растительное	2,50	2,50									
					пельмени из мяса птицы нежкие	42,00	50,00									
					соль йодированная	0,60	0,60									
ТТК 001180					<b>Котлета мясная</b>	90	9,79	6,55	14,42							
ТТК 000186					п/ф котлета мясная:	103	103									
					свинина мясная	29,15	29,00									
					говядина 1 кат	29,15	29,00									
					лук репчатый очищенный	9,60	9,60									
					хлеб пшеничный	16,20	16,20									
					сухари панировочные	6,00	6,00									
					масло растительное	1,40	1,40									
					хлеб пшеничный	10,00	10,00									
					сухари панировочные	6,00	6,00									
					масло растительное	1,40	1,40									
					хлеб пшеничный	10,00	10,00									
					сухари панировочные	6,00	6,00									
					соль йодированная	0,40	0,40									
ТТК 001170					<b>или Тэфтели мясные с брусничным соусом</b>	90/20	10,07	6,70	14,84							
ТТК 001145					<b>Соус брусничный</b>	20	0,12	0,09	5,54							
					брусника замороженная	17,50	17,50									
					пектин яблочный	0,13	0,13									
					сахар	4,00	4,00									
					соль йодированная	0,26	0,26									
					<b>или Бифтекс из мяса</b>	90	12,27	11,81	13,53							
					свинина мясная	31,32	29,00									
					говядина 1 кат	32,20	29,00									
					лук репчатый очищенный	9,60	9,60									
					хлеб пшеничный	16,20	16,20									
					сухари панировочные	6,00	6,00									
					сухари панировочные	6,00	6,00									
					соль йодированная	0,40	0,40									
					<b>или Биточки мясные</b>	90	11,87	10,34	10,71							
					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									
					хлеб пшеничный	10,00	10,00									
					сухари панировочные	6,00	6,00									
					масло растительное	1,40	1,40									
					хлеб пшеничный	10,00	10,00									
					сухари панировочные	6,00	6,00									
					масло растительное	1,40	1,40									
					хлеб пшеничный	10,00	10,00									
					сухари панировочные	6,00	6,00									
					соль йодированная	0,40	0,40									
					<b>или Бифтекс из мяса</b>	90	12,27	11,81	13,53							
					свинина мясная	31,32	29,00									
					говядина 1 кат	32,20	29,00									
					лук репчатый очищенный	9,60	9,60									
					хлеб пшеничный	16,20	16,20									
					сухари панировочные	6,00	6,00									
					сухари панировочные	6,00	6,00									
					соль йодированная	0,26	0,26									
					<b>или Бифтекс из мяса</b>	90	12,27	11,81	13,53							
					свинина мясная	31,32	29,00									
					говядина 1 кат	32,20	29,00									
					лук репчатый очищенный	9,60	9,60									
					хлеб пшеничный	16,20	16,20									
					сухари панировочные	6,00	6,00									
					сухари панировочные	6,00	6,00									
					соль йодированная	0,26	0,26									
					<b>или Бифтекс из мяса</b>	90	12,27	11,81	13,53							
					свинина мясная	31,32	29,00									
					говядина 1 кат	32,20	29,00									
					лук репчатый очищенный	9,60	9,60									
					хлеб пшеничный	16,20	16,20									
					сухари панировочные	6,00	6,00									
					сухари панировочные	6,00	6,00									
					соль йодированная	0,26	0,26									
					<b>или Бифтекс из мяса</b>	90	12,27	11,81	13,53							
					свинина мясная	31,32	29,00									
					говядина 1 кат	32,20	29,00									
					лук репчатый очищенный	9,60	9,60									
					хлеб пшеничный	16,20	16,20									
					сухари панировочные	6,00	6,00									
					сухари панировочные	6,00	6,00									
					соль йодированная	0,26	0,26									
					<b>или Бифтекс из мяса</b>	90	12,27	11,81	13,53							
					свинина мясная	31,32	29,00									
					говядина 1 кат	32,20	29,00									
					лук репчатый очищенный	9,60	9,60									
					хлеб пшеничный	16,20	16,20									
					сухари панировочные	6,00	6,00									
					сухари панировочные	6,00	6,00									
					соль йодированная	0,26	0,26									
					<b>или Бифтекс из мяса</b>	90	12,27	11,81	13,53							

		Итого за день			
1555,20	101,6	45,16	1,32	0,52	225,37
<b>Хлеб ржаной</b>					
92,00	132,12	0,00	4,20	0,60	27,62
<b>Хлеб пшеничный</b>					
<b>Сок фруктовый в ассортименте</b>					
200		0,00			
0,80		0,80			
7,00		7,00			
20,00		20,00			
86,67		86,67			
109,30		109,30			
109,30		109,30			
200	178,32	3,92	4,71	29,83	
<b>ТТК 001169 или Овощи припущенные (part овощное)</b>					
1,07		1,07			
1,33		1,33			
13,33		13,33			
26,67		26,67			
13,60		13,60			
160,00		160,00			
200,00		200,00			
3,56	74,80	1,57	10,96		
<b>№007848 Овощи тушеные</b>					
0,40		0,40			
1,40		1,40			
6,00		6,00			
16,20		16,20			
9,60		9,60			
32,20		32,20			
29,00		29,00			
31,32		31,32			
90	204,96	13,58	12,69	13,49	
<b>или Котлета мясная "Пожарская"</b>					
0,40		0,40			
1,40		1,40			
6,00		6,00			
16,20		16,20			
9,60		9,60			
32,20		32,20			
29,00		29,00			
31,32		31,32			
90	191,60	12,27	11,81	13,53	
<b>или Шинцель мясной</b>					
0,60		0,60			
6,00		6,00			
10,00		10,00			
1,40		1,40			
14,20		14,20			
3,00		3,00			
33,00		33,00			
28,00		28,00			
30,24		30,24			
90	191,60	12,27	11,81	13,53	
<b>или Фрикадельки мясные</b>					
0,40		0,40			
1,40		1,40			

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак 615,42

ТТК 000173	Омлет запеченный натуральный Диета безмолочная	150		14,48	18,11	0,80	223,98
------------	--	-----	--	-------	-------	------	--------

	яйцо	114,00	114,00				
	вода	70,00	70,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				

ТТК 001678	или Крембл с томатом свежим Диета безмолочная	150		13,15	18,81	1,12	208,63
------------	---	-----	--	-------	-------	------	--------

	яйцо	102,50	102,50				
	помидоры свежие	15,30	15,30				
	вода	45,00	45,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				

ТТК 001282	Какао с кокосовым молоком	200		4,91	0,67	22,04	131,14
------------	---------------------------	-----	--	------	------	-------	--------

	Какао - порошок	3,00	3,00				
	молоко кокосовое	180,00	180,00				
	сахар	5,00	5,00				

ТТК 000800	или Напиток кокосовый с какао	200		3,00	3,45	9,98	91,70
------------	-------------------------------	-----	--	------	------	------	-------

	Какао - порошок витаминиз.	2,00	2,00				
	молоко кокосовое	180,00	180,00				
	сахар	5,00	5,00				

	Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17		0,97	3,48	8,50	70,62
--	---	----	--	------	------	------	-------

	Хлеб пшеничный	40		2,80	0,40	18,41	88,08
--	----------------	----	--	------	------	-------	-------

	Хлеб ржаной	40		1,32	0,52	19,2	101,6
--	-------------	----	--	------	------	------	-------

ТТК 001322	Овощи свежие	100		0,65	0,11	3,13	15,00
------------	--------------	-----	--	------	------	------	-------

	овощи свежие	100,00	100,00				
--	--------------	--------	--------	--	--	--	--

	или Морковные палочки	100		1,20	0,13	8,93	41,79
--	-----------------------	-----	--	------	------	------	-------

	морковь свежая очищенная	100,00	100,00				
--	--------------------------	--------	--------	--	--	--	--

ТТК 001323	или Томаты свежие	100		0,88	0,23	2,69	18,00
------------	-------------------	-----	--	------	------	------	-------

	помидоры	100,00	100,00				
--	----------	--------	--------	--	--	--	--

	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, или Морская капуста сушеная или Капуста морская (водоросли Норпи) или Водоросли Норпи сушеные	8		0,58	1,36	4,86	33,94
--	--	---	--	------	------	------	-------

	или Водоросли Норпи сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75
--	-----------------------------	---	--	------	------	------	-------

	или Водоросли Норпи сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75
--	-----------------------------	---	--	------	------	------	-------

№001185	Суп картофельный с рисом, мясом Диета безмолочная	250		5,21	7,00	21,99	171,91
---------	---	-----	--	------	------	-------	--------

	говядина 1 кат.	33,49	32,20				
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	крупа рисовая	5,00	5,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	лавровый лист	0,01	0,01				



		Итого за день					
001316	ТТК 001316	или Картофель запеченный дольками	145	3,25	1,75	26,47	134,95
		соль йодированная	0,44				
		картофель свежий очищенный	162,40				
		масло растительное	1,11				
		соль йодированная	0,44				
001317	ТТК 001317,	или Картофельные шарики/картофельные минн	145	3,25	1,75	26,47	134,95
		картофель свежий очищенный	162,40				
		масло растительное	1,11				
		соль йодированная	0,44				
000322,000164	ТТК 000322,000164,	Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)	200	0,25	0,10	9,81	43,00
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная)	25,00				
		с/м	25,00				
		сахар	6,00				
000159	ТТК 000159	или Напиток из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92
		вишня с/м	25,00				
		сахар	6,00				
		яблоки с/м	25,00				
		лимонная кислота	0,20				
000143	ТТК 000143	или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)	200	0,08	0,08	9,96	41,40
		яблоки с/м	25,00				
		сахар	6,00				
		лимонная кислота	0,20				
001149, 001143	ТТК 000101,	или Пунш фруктово-ягодный	200	0,48	0,15	11,85	52,75
		смесь ягодная с/м	25,00				
		апельсин свежий	27,80				
		сахар	8,00				
000948	ТТК 000948	или Пунш Солнечная морошка	200	0,09	0,17	10,20	42,50
		основа для пунша Солнечная морошка инстантная	17,00				
		основа для пунша инстантная	17,00				
000947,	ТТК 000947,	или Пунш Таёжный (или пунш "Пряная вишня")	200	0,05	0,02	10,20	40,80
		основа для пунша инстантная	17,00				
		основа для пунша инстантная	17,00				
000950	ТТК 000950	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,60	27,62	132,12
		Хлеб ржаной	40	1,32	0,52	19,2	101,6
		Итого за день	60,44	45,31	175,14	1382,62	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню Безмолочная диета горячий завтрак, обед 12-18 лет

№	Продукты	Норма продуктов в день, г.	Проценты 50-60%	Норма в день, г	Фактически получено, г***												за 12 дней	Факт в день, г	% Выполнения
					Дни														
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб пшеничный	200,0	60	120,0	120	100	126	122	120	120	82	120	133	124	142	100	1409	117,4	98
2	Хлеб ржаной	120,0	55	66,0	80	80	40	90	40	40	80	80	40	60	80	80	790	65,8	100
3	Сок фруктовый	200,0	50	100,0	200	0	0	0	0	200	0	200	0	0	200	0	800	66,7	67
4	Мука	20,0	50	10,0	10	40	0	0	0	40	0	0	10	0	0	0	105	8,8	88
5	Крупы, бобовые	50,0	60	30,0	64	25	0	46	64	0	36	39	22	42	22	5	365	30,4	101
6	Макаронные изделия	20,0	50	10,0	0	68	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	88	7,4	74
7	Картофель	187,0	60	112,2	0	75	148	75	66	202	168	66	149	175	75	203	1404	117,0	104
8	Овощи, зелень	320,0	60	192,0	210	154	199	376	226	166	137	167	181	274	346	121	2557	213,1	111
9	Фрукты свежие	185,0	50	92,5	0	60	150	25	157	150	190	167	20	182	20	25	1146	95,5	103
10	Сухофрукты	20,0	50	10,0	2	0	16	17	0	0	16	0	16	0	0	0	84	7,0	70
11	Сахар	35,0	60	21,0	6	12	12	6	5	7	10	4	112	10	5	11	199	16,6	79
12	Кондитерские изделия	15,0	50	7,5	0	18	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0	98	8,2	109
13	Какао	1,0	50	0,5	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0,5	100
14	Кофейный напиток	2,0	50	1,0	0	0	0	0	0	4	0	0	3	0	0	0	7	0,6	58
15	Чай	1,0	50	0,5	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	4	0,3	67
16	Мясо 1 категории	78,0	60	46,8	0	32	32	124	67	32	58	0	0	95	58	32	531	44,2	94
17	Цыпленок 1 категории*	53,0	60	31,8	0	60	0	42	0	0	42	63	0	0	42	0	249	20,7	65
18	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40,0	50	20,0	114	0	0	0	0	0	0	0	114	0	0	0	227	18,9	95
19	Рыба -филе	77,0	50	38,5	0	0	72	0	40	109	0	50	0	72	0	106	449	37,5	97
20	Молоко растительное	350,0	50	175,0	240	140	204	0	160	79	151	0	246	0	160	204	1582	131,9	75
21	Кисломолочные продукты	180,0	50	90,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
22	Творог	60,0	50	30,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
23	Сметана	10,0	50	5,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,1	2
24	Сыр	15,0	60	9,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
25	Масло сливочное	35,0	50	17,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
26	Масло растительное	18,0	55	9,9	22	20	21	10	14	17	16	15	22	12	18	16	202	16,9	170
27	Яйца	40,0	50	20,0	83	43	116	0	80	117	40	114	81	2	40	114	830	69,2	346
28	Соль	5,0	60	3,0	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	1	24	2,0	67

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)

Завтрак		Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
кал	%	
1636	60	1
1495	55	2
1415	52	3
1351	50	4
1438	53	5
1497	55	6
1509	55	7
1347	50	8
1419	52	9
1475	54	10
1555	57	11
1383	51	12
1460	54	Итого

100%