



Утверждаю:

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



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: 7-11 лет.

Прием пищи: горячий завтрак, обед

г. Тюмень, 2024г.

Пояснительная записка

К специализированному меню горячих завтраков (Диета для обучающихся с диабетом – переносимость белка коровьего молока, лактазная недостаточность) для возрастной категории 7-11 лет, разработанному для обеспечения питания детей, обучающихся в общеобразовательных школах, где организатором питания выступает АО «Коминат школьного питания «Центральный».

В соответствии с требованиями ст.25.2. Федерального закона от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» в общеобразовательной организации для детей, нуждающихся в 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 рекомендаций МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями и сопровождениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)».

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

Предлагаемое специализированное 12-ти дневное меню для детей с переносимостью 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, батоны из сухариков 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 Мотильного 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. Типична детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимся ограничением питания (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 разработано технологическими документами

(технологическими картами) соответствие с п.2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При приготовлении блюд должны соблюдаться принцип «шадящего 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 196г.» 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 196г.

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей и подростков должна использоваться соль поваренная, пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав 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 циклического меню при участии специалиста диетолога Ольги Сергеевны Основной. Квалификация подтверждается следующими документами: - Диплом о профессиональной переподготовке 022413271328 per. номер ПИ1317/20 г. Уфа дата выдачи 30 декабря 2020г. По специальности Диетология

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

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

Разработчик АО «КШП Центральный»

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

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

Завтрак 541,75 16,14 20,40 71,59 29,44 192,26

ТТК 000252 Каша мультислаговая с клубникой на рисовом 200/2/5 2,10 7,39 29,44 192,26

хлопья злаковые 17,78 17,78

молоко рисовое 127,78 127,78

масло растительное 5,00 5,00

сахар 4,44 4,44

соль йодированная 0,50 0,50

сублимированная клубника 2,00 2,00

ТТК 000262 или каша пшеничная на рисовом молоке Диета безмолочная 200/5 1,18 7,67 22,64 164,06

крупя пшеничная 21,11 21,11

молоко рисовое 140,00 140,00

масло растительное 5,00 5,00

сахар 4,44 4,44

соль йодированная 0,50 0,50

ТТК 000268 или каша рисовая с маслом растительным на рисовом молоке Диета безмолочная 200/5 1,73 7,12 32,84 199,52

крупя рис 21,11 21,11

молоко рисовое 127,78 127,78

масло растительное 5,00 5,00

сахар 4,44 4,44

соль йодированная 0,50 0,50

ТТК 000259 или каша на рисовом молоке кукурузная с маслом растительным Диета безмолочная 200/5 2,10 7,18 32,99 204,64

крупя кукурузная 22,22 22,22

молоко рисовое 127,78 127,78

масло растительное 5,00 5,00

сахар 4,44 4,44

соль йодированная 0,50 0,50

ТТК 000265 или каша пшеничная на рисовом молоке с маслом растительным Диета безмолочная 200/5 2,81 7,64 31,99 207,75

крупя пшено 22,22 22,22

молоко рисовое 127,78 127,78

масло растительное 5,00 5,00

сахар 4,44 4,44

соль йодированная 0,50 0,50

ТТК 000273 или каша пшеничная с бананом на рисовом молоке Диета безмолочная 160/4/0 5,71 7,09 21,34 175,26

крупя пшено 20,00 20,00

молоко рисовое 127,78 127,78

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 200/2/5 2,44 8,43 23,68 180,06

хлопья Геркулес 17,78 17,78

молоко рисовое 127,78 127,78

| | | | | | | |
|--|---|--------|-------|------|-------|--------|
| TTK 001324 | Сагат витаминный из квашеной капусты | 80 | 1,38 | 3,05 | 2,34 | 44,17 |
| | капуста квашеная | 76,50 | | | | |
| | лук зеленый | 2,10 | | | | |
| | масло растительное | 4,00 | | | | |
| | сахар | 1,00 | | | | |
| TTK 001408 | или Сагат витаминный из свежей капусты | 80 | 1,3 | 4,04 | 4,78 | 61,05 |
| | капуста квашеная | 76,50 | | | | |
| | морковь свежая очищенная | 10,00 | | | | |
| | масло растительное | 4,00 | | | | |
| | сахар | 1,00 | | | | |
| | кислота лимонная | 0,20 | | | | |
| | соль йодированная | 0,20 | | | | |
| TTK 001243 | или Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с маслом | 80 | 0,65 | 5,07 | 2,03 | 56,20 |
| | помидоры свежие | 40,80 | | | | |
| | огурцы свежие | 40,80 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | | | | |
| | соль йодированная | 0,20 | | | | |
| | или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощей 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 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 № 00175) или Суп - пюре из тыквы Диета безмолочная | 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 001341 | Печень тушеная с овощами | 60/40 | 15,69 | 5,19 | 6,82 | 137,89 |
| | печень говяжья | 103,10 | | | | |
| | томатная паста | 85,20 | | | | |
| | морковь свежая очищенная | 2,00 | | | | |
| | лук репчатый очищенный | 10,00 | | | | |
| | масло растительное | 2,00 | | | | |
| | молоко рисовое | 15,00 | | | | |
| | соль йодированная | 0,40 | | | | |
| TTK 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 | | | | |

| | | | | | | |
|------------|---|--------|------|------|-------|--------|
| ТТК 001338 | или Гуляш из мяса | 40/50 | 6,59 | 5,09 | 12,23 | 122,07 |
| | масло растительное | 2,50 | | | | |
| | соль йодированная | 0,40 | | | | |
| ТТК 001343 | или Мясо тушеное с овощами | 40/50 | 6,23 | 5,01 | 11,78 | 118,10 |
| | говядина | 65,728 | | | | |
| | лук репчатый очищенный | 11,25 | | | | |
| | томатная паста | 3,63 | | | | |
| | мука пшеничная высшего сорта | 2,50 | | | | |
| | масло растительное | 1,88 | | | | |
| | соль йодированная | 0,40 | | | | |
| ТТК 001344 | или Мясо тушеное в соусе по-венгерски | 40/50 | 6,19 | 4,21 | 11,49 | 109,51 |
| | говядина | 65,728 | | | | |
| | или свинина мясная | 64,34 | | | | |
| | масло растительное | 1,20 | | | | |
| | лук репчатый очищенный | 11,25 | | | | |
| | мука пшеничная высшего сорта | 2,25 | | | | |
| | 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 001608 | Рис припущенный с овощами Диета безмолочная | 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 | | | | |
| | лук репчатый очищенный | 17,91 | | | | |
| | морковь свежая очищенная | 17,16 | | | | |
| | масло растительное | 1,41 | | | | |
| | соль йодированная | 0,40 | | | | |
| 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 перловая | 37,72 | | | | |
| | лук репчатый очищенный | 17,91 | | | | |
| | морковь свежая очищенная | 17,16 | | | | |
| | масло растительное | 3,00 | | | | |
| | соль йодированная | 0,48 | | | | |

| | | Итого за день | | | |
|---|-------|---------------|------|-------|---------|
| 92,00 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 43,87 | 1331,55 |
| 88,08 | 18,41 | 0,40 | 2,80 | | 186,70 |
| 51,8 | 9,6 | 0,26 | 0,66 | | 43,00 |
| | | | | | 43,87 |
| Сок фруктовый в ассортименте | | | | | |
| | | 200 | | | |
| | | 40 | | | |
| | | 20 | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | |
| Итого за день | | | | | |
| 41,99 | 4,33 | 4,33 | 4,33 | | |
| 4,33 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | | |
| ТТК 001603 или Кукус с овощами Диета безмолочная | | | | | |
| | 150 | | | | |
| 34,86 | 34,86 | | | | |
| 4,33 | 4,33 | | | | |
| 17,91 | 17,91 | | | | |
| 17,16 | 17,16 | | | | |
| 0,48 | 0,48 | | | | |
| ТТК 001602 или Кукус припущенный Диета безмолочная | | | | | |
| | 130 | | | | |
| 36,25 | 36,25 | | | | |
| 3,00 | 3,00 | | | | |
| 0,48 | 0,48 | | | | |
| ТТК 001600 или Булгур с овощами Диета безмолочная | | | | | |
| | 150 | | | | |
| 41,95 | 41,95 | | | | |
| 3,00 | 3,00 | | | | |
| 17,91 | 17,91 | | | | |
| 17,16 | 17,16 | | | | |
| 0,48 | 0,48 | | | | |
| ТТК 001598 или Булгур припущенный Диета безмолочная | | | | | |
| | 130 | | | | |
| 43,63 | 43,63 | | | | |
| 3,00 | 3,00 | | | | |
| 0,48 | 0,48 | | | | |
| ТТК 001666 или каша гречневая рассыпчатая Диета безмолочная | | | | | |
| | 130 | | | | |
| 39,00 | 39,00 | | | | |
| 3,00 | 3,00 | | | | |
| 0,48 | 0,48 | | | | |
| ТТК 001493 или каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130) | | | | | |
| | 170 | | | | |
| 56,00 | 56,00 | | | | |
| 39,00 | 39,00 | | | | |
| 13,78 | 13,78 | | | | |
| 13,78 | 13,78 | | | | |
| 1,73 | 1,73 | | | | |
| 0,34 | 0,34 | | | | |
| ТТК 001356 или Плов с мясом (40/130) | | | | | |
| | 170 | | | | |
| 64,34 | 64,34 | | | | |
| 43,33 | 43,33 | | | | |
| 10,40 | 10,40 | | | | |
| 7,80 | 7,80 | | | | |
| 2,60 | 2,60 | | | | |
| 4,16 | 4,16 | | | | |
| 0,80 | 0,80 | | | | |
| 0,61 | 0,61 | | | | |

Первая неделя

второй день (1)

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

Завтрак 550,18 82,59 16,33 16,97 7,09 21,34 175,26

| | | | | | | |
|------------|---|--------|------|------|-------|--------|
| ТТК 000273 | Каша пшенная 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 | 200/2/5 | 2,44 | 8,43 | 23,68 | 180,06 |
|------------|---|---------|------|------|-------|--------|

| | | | | | | |
|--|--------------------|--------|--|--|--|--|
| | хлопья Геркулес | 17,78 | | | | |
| | вода | 140,00 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | | | | |
| | сахар | 4,44 | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | | | | |
| | банан свежий | 109,00 | | | | |

| | | | | | | |
|------------|---|-----|------|------|-------|--------|
| ТТК 000803 | или каша Геркулесовая на воде с бананом Диета безмолочная | 200 | 1,85 | 5,93 | 12,27 | 109,80 |
|------------|---|-----|------|------|-------|--------|

| | | | | | | |
|--|--------------------------|-------|--|--|--|--|
| | клубника сублимированная | 2,00 | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | | | | |
| | сахар | 4,44 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | | | | |
| | хлопья Геркулес | 17,78 | | | | |

| | | | | | | |
|------------|--|-------|------|------|-------|--------|
| ТТК 000271 | или каша на рисовом молоке ячневая с бананом Диета безмолочная | 200/5 | 2,37 | 7,19 | 31,02 | 197,84 |
|------------|--|-------|------|------|-------|--------|

| | | | | | | |
|--|--------------------|--------|--|--|--|--|
| | крупа ячневая | 21,11 | | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | | | | |
| | сахар | 4,44 | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | | | | |

| | | | | | | |
|------------|---|-------|------|------|-------|--------|
| ТТК 000248 | или каша каша на рисовом "Дружба" с бананом Диета безмолочная | 200/5 | 2,75 | 7,87 | 32,31 | 209,18 |
|------------|---|-------|------|------|-------|--------|

| | | | | | | |
|--|--------------------|--------|--|--|--|--|
| | крупа рис | 16,67 | | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | | | | |
| | сахар | 4,44 | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | | | | |

| | | | | | | |
|------------|---|----------|------|------|-------|--------|
| ТТК 000246 | или каша Янтарная на рисовом молоке с бананом Диета безмолочная | 180/20/5 | 3,00 | 7,77 | 34,92 | 221,98 |
|------------|---|----------|------|------|-------|--------|

| | | | | | | |
|--|----------------|--------|--|--|--|--|
| | крупа пшено | 23,00 | | | | |
| | сахар | 4,44 | | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|-------|-------|------|-------|--------|-------|--------|
| | | | | | яйцо | 3,00 | 3,00 | 18 | 0,10 | 0,00 | 13,40 | 48,96 |
| | | | | | Джем | | | | | | | |
| | | | | | или Повидло | 20 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 50,00 | |
| | | | | | или Мед натуральный в индивидуальной упаковке | 10 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 33,00 | |
| | | | | | или Круассаны минни | 30 | 2,28 | 4,80 | 11,40 | 97,80 | | |
| | | | | | Круассан минни | 30,00 | 30,00 | | | | | |
| | | | | | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | | |
| | | | | | Хлеб ржаной | 20 | 0,18 | 0,66 | 9,6 | 51,8 | | |
| | | | | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,40 | 0,20 | 9,21 | 44,04 | | |
| | | | | | офд | | | | | | | 769,67 |
| | | | | | Томаты свежие | 80 | 0,70 | 0,18 | 2,15 | 14,40 | | |
| | | | | | помидоры | 80,00 | 80,00 | | | | | |
| | | | | | или Морковные палочки | 80 | 0,96 | 0,10 | 7,14 | 33,43 | | |
| | | | | | морковь свежая очищенная | 80,00 | 80,00 | | | | | |
| | | | | | или Овощи свежие | 80 | 0,52 | 0,09 | 2,50 | 14,40 | | |
| | | | | | овощи свежие | 80,00 | 80,00 | | | | | |
| | | | | | 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 | | |
| | | | | | Рассолыник "Ленинградский" с мясом Диета | 250 | 5,19 | 6,99 | 22,28 | 172,89 | | |
| | | | | | говядина 1 кат. | 33,49 | 32,20 | | | | | |
| | | | | | крупя перловая | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| | | | | | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| | | | | | лук репчатый очищенный | 8,00 | 8,00 | | | | | |
| | | | | | огурцы консервированные | 29,25 | 15,00 | | | | | |
| | | | | | 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 | | | | | |
| | | | | | крупя рисовая | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| | | | | | зелень свежая | 1,35 | 1,00 | | | | | |
| | | | | | лавровый лист | 0,01 | 0,01 | | | | | |
| | | | | | паста томатная | 3,00 | 3,00 | | | | | |
| | | | | | соль йодированная | 0,60 | 0,60 | | | | | |
| | | | | | говядина 1 кат. | 33,49 | 32,20 | | | | | |
| | | | | | или Суп картофельный с рисом, мясом Диета | 250 | 5,21 | 7,00 | 21,99 | 171,91 | | |
| | | | | | безмолочная | | | | | | | |
| | | | | | Котлета куриная Диета безмолочная | 90 | 9,12 | 5,60 | 13,41 | 141,60 | | |
| | | | | | п/ф из мяса птицы котлета | 104 | 104 | | | | | |
| | | | | | филе куриное | 63,00 | 60,00 | | | | | |
| | | | | | яйцо (или сухой яичный порошок) | 3,00 | 3,00 | | | | | |
| | | | | | хлеб пшеничный | 14,00 | 14,00 | | | | | |
| | | | | | сухари панировочные | 6,00 | 6,00 | | | | | |
| | | | | | лук репчатый очищенный | 20,00 | 20,00 | | | | | |
| | | | | | масло растительное | 0,80 | 0,80 | | | | | |

| | | Итого за день | | | | | |
|-------------|------------------------------------|---------------|-------|-------|--------|---------|--------|
| 001149, | или Пунш фруктово-ягодный | 200 | 0,48 | 0,15 | 11,85 | 52,75 | 001143 |
| 001143 | смесь ягодная с/м | 25,00 | 25,00 | | | | |
| | апельсин свежий | 27,80 | 25,00 | | | | |
| | сахар | 8,00 | 8,00 | | | | |
| ТТК 000948 | или Пунш Солнечная морошка | 200 | 0,09 | 0,17 | 10,20 | 42,50 | |
| | основа для пунша Солнечная морошка | 17,00 | 17,00 | | | | |
| | инстантная | | | | | | |
| ТТК 000947, | или Пунш Таежный (или пунш "Прыная | 200 | 0,05 | 0,02 | 10,20 | 40,80 | 000950 |
| | Вишня") | | | | | | |
| | основа для пунша инстантная | 17,00 | 17,00 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,40 | 18,41 | 88,08 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,27 | 0,99 | 14,4 | 77,7 | |
| | | | 40,90 | 36,18 | 202,86 | 1319,85 | |

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

Завтрак 513,70 56,25 19,78 22,79 14,48 18,11 0,80 223,98

| | | | | | | | |
|------------|--|--------|--------|-------|-------|------|--------|
| ТТК 001037 | Омлет запеченный натуральный Диета безмолочная | 114,00 | 114,00 | 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 Кремль с томатом свежим Диета безмолочная | 102,50 | 150 | 13,15 | 18,81 | 1,12 | 208,63 |
| | яйцо | 102,50 | | | | | |
| | помидоры свежие | 15,30 | | | | | |
| | вода | 45,00 | | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | | | | | |
| | соль йодированная | 0,40 | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------|---------------------------|--------|-----|------|------|-------|--------|
| ТТК 001282 | Какао с кокосовым молоком | 3,00 | 200 | 4,91 | 0,67 | 22,04 | 131,14 |
| | Какао - порошок | 3,00 | | | | | |
| | молоко кокосовое | 180,00 | | | | | |
| | сахар | 5,00 | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------|-------------------------------|--------|-----|------|------|------|-------|
| ТТК 000800 | или Напиток кокосовый с какао | 2,00 | 200 | 3,00 | 3,45 | 9,98 | 91,70 |
| | Какао - порошок витаминиз. | 2,00 | | | | | |
| | молоко кокосовое | 180,00 | | | | | |
| | сахар | 5,00 | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|-----|-----|------|------|-------|-------|
| ТТК 000050, 000049, 000053 | или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г | 17 | 150 | 0,97 | 3,48 | 8,50 | 70,62 |
| | или Фрукт вакуумной сушки | 7 | | | | | |
| | или Фрукт | 9 | | | | | |
| | банан, или апельсин, или сезонный) 150 г | 150 | | 0,60 | 0,60 | 15,00 | 70,50 |

| | | | | | | | |
|------------|--|-----|----|------|------|-------|-------|
| ТТК 000129 | или десерт взбитый замороженный "Сорбет Коко" | 70 | 90 | 0,42 | 3,15 | 13,58 | 84,00 |
| ТТК 000130 | или десерт взбитый замороженный "Сорбет Манго" | 70 | 90 | 0,11 | 0,21 | 18,20 | 74,90 |
| | 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 |

| | | | | | | | |
|------|---|-------|----|------|------|------|-------|
| Обед | Овощная нарезка с маслом растительным | 80 | 80 | 0,65 | 5,07 | 2,03 | 56,20 |
| | помидоры свежие | 40,80 | | | | | |
| | огурцы свежие | 40,80 | | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | | | | | |
| | соль йодированная | 0,10 | | | | | |
| | или Салат из свежкы с маслом растительным | 80 | | 1,70 | 0,10 | 8,00 | 79,23 |
| | свежкы очищенная | 80,00 | | | | | |
| | или Овощи сушеные (морковь, тыква, свекла, стручковая фасоль, репка, микс овощной и тп) | 8 | | 0,58 | 1,36 | 4,86 | 33,94 |

| | | Итого за день | | | |
|-------------|---|---------------|--------|--------|---------|
| ТТК 001761 | Пюре картофельное на рисовом молоке Диета безмолочная | 11,00 | 11,00 | 160,00 | 127,80 |
| | лук репчатый очищенный | 4,00 | 4,00 | | |
| | картофель свежий очищенный | 3,00 | 3,00 | | |
| | масло растительное | 0,80 | 0,80 | | |
| | соль йодированная | | | | |
| | ТТК 001587 | 128,30 | 128,30 | 20,91 | 158,47 |
| | ли Диета безмолочная | 149,35 | 149,35 | 5,42 | 24,34 |
| | картофель свежий очищенный | 4,83 | 4,83 | | |
| | масло растительное | 0,77 | 0,77 | | |
| | соль йодированная | | | | |
| ТТК 001596 | или Диета безмолочная | 123,50 | 123,50 | 3,10 | 23,58 |
| | картофель свежий очищенный | 30,45 | 30,45 | | |
| | морковь свежая очищенная | 16,43 | 16,43 | | |
| | лук репчатый очищенный | 4,83 | 4,83 | | |
| | масло растительное | 0,44 | 0,44 | | |
| | соль йодированная | | | | |
| ТТК 001316 | или Картофель запеченный дольками | 162,40 | 162,40 | 1,75 | 26,47 |
| | картофель свежий очищенный | 1,11 | 1,11 | | |
| | масло растительное | 1,11 | 1,11 | | |
| | соль йодированная | 0,44 | 0,44 | | |
| ТТК 001317, | или Картофельные шарики/картофельные | 162,40 | 162,40 | 3,25 | 26,47 |
| 001318 | мини шарики | 1,11 | 1,11 | | |
| | картофель свежий очищенный | 1,11 | 1,11 | | |
| | масло растительное | 0,44 | 0,44 | | |
| | соль йодированная | | | | |
| ТТК 000148 | Напиток из шиповника | 16,00 | 16,00 | 0,22 | 13,72 |
| | плоды шиповника сухие | 6,00 | 6,00 | | |
| | сахар | 6,00 | 6,00 | | |
| ТТК 000149 | или Напиток из курати | 16,00 | 16,00 | 0,05 | 14,15 |
| | абрикос сушеный (курага) | 6,00 | 6,00 | | |
| | сахар | 6,00 | 6,00 | | |
| | кислота лимонная | 0,20 | 0,20 | | |
| ТТК 000151 | или Напиток из сухофруктов | 16,00 | 16,00 | 0,05 | 16,07 |
| | смесь сухофруктов | 6,00 | 6,00 | | |
| | сахар | 6,00 | 6,00 | | |
| | лимонная кислота | 0,20 | 0,20 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,40 | 0,20 | 44,04 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 60 |
| | | | 51,19 | 52,82 | 1226,95 |
| | | | 133,01 | | |

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 (40/130) | 56,00 | 56,00 | 39,00 | 13,78 | 13,78 | 281,82 |
| | говядина тушеная в/с | 56,00 | 56,00 | 39,00 | 13,78 | 13,78 | |
| | крупа гречневая | 39,00 | 39,00 | | | | |
| | морковь свежая очищенная | 13,78 | 13,78 | | | | |
| | лук репчатый очищенный | 13,78 | 13,78 | | | | |
| | масло растительное | 1,73 | 1,73 | | | | |
| | лавровый лист | 0,80 | 0,80 | | | | |
| | соль йодированная | 0,61 | 0,61 | | | | |
| ТТК 001356 | или Плов с мясом (40/130) | 64,34 | 59,20 | 43,33 | 10,40 | 10,40 | 309,73 |
| | свинина мясная | 64,34 | 59,20 | 43,33 | 10,40 | 10,40 | |
| | крупа рис | 43,33 | 43,33 | | | | |
| | морковь свежая очищенная | 10,40 | 10,40 | | | | |
| | лук репчатый очищенный | 7,80 | 7,80 | | | | |
| | масло растительное | 2,60 | 2,60 | | | | |
| | томатная паста | 4,16 | 4,16 | | | | |
| | лавровый лист | 0,80 | 0,80 | | | | |
| | соль йодированная | 0,61 | 0,61 | | | | |
| ТТК 000050, 000049, 000053 | Батончик из сухофруктов /батончик фруктов/ натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г | 17 | 17 | 0,97 | 3,48 | 8,50 | 70,62 |
| ТТК 000139 | Чай гречишный | 200 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| ТТК 000003 | или Чай черный без сахара | 200 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | чай черный байховый | 0,50 | 0,50 | | | | |
| ТТК 000140 | или Чай ройбуш | 200 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | чай Ройбуш | 0,50 | 0,50 | | | | |
| ТТК 000050, 000049, 000053 | Батончик из сухофруктов /батончик фруктов/ натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г | 17 | 17 | 0,97 | 3,48 | 8,50 | 70,62 |
| ТТК 001322 | Овощи свежие | 80 | 80,00 | 0,96 | 0,10 | 7,14 | 33,43 |
| | овощи свежие | 80,00 | 80,00 | 0,96 | 0,10 | 7,14 | 33,43 |
| ТТК 001323 | или Морковные палочки | 80 | 80,00 | 0,96 | 0,10 | 7,14 | 33,43 |
| | морковь свежая очищенная | 80,00 | 80,00 | 0,96 | 0,10 | 7,14 | 33,43 |
| | или Томаты свежие | 80 | 80,00 | 0,70 | 0,18 | 2,15 | 14,40 |
| | помидоры | 80,00 | 80,00 | 0,70 | 0,18 | 2,15 | 14,40 |
| | или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп) | 8 | 8 | 0,58 | 1,36 | 4,86 | 33,94 |
| | или Морская капуста сушеная | 5 | 5 | 0,66 | 2,00 | 1,04 | 24,75 |
| | или Капуста морская (водоросли Норп) | 5 | 5 | 0,66 | 2,00 | 1,04 | 24,75 |
| | или Водоросли Норп сушеные | 5 | 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 | | | | |

Первая неделя

Пятый день (1)

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

Завтрак 540,00

| ТК 001242 | Каша Геркулесовая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная | 200/2/5 | 2,44 | 8,43 | 23,68 | 180,06 |
|-----------|---|---------|------|------|-------|--------|
|-----------|---|---------|------|------|-------|--------|

| | | | | | | |
|--|--------------------|--------|--------|--|--|--|
| | хлопья Геркулес | 17,78 | 17,78 | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | |
| | сахар | 4,44 | 4,44 | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | |
| | банан свежий | 109,00 | 65,00 | | | |

| ТК 000803 | или каша Геркулесовая на воде с бананом Диета безмолочная | 200 | 1,85 | 5,93 | 12,27 | 109,80 |
|-----------|---|-----|------|------|-------|--------|
|-----------|---|-----|------|------|-------|--------|

| | | | | | | |
|--|--------------------|--------|--------|--|--|--|
| | хлопья Геркулес | 17,78 | 17,78 | | | |
| | вода | 140,00 | 140,00 | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | |
| | сахар | 4,44 | 4,44 | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | |

| ТК 000271 | или каша на рисовом молоке ячневая с маслом Диета безмолочная | 200/5 | 2,37 | 7,19 | 31,02 | 197,84 |
|-----------|---|-------|------|------|-------|--------|
|-----------|---|-------|------|------|-------|--------|

| | | | | | | |
|--|--------------------|--------|--------|--|--|--|
| | крупа ячневая | 21,11 | 21,11 | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | |
| | сахар | 4,44 | 4,44 | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | |

| ТК 000248 | или каша каша на рисовом "Дружба" с маслом Диета безмолочная | 200/5 | 2,75 | 7,87 | 32,31 | 209,18 |
|-----------|--|-------|------|------|-------|--------|
|-----------|--|-------|------|------|-------|--------|

| | | | | | | |
|--|--------------------|--------|--------|--|--|--|
| | крупа рис | 16,67 | 16,67 | | | |
| | крупа пшено | 12,22 | 12,22 | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | |
| | сахар | 4,44 | 4,44 | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | |

| ТК 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 | 23,00 | | | |
| | сахар | 4,44 | 4,44 | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | |
| | яблоко свежее | 35,20 | 24,60 | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | |
| | сахар | 4,44 | 4,44 | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | |
| | сублимированные яблоки | 1,00 | 1,00 | | | |
| | клубника сублимированная | 1,00 | 1,00 | | | |

| ТК 000252 | или каша мультяшковая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная | 200/2/5 | 2,10 | 7,39 | 29,44 | 192,26 |
|-----------|---|---------|------|------|-------|--------|
|-----------|---|---------|------|------|-------|--------|

| | | | | | | | |
|---|--------|--------|-------|------|------|-------|--------|
| или Чай травяной | 200 | 4,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| сахар | 4,00 | 4,00 | | | | | |
| апельсин свежий | 8,00 | 7,00 | | | | | |
| чай черныи байховый | 0,50 | 0,50 | | | | | |
| Чай с апельсином | 200 | 4,00 | 4,00 | 0,06 | 0,01 | 5,57 | 22,74 |
| сахар | 4,00 | 4,00 | | | | | |
| апельсин свежий | 8,00 | 7,00 | | | | | |
| облепиха с/м | 10,00 | 10,00 | | | | | |
| или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый) | 200 | 7,00 | 7,00 | 0,06 | 0,01 | 5,21 | 22,39 |
| лимон свежий | 7,78 | 7,00 | | | | | |
| сахар | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| чай черныи | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Чай с лимоном с сахаром | 200 | 66,68 | 40,00 | 0,06 | 0,01 | 5,20 | 22,34 |
| банан свежий | 66,68 | 40,00 | | | | | |
| соль йодированная | 0,40 | 0,40 | | | | | |
| сахар | 3,60 | 3,60 | | | | | |
| масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | | | |
| крупта пшено | 20,00 | 20,00 | | | | | |
| или каша пшенная с бананом на рисовом молоке Диета безмолочная | 160/40 | 160,40 | 20,00 | 5,71 | 7,09 | 21,34 | 175,26 |
| соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | | | |
| сахар | 4,44 | 4,44 | | | | | |
| масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | | | |
| крупта пшено | 22,22 | 22,22 | | | | | |
| или каша пшенная на рисовом молоке с маслом растительным Диета безмолочная | 200/5 | 200,5 | 22,22 | 2,81 | 7,64 | 31,99 | 207,75 |
| соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | | | |
| сахар | 4,44 | 4,44 | | | | | |
| масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | | | |
| крупта кукурузная | 22,22 | 22,22 | | | | | |
| или каша на рисовом молоке кукурузная с маслом растительным Диета безмолочная | 200/5 | 200,5 | 22,22 | 2,10 | 7,18 | 32,99 | 204,64 |
| соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | | | |
| сахар | 4,44 | 4,44 | | | | | |
| масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | | | |
| крупта рис | 21,11 | 21,11 | | | | | |
| или каша рисовая с маслом растительным на рисовом молоке Диета безмолочная | 200/5 | 200,5 | 21,11 | 1,73 | 7,12 | 32,84 | 199,52 |
| соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | | | |
| сахар | 4,44 | 4,44 | | | | | |
| масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| молоко рисовое | 140,00 | 140,00 | | | | | |
| крупта пшеничная | 21,11 | 21,11 | | | | | |
| или каша пшеничная на рисовом молоке Диета безмолочная | 200/5 | 200,5 | 21,11 | 1,18 | 7,67 | 22,64 | 164,06 |
| сублимированная клубника | 2,00 | 2,00 | | | | | |
| соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | | | |
| сахар | 4,44 | 4,44 | | | | | |
| масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | | | |
| хлопья злаковые | 17,78 | 17,78 | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------|-------|--------|-------|---|---------------------|-------|--------|
| 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 200 | или Чай | 0,01 | 125,60 |
| 80 | 10,16 | 9,20 | 0,56 | 80 | Ябло отварное (2шт) | 86,00 | |
| 150 | 1,98 | 0,39 | 16,20 | или фрукт вакуумной сушки или апельсин, или сезонный) 150 г | | | |
| 7 | | | | или фрукт | | | |
| 9 | | | | или Сухофрукты | | | |
| 50 | 4,00 | 0,65 | 26,00 | Хлеб пшеничный | 748,68 | | |
| 26,41 | 22,70 | 106,38 | | | | | |
| 80 | 0,70 | 0,18 | 2,15 | Томаты свежие | 14,40 | | |
| 80,00 | | | 80,00 | помидоры | | | |
| 80 | 0,96 | 0,10 | 7,14 | или Морковные палочки | 33,43 | | |
| 80,00 | | | 80,00 | морковь свежая очищенная | | | |
| 80 | 0,52 | 0,09 | 2,50 | или Овощи свежие | 14,40 | | |
| 80,00 | | | 80,00 | овощи свежие | | | |
| 8 | 0,58 | 1,36 | 4,86 | или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп) | 33,94 | | |
| 5 | 0,66 | 2,00 | 1,04 | или Морская капуста сушеная | 24,75 | | |
| 5 | 0,66 | 2,00 | 1,04 | или Капуста морская (водоросли Норпи) | 24,75 | | |
| 5 | 0,66 | 2,00 | 1,04 | или Водоросли Норпи сушеные | 24,75 | | |
| 240 | 11,56 | 8,80 | 12,05 | Уха "Рыбачья" с зеленью (200/40/1) | 173,96 | | |
| 55,45 | 50,00 | | 40,00 | филе горбуши замороженное на шкуре | | | |
| 66,40 | 66,40 | | 66,40 | картофель свежий очищенный | | | |
| 14,40 | 14,40 | | 14,40 | лук репчатый очищенный | | | |
| 5,00 | 5,00 | | 5,00 | масло растительное | | | |
| 1,35 | 1,00 | | 1,00 | укроп свежий | | | |
| 0,01 | 0,01 | | 0,01 | лавровый лист | | | |
| 0,60 | 0,60 | | 0,60 | соль йодированная | | | |
| 240 | 10,94 | 7,17 | 12,09 | Уха "По-ростовски" с зеленью (200/40/1) | 176,84 | | |
| 55,45 | 50,00 | | 40,00 | филе горбуши замороженное на шкуре | | | |
| 66,40 | 66,40 | | 66,40 | картофель свежий очищенный | | | |
| 14,40 | 14,40 | | 14,40 | лук репчатый очищенный | | | |
| 5,00 | 5,00 | | 5,00 | масло растительное | | | |
| 1,35 | 1,00 | | 1,00 | укроп свежий | | | |
| 0,01 | 0,01 | | 0,01 | лавровый лист | | | |
| 0,60 | 0,60 | | 0,60 | соль йодированная | | | |
| 240 | 10,94 | 7,17 | 12,09 | Уха "По-царски" с зеленью (200/40/1) | 157,03 | | |
| 27,72 | 25,00 | | 27,72 | филе горбуши замороженное на шкуре | | | |
| 27,72 | 25,00 | | 27,72 | филе трески без кости с/м | | | |
| 40,00 | | | 40,00 | масса отварной рыбы | | | |
| 60,00 | 60,00 | | 60,00 | картофель свежий очищенный | | | |
| 15,00 | 15,00 | | 15,00 | лук репчатый очищенный | | | |
| 15,00 | 15,00 | | 15,00 | морковь свежая очищенная | | | |
| 5,00 | 5,00 | | 5,00 | масло растительное | | | |
| 1,35 | 1,00 | | 1,00 | укроп свежий | | | |
| 0,01 | 0,01 | | 0,01 | лавровый лист | | | |
| 0,60 | 0,60 | | 0,60 | соль йодированная | | | |
| 45/45 | 7,68 | 6,27 | 16,46 | Поджарка из мяса | 154,80 | | |
| 72,38 | 66,60 | | 72,38 | свинина мясная | | | |
| 67,50 | 67,50 | | 67,50 | лук репчатый очищенный | | | |
| 8,43 | 8,43 | | 8,43 | томатная паста | | | |
| 2,81 | 2,81 | | 2,81 | масло растительное | | | |
| 0,45 | 0,45 | | 0,45 | соль йодированная | | | |

| | | | | | | | | |
|------------|---|-------------------------------------|--------|-------|-------|------|--------|--------|
| TTK 001338 | или Гүляш из мяса | говядина | 65,728 | 63,20 | 15,69 | 5,19 | 6,82 | 137,89 |
| | | печень говяжья | 103,10 | 85,20 | 60/40 | | | |
| | | томатная паста | 2,00 | 2,00 | | | | |
| | | морковь свежая очищенная | 10,00 | 10,00 | | | | |
| | | лук репчатый очищенный | 15,00 | 15,00 | | | | |
| | | масло растительное | 2,00 | 2,00 | | | | |
| | | соль йодированная | 0,40 | 0,40 | | | | |
| | | говядина | 65,728 | 63,20 | | | | |
| | | или свинина мясная | 64,34 | 59,20 | | | | |
| | | 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 | | | | |
| | | перец сладкий резанный замороженный | 18,75 | 18,75 | | | | |
| | | лук репчатый очищенный | 12,50 | 12,50 | | | | |
| | | масло растительное | 2,25 | 2,25 | | | | |
| | | морковь свежая очищенная | 8,00 | 8,00 | | | | |
| | | лук репчатый очищенный | 11,25 | 11,25 | | | | |
| | | мука пшеничная высшего сорта | 2,25 | 2,25 | | | | |
| | | масло растительное | 2,00 | 2,00 | | | | |
| | | соль йодированная | 0,40 | 0,40 | | | | |
| TTK 001345 | или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским | свинина | 64,34 | 59,20 | 6,46 | 4,89 | 121,38 | |
| | | говядина | 65,728 | 63,20 | | | | |
| | | или свинина мясная | 64,34 | 59,20 | | | | |
| | | томатная паста | 2,25 | 2,25 | | | | |
| | | Петрушка свежая | 0,85 | 0,63 | | | | |
| | | соль йодированная | 0,40 | 0,40 | | | | |
| TTK 001343 | или Мясо тушеное с овощами | говядина | 65,728 | 63,20 | 6,23 | 5,01 | 118,10 | |
| | | или свинина мясная | 64,34 | 59,20 | | | | |
| | | томатная паста | 2,25 | 2,25 | | | | |
| | | морковь свежая очищенная | 8,00 | 8,00 | | | | |
| | | лук репчатый очищенный | 11,25 | 11,25 | | | | |
| | | мука пшеничная высшего сорта | 2,25 | 2,25 | | | | |
| | | масло растительное | 2,00 | 2,00 | | | | |
| | | соль йодированная | 0,40 | 0,40 | | | | |
| TTK 001344 | или Мясо тушеное в соусе по-венгерски | свинина мясная | 64,34 | 59,20 | 6,19 | 4,21 | 109,51 | |
| | | говядина | 65,728 | 63,20 | | | | |
| | | или 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 | | | | |
| TTK 001340 | или Азу из мяса | говядина | 65,728 | 63,20 | 6,59 | 5,72 | 129,98 | |
| | | или свинина мясная | 64,34 | 59,20 | | | | |
| | | орурпы соленья без уксуса | 31,69 | 16,25 | | | | |
| | | лук репчатый очищенный | 15,00 | 15,00 | | | | |
| | | томатная паста | 2,50 | 2,50 | | | | |
| | | мука пшеничная высшего сорта | 2,50 | 2,50 | | | | |
| | | масло растительное | 2,50 | 2,50 | | | | |
| | | соль йодированная | 0,40 | 0,40 | | | | |
| TTK 001340 | или Азу из мяса | говядина | 65,728 | 63,20 | 6,59 | 5,72 | 129,98 | |
| | | или свинина мясная | 64,34 | 59,20 | | | | |
| | | орурпы соленья без уксуса | 31,69 | 16,25 | | | | |
| | | лук репчатый очищенный | 15,00 | 15,00 | | | | |
| | | томатная паста | 2,50 | 2,50 | | | | |
| | | мука пшеничная высшего сорта | 2,50 | 2,50 | | | | |
| | | масло растительное | 2,50 | 2,50 | | | | |
| | | соль йодированная | 0,40 | 0,40 | | | | |
| TTK 001608 | Рис припущенный с овощами Диета безмолочная | крупа рис | 41,66 | 41,66 | 150 | 3,39 | 202,49 | |
| | | масло растительное | 4,33 | 4,33 | | | | |
| | | лук репчатый очищенный | 17,91 | 17,91 | | | | |
| | | морковь свежая очищенная | 17,16 | 17,16 | | | | |

| | | Всего за день | | |
|---|-------|---------------|--------|---------|
| 0,61 | 0,61 | 0,10 | 0,19 | 63,15 |
| соль йодированная | 200 | | | |
| крахмал | 5,00 | | | |
| основа инстантная, витаминизированная Морошка | 19,00 | | | |
| Морошка | 19,00 | | | |
| Кисель витаминизированный Солнечная | 200 | | | |
| 0,10 | 0,10 | 0,19 | 15,31 | 63,15 |
| ТТК 000949 | | | | |
| или Кисель фруктово-ягодный (или ягодный), | | | | |
| или Кисель витаминизированный | | | | |
| или фруктово-ягодный) | | | | |
| ТТК 001107 | | | | |
| 200 | 0,00 | 0,00 | 23,50 | 95,00 |
| основа инстантная, витаминизированная Витощка | 25,00 | | | |
| или Кисель витаминизированный клубника- | 25,00 | | | |
| или Кисель витаминизированный клубника- | 200 | | | |
| 0,15 | 0,15 | 0,07 | 21,45 | 89,16 |
| ТТК 000102 | | | | |
| клубника с/м | 16,60 | | | |
| сок лимона | 5,00 | | | |
| основа инстантная, витаминизированная Витощка | 15,00 | | | |
| сахар | 6,00 | | | |
| или Кисель витаминизированный вишня-лайм | 200 | | | |
| 0,05 | 0,05 | 0,13 | 23,96 | 98,98 |
| ТТК 000113 | | | | |
| вишня с/м | 16,60 | | | |
| сок лимона | 5,00 | | | |
| основа инстантная, витаминизированная Витощка | 15,00 | | | |
| сахар | 8,00 | | | |
| или Кисель витаминизированный вишня-лайм | 200 | | | |
| 0,08 | 0,08 | 0,08 | 9,96 | 41,40 |
| ТТК 000143 | | | | |
| яблоки с/м | 20,00 | | | |
| сахар | 8,00 | | | |
| лимонная кислота | 0,20 | | | |
| или Напиток из яблок (или плодово-ягодный или | 200 | | | |
| фруктово-ягодный) | 200 | | | |
| 0,25 | 0,25 | 0,10 | 9,81 | 43,00 |
| ТТК 000113 | | | | |
| смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) | 25,00 | | | |
| сахар | 8,00 | | | |
| или Напиток из яблок (или плодово-ягодный или | 200 | | | |
| фруктово-ягодный) | 200 | | | |
| 2,80 | 2,80 | 0,40 | 18,41 | 88,08 |
| ТТК 000030 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | | | |
| Хлеб ржаной | 20 | | | |
| 0,18 | 0,18 | 0,66 | 9,6 | 51,8 |
| 45,05 | 45,05 | 41,38 | 178,02 | 1288,68 |

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

Завтрак 543,09

| | | | | | | |
|------------|--|-----|-------|-------|------|--------|
| 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 Скрембл 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 001258 | Блинчики безмолочные | 80 | 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 | | | |

| | | | | | | |
|------------|---|-------|-------|------|-------|-------|
| | Джем | 18 | 0,10 | 0,00 | 13,40 | 48,96 |
| | или Повидло | 20 | 0,08 | 0,00 | 13,00 | 50,00 |
| | или Мед натуральный в индивидуальной упаковке | 10 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 33,00 |
| ТТК 000925 | или Круассаны мини | 30 | 2,28 | 4,80 | 11,40 | 97,80 |
| | круассан мини | 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 | | | |

| | | | | | | | |
|-------------|----------------|--------------|-------|-------|------|-------|-------|
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,40 | 0,20 | 9,21 | 44,04 | |
| Обед 772,09 | ТТК 001322 | Овощи свежие | 80 | 0,52 | 0,09 | 2,50 | 12,00 |
| | | овощи свежие | 80,00 | 80,00 | | | |

| | | | | | | |
|--|--------------------------|-------|-------|------|------|-------|
| | или Морковные палочки | 80 | 0,96 | 0,10 | 7,14 | 33,43 |
| | морковь свежая очищенная | 80,00 | 80,00 | | | |
| | или Томаты свежие | 80 | 0,70 | 0,18 | 2,15 | 14,40 |
| | помидоры | 80,00 | 80,00 | | | |

| | | | | | | |
|--|---|---|------|------|------|-------|
| | или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощей и тп) | 8 | 0,58 | 1,36 | 4,86 | 33,94 |
|--|---|---|------|------|------|-------|

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

Завтрак 550,25

| ТТК 000273 | Каша пшенная 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 | | | | |
| | | 40,00 | | | | |

| ТТК 001242 | или каша Геркулесовая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная | 200/25 | 2,44 | 8,43 | 23,68 | 180,06 |
|------------|---|--------|------|------|-------|--------|
| | хлопья Геркулес | 17,78 | | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | | | | |
| | сахар | 4,44 | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | | | | |
| | клубника сульфимированная | 2,00 | | | | |

| ТТК 000803 | или каша Геркулесовая на воде с бананом Диета безмолочная | 200 | 1,85 | 5,93 | 12,27 | 109,80 |
|------------|---|--------|------|------|-------|--------|
| | хлопья Геркулес | 17,78 | | | | |
| | вода | 140,00 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | | | | |
| | сахар | 4,44 | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | | | | |
| | банан свежий | 109,00 | | | | |
| | | 65,00 | | | | |

| ТТК 000271 | или каша на рисовом молоке ячневая с маслом Диета безмолочная | 200/5 | 2,37 | 7,19 | 31,02 | 197,84 |
|------------|---|--------|------|------|-------|--------|
| | крупа ячневая | 21,11 | | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | | | | |
| | сахар | 4,44 | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | | | | |

| ТТК 000248 | или каша на рисовом "Дружба" с маслом Диета безмолочная | 200/5 | 2,75 | 7,87 | 32,31 | 209,18 |
|------------|---|--------|------|------|-------|--------|
| | крупа пшено | 16,67 | | | | |
| | крупа пшено | 12,22 | | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | | | | |
| | сахар | 4,44 | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | | | | |

| 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 | | | | |
| | сахар | 4,44 | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | | | | |
| | сублимированные яблоки | 1,00 | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------|---|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|
| TKK 000252 | или каша мульты злаковая с клубника на рисовом молоке Диета безмолочная | 1,00 | 1,00 | 200/2/5 | 2,10 | 7,39 | 29,44 | 192,26 |
| | клубника сульфитированная | 1,00 | 1,00 | | | | | |
| | или каша злаковая | 17,78 | 17,78 | | | | | |
| | хлопья злаковые | 17,78 | 17,78 | | | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| | сахар | 4,44 | 4,44 | | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | | | |
| | сублимированная клубника | 2,00 | 2,00 | | | | | |
| TKK 000262 | или каша пшеничная на рисовом молоке Диета безмолочная | 200/5 | 1,18 | 7,67 | 22,64 | 164,06 | | |
| | клубника пшеничная | 21,11 | 21,11 | | | | | |
| | молоко рисовое | 140,00 | 140,00 | | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| | сахар | 4,44 | 4,44 | | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | | | |
| TKK 000268 | или каша рисовая с маслом растительным на рисовом молоке Диета безмолочная | 200/5 | 1,73 | 7,12 | 32,84 | 199,52 | | |
| | клубка рис | 21,11 | 21,11 | | | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| | сахар | 4,44 | 4,44 | | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | | | |
| TKK 000259 | или каша на рисовом молоке кукурузная с маслом растительным Диета безмолочная | 200/5 | 2,10 | 7,18 | 32,99 | 204,64 | | |
| | клубка кукурузная | 22,22 | 22,22 | | | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| | сахар | 4,44 | 4,44 | | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | | | |
| TKK 000140 | или Чай роЙбуш чайный напиток РоЙбуш | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| | чайный напиток РоЙбуш | 0,50 | 0,50 | | | | | |
| TKK 000003 | или Чай черныЙ без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| | чай черныЙ байховыЙ | 0,50 | 0,50 | | | | | |
| TKK 000139 | или Чай гречишныЙ | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| | чай гречишныЙ | 0,50 | 0,50 | | | | | |
| TKK 000139 | ЯЙцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | | |
| TKK 000023 | Маффин классический без глютена | 40 | 2,52 | 5,52 | 22,80 | 151,20 | | |
| TKK 000022 | или Маффин шоколадныЙ без глютена | 40 | 2,44 | 5,72 | 24,08 | 157,60 | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,22 | 0,69 | 14,25 | 72,90 | | |
| | Хлеб пшеничныЙ | 40 | 2,80 | 0,40 | 18,41 | 88,08 | | |
| Обед | | | 28,37 | 25,32 | 96,40 | 730,56 | | |
| TKK 001323 | Томаты свежие | 80 | 0,70 | 0,18 | 2,15 | 14,40 | | |
| | помидоры | 80,00 | 80,00 | | | | | |
| TKK 001322 | или Овощи свежие | 80 | 0,52 | 0,09 | 2,50 | 12,00 | | |
| | овощи свежие | 80,00 | 80,00 | | | | | |
| | или МорковныЕ палочки | 80 | 0,96 | 0,10 | 7,14 | 33,43 | | |
| | морковь свежая очищенная | 80,00 | 80,00 | | | | | |
| | или Овощи сушеные (морковь, тыква, свекла, | 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 |
| TTK 001384 | Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью (230/20/1) | 250 | 9,93 | 12,01 | 11,51 | 194,74 |
| | тышка цыпленк-бройлера | 46,00 | | | | |
| | картофель свежий очищенный | 40,00 | | | | |
| | лук репчатый очищенный | 13,00 | | | | |
| | морковь свежая очищенная | 10,00 | | | | |
| | фасоль красная консервированная | 26,70 | | | | |
| | зелень свежая | 1,35 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | | | | |
| | томатная паста | 3,20 | | | | |
| | лавровый лист | 0,01 | | | | |
| | соль йодированная | 0,60 | | | | |
| TTK 001385 | или Суп гороховый с мясом птицы, ренками и зеленью (230/20/1) | 250 | 14,79 | 12,64 | 28,43 | 294,86 |
| | тышка цыпленк-бройлера | 46,00 | | | | |
| | картофель свежий очищенный | 50,00 | | | | |
| | лук репчатый очищенный | 10,00 | | | | |
| | морковь свежая очищенная | 12,50 | | | | |
| | горох колотый | 20,20 | | | | |
| | зелень свежая | 1,35 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | | | | |
| | хлеб пшеничный | 18,75 | | | | |
| | лавровый лист | 0,01 | | | | |
| | соль йодированная | 0,60 | | | | |
| TTK 001180 | Котлета мясная | 90 | 9,79 | 6,55 | 14,42 | 156,80 |
| | п/ф котлета мясная: | 103 | | | | |
| | свинина мясная | 29,15 | | | | |
| | говядина 1 кат | 29,00 | | | | |
| | лук репчатый очищенный | 9,60 | | | | |
| | хлеб пшеничный | 16,20 | | | | |
| | сахари панировочные | 6,00 | | | | |
| | масло растительное | 1,40 | | | | |
| | соль йодированная | 0,40 | | | | |
| TTK 001186 | Котлета мясная | 90 | 9,79 | 6,55 | 14,42 | 156,80 |
| | п/ф котлета мясная: | 103 | | | | |
| | свинина мясная | 30,24 | | | | |
| | говядина 1 кат | 33,00 | | | | |
| | яйцо | 3,00 | | | | |
| | лук репчатый очищенный | 14,20 | | | | |
| | масло растительное | 1,40 | | | | |
| | хлеб пшеничный | 10,00 | | | | |
| | сахари панировочные | 6,00 | | | | |
| | соль йодированная | 0,40 | | | | |
| TTK 001170 | или Биточки мясные | 90 | 11,87 | 10,34 | 10,71 | 165,49 |
| | свинина мясная | 28,00 | | | | |
| | говядина 1 кат | 30,24 | | | | |
| | яйцо | 3,00 | | | | |
| | лук репчатый очищенный | 14,20 | | | | |
| | масло растительное | 1,40 | | | | |
| | хлеб пшеничный | 10,00 | | | | |
| | сахари панировочные | 6,00 | | | | |
| | соль йодированная | 0,40 | | | | |
| TTK 001145 | Соус брусничный | 20 | 0,12 | 0,09 | 5,54 | 24,46 |
| | ТТК 000191 тефтели мясные | | | | | |
| | брусника замороженная | 17,50 | | | | |
| | пектин яблочный | 0,13 | | | | |
| | сахар | 4,00 | | | | |
| | соль йодированная | 0,26 | | | | |
| или Бифштекс из мяса | | 90 | 12,27 | 11,81 | 13,53 | 191,60 |
| | свинина мясная | 31,32 | | | | |
| | говядина 1 кат | 32,20 | | | | |
| | лук репчатый очищенный | 9,60 | | | | |
| | хлеб пшеничный | 16,20 | | | | |
| | сахари панировочные | 6,00 | | | | |

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

Вторая неделя

Восьмой день (2)

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

Завтрак 499,08

| | | | | | | |
|------------|---|-----|-------|-------|------|--------|
| ТТК 000173 | Омлет запеченный натральный 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 Скрембл с томатом свежим Диета безмолочная | 150 | 13,15 | 18,81 | 1,12 | 208,63 |
|------------|--|-----|-------|-------|------|--------|

| | | | | | | |
|--|--------------------|--------|--------|--|--|--|
| | 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 | 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 апельсином (или чай ягодо-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 апельсином | 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 | | | |

| | | | | | | |
|--|--------------------------|-----|------|------|------|------|
| | или Чай травяной или Чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|--|--------------------------|-----|------|------|------|------|

| | | | | | | |
|--|---|-----|------|------|-------|-------|
| | Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 160 г | 160 | 2,11 | 0,42 | 17,28 | 91,73 |
|--|---|-----|------|------|-------|-------|

| | | | | | | |
|------------|--|----|------|------|------|-------|
| | или Фрукт вакуумной сушки или Сухофрукты | 7 | | | | |
| | или Сухофрукты | 9 | | | | |
| ТТК 00050, | или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натральный/ 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 | 14,00 | 57,50 |
| | или Пюре фруктовое 90г | 90 | | | | |

| | | | | | | |
|------------|---|----|------|------|-------|-------|
| ТТК 000129 | или Мороженое фруктовое сорбет Кокос 70гр | 70 | 0,42 | 3,15 | 13,58 | 84,00 |
|------------|---|----|------|------|-------|-------|

| | | | | | | |
|------------|---|----|------|------|-------|-------|
| ТТК 000130 | или Мороженое фруктовое сорбет Манго 70гр | 70 | 0,11 | 0,21 | 18,20 | 74,90 |
|------------|---|----|------|------|-------|-------|

| | | | | | | |
|--|----------------|----|------|------|-------|-------|
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,22 | 0,69 | 14,25 | 72,90 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,40 | 18,41 | 88,08 |

Обед 752,33

| | | | | | | |
|------------|--------------|----|------|------|------|-------|
| ТТК 001322 | Овощи свежие | 80 | 0,52 | 0,09 | 2,50 | 12,00 |
|------------|--------------|----|------|------|------|-------|

| | | | | | | |
|--|--------------|-------|-------|--|--|--|
| | Овощи свежие | 80,00 | 80,00 | | | |
|--|--------------|-------|-------|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|-----------------------|----|------|------|------|-------|
| | или Морковные палочки | 80 | 0,96 | 0,10 | 7,14 | 33,43 |
|--|-----------------------|----|------|------|------|-------|

| | | | | | | | | | |
|---|---|------------------------------------|--------|--------|-------|------|--------|-------|-------|
| ТТК 001323 | или Томаты свежие | морковь свежая очищенная | 80,00 | 80,00 | 80,00 | 0,70 | 0,18 | 2,15 | 14,40 |
| | | помидоры | 80,00 | 80,00 | 80,00 | | | | |
| | 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 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 "Рыбацкая" с зеленью (200/40/1) | филе горбуши замороженное на шкуре | 55,45 | 50,00 | 40,00 | | | | |
| | | масса отварной рыбы | 66,40 | 66,40 | | | | | |
| | | картофель свежий очищенный | 14,40 | 14,40 | | | | | |
| | | лук репчатый очищенный | 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 №01304 или Уха "По-царски" с зеленью (200/40/1) | | филе горбуши замороженное на шкуре | 27,72 | 25,00 | 25,00 | | | | |
| | | филе трески без кости с/м | 27,72 | 25,00 | 40,00 | | | | |
| | | масса отварной рыбы | 60,00 | 60,00 | | | | | |
| | | картофель свежий очищенный | 15,00 | 15,00 | | | | | |
| | | лук репчатый очищенный | 15,00 | 15,00 | | | | | |
| | | морковь свежая очищенная | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| | | масло растительное | 1,35 | 1,00 | | | | | |
| | | укроп свежий | 0,01 | 0,01 | | | | | |
| | | лавровый лист | 0,60 | 0,60 | | | | | |
| | | соль йодированная | 45/45 | 10,25 | 4,20 | 3,95 | 95,51 | | |
| ТТК 001325 | Чахохбили "По-школьному" из филе | 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 000230 | или Бедро куриное (филе бедра) запаренное | бедро куриное | 137,30 | 121,60 | | | | | |
| | | масло растительное | 0,80 | 0,80 | | | | | |
| | | | 90 | 16,29 | 17,46 | 0,01 | 226,08 | | |

Итого за день

| Код | Наименование | Ед. изм. | Кол-во | Цена | Сумма | Кол-во | Цена | Сумма | Кол-во | Цена | Сумма |
|---------|------------------------------------|----------|---------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|-------|
| 41,95 | булгур | | 41,95 | | 41,95 | | | | | | |
| 57,96 | филе куриное замороженное | | 57,96 | | 57,96 | | | | | | |
| 17,16 | морковь свежая очищенная | | 17,16 | | 17,16 | | | | | | |
| 17,91 | лук репчатый очищенный | | 17,91 | | 17,91 | | | | | | |
| 0,20 | паприка молотая | | 0,20 | | 0,20 | | | | | | |
| 0,50 | специя (томат, базилик, чеснок) | | 0,50 | | 0,50 | | | | | | |
| 1,41 | масло растительное | | 1,41 | | 1,41 | | | | | | |
| 0,48 | соль йодированная | | 0,48 | | 0,48 | | | | | | |
| 41,95 | или каша гречневая с тушеным мясом | | 170 | 13,84 | 4,98 | | | | | | |
| 56,00 | мясо птицы тушеное | | 56,00 | | 56,00 | | | | | | |
| 39,00 | крупа гречневая | | 39,00 | | 39,00 | | | | | | |
| 13,78 | морковь свежая очищенная | | 13,78 | | 13,78 | | | | | | |
| 13,78 | лук репчатый очищенный | | 13,78 | | 13,78 | | | | | | |
| 1,73 | масло растительное | | 1,73 | | 1,73 | | | | | | |
| 0,34 | соль йодированная | | 0,34 | | 0,34 | | | | | | |
| 11,57 | или Плов с мясом птицы (125/25/40) | | 190 | 4,64 | 31,55 | | | | | | |
| 38,37 | рис | | 38,37 | | 38,37 | | | | | | |
| 57,96 | филе куриное замороженное | | 57,96 | | 57,96 | | | | | | |
| 17,91 | морковь свежая очищенная | | 17,91 | | 17,91 | | | | | | |
| 17,16 | лук репчатый очищенный | | 17,16 | | 17,16 | | | | | | |
| 2,70 | томатная паста | | 2,70 | | 2,70 | | | | | | |
| 2,00 | масло растительное | | 2,00 | | 2,00 | | | | | | |
| 0,80 | соль йодированная | | 0,80 | | 0,80 | | | | | | |
| 200 | Сок фруктовый в ассортименте | | 200 | 0,00 | 23,00 | | | | | | |
| 50 | Хлеб пшеничный | | 50 | 3,50 | 23,01 | | | | | | |
| 40 | Хлеб ржаной | | 40 | 1,32 | 0,56 | | | | | | |
| 53,93 | | | 53,93 | | 37,88 | | | | | | |
| 166,24 | | | 166,24 | | 19,2 | | | | | | |
| 1251,41 | | | 1251,41 | | 103,6 | | | | | | |

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

| | | | | | | | |
|------------|---|---------|--------|-------|-------|--------|--------|
| Завтрак | | | | 16,57 | 19,81 | 61,40 | 510,80 |
| ТТК 000252 | Каша мультиспассовая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная | 200/2/5 | 2,10 | 7,39 | 29,44 | 192,26 | |
| | хлопья злаковые | 17,78 | 17,78 | | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | |
| | сахар | 4,44 | 4,44 | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | | |
| | сублимированная клубника | 2,00 | 2,00 | | | | |
| ТТК 000262 | или каша пшеничная на рисовом молоке Диета безмолочная | 200/5 | 1,18 | 7,67 | 22,64 | 164,06 | |
| | крупа пшеничная | 21,11 | 21,11 | | | | |
| | молоко рисовое | 140,00 | 140,00 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | |
| | сахар | 4,44 | 4,44 | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | | |
| ТТК 000268 | или каша рисовая с маслом растительным на рисовом молоке Диета безмолочная | 200/5 | 1,73 | 7,12 | 32,84 | 199,52 | |
| | крупа рис | 21,11 | 21,11 | | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | |
| | сахар | 4,44 | 4,44 | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | | |
| ТТК 000259 | или каша на рисовом молоке кукурузная с маслом растительным Диета безмолочная | 200/5 | 2,10 | 7,18 | 32,99 | 204,64 | |
| | крупа кукурузная | 22,22 | 22,22 | | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | |
| | сахар | 4,44 | 4,44 | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | | |
| ТТК 000265 | или каша пшеничная на рисовом молоке с маслом растительным Диета безмолочная | 200/5 | 2,81 | 7,64 | 31,99 | 207,75 | |
| | крупа пшени | 22,22 | 22,22 | | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | |
| | сахар | 4,44 | 4,44 | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | | |
| 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 | 20,00 | | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | |
| | сахар | 3,60 | 3,60 | | | | |
| | соль йодированная | 0,40 | 0,40 | | | | |
| | банан свежий | 66,68 | 66,68 | | | | 40,00 |

| Обед | | | | | | | | | | |
|------------|---|----------|-------|-------|--------|--------|--|--|--|--|
| ТТК 001242 | или каша "Геркулесовая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная" | 200/2/5 | 2,44 | 8,43 | 23,68 | 180,06 | | | | |
| ТТК 000803 | или каша "Геркулесовая на воде с бананом Диета безмолочная" | 200 | 1,85 | 5,93 | 12,27 | 109,80 | | | | |
| ТТК 000271 | или каша на рисовом молоке ячневая с бананом Диета безмолочная | 200/5 | 2,37 | 7,19 | 31,02 | 197,84 | | | | |
| ТТК 000248 | или каша каша на рисовом "Дружба" с бананом Диета безмолочная | 200/5 | 2,75 | 7,87 | 32,31 | 209,18 | | | | |
| ТТК 000246 | или каша Янтарная на рисовом молоке с бананом Диета безмолочная | 180/20/5 | 3,00 | 7,77 | 34,92 | 221,98 | | | | |
| ТТК 001056 | Кофейный напиток "Курземе" с цикорием на кокосовом молоке | 200 | 0,47 | 1,50 | 10,20 | 61,34 | | | | |
| ТТК 000296 | или Цикорий на кокосовом молоке | 200 | 0,36 | 1,50 | 11,00 | 58,80 | | | | |
| ТТК 000139 | Ябло отварное (2шт) | 80 | 10,16 | 9,20 | 0,56 | 125,60 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,84 | 1,72 | 21,20 | 131,60 | | | | |
| | | | 29,03 | 21,94 | 102,82 | 721,92 | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------|--|--------|--------|------|-------|------|--------|
| TTK 000000 | Сагат витаминный из квашеной капусты | 76,50 | 75,00 | 1,38 | 3,05 | 2,34 | 44,17 |
| | капуста квашеная | 76,50 | 75,00 | | | | |
| | морковь свежая очищенная | 10,00 | 10,00 | | | | |
| | масло растительное | 4,00 | 4,00 | | | | |
| | сахар | 1,00 | 1,00 | | | | |
| | кислота лимонная | 0,20 | 0,20 | | | | |
| | соль йодированная | 0,20 | 0,20 | | | | |
| | или Овощная нарезка с маслом растительным | 40,80 | 40,00 | 0,65 | 5,07 | 2,03 | 56,20 |
| | помидоры свежие | 40,80 | 40,00 | | | | |
| | огурцы свежие | 40,80 | 40,00 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | |
| | соль йодированная | 0,20 | 0,20 | | | | |
| | морковь свежая очищенная | 80,00 | 80,00 | | | | |
| | или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и | 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 |
| №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 | 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 № 001750 | 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 | 60/40 | 15,69 | 5,19 | 6,82 | | 137,89 |
| | печень говяжья | 103,10 | 85,20 | | | | |
| | томатная паста | 2,00 | 2,00 | | | | |
| | морковь свежая очищенная | 10,00 | 10,00 | | | | |
| | лук репчатый очищенный | 15,00 | 15,00 | | | | |
| | масло растительное | 2,00 | 2,00 | | | | |
| | соль йодированная | 0,40 | 0,40 | | | | |
| TTK 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 | | | | |

| | | | | | | |
|------------|---|--------|-------|------|-------|--------|
| ТТК 001254 | или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа | 40/145 | 8,08 | 3,38 | 26,14 | 168,71 |
| | 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 001253 | или Говядина с картофелем в стиле Шурпа | 40/145 | 8,46 | 3,58 | 26,70 | 174,31 |
| | говядина | 65,728 | 63,20 | | | |
| | или свинина мясная | 64,34 | 59,20 | | | |
| | отрубы колёные без уксуса | 31,69 | 16,25 | | | |
| | лук репчатый очищенный | 15,00 | 15,00 | | | |
| | томатная паста | 2,50 | 2,50 | | | |
| | мука пшеничная высшего сорта | 2,50 | 2,50 | | | |
| | масло растительное | 2,50 | 2,50 | | | |
| | соль йодированная | 0,40 | 0,40 | | | |
| ТТК 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 | | | |
| | 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 001338 | или Гляш из мяса | 40/50 | 6,59 | 5,09 | 12,23 | 122,07 |
| | говядина | 65,728 | 63,20 | | | |
| | или свинина мясная | 64,34 | 59,20 | | | |
| | лук репчатый очищенный | 11,25 | 11,25 | | | |
| | томатная паста | 8,43 | 8,43 | | | |
| | масло растительное | 2,81 | 2,81 | | | |
| | соль йодированная | 0,45 | 0,45 | | | |
| ТТК 001337 | или Поджарка из мяса | 45/45 | 7,68 | 6,27 | 16,46 | 154,80 |
| | 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 001344 | или Мясо тушеное в соусе по-венгерски | 40/50 | 6,19 | 4,21 | 11,49 | 109,51 |
| | говядина | 65,728 | 63,20 | | | |
| | или свинина мясная | 64,34 | 59,20 | | | |
| | томатная паста | 2,25 | 2,25 | | | |
| | морковь свежая очищенная | 8,00 | 8,00 | | | |
| | лук репчатый очищенный | 11,25 | 11,25 | | | |
| | мука пшеничная высшего сорта | 2,25 | 2,25 | | | |
| | масло растительное | 2,00 | 2,00 | | | |
| | 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 | | | |
| | или свинина мясная | 64,34 | 59,20 | | | |
| | томатная паста | 2,50 | 2,50 | | | |
| | мука пшеничная высшего сорта | 2,50 | 2,50 | | | |
| | Петрушка свежая | 0,85 | 0,63 | | | |
| | соль йодированная | 0,40 | 0,40 | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------|---|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|
| TKK 00148 | Или Напиток из шиповника | 16,00 | 16,00 | 200 | 0,54 | 0,22 | 13,72 | 69,38 |
| | лимонная кислота | 0,20 | 0,20 | | | | | |
| | сахар | 6,00 | 6,00 | | | | | |
| | смесь сухих фруктов | 16,00 | 16,00 | | | | | |
| TKK 00151 | Напиток из сухих фруктов | 200 | 200 | 0,38 | 0,05 | 16,07 | 59,94 | |
| | картофель свежий очищенный | 162,40 | 162,40 | | | | | |
| | масло растительное | 1,11 | 1,11 | | | | | |
| | соль йодированная | 0,44 | 0,44 | | | | | |
| TKK 001317, 001318 | Или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики | 145 | 145 | 3,25 | 1,75 | 26,47 | 134,95 | |
| | картофель свежий очищенный | 162,40 | 162,40 | | | | | |
| | масло растительное | 1,11 | 1,11 | | | | | |
| | соль йодированная | 0,44 | 0,44 | | | | | |
| TKK 001316 | Или Картофель запеченный дольками | 145 | 145 | 3,25 | 1,75 | 26,47 | 134,95 | |
| | картофель свежий очищенный | 162,40 | 162,40 | | | | | |
| | масло растительное | 1,11 | 1,11 | | | | | |
| | соль йодированная | 0,44 | 0,44 | | | | | |
| | лук репчатый очищенный | 16,43 | 16,43 | | | | | |
| | морковь свежая очищенная | 30,45 | 30,45 | | | | | |
| | картофель свежий очищенный | 123,50 | 123,50 | | | | | |
| TKK 001596 | Или Картофель тушеный Диета безмолочная | 145 | 145 | 3,10 | 5,38 | 23,58 | 155,96 | |
| | картофель свежий очищенный | 128,30 | 128,30 | | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| | молоко рисовое | 23,70 | 23,70 | | | | | |
| | соль йодированная | 0,39 | 0,39 | | | | | |
| TKK 001761 | Или Пюре картофельное на рисовом молоке Диета безмолочная | 150 | 150 | 2,57 | 5,51 | 20,91 | 127,80 | |
| | картофель свежий очищенный | 128,30 | 128,30 | | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| | молоко рисовое | 23,70 | 23,70 | | | | | |
| | соль йодированная | 0,77 | 0,77 | | | | | |
| TKK 001587 | Картофель отварной Диета безмолочная | 145 | 149,35 | 2,99 | 5,42 | 24,34 | 158,47 | |
| | картофель свежий очищенный | 149,35 | 149,35 | | | | | |
| | масло растительное | 4,83 | 4,83 | | | | | |
| | соль йодированная | 0,77 | 0,77 | | | | | |
| TKK 001653 | Или Запеканка картофельная с мясом Диета безмолочная | 185 | 185 | 15,52 | 15,95 | 28,89 | 309,03 | |
| | говядина 1 кат | 70,16 | 70,16 | | | | | |
| | картофель свежий очищенный | 154,67 | 154,67 | | | | | |
| | лук репчатый очищенный | 10,60 | 10,60 | | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | | |
| | сухари панировочные | 3,90 | 3,90 | | | | | |
| | соль йодированная | 0,80 | 0,80 | | | | | |
| TKK 001209 | Или Жаркое по-домашнему с мясом | 40/145 | 40/145 | 8,67 | 5,08 | 28,27 | 195,04 | |
| | говядина | 70,16 | 70,16 | | | | | |
| | или свинина мясная | 63,94 | 63,94 | | | | | |
| | 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 | | | | | |
| TKK 001208 | Или Жаркое по-домашнему с мясом | 40/145 | 40/145 | 8,67 | 5,08 | 28,27 | 195,04 | |
| | свинина мясная | 63,94 | 63,94 | | | | | |
| | 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 | 1,249 | | | | | |
| | чеснок | 0,19 | 0,19 | | | | | |
| | соль йодированная | 0,77 | 0,77 | | | | | |
| TKK 000148 | Или Напиток из шиповника | 16,00 | 16,00 | 200 | 0,54 | 0,22 | 13,72 | 69,38 |
| | лимонная кислота | 0,20 | 0,20 | | | | | |
| | сахар | 6,00 | 6,00 | | | | | |
| | смесь сухих фруктов | 16,00 | 16,00 | | | | | |

| Итого за день | | | | | | | |
|---------------------------------|-------|--------|---------|-------|-------|------|-------|
| 45,60 | 41,75 | 164,22 | 1232,72 | 60 | 88,08 | 30 | 12,3 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | |
| 6,00 | 0,83 | 0,05 | 14,15 | 61,06 | 200 | 6,00 | 16,00 |
| или Напиток из кураги | | | | | | | |
| 16,00 | 0,20 | 6,00 | 16,00 | 16,00 | 16,00 | 6,00 | 16,00 |
| абрикос сушеный (курага) | | | | | | | |
| сахар | | | | | | | |
| кислота лимонная | | | | | | | |
| 40 | 2,80 | 0,40 | 18,41 | 88,08 | 40 | 2,80 | 18,41 |
| сахар | | | | | | | |
| кислота лимонная | | | | | | | |
| 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 60 | 30 | 1,98 | 12,3 |

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

Завтрак 540,90 20,26 19,77 73,37

| | | | | | | |
|------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК 001653 | Запеканка картофельная с мясом Диета безмолочная | 185 | 15,52 | 15,95 | 28,89 | 309,03 |
|------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|

| | | | | | | |
|------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК 001253 | или Говядина с картофелем в стиле Шурпа | 40/145 | 8,46 | 3,58 | 26,70 | 174,31 |
| | говядина 1 кат | 70,16 | 63,20 | 84,58 | 36,25 | 17,88 |
| | картофель свежий очищенный | 84,58 | 36,25 | 17,88 | 0,93 | 1,249 |
| | морковь свежая очищенная | 36,25 | 17,88 | 0,19 | 0,77 | 0,19 |
| | лук репчатый очищенный | 17,88 | 0,19 | 0,77 | 0,77 | 0,77 |
| | чеснок | 0,19 | 0,19 | 0,19 | 0,19 | 0,19 |
| | соль йодированная | 0,77 | 0,77 | 0,77 | 0,77 | 0,77 |

| | | | | | | |
|------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК 001254 | или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа | 40/145 | 8,08 | 3,38 | 26,14 | 168,71 |
| | говядина | 70,16 | 63,20 | 84,58 | 36,25 | 17,88 |
| | картофель свежий очищенный | 84,58 | 36,25 | 17,88 | 0,93 | 1,249 |
| | морковь свежая очищенная | 36,25 | 17,88 | 0,19 | 0,77 | 0,19 |
| | лук репчатый очищенный | 17,88 | 0,19 | 0,77 | 0,77 | 0,77 |
| | чеснок | 0,19 | 0,19 | 0,19 | 0,19 | 0,19 |
| | соль йодированная | 0,77 | 0,77 | 0,77 | 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 | 84,58 | 36,25 | 17,88 |
| | картофель свежий очищенный | 84,58 | 36,25 | 17,88 | 0,93 | 1,249 |
| | морковь свежая очищенная | 36,25 | 17,88 | 0,19 | 0,77 | 0,19 |
| | лук репчатый очищенный | 17,88 | 0,19 | 0,77 | 0,77 | 0,77 |
| | чеснок | 0,19 | 0,19 | 0,19 | 0,19 | 0,19 |
| | соль йодированная | 0,77 | 0,77 | 0,77 | 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 | 0,50 | 0,50 | 0,50 |
| | лимон свежий | 8,00 | 8,00 | 8,00 | 8,00 | 8,00 |
| | сахар | 4,00 | 4,00 | 4,00 | 4,00 | 4,00 |

| | | | | | | |
|------------|---------------------|------|------|------|------|-------|
| ТТК 000154 | Чай с апельсинам | 200 | 0,06 | 0,01 | 5,57 | 22,74 |
| | чай черный байховый | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,50 |
| | апельсин свежий | 8,00 | 8,00 | 8,00 | 8,00 | 8,00 |
| | сахар | 4,00 | 4,00 | 4,00 | 4,00 | 4,00 |

| | | | | | | |
|------------|---|--------|--------|-------|--------|--------|
| ТТК 000211 | или Тефтели рыбные | 90 | 16,29 | 7,14 | 11,39 | 174,16 |
| ТТК 001201 | горбуша (филе) | 83,71 | 74,50 | 15,00 | 8,00 | |
| | лук репчатый очищенный | 15,00 | | | 6,00 | |
| | крупа рис | 8,00 | | | 1,40 | |
| | мука пшеничная высшего сорта | 6,00 | | | 0,40 | |
| | масло растительное | 1,40 | | | | |
| | соль йодированная | 0,40 | | | | |
| ТТК 000233 | или Медальоны рыбные | 110,00 | | | | |
| | или Филешейки | 110,00 | | | | |
| | или Натгесы рыбные | 95,00 | | | | |
| | или Рыбные палочки | 95 | | | | |
| | рыбные палочки (натгесы) в панировке | 100,00 | 100,00 | | | |
| | масло сладкосливочное 72,5% | 2,00 | 2,00 | | | |
| | масло растительное | 0,30 | 0,30 | | | |
| | 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 | или Плов овощной с рыбными (крабовыми) | 190 | 3,65 | 3,74 | 353,38 | 185,15 |
| | крупа рис | 43,33 | 19,50 | | | |
| | морковь свежая очищенная | 19,50 | 19,50 | | | |
| | лук репчатый очищенный | 19,50 | 19,50 | | | |
| | томатная паста | 1,95 | 1,95 | | | |
| | масло растительное | 3,25 | 3,25 | | | |
| | приправа томат/базиллик/чеснок | 0,32 | 0,32 | | | |
| | паприка молотая | 0,32 | 0,32 | | | |
| | соль йодированная | 0,48 | 0,48 | | | |
| ТТК | палочки рыбные (крабовые) | 60,00 | 60,00 | 4,56 | 0,30 | 8,70 |
| 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 | 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 | | | |
| | соль йодированная | 0,48 | 0,48 | | | |
| ТТК 001604 | или Пюбля 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 Кукуруза 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 | | | |

| | | | | | Итого за день |
|---|-----|------|------|-------|---------------|
| или Фрукт вакуумной сушки | 7 | | | | |
| или Сухофрукты | 9 | | | | |
| или Батончик из сухофруктов /батончик | 17 | 0,97 | 3,48 | 8,50 | 70,62 |
| 000049, 000053 инд.упаковке 17 г | 125 | 0,00 | 0,00 | 14,37 | 57,50 |
| или Сок фруктовый 125 г | 90 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 56,00 |
| или Пюре фруктовое 90г | 70 | 0,42 | 3,15 | 13,58 | 84,00 |
| TKK 000129 или десерт взбитый замороженный "Сорбет | 70 | | | | |
| TKK 000130 или десерт взбитый замороженный "Сорбет | 70 | 0,11 | 0,21 | 18,20 | 74,90 |
| Манго" | 20 | 1,40 | 0,20 | 9,21 | 44,04 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | | | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,46 | 0,26 | 7,28 | 37,40 |
| | | | | | 50,35 |
| | | | | | 48,70 |
| | | | | | 169,51 |
| | | | | | 1320,06 |

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

| | | | | | | | |
|------------|---|---------|--------|------|-------|--------|--------|
| Завтрак | | | | | | | 508,47 |
| ТТК 000252 | Каша мультислаковая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная | 200/2/5 | 2,10 | 7,39 | 29,44 | 192,26 | |
| | хлопья злаковые | 17,78 | 17,78 | | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | |
| | сахар | 4,44 | 4,44 | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | | |
| ТТК 000262 | или каша пшеничная на рисовом молоке Диета безмолочная | 200/5 | 1,18 | 7,67 | 22,64 | 164,06 | |
| | крупа пшеничная | 21,11 | 21,11 | | | | |
| | молоко рисовое | 140,00 | 140,00 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | |
| | сахар | 4,44 | 4,44 | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | | |
| ТТК 000268 | или каша рисовая с маслом растительным на рисовом молоке Диета безмолочная | 200/5 | 1,73 | 7,12 | 32,84 | 199,52 | |
| | крупа рис | 21,11 | 21,11 | | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | |
| | сахар | 4,44 | 4,44 | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | | |
| ТТК 000259 | или каша на рисовом молоке кукурузная с маслом растительным Диета безмолочная | 200/5 | 2,10 | 7,18 | 32,99 | 204,64 | |
| | крупа кукурузная | 22,22 | 22,22 | | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | |
| | сахар | 4,44 | 4,44 | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | | |
| ТТК 000265 | или каша пшеничная на рисовом молоке с маслом растительным Диета безмолочная | 200/5 | 2,81 | 7,64 | 31,99 | 207,75 | |
| | крупа пшени | 22,22 | 22,22 | | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | |
| | сахар | 4,44 | 4,44 | | | | |
| | соль йодированная | 0,50 | 0,50 | | | | |
| 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 | 20,00 | | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | | |
| | масло растительное | 5,00 | 5,00 | | | | |
| | сахар | 3,60 | 3,60 | | | | |
| | соль йодированная | 0,40 | 0,40 | | | | |
| | банан свежий | 66,68 | 66,68 | | | | |
| ТТК 001242 | или каша Геркулесовая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная | 200/2/5 | 2,44 | 8,43 | 23,68 | 180,06 | |
| | хлопья Геркулес | 17,78 | 17,78 | | | | |
| | молоко рисовое | 127,78 | 127,78 | | | | |

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|----------|------|------|--|
| 51,8 | 9,6 | 0,66 | 0,18 | 20 | | | Хлеб ржаной |
| 50,40 | 10,40 | 0,26 | 1,60 | 20 | | | Хлеб пшеничный |
| 157,60 | 24,08 | 5,72 | 2,44 | 40 | | | Мафин шоколадный без глютена или Мафин |
| 151,20 | 22,80 | 5,52 | 2,52 | 40 | | | Мафин классический без глютена |
| 62,80 | 0,28 | 4,60 | 5,08 | 40 | | | Лицо отварное |
| 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 200 | | | или Чай |
| 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 200 | 0,50 | 0,50 | чай гречишный |
| 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 200 | 0,50 | 0,50 | или Чай гречишный |
| 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 200 | 0,50 | 0,50 | чай черный байховый |
| 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 200 | 0,50 | 0,50 | или Чай черный без сахара |
| 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 200 | 0,50 | 0,50 | чайный напиток Ройбуш |
| 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 200 | 0,50 | 0,50 | или Чай ройбуш |
| 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 200 | 0,50 | 0,50 | чай травяной |
| 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 200 | | | Чай травяной |
| | | | | 1,00 | | | клубника сульфитированная |
| | | | | 1,00 | | | сульфитированные яблоки |
| | | | | 0,50 | | | соль йодированная |
| | | | | 4,44 | | | сахар |
| | | | | 0,50 | | | соль йодированная |
| | | | | 5,00 | | | масло растительное |
| | | | | 35,20 | | | яблоко свежее |
| | | | | 127,78 | | | молоко рисовое |
| | | | | 4,44 | | | сахар |
| | | | | 23,00 | | | крупа пшено |
| 221,98 | 34,92 | 7,77 | 3,00 | 180/20/5 | | | или каша Янтарная на рисовом молоке с маслом Диета безмолочная |
| | | | | 0,50 | | | соль йодированная |
| | | | | 4,44 | | | сахар |
| | | | | 5,00 | | | масло растительное |
| | | | | 127,78 | | | молоко рисовое |
| | | | | 12,22 | | | крупа пшено |
| | | | | 16,67 | | | крупа рис |
| 209,18 | 32,31 | 7,87 | 2,75 | 200/5 | | | или каша каша на рисовом "Дружба" с маслом Диета безмолочная |
| | | | | 0,50 | | | соль йодированная |
| | | | | 4,44 | | | сахар |
| | | | | 5,00 | | | масло растительное |
| | | | | 127,78 | | | молоко рисовое |
| | | | | 21,11 | | | крупа ячневая |
| 197,84 | 31,02 | 7,19 | 2,37 | 200/5 | | | или каша на рисовом молоке ячневая с маслом Диета безмолочная |
| | | | | 109,00 | | | банан свежий |
| | | | | 0,50 | | | соль йодированная |
| | | | | 4,44 | | | сахар |
| | | | | 5,00 | | | масло растительное |
| | | | | 140,00 | | | вода |
| | | | | 17,78 | | | хлопья Геркулес |
| 109,80 | 12,27 | 5,93 | 1,85 | 200 | | | или каша Геркулесовая на воде с бананом Диета безмолочная |
| | | | | 2,00 | | | клубника сульфитированная |
| | | | | 0,50 | | | соль йодированная |
| | | | | 4,44 | | | сахар |
| | | | | 5,00 | | | масло растительное |

| | | Итого за день | | | | |
|------------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|-------|--------|
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,66 | 0,26 | 9,6 | 51,8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,40 | 0,20 | 9,21 | 44,04 |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 |
| | соль йодированная | 0,46 | | | | 0,46 |
| | масло растительное | 3,00 | | | | 3,00 |
| | лук репчатый очищенный | 15,00 | | | | 15,00 |
| | морковь свежая очищенная | 30,00 | | | | 30,00 |
| | картофель свежий очищенный | 117,00 | | | | 117,00 |
| ТТК 001169 | или Овощи припущенные (paty овощное) | 150 | 2,94 | 3,53 | 22,37 | 133,74 |
| | соль йодированная | 0,46 | | | | 0,46 |
| | масло растительное | 1,00 | | | | 1,00 |
| | помидоры свежие | 10,20 | | | | 10,00 |
| | лук репчатый очищенный | 20,00 | | | | 20,00 |
| | морковь свежая очищенная | 20,00 | | | | 20,00 |
| | капуста белокочанная свежая | 150,00 | | | | 120,00 |
| ТТК 001347 | Овощи тушеные | 150 | 2,67 | 5,18 | 8,22 | 92,05 |
| | соль йодированная | 0,40 | | | | 0,40 |
| | масло растительное | 1,40 | | | | 1,40 |
| | сахари 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 |
| | 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 |
| | сахари 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 |
| | или Шницель мясной | 90 | 12,27 | 11,81 | 13,53 | 191,60 |
| | соль йодированная | 0,60 | | | | 0,60 |
| | сахари 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 |
| | или Фрикадельки мясные | 90 | 12,27 | 11,81 | 13,53 | 191,60 |
| | соль йодированная | 0,40 | | | | 0,40 |
| | масло растительное | 1,40 | | | | 1,40 |
| | сахари 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 |
| | или Бифштекс из мяса | 90 | 12,27 | 11,81 | 13,53 | 191,60 |
| | соль йодированная | 0,26 | | | | 0,26 |

Итого за день

1238,94

51,8

44,04

92,00

0,46

3,00

15,00

30,00

117,00

133,74

0,46

1,00

10,00

20,00

20,00

120,00

92,05

0,40

1,40

6,00

16,20

9,60

29,00

29,00

204,96

0,40

1,40

6,00

16,20

9,60

29,00

29,00

191,60

0,60

6,00

10,00

1,40

14,20

3,00

28,00

28,00

191,60

0,40

1,40

6,00

16,20

9,60

29,00

29,00

191,60

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

Завтрак 527,94

| | | | | | | | |
|-----------|--|--------|--------|-------|-------|------|--------|
| ТК 000173 | Омлет запеченный натуральный Диета безмолочная | 114,00 | 114,00 | 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 | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------|--|-----|-----|-------|-------|------|--------|
| ТК 001678 | или Скрембл с томатом свежим Диета безмолочная | 150 | 150 | 13,15 | 18,81 | 1,12 | 208,63 |
|-----------|--|-----|-----|-------|-------|------|--------|

| | | | | | | | |
|--|--------------------|--------|--------|--|--|--|--|
| | 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 | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------|---------------------------|------|------|------|------|-------|--------|
| ТК 001282 | Какао с кокосовым молоком | 3,00 | 3,00 | 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 | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------|-------------------------------|-----|-----|------|------|------|-------|
| ТК 000800 | или Напиток кокосовый с какао | 200 | 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 | 17 | 0,97 | 3,48 | 8,50 | 70,62 |
|--|---|----|----|------|------|------|-------|

| | | | | | | | |
|--|----------------|----|----|------|------|-------|-------|
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,60 | 0,26 | 10,40 | 50,40 |
|--|----------------|----|----|------|------|-------|-------|

| | | | | | | | |
|--|-------------|----|----|------|------|-----|------|
| | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 0,66 | 0,26 | 9,6 | 51,8 |
|--|-------------|----|----|------|------|-----|------|

Обед 722,16

| | | | | | | | |
|-----------|--------------|----|----|------|------|------|-------|
| ТК 001322 | Овощи свежие | 80 | 80 | 0,52 | 0,09 | 2,50 | 12,00 |
|-----------|--------------|----|----|------|------|------|-------|

| | | | | | | | |
|--|--------------|-------|-------|--|--|--|--|
| | овощи свежие | 80,00 | 80,00 | | | | |
|--|--------------|-------|-------|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|-----------------------|----|----|------|------|------|-------|
| | или Морковные палочки | 80 | 80 | 0,96 | 0,10 | 7,14 | 33,43 |
|--|-----------------------|----|----|------|------|------|-------|

| | | | | | | | |
|--|--------------------------|-------|-------|--|--|--|--|
| | Морковь свежая очищенная | 80,00 | 80,00 | | | | |
|--|--------------------------|-------|-------|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|-----------|-------------------|----|----|------|------|------|-------|
| ТК 001323 | или Томаты свежие | 80 | 80 | 0,70 | 0,18 | 2,15 | 14,40 |
|-----------|-------------------|----|----|------|------|------|-------|

| | | | | | | | |
|--|----------|-------|-------|--|--|--|--|
| | помидоры | 80,00 | 80,00 | | | | |
|--|----------|-------|-------|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|------|------|------|-------|
| | или Овощи сушеные (морковь, тыква, свекла, | 8 | 8 | 0,58 | 1,36 | 4,86 | 33,94 |
|--|--|---|---|------|------|------|-------|

| | | | | | | | |
|--|-----------------------------|---|---|------|------|------|-------|
| | или Морская капуста сушеная | 5 | 5 | 0,66 | 2,00 | 1,04 | 24,75 |
|--|-----------------------------|---|---|------|------|------|-------|

| | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|---|---|------|------|------|-------|
| | или Капуста морская (водоросли Норп) | 5 | 5 | 0,66 | 2,00 | 1,04 | 24,75 |
|--|--------------------------------------|---|---|------|------|------|-------|

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

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

| | | | | | | | |
|--|----------------------------|-------|-------|--|--|--|--|
| | говядина 1 кат. | 32,20 | 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 | | | | |
| | паста томатная | 3,00 | 3,00 | | | | |

| Итого за день | | 56,09 | 45,49 | 147,69 | 1250,10 |
|---------------------------------|--|--------|-------|--------|---------|
| ТТК 001316 | или Картофель запеченный дольками | 145 | 3,25 | 1,75 | 134,95 |
| | картофель свежий очищенный | 162,40 | | | |
| | масло растительное | 1,11 | | | |
| | соль йодированная | 0,44 | | | |
| ТТК 001317, | или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики | 145 | 3,25 | 1,75 | 134,95 |
| | картофель свежий очищенный | 162,40 | | | |
| | масло растительное | 1,11 | | | |
| | соль йодированная | 0,44 | | | |
| ТТК 00166,000167, 000322,000164 | Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный) | 200 | 0,25 | 0,10 | 43,00 |
| | смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м | 25,00 | | | |
| | сахар | 6,00 | | | |
| ТТК 000159 | или Напиток из вишни | 200 | 0,20 | 0,06 | 44,92 |
| | вишня с/м | 25,00 | | | |
| | сахар | 6,00 | | | |
| ТТК 000143 | или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый) | 200 | 0,08 | 0,08 | 41,40 |
| | яблоки с/м | 25,00 | | | |
| | сахар | 6,00 | | | |
| | лимонная кислота | 0,20 | | | |
| 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 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 | | | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,80 | 0,40 | 88,08 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 0,36 | 1,32 | 103,6 |

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню Безмолочная диета горячий завтрак, обед 7-11 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 | 150,0 | 50 | 75,0 | 80 | 80 | 66 | 112 | 90 | 40 | 62 | 90 | 93 | 84 | 62 | 60 | 919 | 76,6 | 102 |
| 2 | Хлеб ржаной | 80,0 | 55 | 44,0 | 40 | 50 | 30 | 80 | 20 | 20 | 50 | 70 | 30 | 40 | 40 | 60 | 530 | 44,2 | 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 | 15,0 | 60 | 9,0 | 10 | 40 | 0 | 0 | 0 | 46 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 5 | 111 | 9,3 | 103 |
| 5 | Крупы, бобовые | 45,0 | 60 | 27,0 | 59 | 25 | 0 | 39 | 59 | 8 | 36 | 39 | 18 | 42 | 18 | 5 | 348 | 29,0 | 107 |
| 6 | Макаронные изделия | 15,0 | 50 | 7,5 | 0 | 55 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 75 | 6,3 | 84 |
| 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 | 280,0 | 60 | 168,0 | 189 | 134 | 177 | 308 | 206 | 155 | 117 | 147 | 153 | 254 | 281 | 101 | 2221 | 185,1 | 110 |
| 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 | 15,0 | 50 | 7,5 | 2 | 0 | 16 | 17 | 0 | 0 | 16 | 0 | 16 | 0 | 0 | 17 | 84 | 7,0 | 93 |
| 11 | Сахар | 30,0 | 60 | 18,0 | 5 | 12 | 12 | 6 | 4 | 7 | 10 | 4 | 111 | 10 | 4 | 11 | 196 | 16,4 | 91 |
| 12 | Кондитерские изделия | 20,0 | 50 | 10,0 | 0 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 6 | 0,5 | 100 |
| 13 | Какао | 1,0 | 50 | 0,5 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 7 | 0,6 | 58 |
| 14 | Кофейный напиток | 2,0 | 50 | 1,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 4 | 0,3 | 67 |
| 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 | 70,0 | 60 | 42,0 | 0 | 32 | 32 | 114 | 67 | 32 | 58 | 0 | 0 | 95 | 58 | 32 | 521 | 43,4 | 103 |
| 17 | Цыпленок 1 категории* | 35,0 | 60 | 21,0 | 0 | 60 | 0 | 42 | 0 | 0 | 42 | 63 | 0 | 0 | 42 | 0 | 249 | 20,7 | 99 |
| 18 | Субпродукты (печень, язык, сердце) | 30,0 | 50 | 15,0 | 85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 85 | 0 | 0 | 0 | 170 | 14,2 | 95 |
| 19 | Рыба-филе | 58,0 | 60 | 34,8 | 0 | 0 | 72 | 0 | 40 | 75 | 0 | 50 | 0 | 72 | 0 | 106 | 415 | 34,6 | 99 |
| 20 | Молоко раскисляющее | 300,0 | 50 | 150,0 | 208 | 139 | 204 | 0 | 128 | 79 | 151 | 0 | 214 | 0 | 128 | 204 | 1454 | 121,1 | 81 |
| 21 | Кисломолочные продукты | 150,0 | 50 | 75,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| 22 | Творог | 50,0 | 50 | 25,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0,1 | 2 |
| 23 | Сметана | 10,0 | 50 | 5,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| 24 | Сыр | 10,0 | 60 | 6,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| 25 | Масло сливочное | 30,0 | 50 | 15,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| 26 | Масло растительное | 15,0 | 55 | 8,3 | 17 | 19 | 21 | 9 | 14 | 14 | 16 | 15 | 21 | 12 | 17 | 16 | 191 | 15,9 | 193 |
| 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 | 3,0 | 60 | 1,8 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 22 | 1,8 | 102 |

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 | % | |
| ДНИ | | |
| 1332 | 57 | 1 |
| 1320 | 56 | 2 |
| 1227 | 52 | 3 |
| 1270 | 54 | 4 |
| 1289 | 55 | 5 |
| 1315 | 56 | 6 |
| 1281 | 55 | 7 |
| 1251 | 53 | 8 |
| 1233 | 52 | 9 |
| 1320 | 56 | 10 |
| 1239 | 53 | 11 |
| 1250 | 53 | 12 |
| 1277 | 54 | Итого |

100%