



Утверждено:

Генеральный директор
АО «Комбинат школьного
питания «Центральный»
Тарахова И.Н.
«21 сентября 2024»



24-х ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НЕПЕРЕНОСИМОСТЬЮ БЕЛКА КОРОВЬЕГО МОЛОКА И ЛАКТАЗНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

(ДИЕТА С ИСКЛЮЧЕНИЕМ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ)

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

Возрастная категория детей: 12-18 лет.

Прием пищи: горячий завтрак

г. Тюмень, 2024г.

Пояснительная записка

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

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

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

При разработке меню для детей, страдающих непереносимостью белка коровьего молока, лактазной недостаточностью учтены физиологические нормы питания согласно возрастной категории (суммарный объем блюд, масса 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 непереносимостью белка коровьего молока и лактазной недостаточностью (далее безмолочное меню), составлено на базе действующего циклического 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 яйца, рыбы и мяса. Так же для поддержания необходимой энергетической ценности (калорийности) рациона, добавлены фрукты, овощи, батончики из сухофруктов без сахара, крупы.

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

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

При разработке меню учтены требования и рекомендации нормативных документов:

- ФЗ от 21.11.2011г № 323-ФЗ «Об основах здоровья граждан в Российской Федерации»
- «Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДеЛи плюс, 2013 г.
- Приказ МЗ России от 21.06.2013г № 395н «Об утверждении норм лечебного питания»
- Методические рекомендации «Картотека блюд диет лечебного питания, оптимизированного состава с включением специализированных пищевых продуктов диетического, лечебного и диетического профилактического питания»
- МР 2.4.0162-19. 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях). Методические рекомендации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019).
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- МР 2.3.1 0253-21 «Нормы физиологической потребности в энергии и пищевых веществах для различных групп населения»

Меню укомплектовано технологическими документами (технологическими картами) соответствие с п.2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»:

для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате.

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

В целях профилактики 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 Основиной. Квалификация подтверждается следующими документами:

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

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

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

Разработчик АО «КШП Центральный»

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

Первый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000252	Каша молочная мультизлаковая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная	250/2/5		2,62	9,23	36,80	240,32
	хлопья злаковые	22,22	22,22				
	молоко рисовое	159,72	159,72				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
ТТК 000262	или Каша молочная пшеничная на рисовом молоке Диета безмолочная	250/5		2,25	9,58	28,30	205,07
	крупа пшеничная	26,38	26,38				
	молоко рисовое	175,00	175,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000268	или Каша молочная рисовая с маслом растительным на рисовом молоке Диета безмолочная	250/5		2,16	8,00	41,05	249,40
	крупа рис	26,38	26,38				
	молоко рисовое	175,00	175,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000259	или Каша на рисовом молоке кукурузная с маслом растительным Диета безмолочная	250/5		2,62	8,97	41,23	255,80
	крупа кукурузная	27,77	27,77				
	молоко рисовое	159,72	159,72				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000265	или Каша пшенная на рисовом молоке с маслом растительным Диета безмолочная	250/5		3,51	9,55	39,98	259,68
	крупа пшено	27,77	27,77				
	молоко рисовое	159,72	159,72				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000273	или Каша пшенная с бананом на рисовом молоке Диета безмолочная	160/40		5,71	7,09	21,34	175,26
	крупа 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	250/2/5		0,24	10,53	29,60	225,75
	хлопья Геркулес	22,22	22,22				
	молоко рисовое	159,72	159,72				
	масло растительное	5,00	5,00				

		сахар	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
		клубника сублимированная	2,00	2,00					
ТТК 000803	или Каша Геркулесовая на воде с бананом Диета безмолочная		250		2,31	7,41	15,33	137,25	
		хлопья Геркулес	22,22	22,22					
		вода	175,00	175,00					
		масло растительное	5,00	5,00					
		сахар	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
		банан свежий	109,00	65,00					
ТТК 000271	или Каша на рисовом молоке ячневая с маслом Диета безмолочная		250/5		2,96	8,98	38,77	247,30	
		крупа ячневая	26,38	26,38					
		молоко рисовое	175,00	175,00					
		масло растительное	5,00	5,00					
		сахар	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 000248	или Каша каша на рисовом "Дружба" с маслом Диета безмолочная		250/5		3,43	9,83	40,38	261,47	
		крупа рис	20,83	20,83					
		крупа пшено	15,27	15,27					
		молоко рисовое	175,00	175,00					
		масло растительное	5,00	5,00					
		сахар	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 000246	или Каша Янтарная на рисовом молоке с маслом Диета безмолочная		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					
	Чай травяной		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай травяной	0,50	0,50					
ТТК 000140	или Чай ройбуш		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50					
ТТК 000003	или Чай черный без сахара		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай черный байховый	0,50	0,50					
ТТК 000139	или Чай гречишный		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай гречишный	0,50	0,50					
	или Чай		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
ТТК 000139	Яйцо отварное (2шт)		80		10,16	9,20	0,56	125,60	
ТТК 000129	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		40		2,92	0,52	14,56	74,8	
	Хлеб пшеничный		50		3,50	0,50	23,01	110,10	
	Итого				19,62	22,60	88,51	634,83	

		факт	норма	ЭЦ норма	680
	белки	19,62	22,50		
	жиры	22,60	23,00		
	углеводы	88,51	95,75		

Горячие завтраки 12-18 лет Диета безмолочная

Второй день (1)		Первая неделя					
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001199	Тефтели мясные	90		10,07	6,70	14,84	161,00
ТТК 000191	п/ф тефтели мясные :	106	106				
	свинина мясная	39,40	39,20				
	говядина 1 кат	16,90	16,80				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Биточки мясные	90		11,87	10,34	10,71	165,49
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001180	или Котлета мясная	90		9,79	6,55	14,42	156,80
ТТК 000186	п/ф котлета мясная:	103	103				
	свинина мясная	29,15	29,00				
	говядина 1 кат	29,15	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,80	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Шницель мясной	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001199	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20		10,07	6,70	14,84	161,00
	ТТК 000191 тефтели мясные						
ТТК 001145	Соус брусничный	20		0,12	0,09	5,54	24,46
	брусника замороженная	17,50	17,50				
	пектин яблочный	0,13	0,13				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,26	0,26				
	или Бифштекс из мяса	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				

		соль йодированная	0,40	0,40					
	или Фрикадельки мясные		90		12,27	11,81	13,53	191,60	
		свинина мясная	30,24	28,00					
		говядина 1 кат	33,00	28,00					
		яйцо	3,00	3,00					
		лук репчатый очищенный	14,20	14,20					
		масло растительное	1,40	1,40					
		хлеб пшеничный	10,00	10,00					
		сухари панировочные	6,00	6,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
	или Котлета мясная "Пожарская"		90		13,58	12,69	13,49	204,96	
		свинина мясная	31,32	29,00					
		говядина 1 кат	32,20	29,00					
		лук репчатый очищенный	9,60	9,60					
		хлеб пшеничный	16,20	16,20					
		сухари панировочные	6,00	6,00					
		масло растительное	1,40	1,40					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001653	или Запеканка картофельная с мясом Диета безмолочная		185		15,52	16,55	28,89	314,43	
		говядина 1 кат	70,16	63,20					
		картофель свежий очищенный	154,67	154,67					
		лук репчатый очищенный	10,60	10,60					
		масло растительное	5,00	5,00					
		масло растительное	0,60	0,60					
		сухари панировочные	3,90	3,90					
		соль йодированная	0,80	0,80					
ТТК 001596	Картофель тушеный Диета безмолочная		145		3,10	5,38	23,58	155,96	
		картофель свежий очищенный	123,50	123,50					
		морковь свежая очищенная	30,45	30,45					
		лук репчатый очищенный	16,43	16,43					
		масло растительное	4,83	4,83					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 001587	или Картофель отварной Диета безмолочная		145		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					
ТТК 001316	или Картофель запеченый дольками		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					
ТТК 001317, ТТК 001318	или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики		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					
ТТК 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа		40/145		8,46	3,58	26,70	174,31	
		говядина	70,16	63,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001254	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа		40/145		8,08	3,38	26,14	168,71	
		свинина мясная	63,94	59,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					

		укроп свежий	1,249	0,93				
		чеснок	0,19	0,19				
		соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001319	или Жаркое по-домашнему с мясом (с говядиной или свининой)		40/145		8,67	5,08	28,27	195,04
ТТК 001320		говядина	70,16	63,20				
		или свинина мясная	63,94	59,20				
		картофель свежий очищенный	96,67	96,67				
		морковь свежая очищенная	21,03	21,03				
		лук репчатый очищенный	15,47	15,47				
		томатная паста	5,00	5,00				
		масло растительное	1,48	1,48				
		соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 000293	или Пюре картофельное Диета безмолочная		150		2,57	5,31	20,91	143,79
		картофель свежий очищенный	128,30	128,30				
		масло растительное	5,00	5,00				
		вода	80,00	80,00				
		соль йодированная	0,39	0,39				
ТТК 000140	Чай ройбуш		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000003	или Чай черный без сахара		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чай черный байховый	0,50	0,50				
	или Чай травянной		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чай зеленый байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чай гречишный	0,50	0,50				
	Овощи сушеные (свекла)		8		0,96	0,10	7,14	33,43
		свекла сушеная	80,00	80,00				
		масло растительное	1,36	1,36				
	или Морковные палочки		100		1,20	0,12	8,92	41,78
		морковь свежая очищенная	100,00	100,00				
ТТК 001161	или Овощи свежие		100		0,54	0,09	2,55	12,28
		овощи свежие	100,00	100,00				
ТТК 001372	или Томаты свежие		100		0,70	0,16	2,15	14,40
		помидоры	100,00	100,00				
ТТК 000200	или Салат витаминный из квашеной капусты		100		1,69	5,09	4,09	71,68
		капуста квашеная	90,10	88,30				
		лук зеленый	3,50	3,30				
		масло растительное	8,00	8,00				
		сахар	1,00	1,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная		5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные		5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Сок овощной		125		0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной		200		0,00	0,00	3,50	14,00
	Хлеб ржаной		30		0,27	0,99	14,40	77,72
	Хлеб пшеничный		50		4,80	2,15	26,50	164,50
	Итого за день				19,20	15,32	86,46	592,62

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	19,20	22,50		
жиры	15,32	23,00		
углеводы	86,46	95,75		

		Первая неделя					
Третий день (1)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001654	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				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001654	или Чахохбили из филе куриного с томатами Диета безмолочная	45/45		10,09	4,21	3,34	92,44
	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 000243	или Наггетсы куриные	90		14,1	9,60	17,50	212,50
	филе куриное	91,80	90,00				
	яйцо	10,00	10,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000000	или Чевапчичи из мяса птицы	90		14,34	9,94	7,56	148,58
	филе куриное	63,00	60,00				
	мясо (или фарш мясной)						
	яйцо	7,20	7,20				
	лук репчатый очищенный	12,60	12,60				
	сухари панировочные	9,00	9,00				
	масло растительное	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001354	или Бедро куриное запеченное	90		16,29	17,46	0,00	226,08
	бедро куриное	137,30	121,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	масло растительное	0,80	0,80				
ТТК 001608	Рис припущенный с овощами Диета безмолочная	150		3,43	5,02	33,54	193,43
	крупа рис	41,66	41,66				
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
	морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
	масло растительное	5,74	5,74				
	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 Полба припущенная Диета безмолочная	130		5,12	5,33	30,15	188,87
	крупа полба дробленая пропаренная	41,99	41,99				

ТТК 000949	или Кисель витаминизированный Солнечная морошка	200	0,10	0,19	15,31	63,15
	основа инстантная, витаминизированная Морошка	19,00	19,00			
	крахмал	5,00	5,00			
ТТК 000102	или Кисель витаминизированный клубника-лимон "Гарден"	200	0,15	0,07	21,45	89,16
	клубника с/м	16,60	16,60			
	сок лимона	5,00	5,00			
	основа инстантная, витаминизированная Витошка	15,00	15,00			
	сахар	6,00	6,00			
ТТК 000113	или Кисель витаминизированный вишня-лайм "Гарден"	200	0,05	0,13	23,96	98,98
	вишня с/м	16,60	16,60			
	сок лимона	5,00	5,00			
	основа инстантная, витаминизированная Витошка	15,00	15,00			
	сахар	8,00	8,00			
ТТК 000143	или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)	200	0,08	0,08	9,96	41,40
	яблоки с/м	20,00	20,00			
	сахар	8,00	8,00			
	лимонная кислота	0,20	0,20			
ТТК 000166,000167,000322,000164	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)	200	0,25	0,10	9,81	43,00
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00			
	сахар	8,00	8,00			
ТТК 001161	или Напиток витаминизированный Огурцы свежие с зеленью	200,00			8,46	34,20
		100	0,67	0,11	3,18	15,31
	овощи свежие	102,00	102,00			
	укроп	0,51	0,51			
	соль йодированная	0,40	0,40			
	чеснок свежий (или сушеный)	0,50	0,50			
ТТК 001161	или Овощи свежие	100	1,10	0,20	3,80	24,00
	овощи свежие	100,00	100,00			
	или Морковные палочки	100	1,20	0,12	8,92	41,78
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00			
ТТК 001372	или Томаты свежие	100	0,87	0,22	2,68	18,00
	помидоры	100,00	100,00			
ТТК 000200	Салат витаминный из квашеной капусты	100	1,63	8,31	2,84	94,34
	капуста квашеная	90,10	88,30			
	лук зеленый	3,50	3,30			
	масло растительное	8,00	8,00			
	сахар	1,00	1,00			
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8	0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,52	14,56	74,8
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	23,01	110,10
Итого за день			19,64	11,75	111,20	630,24

				ЭЦ	
		факт	норма	норма	680
белки		19,64	22,50		
жиры		11,75	23,00		
углеводы		111,20	95,75		

Четвертый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000198, 000199, 000203	Рыба припущенная (минтай, хек, треска) припущенная с маслом сливочным	120		23,51	8,58	0,80	174,31
	филе минтая замороженное на шкуре	163,60	145,60				
	лук репчатый очищенный	8,00	8,00				
	масло растительное	10,00	10,00				
	соль йодированная	0,53	0,53				
ТТК 000282	или Рыба запеченная	120		29,01	11,05	2,65	234,36
	филе горбуши замороженное на шкуре (или иная)	156,10	141,60				
	мука пшеничная высшего сорта	6,67	6,67				
	масло растительное	1,07	1,07				
	соль йодированная	0,53	0,53				
№004176	Рыба припущенная (лосось) припущенная с маслом сливочным	120		30,80	17,46	0,84	283,73
	филе горбуши замороженное на шкуре	163,60	145,60				
	лук репчатый очищенный	8,53	8,53				
	масло растительное	10,00	10,00				
	соль йодированная	0,53	0,53				
ТТК 001203	или Котлета рыбная Диета безмолочная	90		16,72	14,94	4,50	219,58
	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе)	80,90	72,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00	2,00				
	хлеб пшеничный	17,10	17,10				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000211 ТТК 001201	или Тефтели рыбные	90		16,29	7,14	11,39	174,16
	горбуша (филе)	83,71	74,50				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	крупа рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Медальоны рыбные	110,00					
	или Фишкой	110,00					
	или Наггетсы рыбные	95,00					
ТТК 001153	или Рыбные палочки диета безмолочная	95		9,5	7,30	14,00	160,70
	рыбные палочки (наггетсы) в панировке	100,00	100,00				
	масло растительное	2,30	2,30				
ТТК 001675	или Запеканка картофельная с рыбой Диета безмолочная	200		15,19	4,44	29,86	207,88
	горбуша (филе)	62,71	56,50				
	или минтай (филе) (или иная)	62,71	56,50				
	лук репчатый очищенный	11,00	11,00				
	картофель свежий очищенный	160,00	160,00				
	сухари панировочные	4,00	4,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001587	Картофель отварной Диета безмолочная	145		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				
ТТК 001316	или Картофель запеченый дольками		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				
ТТК 001317, ТТК 001318	или Картофельные шарики/ картофельные мини шапики		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				
ТТК 001596	или Картофель тушеный Диета безмолочная		145		3,10	5,38	23,58	155,96
		картофель свежий очищенный	123,50	123,50				
		морковь свежая очищенная	30,45	30,45				
		лук репчатый очищенный	16,43	16,43				
		масло растительное	4,83	4,83				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001357	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				
ТТК 001358	или 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 ягодно- фруктовый)		200		0,06	0,01	5,21	22,39
		облепиха с/м	10,00	10,00				
		апельсин свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
	или Чай		200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай травянной		200		0,00	0,00	0,00	0,01
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г		150		1,98	0,39	16,20	86,00
	или Фрукт вакуумной сушки		7					
	или Сухофрукты		9					
ТТК 000050, 000049, 000053	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г		17		0,97	3,48	8,50	70,62
	или Сок фруктовый 125 г		125		0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г		90		0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб ржаной		40		2,92	0,52	14,56	74,8
	Хлеб пшеничный		50		3,50	0,50	23,01	110,10
Итого за день					34,96	15,42	84,48	626,42

		факт	норма	ЭЦ	
белки		34,96	22,50	норма	680
жиры		15,42	23,00		
углеводы		84,48	95,75		

		Первая неделя					
Пятый день (1)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001337	Поджарка из мяса	45/45		7,68	6,27	16,46	154,80
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001338	или Гуляш из мяса	40/50		6,59	5,09	12,23	122,07
	говядина	65,728	63,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001340	или Азу из мяса	40/50		6,59	5,72	12,81	129,98
ТТК 001339	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	огурцы соленые без уксуса	31,69	16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	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 001341	или 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				
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	2,25	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 001344	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски	40/50		6,19	4,21	11,49	109,51
	свинина мясная	64,34	59,20				
	масло растительное	1,20	1,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001345	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	40/50		6,46	4,89	12,63	121,38
	свинина	64,34	59,20				
	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	масло растительное	1,88	1,88				

		томатная паста	2,50	2,50					
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
		петрушка свежая	0,85	0,63					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа		40/145		8,46	3,58	26,70	174,31	
		говядина	70,16	63,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001254	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа		40/145		8,08	3,38	26,14	168,71	
		свинина мясная	63,94	59,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001319	или Жаркое по-домашнему с мясом		40/145		8,67	5,08	28,27	195,04	
ТТК 001320		говядина	70,16	63,20					
		или свинина мясная	63,94	59,20					
		картофель свежий очищенный	96,67	96,67					
		морковь свежая очищенная	21,03	21,03					
		лук репчатый очищенный	15,47	15,47					
		томатная паста	5,00	5,00					
		масло растительное	1,48	1,48					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001347	Овощи тушеные		200		3,56	1,57	10,96	74,80	
		капуста свежая белокачанная	200,00	160,00					
		помидоры свежие	13,60	13,33					
		морковь свежая очищенная	26,67	26,67					
		лук репчатый очищенный	13,33	13,33					
		масло растительное	1,33	1,33					
		соль йодированная	1,07	1,07					
ТТК 001169	или Овощи припущенные (рагу овощное)		200		3,92	4,71	29,83	178,32	
		картофель свежий очищенный	109,30	109,30					
		морковь свежая очищенная	86,67	86,67					
		лук репчатый очищенный	20,00	20,00					
		масло растительное	7,00	7,00					
		мука пшеничная высшего сорта	4,00	4,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 000143	Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)		200		0,08	0,08	9,96	41,40	
		яблоки с/м	22,20	20,00					
		сахар	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
ТТК 000166.000167.	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)		200		0,25	0,10	9,81	43,00	
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная)	25,00	25,00					
		сахар	8,00	8,00					
ТТК 000159	или Напиток из вишни		200		0,20	0,06	10,64	44,92	
		вишня с/м	25,00	25,00					
		сахар	8,00	8,00					
ТТК 000101, 001149, 001143	или Пунш фруктово-ягодный		200		0,48	0,15	11,85	52,75	

		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 инстантная		17,00	17,00				
ТТК 000947, 000950	или Пунш Таёжный (или пунш "Пряная вишня")		200		0,05	0,02	10,20	40,80
	основа для пунша инстантная		17,00	17,00				
	Батончик фруктовый натуральный /или из сухофруктов 30г		30		2,64	1,76	12,76	89,76
	или Сухофрукты в индивидуальной упаковке		30		0,97	3,48	8,50	70,62
	Хлеб ржаной		40		2,92	0,52	14,56	74,8
	Хлеб пшеничный		50		3,50	0,50	23,01	110,10
Всего за день					20,38	10,70	87,71	545,66

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	20,38	22,50		
жиры	10,70	23,00		
углеводы	87,71	95,75		

Горячие завтраки 12-18 лет Диета безмолочная

Первая неделя

Шестой день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001678	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 000173	или 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 000296	Цикорий на кокосовом молоке	200		0,36	1,50	11,00	58,80
	цикорий натуральный растворимый	4,00	4,00				
	молоко кокосовое	100,00	100,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 001056	или Кофейный напиток "Курземе" с цикорием на кокосовом молоке	200		0,47	1,50	10,20	61,34
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко кокосовое	100,00	100,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 001161	Овощи свежие	100		1,10	0,20	3,80	24,00
	овощи свежие	100,00	100,00				
	Масло растительное в инд. упаковке	10		0,00	9,99	0,00	89,10
	или Морковные палочки	100		1,20	0,12	8,92	41,78
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00				
ТТК 001372	или Томаты свежие	100		0,87	0,22	2,68	18,00
	помидоры	100,00	100,00				
ТТК 000200	или Салат витаминный из квашеной капусты	100		1,63	8,31	2,84	94,34
	капуста квашеная	90,10	88,30				
	лук зеленый	3,50	3,30				
	масло растительное	8,00	8,00				
	сахар	1,00	1,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла,	8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Сок овощной	125		0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200		0,00	0,00	3,50	14,00
	Хлеб ржаной	40		2,92	0,52	14,56	74,8
	Хлеб пшеничный	50		3,50	0,50	23,01	110,10
Итого за день				21,03	31,52	53,49	565,43

				ЭЦ	
		факт	норма	норма	680
белки		21,03	22,50		
жиры		31,52	23,00		
углеводы		53,49	95,75		

Седьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001325	Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами	45/45		10,25	4,20	3,95	95,51
	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло растительное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001681	или Пельмени из мяса птицы с маслом растительным Диета безмолочная	180/3		13,5	36,00	43,50	387,00
	пельмени из мяса птицы п/ф	150,00	150,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	масло растительное	3,00	3,00				
ТТК 000243	или Наггетсы куриные	90		14,1	9,60	17,50	212,50
	филе куриное	73,08	62,64				
	яйцо	10,00	10,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001354	или Бедро куриное (филе бедра) запеченное	90		16,29	17,46	0,01	226,08
	бедро куриное	137,30	121,60				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001609	Макаронные изделия отварные Диета безмолочная	130		5,77	5,61	39,66	233,60
ТТК 001610	макаронные изделия	55,47	55,47				
ТТК 001611	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001682	или Макароны в томатном соусе Диета безмолочная	150		6,06	5,64	42,54	246,45
	макаронные изделия	57,60	57,60				
	помидоры свежие	8,16	8,00				
	томатная паста	5,00	5,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	0,10	0,10				
	соль йодированная	0,08	0,80				
ТТК 000143	Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)	200		0,08	0,08	9,96	41,40
	яблоки с/м	22,20	20,00				
	сахар	8,00	8,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000159	или Напиток из вишни	200		0,20	0,06	10,64	44,92
	вишня с/м	25,00	25,00				
	сахар	8,00	8,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				

ТТК 000166,000167, 000322,000164	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)	200	0,25	0,10	9,81	43,00
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная)	25,00	25,00			
	с/м	8,00	8,00			
	сахар					
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,52	14,56	74,8
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	23,01	110,10
Итого за день			22,52	10,91	91,14	555,41

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	22,52	22,50		
жиры	10,91	23,00		
углеводы	91,14	95,75		

Восьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
	Биточки мясные	90		11,87	10,34	10,71	165,49
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001199	или Тефтели мясные	90		10,07	6,70	14,84	161,00
ТТК 000191	п/ф тефтели мясные :	106	106				
	свинина мясная	39,40	39,20				
	говядина 1 кат	16,90	16,80				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001180	или Котлета мясная	90		9,79	6,55	14,42	156,80
ТТК 000186	п/ф котлета мясная:	103	103				
	свинина мясная	29,15	29,00				
	говядина 1 кат	29,15	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Шницель мясной	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001199	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20		10,07	6,70	14,84	161,00
ТТК 001145	ТТК 000191 тефтели мясные						
	Соус брусничный	20		0,12	0,09	5,54	24,46
	брусника замороженная	17,50	17,50				
	пектин яблочный	0,13	0,13				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,26	0,26				
	или Бифштекс из мяса	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Фрикадельки мясные	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				

	или Котлета мясная "Пожарская"	90		13,58	12,69	13,49	204,96
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001653	или Запеканка картофельная с мясом Диета безмолочная	185		15,52	15,95	28,89	309,03
	говядина 1 кат	70,16	63,20				
	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				
ТТК 001254	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа	40/145		8,08	3,38	26,14	168,71
	свинина мясная	63,94	59,20				
	картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
	укроп свежий	1,249	0,93				
	чеснок	0,19	0,19				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001319	или Жаркое по-домашнему с мясом (с говядиной или свининой)	40/145		8,67	5,08	28,27	195,04
ТТК 001320	говядина	70,16	63,20				
	или свинина мясная	63,94	59,20				
	картофель свежий очищенный	96,67	96,67				
	морковь свежая очищенная	21,03	21,03				
	лук репчатый очищенный	15,47	15,47				
	томатная паста	5,00	5,00				
	масло растительное	1,48	1,48				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа	40/145		8,46	3,58	26,70	174,31
	говядина	70,16	63,20				
	картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
	укроп свежий	1,249	0,93				
	чеснок	0,19	0,19				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001587	Картофель отварной Диета безмолочная	145		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				
ТТК 001317, ТТК 001318	или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики	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				
ТТК 001316	или Картофель запеченный дольками	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				
ТТК 000293	или Пюре картофельное Диета безмолочная	150		2,57	5,31	20,91	143,79
	картофель свежий очищенный	128,30	128,30				
	масло растительное	5,00	5,00				

		вода	80,00	80,00				
		соль йодированная	0,39	0,39				
ТТК 001596	или Картофель тушеный Диета безмолочная		145		3,10	5,38	23,58	155,96
		картофель свежий очищенный	123,50	123,50				
		морковь свежая очищенная	30,45	30,45				
		лук репчатый очищенный	16,43	16,43				
		масло растительное	4,83	4,83				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001358	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 ягодно-фруктовый)		200		0,06	0,01	5,21	22,39
		облепиха с/м	10,00	10,00				
		апельсин свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
ТТК 001357	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 травянной		200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай		200		0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 000200	Салат витаминный из квашеной капусты		100		1,63	8,31	2,84	94,34
		капуста квашеная	90,10	88,30				
		лук зеленый	3,50	3,30				
		масло растительное	8,00	8,00				
		сахар	1,00	1,00				
ТТК 001161	или Овощи свежие		100		1,10	0,20	3,80	24,00
		овощи свежие	100,00	100,00				
	или Морковные палочки		100		1,20	0,12	8,92	41,78
		морковь свежая очищенная	100,00	100,00				
ТТК 001372	или Томаты свежие		100		0,87	0,22	2,68	18,00
		помидоры	100,00	100,00				
ТТК 001161	или Огурцы свежие с зеленью		100		0,67	0,11	3,18	15,31
		овощи свежие	102,00	102,00				
		укроп	0,51	0,51				
		соль йодированная	0,40	0,40				
		чеснок свежий (или сушеный)	0,50	0,50				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная							
	или Водоросли Нори сушеные							
	Хлеб пшеничный		40		0,36	1,28	19,60	106,00
	Хлеб ржаной		40		2,92	0,52	14,56	74,8
Итого за день					19,83	25,88	77,26	621,49

		факт	норма	ЭЦ	норма	680
	белки	19,83	22,50			
	жиры	25,88	23,00			
	углеводы	77,26	95,75			

Девятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000190, 000190 000202	припущенная с маслом сливочным	120		23,51	8,58	0,80	174,31
	филе минтая замороженное на шкуре	163,60	145,60				
	лук репчатый очищенный	8,00	8,00				
	масло растительное	10,00	10,00				
	соль йодированная	0,53	0,53				
ТТК 000282	или Рыба запеченная	120		29,01	11,05	2,65	234,36
	иная)	156,10	141,60				
	мука пшеничная высшего сорта	6,67	6,67				
	масло растительное	1,07	1,07				
	соль йодированная	0,53	0,53				
№004176	маслом сливочным	120		30,80	17,46	0,84	283,73
	филе горбуши замороженное на шкуре	163,60	145,60				
	лук репчатый очищенный	8,53	8,53				
	масло растительное	10,00	10,00				
	соль йодированная	0,53	0,53				
ТТК 001203	или Котлета рыбная Диета безмолочная	90		16,72	14,94	4,50	219,58
	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе)	80,90	72,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00	2,00				
	хлеб пшеничный	17,10	17,10				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000211 ТТК 001201	или Тефтели рыбные	90		16,29	7,14	11,39	174,16
	горбуша (филе)	83,71	74,50				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	крупа рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Медальоны рыбные	110,00					
	или Фишкейки	110,00					
	или Наггетсы рыбные	95,00					
ТТК 001153	или Рыбные палочки диета безмолочная	95		9,5	7,30	14,00	160,70
	рыбные палочки (наггетсы) в панировке	100,00	100,00				
	масло растительное	2,30	2,30				
ТТК	или Плов овощной с рыбными (крабовыми) палочками (60/130)	190		3,65	3,74	353,38	185,15
	крупа рис	43,33	43,33				
	морковь свежая очищенная	19,50	19,50				
	лук репчатый очищенный	19,50	19,50				
	томатная паста	1,95	1,95				
	масло растительное	3,25	3,25				
	приправа томат/базилик/чеснок	0,32	0,32				
	паприка молотая	0,32	0,32				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК ТТК 001607	Рис припущенный Диета безмолочная	130		4,56	0,30	8,70	57,00
	крупа рис	43,33	43,33	3,15	4,78	32,13	187,47

		масло растительное	3,00	3,00				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001666	или Каша гречневая рассыпчатая Диета безмолочная		130		5,11	4,11	26,58	165,16
		крупа гречневая	39,00	39,00				
		масло растительное	3,00	3,00				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001602	или Кускус припущенный Диета безмолочная		130		4,55	3,87	23,80	149,50
		крупа кускус	36,25	36,25				
		масло растительное	3,00	3,00				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001598	или Булгур припущенный Диета безмолочная		130		4,30	3,52	26,60	156,50
		крупа булгур	43,63	43,63				
		масло растительное	3,00	3,00				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 000003	Чай черный		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чай черный байховый	0,50	0,50				
	или Чай травянной		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чай травяной	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный		200		0,17	0,01	0,54	3,04
		чай гречишный	0,50	0,50				
ТТК 000140	Чай ройбуш		200		0,00	0,00	3,99	16,00
		чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г		150		1,98	0,39	16,20	86,00
	или Фрукт вакуумной сушки		7					
	или Сухофрукты		9					
ТТК 000048, 000047, 000046	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в индивидуальной упаковке 30г		30		1,77	6,33	15,45	128,40
	или Сок фруктовый 125 г		125		0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г		90		0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб ржаной		40		2,92	0,52	14,56	74,8
	Хлеб пшеничный		40		0,36	1,28	19,60	106,00
Итого за день					31,92	15,55	83,29	628,59

		факт	норма	ЭЦ	норма	680
белки		31,92	22,50			
жиры		15,55	23,00			
углеводы		83,29	95,75			

Десятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001340	Азу из мяса	40/50		6,59	5,72	12,81	129,98
ТТК 001339	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	огурцы соленые без уксуса	31,69	16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	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 001337	или Поджарка из мяса	45/45		7,68	6,27	16,46	154,80
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001338	или Гуляш из мяса	40/50		6,59	5,09	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	3,63	3,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001343	или Мясо тушеное с овощами	40/50		6,23	5,01	11,78	118,10
	говядина	65,728	63,20				
	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 001344	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски	40/50		6,19	4,21	11,49	109,51
	свинина мясная	64,34	59,20				
	масло растительное	1,20	1,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001345	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	40/50		6,46	4,89	12,63	121,38
	свинина	64,34	59,20				
	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	Петрушка свежая	0,85	0,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				

ТТК 001341	или 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			
ТТК 001596	Картофель тушеный Диета безмолочная	145	3,10	5,38	23,58	155,96
	картофель свежий очищенный	123,50	123,50			
	морковь свежая очищенная	30,45	30,45			
	лук репчатый очищенный	16,43	16,43			
	масло растительное	4,83	4,83			
	соль йодированная	0,44	0,44			
ТТК 001316	или Картофель запеченый дольками	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			
ТТК 001317, ТТК 001318	или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики	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			
ТТК 000293	или Пюре картофельное Диета безмолочная	150	2,57	5,31	20,91	143,79
	картофель свежий очищенный	128,30	128,30			
	масло растительное	5,00	5,00			
	вода	80,00	80,00			
	соль йодированная	0,39	0,39			
ТТК 001357	Чай с апельсином	200	0,06	0,01	0,41	21,16
	чай черный байховый	0,50	0,50			
	апельсин свежий	8,00	7,00			
	сахар	4,00	4,00			
ТТК 001358	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	5,14	21,66
	чай черный байховый	0,50	0,50			
	лимон свежий	8,00	7,00			
	сахар	4,00	4,00			
ТТК 00000	или Чай облепиховый с апельсином	200				
	облепиха с/м					
	апельсин свежий					
	сахар					
	или Чай травянной	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 000000	Салат витаминный из квашеной капусты	80	1,38	3,05	2,34	44,17
	капуста квашеная	76,50	75,00			
	лук зеленый	2,10	2,00			
	масло растительное	4,00	4,00			
	сахар	1,00	1,00			
ТТК 000000	или Салат витаминный из свежей капусты	80	1,30	4,04	4,78	61,05
	капуста квашеная	76,50	75,00			
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00			
	масло растительное	4,00	4,00			
	сахар	1,00	1,00			
	кислота лимонная	0,20	0,20			
	соль йодированная	0,50	0,50			
ТТК 000000	или Морковные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00			
ТТК 001322	или Овощи свежие	80	0,52	0,09	2,50	
	овощи свежие	80,00	80,00			
ТТК 001323	или Томаты свежие	80	0,70	0,18	2,15	

ТТК 001161	или Огурцы свежие с зеленью	помидоры	80,00	80,00				
			80		0,54	0,09	2,55	
		овощи свежие	81,60	80,00				
		укроп	0,41	0,30				
		соль йодированная	0,30	0,30				
	чеснок свежий (или сушеный)	0,40	0,10					
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8		0,58	1,36	4,86	67,88
	или Морская капуста (водоросли Нори)							
	или Морская капуста сушеная							
	или Водоросли Нори сушеные							
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г		150		1,98	0,39	16,20	86,00
	или Фрукт вакуумной сушки		7					
	или Сухофрукты		9					
ТТК 000050, 000049, 000053	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г		17		0,97	3,48	8,50	70,62
	или Сок фруктовый 125 г		125		0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г		90		0,00	0,00	14,00	56,00
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		40		2,92	0,52	14,56	74,8
	Хлеб пшеничный		50		3,50	0,50	23,01	110,10
Итого за день					19,53	15,57	92,91	622,17

	факт	норма	ЭЦ норма	
белки	19,53	22,50		680
жиры	15,57	23,00		
углеводы	92,91	95,75		

Одиннадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000211	Тефтели рыбные	90		16,29	7,14	11,39	174,16
ТТК 001201	горбуша (филе) или иная	83,71	74,50				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	крупа рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	масло растительное	0,60	0,60				
ТТК 000233	или Рыбные палочки	95		9,52	6,75	14,03	155,94
	рыбные палочки (наггетсы) в панировке	100,00	100,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	масло растительное	0,30	0,30				
	или Медальоны рыбные	110		9,52	6,75	14,03	155,94
	или Фишкейки	110		9,52	6,75	14,03	155,94
	или Наггетсы рыбные	95		9,52	6,75	14,03	155,94
ТТК 001203	или Котлета рыбная Диета безмолочная	90		16,72	14,94	4,50	219,58
	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе)	80,90	72,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00	2,00				
	хлеб пшеничный	17,10	17,10				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001608	Рис припущенный с овощами Диета безмолочная	150		3,43	5,02	33,54	193,43
	крупа рис	41,66	41,66				
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
	морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
	масло растительное	5,74	5,74				
	соль йодированная	0,48	0,48				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001607	или Рис припущенный Диета безмолочная	130		3,15	4,78	32,13	187,47
	крупа рис	43,33	43,33				
	масло растительное	3,00	3,00				
	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 Полба припущенная Диета безмолочная	130		5,12	5,33	30,15	188,87
	крупа полба дробленая пропаренная	41,99	41,99				
	масло растительное	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001603	или Кускус с овощами Диета безмолочная	150		5,01	5,25	26,36	174,33

		крупа кускус	34,86	34,86					
		масло растительное	4,33	4,33					
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91					
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16					
		соль йодированная	0,48	0,48					
ТТК 001602	или Кускус припущенный Диета безмолочная		130		4,55	3,87	23,80	149,50	
		крупа кускус	36,25	36,25					
		масло растительное	3,00	3,00					
		соль йодированная	0,48	0,48					
ТТК 001600	или Булгур с овощами Диета безмолочная		150		5,51	3,68	34,53	195,56	
		крупа булгур	41,95	41,95					
		масло растительное	3,00	3,00					
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91					
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16					
		соль йодированная	0,48	0,48					
		соль йодированная	0,48	0,48					
ТТК 001598	или Булгур припущенный Диета безмолочная		130		4,30	3,52	26,60	156,50	
		крупа булгур	43,63	43,63					
		масло растительное	3,00	3,00					
		соль йодированная	0,48	0,48					
ТТК 001666	или Каша гречневая рассыпчатая Диета безмолочная		130		5,11	4,11	26,58	165,16	
		крупа гречневая	39,00	39,00					
		масло растительное	3,00	3,00					
		соль йодированная	0,48	0,48					
ТТК	или Плов овощной с рыбными (крабовыми) палочками (60/130)		190		3,65	3,74	353,38	185,15	
		крупа рис	43,33	43,33					
		морковь свежая очищенная	19,50	19,50					
		лук репчатый очищенный	19,50	19,50					
		томатная паста	1,95	1,95					
		масло растительное	3,25	3,25					
		приправа томат/базилик/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	57,00	
ТТК 000166,000167,000322,000164	Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)		200		0,25	0,10	9,81	43,00	
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000159	или Напиток из вишни		200		0,20	0,06	10,64	44,92	
		вишня с/м	25,00	25,00					
		сахар	8,00	8,00					
ТТК 000143	или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)		200		0,08	0,08	9,96	41,40	
		яблоки с/м	22,20	20,00					
		сахар	8,00	8,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
ТТК 000101,001149,001143	или Пунш фруктово-ягодный		200		0,48	0,15	11,85	52,75	
		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 инстантная	17,00	17,00					
ТТК 000947, 000950	или Пунш Таёжный (или пунш "Пряная вишня")	200		0,05	0,02	10,20	40,80	
	основа для пунша инстантная	17,00	17,00					
ТТК 001258	Блинчики безмолочные	80		2,65	3,58	16,05	107,19	
	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					
	Хлеб ржаной	30		0,27	0,99	14,40	77,72	
Итого за день				22,99	16,83	98,59	644,46	
		факт	норма			ЭЦ норма	680	
	белки	22,99	22,50					
	жиры	22,99	23,00					
	углеводы	22,99	95,75					

Двенадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001341	Печень тушеная с овощами (75/75)	150		19,72	8,50	9,09	193,29
	печень говяжья	134,81	106,50				
	масло растительное	4,50	4,50				
	<i>масса тушеной печени</i>	<i>75,00</i>					
	томатная паста	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	22,50	22,50				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001337	или Поджарка из мяса	45/45		7,68	6,27	16,46	154,80
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001340	или Азу из мяса	40/50		6,59	5,72	12,81	129,98
ТТК 001339	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	огурцы соленые без уксуса	31,69	16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	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 001338	или Гуляш 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	3,63	3,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001343	или Мясо тушеное с овощами	40/50		6,23	5,01	11,78	118,10
	говядина	65,728	63,20				
	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 001344	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски	40/50		6,19	4,21	11,49	109,51
	свинина мясная	64,34	59,20				
	масло растительное	1,20	1,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25				
	томатная паста	3,63	3,63				

		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001345	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским		40/50		6,46	4,89	12,63	121,38
		свинина	64,34	59,20				
		перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
		масло растительное	1,88	1,88				
		томатная паста	2,50	2,50				
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
		Петрушка свежая	0,85	0,63				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001347	Овощи тушеные		200		3,56	1,57	10,96	74,80
		капуста свежая белокачанная	200,00	160,00				
		помидоры свежие	13,60	13,33				
		морковь свежая очищенная	26,67	26,67				
		лук репчатый очищенный	13,33	13,33				
		масло растительное	1,33	1,33				
		соль йодированная	1,07	1,07				
ТТК 001169	или Овощи припущенные (рагу овощное)		200		3,92	4,71	29,83	178,32
		картофель свежий очищенный	109,30	109,30				
		морковь свежая очищенная	86,67	86,67				
		лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
		масло растительное	7,00	7,00				
		соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001282	Какао с кокосовым молоком		200		4,91	0,67	22,04	131,14
		Какао - порошок	3,00	3,00				
		молоко кокосовое	211,00	211,00				
		сахар	5,00	5,00				
ТТК 000800	или Напиток кокосовый с какао		200		3,00	3,45	9,98	91,70
		Какао - порошок витаминиз.	2,00	2,00				
		молоко кокосовое	180,00	180,00				
		сахар	5,00	5,00				
	Хлеб ржаной		40		2,92	0,52	14,56	74,8
	Хлеб пшеничный		50		3,50	0,50	23,01	110,10
Итого за день					34,61	11,76	79,66	584,13

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	34,61	22,50		
жиры	11,76	23,00		
углеводы	79,66	95,75		

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001325	Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами	45/45		10,25	4,20	3,95	95,51
	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло растительное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000243	или Наггетсы куриные	90		14,1	9,60	17,50	212,50
	филе куриное	91,80	90,00				
	яйцо	10,00	10,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001354	или Бедро куриное (филе бедра) запеченное	90		16,29	17,46	0,01	226,08
	бедро куриное	137,30	121,60				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001681	или Пельмени из мяса птицы с маслом растительным Диета безмолочная	180/3		13,5	36,00	43,50	387,00
	пельмени из мяса птицы п/ф	150,00	150,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	масло растительное	3,00	3,00				
ТТК 001609	Макаронные изделия отварные Диета безмолочная	130		5,77	5,61	39,66	233,60
ТТК 001610	макаронные изделия	55,47	55,47				
ТТК 001611	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001682	или Макароны в томатном соусе Диета безмолочная	150		6,06	5,64	42,54	246,45
	макаронные изделия	57,60	57,60				
	помидоры свежие	8,16	8,00				
	томатная паста	5,00	5,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	0,10	0,10				
	соль йодированная	0,08	0,80				
ТТК 000140	Чай ройбуш	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000003	или Чай черный без сахара	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай гречишный	0,50	0,50				
	или Чай	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай травянной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	Кондитерское изделие 22г	22		1,76	2,40	12,76	89,76

	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,72
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	23,01	110,10
Итого за день			21,55	13,70	93,78	606,70

	факт	норма	ЭЦ норма	
белки	21,55	22,50		
жиры	13,70	23,00		
углеводы	93,78	95,75		680

Четырнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000252	Каша молочная мультизлаковая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная	250/2/5		2,62	9,23	36,80	240,32
	хлопья злаковые	22,22	22,22				
	молоко рисовое	159,72	159,72				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
ТТК 000262	или Каша молочная пшеничная на рисовом молоке Диета безмолочная	250/5		2,25	9,58	28,30	205,07
	крупа пшеничная	26,38	26,38				
	молоко рисовое	175,00	175,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000268	или Каша молочная рисовая с маслом растительным на рисовом молоке Диета безмолочная	250/5		2,16	8,00	41,05	249,40
	крупа рис	26,38	26,38				
	молоко рисовое	175,00	175,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000259	или Каша на рисовом молоке кукурузная с маслом растительным Диета безмолочная	250/5		2,62	8,97	41,23	255,80
	крупа кукурузная	27,77	27,77				
	молоко рисовое	159,72	159,72				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000265	или Каша пшенная на рисовом молоке с маслом растительным Диета безмолочная	250/5		3,51	9,55	39,98	259,68
	крупа пшено	27,77	27,77				
	молоко рисовое	159,72	159,72				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000273	или Каша пшенная с бананом на рисовом молоке Диета безмолочная	160/40		5,71	7,09	21,34	175,26
	крупа 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	250/2/5		0,24	10,53	29,60	225,75
	хлопья Геркулес	22,22	22,22				
	молоко рисовое	159,72	159,72				
	масло растительное	5,00	5,00				

		сахар	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
		клубника сублимированная	2,00	2,00					
ТТК 000803	или Каша Геркулесовая на воде с бананом		250		2,31	7,41	15,33	137,25	
	Диета безмолочная								
		хлопья Геркулес	22,22	22,22					
		вода	175,00	175,00					
		масло растительное	5,00	5,00					
		сахар	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
		банан свежий	109,00	65,00					
ТТК 000271	или Каша на рисовом молоке ячневая с маслом		250/5		2,96	8,98	38,77	247,30	
	Диета безмолочная								
		крупа ячневая	26,38	26,38					
		молоко рисовое	175,00	175,00					
		масло растительное	5,00	5,00					
		сахар	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 000248	или Каша каша на рисовом "Дружба" с маслом		250/5		3,43	9,83	40,38	261,47	
	Диета безмолочная								
		крупа рис	20,83	20,83					
		крупа пшено	15,27	15,27					
		молоко рисовое	175,00	175,00					
		масло растительное	5,00	5,00					
		сахар	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 000246	или Каша Янтарная на рисовом молоке с маслом		180/20/5		3,00	7,77	34,92	221,98	
	Диета безмолочная								
		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					
ТТК 000139	Яйцо отварное (2шт)		80		10,16	9,20	0,56	125,60	
ТТК 001358	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 001357	или 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					
ТТК	или Чай облепиховый с апельсином (или чай		200		0,06	0,01	5,21	22,39	
	ягодно-фруктовый)								
		облепиха с/м	10,00	10,00					
		апельсин свежий	8,00	7,00					
		сахар	4,00	4,00					
	или Чай		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
	или Чай травянной		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан,		100		1,32	0,26	10,80	57,33	
	или апельсин, или сезонный) 100 г								
	или Фрукт вакуумной сушки		7						
	или Сухофрукты		9						

ТТК 000050, 000049, 000053	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17	0,97	3,48	8,50	70,62
	или Сок фруктовый 125 г	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г	90	0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 000129	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
	или Пюре фруктовое	90	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	18,41	88,08
Итого за день			17,56	22,91	94,96	669,52
		факт	норма		ЭЦ норма	680
	белки	17,56	22,50			
	жиры	22,91	23,00			
	углеводы	94,96	95,75			

Пятнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001341	Печень тушеная с овощами (75/75)	150		19,72	8,50	9,09	193,29
	печень говяжья	134,81	106,50				
	масло растительное	4,50	4,50				
	<i>масса тушеной печени</i>	75,00					
	томатная паста	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	22,50	22,50				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001345	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	40/50		6,46	4,89	12,63	121,38
	свинина	64,34	59,20				
	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	Петрушка свежая	0,85	0,63				
	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
	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 001337	или Поджарка из мяса	45/45		7,68	6,27	16,46	154,80
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001340	или Азу из мяса	40/50		6,59	5,72	12,81	129,98
ТТК 001339	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	огурцы соленые без уксуса	31,69	16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	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 001338	или Гуляш 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	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 001254	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа	40/145		8,08	3,38	26,14	168,71

		свинина мясная	63,94	59,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа		40/145		8,46	3,58	26,70	174,31	
		говядина	70,16	63,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001319	или Жаркое по-домашнему с мясом		40/145		8,67	5,08	28,27	195,04	
ТТК 001320		говядина	70,16	63,20					
		или свинина мясная	63,94	59,20					
		картофель свежий очищенный	96,67	96,67					
		морковь свежая очищенная	21,03	21,03					
		лук репчатый очищенный	15,47	15,47					
		томатная паста	5,00	5,00					
		масло растительное	1,48	1,48					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001596	Картофель тушеный Диета безмолочная		145		3,10	5,38	23,58	155,96	
		картофель свежий очищенный	123,50	123,50					
		морковь свежая очищенная	30,45	30,45					
		лук репчатый очищенный	16,43	16,43					
		масло растительное	4,83	4,83					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 000293	или Пюре картофельное Диета безмолочная		150		2,57	5,31	20,91	143,79	
		картофель свежий очищенный	128,30	128,30					
		масло растительное	5,00	5,00					
		вода	80,00	80,00					
		соль йодированная	0,39	0,39					
ТТК 001587	или Картофель отварной Диета безмолочная		145		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					
ТТК 001316	или Картофель запеченый дольками		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					
ТТК 001317, ТТК 001318	или Картофельные шарики/ картофельные ми		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					
ТТК 000148	Напиток теплый из шиповника		200		0,33	0,05	16,14	69,04	
		плоды шиповника сухие	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000149	или Напиток теплый из кураги		200		0,33	0,05	16,14	69,04	
		курага	16,00	16,00					

		сахар	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
ТТК 000151	или Напиток теплый из сухофруктов		200		0,33	0,05	16,14	69,04	
		смесь сухофруктов	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
ТТК 000129	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 пшеничный		40		2,80	0,40	18,41	88,08	
	Хлеб ржаной		20		0,18	0,66	9,60	51,80	
Итого за день						26,55	18,14	90,40	642,17

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	26,55	22,50		
жиры	18,14	23,00		
углеводы	90,40	95,75		

Шестнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001199	Тефтели мясные	90		10,07	6,70	14,84	161,00
ТТК 000191	п/ф тефтели мясные :	106	106				
	свинина мясная	39,40	39,20				
	говядина 1 кат	16,90	16,80				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001180	или Котлета мясная	90		9,79	6,55	14,42	156,80
ТТК 000186	п/ф котлета мясная:	103	103				
	свинина мясная	29,15	29,00				
	говядина 1 кат	29,15	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000000	Биточки мясные	90		11,87	10,34	10,71	165,49
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000000	или Шницель мясной	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001199	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20		10,07	6,70	14,84	161,00
	ТТК 000191 тефтели мясные						
ТТК 001145	Соус брусничный	20		0,12	0,09	5,54	24,46
	брусника замороженная	17,50	17,50				
	пектин яблочный	0,13	0,13				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,26	0,26				
ТТК 000000	или Голубцы ленивые	90		9,33	9,65	8,17	157,04
	говядина 1 кат	65,43	58,8				
	капуста белокачанная свежая	51,07	40,8				
	лук репчатый очищенный	7,50	7,50				
	крупа рис	4,20	4,20				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				

		масло растительное	3,00	3,00					
		соль йодированная	0,70	0,70					
ТТК 000000	или Фрикадельки мясные		90		12,27	11,81	13,53	191,60	
		свинина мясная	30,24	28,00					
		говядина 1 кат	33,00	28,00					
		яйцо	3,00	3,00					
		лук репчатый очищенный	14,20	14,20					
		масло растительное	1,40	1,40					
		хлеб пшеничный	10,00	10,00					
		сухари панировочные	6,00	6,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 000000	или Котлета мясная "Пожарская"		90		13,58	12,69	13,49	204,96	
		свинина мясная	31,32	29,00					
		говядина 1 кат	32,20	29,00					
		лук репчатый очищенный	9,60	9,60					
		хлеб пшеничный	16,20	16,20					
		сухари панировочные	6,00	6,00					
		масло растительное	1,40	1,40					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 000000	или Бифштекс из мяса		90		12,27	11,81	13,53	191,60	
		свинина мясная	31,32	29,00					
		говядина 1 кат	32,20	29,00					
		лук репчатый очищенный	9,60	9,60					
		хлеб пшеничный	16,20	16,20					
		сухари панировочные	6,00	6,00					
		масло растительное	1,40	1,40					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001600	Булгур с овощами Диета безмолочная		150		5,51	3,68	34,53	195,56	
		крупа булгур	41,95	41,95					
		масло растительное	3,00	3,00					
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91					
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16					
		соль йодированная	0,48	0,48					
ТТК 001604	или Полба припущенная Диета безмолочная		130		5,12	5,33	30,15	188,87	
		крупа полба дробленая пропаренная	41,99	41,99					
		масло растительное	4,33	4,33					
		соль йодированная	0,48	0,48					
ТТК 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					
		соль йодированная	0,48	0,48					
ТТК 001607	или Рис припущенный Диета безмолочная		130		3,15	4,78	32,13	187,47	
		крупа рис	43,33	43,33					
		масло растительное	3,00	3,00					
		соль йодированная	0,48	0,48					
ТТК 001608	или Рис припущенный с овощами Диета безмолочная		150		3,43	5,02	33,54	193,43	
		крупа рис	41,66	41,66					
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91					
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16					
		масло растительное	5,74	5,74					
		соль йодированная	0,48	0,48					

ТТК 001666	или Каша гречневая рассыпчатая Диета безмолочная	соль йодированная	0,48	0,48	5,11	4,11	26,58	165,16
			130					
ТТК 001598	или Булгур припущенный Диета безмолочная	крупа гречневая	39,00	39,00	4,30	3,52	26,60	156,50
		масло растительное	3,00	3,00				
		соль йодированная	0,48	0,48				
			130					
ТТК 001603	или Кускус с овощами Диета безмолочная	крупа булгур	43,63	43,63	5,01	5,25	26,36	174,33
		масло растительное	3,00	3,00				
		соль йодированная	0,48	0,48				
			150					
		крупа кускус	34,86	34,86				
ТТК 001602	или Кускус припущенный Диета безмолочная	масло растительное	4,33	4,33	4,55	3,87	23,80	149,50
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
		соль йодированная	0,48	0,48				
			130					
ТТК 000188	или Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130)	соль йодированная	0,48	0,48	13,84	12,26	28,60	281,82
			170					
		говядина тушеная в/с	56,00	56,00				
		крупа гречневая	39,00	39,00				
		морковь свежая очищенная	13,78	13,78				
ТТК 001356	или Плов с мясом (40/130)	лук репчатый очищенный	13,78	13,78	12,95	13,71	34,21	309,73
		масло растительное	1,73	1,73				
		соль йодированная	0,34	0,34				
			170					
		свинина мясная	64,34	59,20				
		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				
ТТК 000166,000167,000322,000164	Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)		200		0,25	0,10	9,81	43,00
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00				
ТТК 000159	или Напиток из вишни	сахар	6,00	6,00	0,20	0,06	10,64	44,92
			200					
		вишня с/м	25,00	25,00				
ТТК 000143	или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)	сахар	6,00	6,00	0,08	0,08	9,96	41,40
			200					
		яблоки с/м	22,20	20,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
	Хлеб пшеничный	50		3,50	0,50	23,01	110,10	
	Хлеб ржаной	30		0,27	0,99	14,40	77,72	
Итого за день					19,60	11,97	96,59	587,38

белки
жиры
углеводы

факт	норма
19,60	22,50
11,97	23,00
96,59	95,75

ЭЦ
норма

680

Семнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001337	Поджарка из мяса	45/45		7,68	6,27	16,46	154,80
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001338	или Гуляш из мяса	40/50		6,59	5,09	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	3,63	3,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001343	или Мясо тушеное с овощами	40/50		6,23	5,01	11,78	118,10
	говядина	65,728	63,20				
	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 001344	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски	40/50		6,19	4,21	11,49	109,51
	свинина мясная	64,34	59,20				
	масло растительное	1,20	1,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001345	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	40/50		6,46	4,89	12,63	121,38
	свинина	64,34	59,20				
	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	Петрушка свежая	0,85	0,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001340	или Азу из мяса	40/50		6,59	5,72	12,81	129,98
ТТК 001339	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	огурцы соленые без уксуса	31,69	16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	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 001653	или Запеканка картофельная с мясом		185		15,52	15,95	28,89	309,03	
	Диета безмолочная								
		говядина 1 кат	70,16	63,20					
		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					
ТТК 001254	или Мясо свинины с картофелем в стиле	соль йодированная	0,80	0,80					
	Шурпа		40/145		8,08	3,38	26,14	168,71	
		свинина мясная	63,94	59,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
ТТК 001319	или Жаркое по-домашнему с мясом (с	соль йодированная	0,77	0,77					
	говядиной или свининой)		40/145		8,67	5,08	28,27	195,04	
ТТК 001320		говядина	70,16	63,20					
		или свинина мясная	63,94	59,20					
		картофель свежий очищенный	96,67	96,67					
		морковь свежая очищенная	21,03	21,03					
		лук репчатый очищенный	15,47	15,47					
		томатная паста	5,00	5,00					
		масло растительное	1,48	1,48					
ТТК 001253	или Говядина с картофелем в стиле	соль йодированная	0,77	0,77					
	Швона		40/145		8,46	3,58	26,70	174,31	
		говядина	70,16	63,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001587	Картофель отварной Диета безмолочная		145		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					
ТТК 001316	или Картофель запеченный дольками		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					
ТТК 001317, ТТК 001318	или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики		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					
ТТК 001596	или Картофель тушеный Диета безмолочная		145		3,10	5,38	23,58	155,96	
		картофель свежий очищенный	123,50	123,50					

	морковь свежая очищенная	30,45	30,45				
	лук репчатый очищенный	16,43	16,43				
	масло растительное	4,83	4,83				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001358	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 001357	или 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				
ТТК	или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)	200		0,06	0,01	5,21	22,39
	облепиха с/м	10,00	10,00				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
	или Чай	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай травянной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	100		1,32	0,26	10,80	57,33
	или Фрукт вакуумной сушки	7					
	или Сухофрукты	9					
ТТК 000050, 000049, 000053	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17		0,97	3,48	8,50	70,62
	или Сок фруктовый 125 г	125		0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г	90		0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 000129	или 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 пшеничный	50		3,50	0,50	23,01	110,10
	Хлеб ржаной	30		0,27	0,99	14,40	77,72
Итого за день				15,82	13,45	94,22	580,81

	факт	норма	ЭЦ норма	
белки	15,82	22,50		
жиры	13,45	23,00		
углеводы	94,22	95,75		680

Восемнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001203	Котлета рыбная Диета безмолочная	90		16,72	14,94	4,50	219,58
	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе)	80,90	72,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00	2,00				
	хлеб пшеничный	17,10	17,10				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000280	или Рыба припущенная с маслом растительным	90/5		18,87	5,55	0,49	127,18
ТТК 000281	филе минтая замороженное на шкуре	122,70	109,20				
ТТК 000279	или филе хека замороженное без кости	122,70	109,20				
	или филе трески замороженное без кости (или иная)	122,70	109,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000282	или Рыба запеченная	90		21,76	8,29	3,53	175,77
	филе горбуши замороженное (или иная)	119,33	106,20				
	мука пшеничная высшего сорта	5,00	5,00				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000278	или Рыба (лососевая) припущенная с маслом сливочным	90/5		21,32	12,44	0,49	199,33
	филе горбуши замороженное (или иная)	119,32	106,20				
	филе кижуча замороженное	119,32	106,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000211	или Тефтели рыбные	90		16,29	7,14	11,39	174,16
ТТК 001201	горбуша (филе)	83,71	74,50				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	крупа рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Медальоны рыбные	110,00					
	или Фишкейки	110,00					
	или Наггетсы рыбные	95,00					
ТТК 001153	или Рыбные палочки диета безмолочная	95		9,5	7,30	14,00	160,70
	рыбные палочки (наггетсы) в панировке	100,00	100,00				
	масло растительное	2,30	2,30				
ТТК 001675	или Запеканка картофельная с рыбой Диета безмолочная	200		15,19	4,44	29,86	207,88
	горбуша (филе)	62,71	56,50				
	или минтай (филе) (или иная)	62,71	56,50				

	лук репчатый очищенный	11,00	11,00				
	картофель свежий очищенный	160,00	160,00				
	сухари панировочные	4,00	4,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001347	Овощи тушеные	200		3,56	1,57	10,96	74,80
	капуста свежая белокочанная	200,00	160,00				
	помидоры свежие	13,60	13,33				
	морковь свежая очищенная	26,67	26,67				
	лук репчатый очищенный	13,33	13,33				
	масло растительное	1,33	1,33				
	соль йодированная	1,07	1,07				
ТТК 001169	или Овощи припущенные (рагу овощное)	200		3,92	4,71	29,83	178,32
	картофель свежий очищенный	109,30	109,30				
	морковь свежая очищенная	86,67	86,67				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло растительное	7,00	7,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001056	Кофейный напиток "Курземе" с цикорием на кокосовом молоке	200		0,47	1,50	10,20	61,34
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко кокосовое	100,00	100,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 000296	или 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 000050, 000049, 000053	Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17		0,97	3,48	8,50	70,62
	Хлеб пшеничный	50		3,50	0,50	23,01	110,10
Итого за день				25,22	21,99	57,17	536,44

		факт	норма		норма	680
	белки	25,22	22,50			
	жиры	21,99	23,00			
	углеводы	57,17	95,75			

Горячие завтраки 12-18 лет Диета безмолочная

Четвертая неделя

Девятнадцатый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000252	Каша молочная мультизлаковая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная	250/2/5		2,62	9,23	36,80	240,32
	хлопья злаковые	22,22	22,22				
	молоко рисовое	159,72	159,72				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
ТТК 000262	или Каша молочная пшеничная на рисовом молоке Диета безмолочная	250/5		2,25	9,58	28,30	205,07
	крупа пшеничная	26,38	26,38				
	молоко рисовое	175,00	175,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000268	или Каша молочная рисовая с маслом растительным на рисовом молоке Диета безмолочная	250/5		2,16	8,00	41,05	249,40
	крупа рис	26,38	26,38				
	молоко рисовое	175,00	175,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000259	или Каша на рисовом молоке кукурузная с маслом растительным Диета безмолочная	250/5		2,62	8,97	41,23	255,80
	крупа кукурузная	27,77	27,77				
	молоко рисовое	159,72	159,72				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000265	или Каша пшенная на рисовом молоке с маслом	250/5		3,51	9,55	39,98	259,68
	крупа пшено	27,77	27,77				
	молоко рисовое	159,72	159,72				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000273	или Каша пшенная с бананом на рисовом молоке Диета безмолочная	160/40		5,71	7,09	21,34	175,26
	крупа 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	250/2/5		0,24	10,53	29,60	225,75
	хлопья Геркулес	22,22	22,22				
	молоко рисовое	159,72	159,72				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				

		соль йодированная	0,60	0,60				
		клубника сублимированная	2,00	2,00				
ТТК 000803	или Каша Геркулесовая на воде с бананом Диета безмолочная		250		2,31	7,41	15,33	137,25
		хлопья Геркулес	22,22	22,22				
		вода	175,00	175,00				
		масло растительное	5,00	5,00				
		сахар	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,60	0,60				
		банан свежий	109,00	65,00				
ТТК 000271	или Каша на рисовом молоке ячневая с маслом Диета безмолочная		250/5		2,96	8,98	38,77	247,30
		крупа ячневая	26,38	26,38				
		молоко рисовое	175,00	175,00				
		масло растительное	5,00	5,00				
		сахар	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000248	или Каша каша на рисовом "Дружба" с маслом Диета безмолочная		250/5		3,43	9,83	40,38	261,47
		крупа рис	20,83	20,83				
		крупа пшено	15,27	15,27				
		молоко рисовое	175,00	175,00				
		масло растительное	5,00	5,00				
		сахар	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000246	или Каша Янтарная на рисовом молоке с маслом Диета безмолочная		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				
ТТК 000139	Яйцо отварное (2шт)		80		10,16	9,20	0,56	125,60
ТТК 000140	Чай ройбуш		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
	или Чай травянной		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чай травяной	0,50	0,50				
ТТК 000003	или Чай черный без сахара		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чай гречишный	0,50	0,50				
	или Чай		200		0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 001258	Блинчики безмолочные		80		2,65	3,58	16,05	107,19
		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		20		0,10	0,00	12,00	48,00
	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
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г		100		1,32	0,26	10,80	57,33

	или Фрукт вакуумной сушки	7				
	или Сухофрукты	9				
ТТК 000050, 000049, 000053	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17	0,97	3,48	8,50	70,62
	или Сок фруктовый 125 г	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г	90	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,52	14,56	74,8
Итого за день			19,67	22,79	78,77	605,25

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	19,67	22,50		
жиры	22,79	23,00		
углеводы	78,77	95,75		

Двадцатый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001354	Бедро куриное запеченное	90		16,29	17,46	0,00	226,08
	бедро куриное	137,30	121,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	масло растительное	0,80	0,80				
ТТК 001654	или Чахохбили из филе куриного с томатами Диета безмолочная	45/45		10,09	4,21	3,34	92,44
	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 000243	или Наггетсы куриные	90		14,1	9,60	17,50	212,50
	филе куриное	91,80	90,00				
	яйцо	10,00	10,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000000	или Чевапчичи из мяса птицы	90		14,34	9,94	7,56	148,58
	филе куриное	63,00	60,00				
	мясо (или фарш мясной)						
	яйцо	7,20	7,20				
	лук репчатый очищенный	12,60	12,60				
	сухари панировочные	9,00	9,00				
	масло растительное	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001654	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				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001347	Овощи тушеные	200		3,56	1,57	10,96	74,80
	капуста свежая белокочанная	200,00	160,00				
	помидоры свежие	13,60	13,33				
	морковь свежая очищенная	26,67	26,67				
	лук репчатый очищенный	13,33	13,33				
	масло растительное	1,33	1,33				
	соль йодированная	1,07	1,07				
ТТК 000148	Напиток теплый из шиповника	200		0,33	0,05	16,14	69,04
	плоды шиповника сухие	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 000151	или Напиток теплый из сухофруктов	200		0,33	0,05	16,14	69,04

		смесь сухофруктов	16,00	16,00				
		сахар	6,00	6,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000149	или Напиток теплый из кураги		200		0,33	0,05	16,14	69,04
		курага	16,00	16,00				
		сахар	6,00	6,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
	Кондитерское изделие 22г		22		1,76	2,40	12,76	89,76
	Хлеб ржаной		30		0,27	0,99	14,40	77,72
	Хлеб пшеничный		50		3,50	0,50	23,01	110,10
Итого за день					25,71	22,97	77,27	647,50

	факт	норма	ЭЦ норма	
белки	25,71	22,50		
жиры	22,97	23,00		
углеводы	77,27	95,75		
				680

Двадцать первый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001337	Поджарка из мяса	45/45		7,68	6,27	16,46	154,80
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001338	или Гуляш из мяса	40/50		6,59	5,09	12,23	122,07
	говядина	65,728	63,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001340	или Азу из мяса	40/50		6,59	5,72	12,81	129,98
ТТК 001339	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	огурцы соленые без уксуса	31,69	16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	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 001341	или 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				
ТТК 001345	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	40/50		6,46	4,89	12,63	121,38
	свинина	64,34	59,20				
	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	Петрушка свежая	0,85	0,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа	40/145		8,46	3,58	26,70	174,31
	говядина	70,16	63,20				
	картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
	укроп свежий	1,249	0,93				
	чеснок	0,19	0,19				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001254	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа	40/145		8,08	3,38	26,14	168,71
	свинина мясная	63,94	59,20				
	картофель свежий очищенный	84,58	84,58				

		морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
		укроп свежий	1,249	0,93				
		чеснок	0,19	0,19				
		соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001319	или Жаркое по-домашнему с мясом		40/145		8,67	5,08	28,27	195,04
ТТК 001320		говядина	70,16	63,20				
		или свинина мясная	63,94	59,20				
		картофель свежий очищенный	96,67	96,67				
		морковь свежая очищенная	21,03	21,03				
		лук репчатый очищенный	15,47	15,47				
		томатная паста	5,00	5,00				
		масло растительное	1,48	1,48				
		соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001653	или Запеканка картофельная с мясом Диета безмолочная		185		15,52	15,95	28,89	309,03
		говядина 1 кат	70,16	63,20				
		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				
ТТК 001316	Картофель запеченый дольками		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				
ТТК 001317, ТТК 001318	или Картофельные шарики/ картофельные мини		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				
ТТК 001321	или Пюре картофельное		145		3,22	4,57	21,18	139,61
		картофель свежий очищенный	124,02	124,02				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
		молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91				
		соль йодированная	0,39	0,39				
ТТК 001315	или Картофель отварной		145		3,04	4,10	24,41	146,97
		картофель свежий очищенный	149,35	149,35				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
		соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001314	или Картофель тушеный		145		3,14	4,06	23,65	144,46
		картофель свежий очищенный	123,50	123,50				
		морковь свежая очищенная	30,45	30,45				
		лук репчатый очищенный	16,43	16,43				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 000140	Чай ройбуш		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000003	или Чай черный без сахара		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000138	или Чай зеленый		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чай зеленый байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чай гречишный	0,50	0,50				
	Овощи сушеные (морковь)		8		0,96	0,10	7,14	33,43
		свекла сушеная	80,00	80,00				
		масло растительное	1,36	1,36				

	или Морковные палочки	100		1,20	0,12	8,92	41,78
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00				
ТТК 001161	или Овощи свежие	100		1,10	0,20	3,80	24,00
	овощи свежие	100,00	100,00				
ТТК 001372	или Томаты свежие	100		0,87	0,22	2,68	18,00
	помидоры	100,00	100,00				
ТТК 000200	или Салат витаминный из квашеной капусты	100		1,63	8,31	2,84	94,34
	капуста квашеная	90,10	88,30				
	лук зеленый	3,50	3,30				
	масло растительное	8,00	8,00				
	сахар	1,00	1,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Сок овощной	125		0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200		0,00	0,00	3,50	14,00
	Хлеб ржаной	40		2,92	0,52	14,56	74,8
	Хлеб пшеничный	50		0,45	1,60	24,50	132,50
Итого за день				15,26	10,24	89,13	530,49

				ЭЦ	
		факт	норма	норма	680
белки		15,26	22,50		
жиры		10,24	23,00		
углеводы		89,13	95,75		

Двадцать второй день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001203	Котлета рыбная Диета безмолочная	90		16,72	14,94	4,50	219,58
	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе)	80,90	72,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00	2,00				
	хлеб пшеничный	17,10	17,10				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000280	или Рыба припущенная с маслом растительным	90/5		18,87	5,55	0,49	127,18
ТТК 000281	филе минтая замороженное на шкуре	122,70	109,20				
ТТК 000279	или филе хека замороженное без кости	122,70	109,20				
	или филе трески замороженное без кости (или иная)	122,70	109,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000282	или Рыба запеченная	90		21,76	8,29	3,53	175,77
	филе горбуши замороженное (или иная)	119,33	106,20				
	мука пшеничная высшего сорта	5,00	5,00				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000278	или Рыба (лососевая) припущенная с маслом сливочным	90/5		21,32	12,44	0,49	199,33
	филе горбуши замороженное (или иная)	119,32	106,20				
	филе кижуча замороженное	119,32	106,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000211	или Тефтели рыбные	90		16,29	7,14	11,39	174,16
ТТК 001201	горбуша (филе)	83,71	74,50				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	крупа рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Медальоны рыбные	110,00					
	или Фишкойки	110,00					
	или Наггетсы рыбные	95,00					
ТТК 001153	или Рыбные палочки диета безмолочная	95		9,5	7,30	14,00	160,70
	рыбные палочки (наггетсы) в панировке	100,00	100,00				
	масло растительное	2,30	2,30				
ТТК	или Плов овощной с рыбными (крабовыми) палочками (60/130)	190		3,65	3,74	353,38	185,15
	крупа рис	43,33	43,33				
	морковь свежая очищенная	19,50	19,50				
	лук репчатый очищенный	19,50	19,50				
	томатная паста	1,95	1,95				
	масло растительное	3,25	3,25				

	приправа томат/базилик/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	57,00
ТТК 001608	Рис припущенный с овощами Диета безмолочная	150		3,43	5,02	33,54	193,43
	крупа рис	41,66	41,66				
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
	морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
	масло растительное	5,74	5,74				
	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				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001604	или Полба припущенная Диета безмолочная	130		5,12	5,33	30,15	188,87
	крупа полба дробленая пропаренная	41,99	41,99				
	масло растительное	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001598	или Булгур припущенный Диета безмолочная	130		4,30	3,52	26,60	156,50
	крупа булгур	43,63	43,63				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001600	или Булгур с овощами Диета безмолочная	150		5,51	3,68	34,53	195,56
	крупа булгур	41,95	41,95				
	масло растительное	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
	морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
	соль йодированная	0,48	0,48				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001607	или Рис припущенный Диета безмолочная	130		3,15	4,78	32,13	187,47
	крупа рис	43,33	43,33				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001666	или Каша гречневая рассыпчатая Диета безмолочная	130		5,11	4,11	26,58	165,16
	крупа гречневая	39,00	39,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001603	или Кускус с овощами Диета безмолочная	150		5,01	5,25	26,36	174,33
	крупа кускус	34,86	34,86				
	масло растительное	4,33	4,33				
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
	морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001602	или Кускус припущенный Диета безмолочная	130		4,55	3,87	23,80	149,50
	крупа кускус	36,25	36,25				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,48	0,48				

ТТК 001358	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 001357	или 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				
ТТК	или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)	200		0,06	0,01	5,21	22,39
	облепиха с/м	10,00	10,00				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
	или Чай	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай травянной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 000195	Нарезка из свежих овощей с маслом растит	100		0,81	7,13	2,54	70,25
	овощи свежие	102,00	102,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Салат из свеклы с маслом растительн	100		1,53	5,10	8,98	87,79
	свекла очищенная	102,00	102,00				
	чеснок сушеный	0,40	0,40				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,20	0,20				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Сок овощной	125		0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200		0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК 000050, 000049, 000053	Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17		0,97	3,48	8,50	70,62
	или Сухофрукты в индивидуальной упаковке	30		0,97	3,48	8,50	70,62
	Хлеб пшеничный	40		2,92	0,52	14,56	74,8
Итого за день				24,91	31,10	68,85	651,07
		факт	норма			ЭЦ норма	680
	белки	24,91	22,50				
	жиры	31,10	23,00				
	углеводы	68,85	95,75				

Двадцать третий день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000000	Шницель мясной	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000000	или Биточки мясные	90		11,87	10,34	10,71	165,49
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001199	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20		10,07	6,70	14,84	161,00
	ТТК 000191 тефтели мясные						
ТТК 001145	Соус брусничный	20		0,12	0,09	5,54	24,46
	брусника замороженная	17,50	17,50				
	пектин яблочный	0,13	0,13				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,26	0,26				
ТТК 000000	или Голубцы ленивые	90		9,33	9,65	8,17	157,04
	говядина 1 кат	65,43	58,8				
	капуста белокачанная свежая	51,07	40,8				
	лук репчатый очищенный	7,50	7,50				
	крупа рис	4,20	4,20				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,70	0,70				
ТТК 001199	или Тефтели мясные	90		10,07	6,70	14,84	161,00
ТТК 000191	п/ф тефтели мясные :	106	106				
	свинина мясная	39,40	39,20				
	говядина 1 кат	16,90	16,80				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Бифштекс мясной	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				

		соль йодированная	0,40	0,40					
	или Фрикадельки мясные		90		12,27	11,81	13,53	191,60	
		свинина мясная	30,24	28,00					
		говядина 1 кат	33,00	28,00					
		яйцо	3,00	3,00					
		лук репчатый очищенный	14,20	14,20					
		масло растительное	1,40	1,40					
		хлеб пшеничный	10,00	10,00					
		сухари панировочные	6,00	6,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
	или Котлета мясная "Пожарская"		90		13,58	12,69	13,49	204,96	
		свинина мясная	31,32	29,00					
		говядина 1 кат	32,20	29,00					
		лук репчатый очищенный	9,60	9,60					
		хлеб пшеничный	16,20	16,20					
		сухари панировочные	6,00	6,00					
		масло растительное	1,40	1,40					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001596	Картофель тушеный Диета безмолочная		145		3,10	5,38	23,58	155,96	
		картофель свежий очищенный	123,50	123,50					
		морковь свежая очищенная	30,45	30,45					
		лук репчатый очищенный	16,43	16,43					
		масло растительное	4,83	4,83					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 000293	или Пюре картофельное Диета безмолочная		150		2,57	5,31	20,91	143,79	
		картофель свежий очищенный	128,30	128,30					
		масло растительное	5,00	5,00					
		вода	80,00	80,00					
		соль йодированная	0,39	0,39					
ТТК 001587	или Картофель отварной Диета безмолочная		145		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					
ТТК 001316	или Картофель запеченый дольками		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					
ТТК 001317, ТТК 001318	или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики		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					
ТТК 000166,000167 , 000322,000164	Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)		200		0,25	0,10	9,81	43,00	
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000143	или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)		200		0,08	0,08	9,96	41,40	
		яблоки с/м	22,20	20,00					
		сахар	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
ТТК 000159	или Напиток из вишни		200		0,20	0,06	10,64	44,92	

		вишня с/м	25,00	25,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000101, 001149, 001143	или Пунш фруктово-ягодный		200		0,48	0,15	11,85	52,75	
		смесь ягодная с/м	25,00	25,00					
		апельсин свежий	27,80	25,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000948	или Пунш Солнечная морошка		200		0,09	0,17	10,20	42,50	
	основа для пунша Солнечная морошка инстантная		17,00	17,00					
ТТК 000947, 000950	или Пунш Таёжный (или пунш "Пряная вишня")		200		0,05	0,02	10,20	40,80	
	основа для пунша инстантная		17,00	17,00					
	Хлеб пшеничный		60		0,54	1,92	29,28	159,00	
Итого за день					16,16	19,21	76,20	549,56	

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	16,16	22,50		
жиры	19,21	23,00		
углеводы	76,20	95,75		

Двадцать четвертый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
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	15,00				
	вода	45,00	45,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001056	Кофейный напиток "Курземе" с цикорием на кокосовом молоке	200		0,47	1,50	10,20	61,34
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко кокосовое	100,00	100,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 000296	или 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				
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г	150		1,98	0,39	16,20	86,00
	или Сок фруктовый	125		0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое	90		0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 000129	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		0,27	0,99	14,40	77,72
	Хлеб пшеничный	50		3,50	0,50	23,01	110,10
Итого за день				21,12	24,64	78,19	643,14

ЭЦ
норма 680

	факт	норма
белки	21,12	22,50
жиры	24,64	23,00
углеводы	78,19	95,75

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню горючие завтраки 12-18 лет Диета Безмолочная

№	Продукты	количество в день, г	Проце в день, мл	Норма в день, г	Дни																								за 24 дня	Факт в день, г	% выпол нения							
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24										
1	Хлеб пшеничный	200	25	50,0	50	56	60	50	50	50	50	51	40	50	0	50	50	40	40	50	0	50	50	40	40	50	50	73	0	50	50	63	82	50	1156	48,2	96	
2	Хлеб ржаной	120	25	30,0	40	30	50	40	40	40	40	40	40	40	30	40	30	20	20	30	30	0	40	30	40	0	0	40	30	40	0	0	0	30	740	30,8	103	
3	Мука	20	25	5,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	46	0	0	0	0	6	0	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	101	4,2	84	
4	Крупы, бобовые	50	25	12,5	22	8	42	0	0	0	0	0	43	0	50	0	0	22	0	50	0	22	0	0	22	0	0	0	0	42	0	0	301	12,5	100			
5	Макаронные изделия	20	25	4,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	111	4,0	99	
6	Картофель	187	25	46,8	0	124	0	0	0	0	149	0	0	124	0	0	0	55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	111	4,0	99	
7	Овощи, зелень	320	25	80,0	0	142	158	8	289	115	50	14	8	81	38	239	0	0	72	36	76	223	0	213	156	135	56	0	162	0	124	0	1104	46,0	98			
8	Фрукты, свежие	185	25	46,3	0	0	0	157	20	0	20	7	150	157	25	0	107	0	107	0	25	107	0	17	0	16	0	17	0	0	0	7	25	220	145,2	46,0	104	
9	Сахар	20	25	4,0	2	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99	4,1	103		
10	Кондитерские изделия	35	25	8,8	0	0	4	4	6	6	8	5	0	5	7	5	0	9	6	6	6	0	14	64	10	0	0	16	0	4	10	6	178	7,4	85			
11	Какао	15	25	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	62	2,6	69	
12	Кофейный напиток	1,2	25	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	33		
13	Чай	2	25	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	10	0,4	83
14	Мясо 1 категории	2	25	0,5	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0,2	46
15	Цыпленок 1 категории*	78	25	19,5	0	56	0	0	67	0	0	56	0	63	0	0	0	0	0	0	0	36	67	0	0	0	0	0	0	67	0	58	0	489	20,4	104		
16	Субпродукты (печень, язык, сердце)	53	22	11,7	0	0	60	0	0	0	63	0	0	0	0	0	63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	307	11,8	101		
17	Рыба-филе	40	22	8,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	107	0	0	107	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	213	8,9	101	
18	Молоко растительное	77	25	19,3	0	0	0	146	0	0	0	0	146	0	75	0	0	0	0	0	0	72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	510	22,2	115	
19	Кисломолочные продукты	350	25	87,5	160	0	0	0	0	100	0	0	0	0	211	0	0	0	0	0	0	100	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	103	830	34,6	40	
20	Творог	180	25	45,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	
21	Сметана	60	25	15,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0		
22	Сыр	10	25	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0		
23	Масло сливочное	15	25	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0		
24	Масло растительное	35	25	8,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0		
25	Соль	18	25	4,5	5	8	7	15	4	15	7	14	3	11	2	24	7	5	9	4	8	2	2	5	2	5	11	6	5	184	7,7	170	0	0	0			
26	Яйца	40	25	10,0	80	0	3	0	0	103	0	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	114	470	19,6	196
27	Соль	5,0	25	0,9	1	1	1	1	1	2	0	0	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	23	0,9	105	

Утвержденные нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3580-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения"

Распределение энергетической ценности (калорийности)

Завтрак		Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	
		дни	
		1	2
	635	3	2
	593	3	2
	630	4	3
	626	5	4
	546	5	5
	565	6	6
	599	Итого:	Итого:
	20	7	7
	621	8	8
	629	9	9
	622	10	10
	644	11	11
	584	12	Итого
	609	Итого:	Итого:
	22	13	13
	607	14	14
	670	15	15
	642	16	16
	587	17	17
	581	18	18
	536	Итого:	Итого:
	20	19	19
	605	20	20
	648	21	21
	530	22	22
	651	23	23
	550	Итого:	Итого:
	20	24	24
	643	Итого:	Итого:
	22	22	22
	604	Итого:	Итого:
	22	22	22