



Утверждаю:

Генеральный директор



## 24-х ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

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

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

**Возрастная категория детей: с 12 лет и старше**

**Прием пищи: горячий завтрак**

г. Тюмень, 2024г.

## **Пояснительная записка**

**К специализированному меню горячих завтраков (Диета для обучающихся с диагнозами – непереносимость глютена без целиакии, целиакия ) для возрастной категории 12-18 лет, разработанным для обеспечения питанием детей, обучающихся в общеобразовательных школах, где организатором питания выступает АО «Комбинат школьного питания «Центральный».**

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

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

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

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

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

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

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

При разработке меню учтены требования и рекомендации нормативных документов:

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

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

Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24, «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1996г.» Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в



соответствии с сезонностью. Закладка продуктов в блюда соответствует нормативным таблицам сборника 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 сахарным диабетом, разработано на основании действующего циклического меню при участии специалиста диетолога Ольги Сергеевны Основиной. Квалификация подтверждается следующими документами:

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

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

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

Разработчик АО «КШП Центральный»

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



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

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

## Первый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ТТК 001285	<b>Каша молочная рисовая с маслом сливочным</b>	<b>250/6</b>		<b>7,16</b>	<b>9,18</b>	<b>31,99</b>	<b>241,03</b>
	крупа рис	26,39	26,39				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001286	<b>или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным</b>	<b>250/6</b>		<b>7,61</b>	<b>9,24</b>	<b>32,19</b>	<b>247,43</b>
	крупа кукурузная	27,78	27,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001287	<b>или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным</b>	<b>250/6</b>		<b>8,51</b>	<b>9,83</b>	<b>30,94</b>	<b>251,31</b>
	крупа пшено	27,78	27,78				
	молоко пастеризованное 2,6%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001405	<b>или Каша молочная пшеничная с бананом и маслом сливочным</b>	<b>200/40</b>		<b>6,85</b>	<b>8,51</b>	<b>25,61</b>	<b>210,31</b>
	крупа пшено	25,00	25,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	банан свежий	66,68	40,00				
ТТК 001312	<b>или Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным</b>	<b>250/6</b>		<b>8,53</b>	<b>9,61</b>	<b>38,04</b>	<b>275,45</b>
	крупа рис	20,84	20,84				
	крупа пшено	15,28	15,28				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	<b>Чай травяной</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай травяной	0,50	0,50				
ТТК 000140	<b>или Чай ройбуш</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000003	<b>или Чай черный без сахара</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	<b>или Чай гречишный</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>

		чай гречишный	0,50	0,50				
	или Чай		200		0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 000036	Сыр плавленый		16,25		1,46	3,25	1,46	40,63
	или Сыр		20,00		4,9	5,7	0	70,9
	или Сыр нарезка							
ТТК 001061	или Сыр порционнo		20		4,9	5,7	0	70,9
		сыр твердый	20,83	20,00				
ТТК 000043	Масло сливочное в инд. упаковке		10		0,10	7,25	0,14	66,10
	или Масло сливочное порционнo		10		0,10	7,20	0,14	66,20
ТТК 000033, 000037,	Молоко витаминизированное 80 г		160		4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко питьевое		160		4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко обогащенное йодом и витаминами		160		4,32	4,00	13,60	107,68
ТТК 000058, 000054, 000056	или Мороженое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)		55		2,15	3,58	13,81	99,00
	Хлеб рисово-гречневый		20		0,36	0,52	9,98	45,60
	Хлеб рисово-кукурузный		30		1,80	0,75	13,80	69,30
	Итого				15,20	24,95	70,97	570,35

	факт	норма	норма	680
белки	15,20	22,50		
жиры	24,95	23,00		
углеводы	70,97	95,75		



## Первая неделя

## Второй день (1)

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

		масло растительное	1,11	1,11				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001253	<b>или Говядина с картофелем в стиле Шурпа</b>		<b>40/145</b>		<b>8,46</b>	<b>3,58</b>	<b>26,70</b>	<b>174,31</b>
		говядина	70,16	63,20				
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
		укроп свежий	1,249	0,93				
		чеснок	0,19	0,19				
		соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001254	<b>или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа</b>		<b>40/145</b>		<b>8,08</b>	<b>3,38</b>	<b>26,14</b>	<b>168,71</b>
		свинина мясная	63,94	59,20				
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
		укроп свежий	1,249	0,93				
		чеснок	0,19	0,19				
		соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001321	<b>или Пюре картофельное</b>		<b>145</b>		<b>3,22</b>	<b>4,57</b>	<b>21,18</b>	<b>139,61</b>
		картофель свежий очищенный	124,02	124,02				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
		молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91				
		соль йодированная	0,39	0,39				
ТТК 000140	<b>Чай ройбуш</b>		<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
		чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000003	<b>или Чай черный без сахара</b>		<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
		чай черный байховый	0,50	0,50				
	<b>или Чай травянной</b>		<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
		чай зеленый байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	<b>или Чай гречишный</b>		<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
		чай гречишный	0,50	0,50				
	<b>Овощи сушеные (свекла)</b>		<b>8</b>		<b>0,96</b>	<b>0,10</b>	<b>7,14</b>	<b>33,43</b>
		свекла сушеная	80,00	80,00				
		масло растительное	1,36	1,36				
	<b>или Морковные палочки</b>		<b>100</b>		<b>1,20</b>	<b>0,13</b>	<b>8,93</b>	<b>41,79</b>
		морковь свежая очищенная	100,00	100,00				
ТТК 001322	<b>или Овощи свежие</b>		<b>100</b>		<b>0,65</b>	<b>0,11</b>	<b>3,13</b>	<b>15,00</b>
		овощи свежие	100,00	100,00				
ТТК 001323	<b>или Томаты свежие</b>		<b>100</b>		<b>0,88</b>	<b>0,23</b>	<b>2,69</b>	<b>18,00</b>
		помидоры	100,00	100,00				
ТТК 001324	<b>или Салат витаминный из квашеной капусты</b>		<b>100</b>		<b>1,73</b>	<b>3,81</b>	<b>2,93</b>	<b>55,21</b>
		капуста квашеная	95,63	95,63				
		лук зеленый	2,63	2,50				
		масло растительное	5,00	5,00				
		сахар	1,20	1,20				
	<b>или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)</b>		<b>8</b>		<b>0,58</b>	<b>1,36</b>	<b>4,86</b>	<b>33,94</b>
	<b>или Морская капуста сушеная</b>		<b>5</b>		<b>0,66</b>	<b>2,00</b>	<b>1,04</b>	<b>24,75</b>
	<b>или Водоросли Нори сушеные</b>		<b>5</b>		<b>0,66</b>	<b>2,00</b>	<b>1,04</b>	<b>24,75</b>



или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00
или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
Хлеб рисово-гречневый	40	0,72	1,04	19,96	91,20
Хлеб рисово-кукурузный	50	3,00	1,25	23,00	115,50
Итого за день		17,89	13,15	88,59	545,60

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	17,89	22,50		
жиры	13,15	23,00		
углеводы	88,59	95,75		



## Горячие завтраки 12-18 лет Диета без глютена

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

		сахар	8,00	8,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000166,000167, 000322,000164	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)		200		0,25	0,10	9,81	43,00
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00					
		сахар	8,00	8,00				
ТТК 001161	Огурцы свежие с зеленью		100		0,67	0,11	3,18	15,31
	овощи свежие	102,00	100,00					
	укроп	0,51	0,37					
	соль йодированная	0,37	0,37					
	чеснок свежий (или сушеный)	0,50	0,12					
ТТК 001322	или Овощи свежие		100		0,65	0,11	3,13	15,00
	овощи свежие	100,00	100,00					
	или Морковные палочки		100		1,20	0,13	8,93	41,79
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00					
ТТК 001323	или Томаты свежие		100		0,88	0,23	2,69	18,00
	помидоры	100,00	100,00					
ТТК 001324	или Салат витаминный из квашеной капусты		100		1,73	3,81	2,93	55,21
	капуста квашеная	95,63	95,63					
	лук зеленый	2,63	2,50					
	масло растительное	5,00	5,00					
	сахар	1,20	1,20					
	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 000327, 000326,000325, 000041,000042, 000324,000323, 000011,000038, 000039,000040	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г		80		2,40	2,00	3,36	40,80
	Хлеб рисово-гречневый		40		0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный		50		3,00	1,25	23,00	115,50
Итого за день					22,03	14,28	106,30	621,98

	факт	норма	ЭЦ	норма	680
белки	22,03	22,50			
жиры	14,28	23,00			
углеводы	106,30	95,75			



## Горячие завтраки 12-18 лет Диета без глютена

Первая неделя

Четвертый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ТТК 000198	<b>Рыба припущенная с маслом сливочным</b>	90/5		17,61	4,73	0,56	114,18
ТТК 000203	филе минтая замороженное на шкуре	122,70	109,20				
ТТК 000199	или филе хека замороженное без кости	122,70	109,20				
	или филе трески замороженное без кости (или иная)	122,70	109,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000194	<b>или Рыба (лососевая) припущенная с маслом сливочным</b>	90/5		21,37	11,07	0,56	187,43
	филе горбуши замороженное (или иная)	119,32	106,20				
	филе кижуча замороженное	119,32	106,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Котлета рыбная</b>	90/5		14,70	8,00	4,60	149,00
	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе)	80,90	72,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00	2,00				
	растительная клетчатка SUPERCEL	17,00	17,00				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Тефтели рыбные</b>	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 кукурузная	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001714	<b>или Запеканка картофельная с рыбой Диета без глютена</b>	200		15,24	9,05	29,93	249,89
	горбуша (филе)	62,71	56,50				
	или минтай (филе) (или иная)	62,71	56,50				
	лук репчатый очищенный	11,00	11,00				
	картофель свежий очищенный	160,00	160,00				
	мука кукурузная	4,00	4,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001315	<b>Картофель отварной</b>	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 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 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 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	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 000033, 000037, 000330, 000004, 000034, 001127	Молоко витаминизированное 80 г	80		4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко питьевое	80		4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко обогащенное йодом и витаминами	80		4,32	4,00	13,60	107,68
	Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке) 45г	45		2,70	1,57	5,26	45,90
	Хлеб рисово-гречневый	30		0,54	0,78	14,97	68,40

	Хлеб рисово-кукурузный	30	1,44	0,60	11,04	55,44
Итого за день			31,03	16,05	86,21	618,64

	факт	норма	норма	680
белки	31,03	22,50		
жиры	16,05	23,00		
углеводы	86,21	95,75		

## Горячие завтраки 12-18 лет Диета без глютена

## Первая неделя

## Пятый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ТТК 001182	<b>Бефстроганов из мяса Диета без глютена</b>	<b>40/50</b>		<b>7,92</b>	<b>8,57</b>	<b>14,11</b>	<b>166,38</b>
	говядина	87,80	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	лук репчатый очищенный	30,00	30,00				
	сметана 10%	15,00	15,00				
	мука кукурузная	2,50	2,50				
	масло растительное	1,25	1,25				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001619	<b>или Поджарка из мяса Диета без глютена</b>	<b>45/45</b>		<b>11,74</b>	<b>14,96</b>	<b>5,97</b>	<b>209,03</b>
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	помидоры свежие	16,00	16,00				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001207	<b>или Гуляш из мяса Диета без глютена</b>	<b>40/50</b>		<b>15,05</b>	<b>14,19</b>	<b>2,60</b>	<b>198,45</b>
	говядина	90,85	79,00				
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
	помидоры свежие	7,00	7,00				
	мука кукурузная	2,00	2,00				
	масло растительное	1,50	1,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001420	<b>или Азу из мяса Диета без глютена</b>	<b>40/50</b>		<b>12,24</b>	<b>12,68</b>	<b>3,98</b>	<b>179,26</b>
	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	огурцы соленые без уксуса	31,69	16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	помидоры свежие	7,00	7,00				
	мука кукурузная	2,50	2,50				
	масло растительное	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001621	<b>или Печень тушеная с овощами Диета без глютена</b>	<b>60/40</b>		<b>15,63</b>	<b>5,20</b>	<b>6,54</b>	<b>136,57</b>
	печень говяжья	103,10	85,20				
	помидоры свежие	4,00	4,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000291	<b>или Печень по-строгановски Диета без глютена</b>	<b>60/40</b>		<b>15,62</b>	<b>5,21</b>	<b>7,81</b>	<b>141,87</b>
	печень говяжья	103,10	85,20				
	помидоры свежие	7,00	7,00				
	сметана 10%	12,00	12,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	мука кукурузная	3,80	3,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001215	<b>или Мясо тушеное с овощами Диета без глютена</b>	<b>40/50</b>		<b>12,26</b>	<b>16,37</b>	<b>2,85</b>	<b>211,29</b>



		говядина	65,728	63,20					
		или свинина мясная	85,10	74,00					
		помидоры свежие	7,00	7,00					
		морковь свежая очищенная	8,00	8,00					
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
		мука кукурузная	1,80	1,80					
		масло растительное	3,00	3,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001212	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски Диета без глютена		40/50		6,19	4,21	11,49	109,51	
		свинина мясная	85,1	74,00					
		масло растительное	1,50	1,50					
		лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
		мука кукурузная	2,00	2,00					
		помидоры свежие	7,00	7,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001711	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским Диета без глютена		40/50		10,17	12,6	4,58	174,54	
		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					
		помидоры свежие	7,00	7,00					
		мука кукурузная	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 Диета БГ		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 001633	или Жаркое по-домашнему с мясом Диета БГ		40/145		14,29	12,05	18,86	241,64	
ТТК 001631		говядина	70,16	63,20					
		или свинина мясная	63,94	59,20	12,01	12,59	18,86	240,02	
		картофель свежий очищенный	96,67	96,67					
		морковь свежая очищенная	21,03	21,03					
		лук репчатый очищенный	15,47	15,47					
		томатная паста	5,00	5,00					
		масло растительное	1,48	1,48					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001211	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским Диета без глютена		40/50		8,1	9,03	14,4	170,47	

	свинина мясная	54,34	59,20				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	перец болгарский свежий	24,93	18,75				
	зелень свежая	0,85	0,63				
	мука кукурузная	2,50	2,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	сметана 10%	18,75	18,75				
	чеснок свежий	0,80	0,75				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№007848	<b>Овощи тушеные</b>	<b>200</b>		<b>3,56</b>	<b>1,57</b>	<b>10,96</b>	<b>74,80</b>
	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	<b>или Овощи припущенные (рагу овощное)</b>	<b>200</b>		<b>3,92</b>	<b>4,71</b>	<b>29,83</b>	<b>178,32</b>
	картофель свежий очищенный	109,30	109,30				
	морковь свежая очищенная	86,67	86,67				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	7,00	7,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000143	<b>Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)</b>	<b>200</b>		<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>9,96</b>	<b>41,40</b>
	яблоки с/м	22,20	20,00				
	сахар	6,00	6,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000166,000167, 000322,000164	<b>или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)</b>	<b>200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,10</b>	<b>9,81</b>	<b>43,00</b>
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00				
	сахар	8,00	8,00				
ТТК 000159	<b>или Напиток из вишни</b>	<b>200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,06</b>	<b>10,64</b>	<b>44,92</b>
	вишня с/м	25,00	25,00				
	сахар	8,00	8,00				
	<b>Батончик фруктовый натуральный /или из сухофруктов 30г</b>	<b>30</b>		<b>2,64</b>	<b>1,76</b>	<b>12,76</b>	<b>89,76</b>
	<b>или Сухофрукты в индивидуальной упаковке</b>	<b>30</b>		<b>0,97</b>	<b>3,48</b>	<b>8,50</b>	<b>70,62</b>
	Хлеб рисово-гречневый	40		0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный	50		3,00	1,25	23,00	115,50
Всего за день				17,92	14,27	90,75	579,04
		факт	норма			ЭЦ норма	680
	белки	17,92	22,50				
	жиры	14,27	23,00				
	углеводы	90,75	95,75				



## Шестой день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001348	Скрембл с томатом свежим	150		14,55	16,57	2,95	220,58
	яйцо	102,50	102,50				
	помидоры свежие	15,30	15,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001349	или Омлет запеченный с сыром	150		17,23	18,14	2,46	243,19
	яйцо	106,00	106,00				
	сыр твердый	10,00	9,60				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	44,00	44,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001350	или Омлет запеченный с сыром и помидора	150		16,99	17,84	2,67	240,55
	яйцо	104,5	104,5				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	сыр твердый	10,00	9,60				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	42,75	42,75				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000173	или Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	150/5		15,69	19,69	2,61	251,58
	яйцо	112,50	112,50				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001358	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 001322	Овощи свежие	100		0,65	0,11	3,13	15,00
	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	0,13	8,93	41,79
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00			
ТТК 001323	или Томаты свежие	100	0,88	0,23	2,69	18,00
	помидоры	100,00	100,00			
ТТК 001324	или Салат витаминный из квашеной капусты	100	1,73	3,81	2,93	55,21
	капуста квашеная	95,63	95,63			
	лук зеленый	2,63	2,50			
	масло растительное	5,00	5,00			
	сахар	1,20	1,20			
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс)	8	0,58	1,36	4,86	33,94
	или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК 000327, 000326,000325, ,000041,00004 2,000324,0003 23,000011,000 038,000039,00 0040	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 200г	160	4,80	4,00	6,72	81,60
	Хлеб рисово-гречневый	40	0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный	50	3,00	1,25	23,00	115,50
Итого за день			24,98	23,11	69,90	588,06

			ЭЦ		
	факт	норма	норма		680
белки	24,98	22,50			
жиры	23,11	23,00			
углеводы	69,90	95,75			



## Седьмой день (2)

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

	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 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, 000222 000164	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный) смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	200		0,25	0,10	9,81	43,00
	сахар	8,00	8,00				
ТТК 000036	Сыр плавленый	16,25		1,46	3,25	1,46	40,63
ТТК 001061	или Сыр	20		4,9	5,7	0	70,9
	сыр твердый	20,83	20,00				
	или Сыр порционнно или Сыр нарезка						
ТТК 000033, 000037, 000330, 000004, 000034, 001127	Молоко витаминизированное 80г	80		2,16	2,00	6,80	53,84
	или Молоко пастеризованное питьевое	80		2,16	2,00	6,80	53,84
	или Молоко обогащенное йодом и витаминами	80		2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 000058, 000064, 000056	или Мороженое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)	55		2,15	3,58	13,81	99,00
	Хлеб рисово-гречневый	20		0,36	0,52	9,98	45,60
Итого за день				23,78	27,47	69,55	621,28

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	23,78	22,50		
жиры	27,47	23,00		
углеводы	69,55	95,75		



## Восьмой день (2)

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

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



	или Чай	200		0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 001324	Салат витаминный из квашеной капусты	100		1,73	3,81	2,93	55,21
	капуста квашеная	95,63	95,63				
	лук зеленый	2,63	2,50				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	1,20	1,20				
ТТК 001322	или Овощи свежие	100		0,65	0,11	3,13	15,00
	овощи свежие	100,00	100,00				
	или Морковные палочки	100		1,20	0,13	8,93	41,79
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00				
ТТК 001323	или Томаты свежие	100		0,88	0,23	2,69	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	100,00				
	укроп	0,51	0,37				
	соль йодированная	0,37	0,37				
	чеснок свежий (или сушеный)	0,50	0,12				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	Хлеб рисово-гречневый	30		0,54	0,78	14,97	68,40
	Хлеб рисово-кукурузный	60		3,60	1,50	27,60	138,60
Итого за день				19,04	16,90	89,96	592,57

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	19,04	22,50		
жиры	16,90	23,00		
углеводы	89,96	95,75		





## Десятый день (2)

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



		мука кукурузная	2,00	2,00				
		помидоры свежие	7,00	7,00				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001345	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 001211	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским Диета без глютена		40/50		8,1	9,03	14,4	170,47
		свинина мясная	64,34	59,20				
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
		перец болгарский свежий	24,93	18,75				
		зелень свежая	0,85	0,63				
		мука кукурузная	2,50	2,50				
		масло растительное	1,88	1,88				
		сметана 10%	18,75	18,75				
		чеснок свежий	0,80	0,75				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000291	или Печень по-строгановски Диета без глютена		60/40		15,9	6,99	8,35	161,01
		печень говяжья	103,10	85,20				
		томатная паста	2,40	2,40				
		сметана 10%	12,00	12,00				
		масло растительное	2,00	2,00				
		мука кукурузная	3,80	3,80				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001347	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 001314	Картофель тушеный		145		3,25	4,20	24,42	149,27
		картофель свежий очищенный	127,50	123,50				
		морковь свежая очищенная	31,50	31,50				
		лук репчатый очищенный	17,00	17,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 001316	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 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 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 001324	Салат витаминный из квашеной капусты	100		1,73	3,81	2,93	55,21
	капуста квашеная	95,63	95,63				
	лук зеленый	2,63	2,50				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	1,20	1,20				
ТТК 001408	или Салат витаминный из свежей капусты	100		1,63	5,05	5,98	76,31
	капуста квашеная	95,63	95,63				
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	1,20	1,20				
	кислота лимонная	0,25	0,25				
	соль йодированная	0,25	0,25				
	или Морковные палочки	100		1,20	0,13	8,93	41,79
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00				
ТТК 001322	или Овощи свежие	100		0,65	0,11	3,13	15,00
	овощи свежие	100,00	100,00				
ТТК 001323	или Томаты свежие	100		0,88	0,23	2,69	18,00
	помидоры	100,00	100,00				
ТТК 001161	или Огурцы свежие с зеленью	100		0,87	0,11	3,18	15,31
	овощи свежие	102,00	100,00				
	укроп	0,51	0,37				
	соль йодированная	0,37	0,37				
	чеснок свежий (или сушеный)	0,50	0,12				
	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 сушеная	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	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 десерт взбитый замороженный "Сорбет Кокос"	70	0,42	3,15	13,58	84,00
ТТК 000130	или десерт взбитый замороженный "Сорбет Манго"	70	0,11	0,21	18,20	74,90
	Хлеб рисово-гречневый	30	0,54	0,78	14,97	68,40
Итого за день			19,80	21,87	62,91	559,30

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	19,80	22,50		
жиры	21,87	23,00		
углеводы	62,91	95,75		



## Одиннадцатый день (2)

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

		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 000166,000167, 000322,000164	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 000023	Маффин классический без глютена		40		0,68	0,20	30,00	124,00
ТТК 000022	или Маффин шоколадный без глютена		40		0,68	0,20	30,00	124,00
	Хлеб рисово-гречневый		20		0,36	0,52	9,98	45,60
Итого за день					21,01	12,98	94,72	580,19
			факт	норма			норма	680
	белки		21,01	22,50				
	жиры		12,98	23,00				
	углеводы		94,72	95,75				



№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001621	Печень тушеная с овощами Диета без глютена	60/40		15,63	5,20	6,54	136,57
	печень говяжья	103,10	85,20				
	помидоры свежие	4,00	4,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001182	или Бефстроганов из мяса Диета без глютена	40/50		7,92	8,57	14,11	166,38
	говядина	87,80	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	лук репчатый очищенный	30,00	30,00				
	сметана 10%	15,00	15,00				
	мука кукурузная	2,50	2,50				
	масло растительное	1,25	1,25				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001619	или Поджарка из мяса Диета без глютена	45/45		11,74	14,96	5,97	209,03
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	помидоры свежие	16,00	16,00				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001207	или Гуляш из мяса Диета без глютена	40/50		15,06	14,19	2,60	198,45
	говядина	90,85	79,00				
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
	помидоры свежие	7,00	7,00				
	мука кукурузная	2,00	2,00				
	масло растительное	1,50	1,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001420	или Азу из мяса Диета без глютена	40/50		12,24	12,68	3,98	179,26
	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	огурцы соленые без уксуса	31,69	16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	помидоры свежие	7,00	7,00				
	мука кукурузная	2,50	2,50				
	масло растительное	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000291	или Печень по-строгановски Диета без глютена	60/40		15,62	5,21	7,81	141,87
	печень говяжья	103,10	85,20				
	помидоры свежие	7,00	7,00				
	сметана 10%	12,00	12,00				

		масло растительное	2,00	2,00				
		мука кукурузная	3,80	3,80				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001215	или Мясо тушеное с овощами Диета без глютена		40/50		12,26	16,37	2,85	211,29
		говядина	65,728	63,20				
		или свинина мясная	85,10	74,00				
		помидоры свежие	7,00	7,00				
		морковь свежая очищенная	8,00	8,00				
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
		мука кукурузная	1,80	1,80				
		масло растительное	3,00	3,00				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001212	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски Диета без глютена		40/50		6,19	4,21	11,49	109,51
		свинина мясная	85,1	74,00				
		масло растительное	1,50	1,50				
		лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
		мука кукурузная	2,00	2,00				
		помидоры свежие	7,00	7,00				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001345	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				
№007848	Овощи тушеные		200		3,56	1,57	10,96	74,80
		капуста свежая белокачанная	200,00	160,00				
		помидоры свежие	13,60	13,33				
		морковь свежая очищенная	26,67	26,67				
		лук репчатый очищенный	13,33	13,33				
		масло растительное	1,33	1,33				
		соль йодированная	1,07	1,07				
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 сладкосливочное 72,5%	7,00	7,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
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
ТТК 000327, 000326,000325,00 0041,000042,0003 24,000323,000011 ,000038,000039,0 00040	Кисломолочная продукция (йогурт обогатенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 200г		200		6,00	5,00	8,40	102,00
	Хлеб рисово-гречневый		40		0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный		50		3,00	1,25	23,00	115,50
Итого за день					28,97	14,07	74,43	542,81

		факт	норма	ЭЦ	норма	680
	белки	28,97	22,50			
	жиры	14,07	23,00			
	углеводы	74,43	95,75			

## Тринадцатый день (3)

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



ТТК 000139	чай черный байховый	0,50	0,50				
	или Чай гречишный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай гречишный	0,50	0,50				
	или Чай	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай травянной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	Печенье без глютена	30		3,50	5,50	29,20	178,50
ТТК 000033, 000037, 000330, 000004, 000034, 001128	или Молоко витаминизированное 80 г	160		4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко питьевое	160		4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко обогащенное йодом и витаминами	160		4,32	4,00	13,60	107,68
ТТК 000058, 000054, 000056	или Мороженое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)	65		2,15	3,58	13,81	99,00
	Хлеб рисово-гречневый	20		0,36	0,52	9,98	45,60
Итого за день				21,97	24,27	96,99	689,67

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	21,97	22,50		
жиры	24,27	23,00		
углеводы	96,99	95,75		

## Четырнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ТТК 001286	<b>Каша молочная кукурузная с маслом сливочным</b>	<b>250/6</b>		<b>7,61</b>	<b>9,24</b>	<b>32,19</b>	<b>247,43</b>
	крупа кукурузная	27,78	27,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001285	<b>или Каша молочная рисовая с маслом сливочным</b>	<b>250/6</b>		<b>7,16</b>	<b>9,18</b>	<b>31,99</b>	<b>241,03</b>
	крупа рис	26,39	26,39				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001287	<b>или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным</b>	<b>250/6</b>		<b>8,51</b>	<b>9,83</b>	<b>30,94</b>	<b>251,31</b>
	крупа пшено	27,78	27,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001405	<b>или Каша молочная пшеничная с бананом и маслом сливочным</b>	<b>200/40</b>		<b>6,85</b>	<b>8,51</b>	<b>25,61</b>	<b>210,31</b>
	крупа пшено	25,00	25,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	банан свежий	66,68	40,00				
ТТК 001312	<b>или Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным</b>	<b>250/6</b>		<b>8,53</b>	<b>9,61</b>	<b>38,04</b>	<b>275,45</b>
	крупа рис	20,84	20,84				
	крупа пшено	15,28	15,28				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001358	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,21</b>	<b>22,39</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 001357	<b>или Чай с апельсином</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,57</b>	<b>22,74</b>



	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК	или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)	200		0,06	0,01	5,21	22,39
	облепиха с/м	10,00	10,00				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
	или Чай	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай травянной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 000043	Масло сливочное в инд.упаковке	10		0,10	7,25	0,14	66,10
	или Масло сливочное	10		0,10	7,20	0,14	66,20
ТТК 000327, 000326,000325 ,000041,00004 2,000324,0003 23,000011,000 038,000039,00 0040	Кисломолочная продукция (Йогурт обогатщенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г	160		4,80	4,00	6,72	81,60
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 100 г	100		1,32	0,26	10,80	57,33
	или Фрукт вакуумной сушки	7					
	или Сухофрукты	9					
ТТК 000050, 000049, 000053	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17		0,97	3,48	8,50	70,62
	или Сок фруктовый 125 г	125		0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г	90		0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 000129	или десерт взбитый замороженный "Сорбет Кокос"	70		0,42	3,15	13,58	84,00
ТТК 000130	или десерт взбитый замороженный "Сорбет Манго"	70		0,11	0,21	18,20	74,90
	или Пюре фруктовое	90		0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб рисово-гречневый	20		0,36	0,52	9,98	45,60
	Хлеб рисово-кукурузный	30		1,44	0,60	11,04	55,44
Итого за день				15,69	21,88	76,08	575,89
		факт	норма			ЭЦ норма	680
	белки	15,69	22,50				
	жиры	21,88	23,00				
	углеводы	76,08	95,75				

## Пятнадцатый день (3)

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



		мука кукурузная	3,80	3,80					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001215	или Мясо тушеное с овощами Диета без глютена		40/50		12,26	16,37	2,85	211,29	
		говядина	65,728	63,20					
		или свинина мясная	85,10	74,00					
		помидоры свежие	7,00	7,00					
		морковь свежая очищенная	8,00	8,00					
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
		мука кукурузная	1,80	1,80					
		масло растительное	3,00	3,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001212	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски Диета без глютена		40/50		6,19	4,21	11,49	109,51	
		свинина мясная	85,1	74,00					
		масло растительное	1,50	1,50					
		лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
		мука кукурузная	2,00	2,00					
		помидоры свежие	7,00	7,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001345	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 Диета БГ		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 001633	или Жаркое по-домашнему с мясом Диета БГ		40/145		14,29	12,05	18,86	241,64	
ТТК 001631		говядина	70,16	63,20					
		или свинина мясная	63,94	59,20	12,01	12,59	18,86	240,02	
		картофель свежий очищенный	96,67	96,67					
		морковь свежая очищенная	21,03	21,03					



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



	или Молоко обогащенное витаминами или йодом и витаминами	160	4,32	4,00	13,60	107,68
ТТК 000058, 000054, 000056	или Мороженое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)	55	2,15	3,58	13,81	99,00
	Хлеб рисово-гречневый	20	0,36	0,52	9,98	45,60
	Хлеб рисово-кукурузный	30	1,44	0,60	11,04	55,44
Итого за день			25,22	14,43	80,95	558,79

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	25,22	22,50		
жиры	14,43	23,00		
углеводы	80,95	95,75		

## Шестнадцатый день (3)

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



		крупа рис	43,33	43,33				
		морковь свежая очищенная	10,40	10,40				
		лук репчатый очищенный	7,80	7,80				
		масло растительное	2,60	2,60				
		томатная паста	4,16	4,16				
		лавровый лист	0,10	0,10				
		соль йодированная	0,61	0,61				
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		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 000033, 000037, 000330, 000004, 000034, 001127	Молоко витаминизированное 80 г		80		2,16	2,00	6,80	53,84
	или Молоко питьевое		80		2,16	2,00	6,80	53,84
	или Молоко обогащенное йодом и витаминами		80		2,16	2,00	6,80	53,84
	Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке) 45г		45		2,70	1,57	5,26	45,90
	Хлеб рисово-гречневый		40		0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный		20		1,20	0,50	9,20	46,20
Итого за день					20,53	16,93	99,41	634,57
			факт	норма		норма		680
	белки		20,53	22,50				
	жиры		16,93	23,00				
	углеводы		99,41	95,75				

## Семнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ТТК 000275	<b>Запеканка из творога Диета без глютена</b>	<b>180</b>		<b>23,17</b>	<b>23,35</b>	<b>27,61</b>	<b>345,75</b>
	творог 5%-9%	131,90	131,90				
	яйцо	4,90	4,90				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	кефир	36,00	36,00				
	сметана 10%	6,00	6,00				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	<b>Сгущенное молоко (в инд.упаковке)</b>	<b>20</b>		<b>1,36</b>	<b>1,70</b>	<b>11,20</b>	<b>66,00</b>
	<b>или Соус ягодный</b>	<b>20</b>		<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>4,73</b>	<b>19,87</b>
	ягоды с/м						
	сахар						
	крахмал						
	<b>или Джем</b>	<b>20</b>		<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>	<b>48,00</b>
	<b>или Мед натуральный в индивидуальной упаковке</b>	<b>10</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>33,00</b>
ТТК 001358	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,21</b>	<b>22,39</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 001357	<b>или Чай с апельсином</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,57</b>	<b>22,74</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК	<b>или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,21</b>	<b>22,39</b>
	облепиха с/м	10,00	10,00				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
	<b>или Чай</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>или Чай травянной</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)</b>	<b>150</b>		<b>1,98</b>	<b>0,39</b>	<b>16,20</b>	<b>86,00</b>
	<b>или Фрукт вакуумной сушки</b>	<b>7</b>					
	<b>или Сухофрукты</b>	<b>9</b>					
ТТК 000050, 000049, 000053	<b>или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г</b>	<b>17</b>		<b>0,97</b>	<b>3,48</b>	<b>8,50</b>	<b>70,62</b>
	<b>или Сок фруктовый 125 г</b>	<b>125</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,37</b>	<b>57,50</b>
	<b>или Пюре фруктовое 90г</b>	<b>90</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>56,00</b>
ТТК 000129	<b>или десерт взбитый замороженный "Сорбет Кокос"</b>	<b>70</b>		<b>0,42</b>	<b>3,15</b>	<b>13,58</b>	<b>84,00</b>
ТТК 000130	<b>или десерт взбитый замороженный "Сорбет Манго"</b>	<b>70</b>		<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>18,20</b>	<b>74,90</b>



ТТК 000043	Масло сливочное в инд.упаковке	10	0,10	7,25	0,14	66,10
	или Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,14	66,20
	Хлеб рисово-гречневый	20	0,36	0,52	9,98	45,60
Итого за день			27,03	33,22	70,34	631,84

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	27,03	22,50		
жиры	33,22	23,00		
углеводы	70,34	95,75		

## Восемнадцатый день (3)

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



		горбуша (филе)	62,71	56,50				
		или минтай (филе) (или иная)	62,71	56,50				
		лук репчатый очищенный	11,00	11,00				
		картофель свежий очищенный	160,00	160,00				
		мука кукурузная	4,00	4,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
		масло растительное	0,80	0,60				
		соль йодированная	0,80	0,80				
№007848	<b>Овощи тушеные</b>		<b>200</b>		<b>3,56</b>	<b>1,57</b>	<b>10,96</b>	<b>74,80</b>
		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	<b>или Овощи припущенные (рагу овощное)</b>		<b>200</b>		<b>3,92</b>	<b>4,71</b>	<b>29,83</b>	<b>178,32</b>
		картофель свежий очищенный	109,30	109,30				
		морковь свежая очищенная	86,67	86,67				
		лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	7,00	7,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001357	<b>Чай с апельсином</b>		<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,57</b>	<b>22,74</b>
		чай черный байховый	0,50	0,50				
		апельсин свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
ТТК 001358	<b>или Чай с лимоном</b>		<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,21</b>	<b>22,39</b>
		чай черный байховый	0,50	0,50				
		лимон свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
ТТК	<b>или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)</b>		<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,21</b>	<b>22,39</b>
		облепиха с/м	10,00	10,00				
		апельсин свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
	<b>или Чай</b>		<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>или Чай травянной</b>		<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
ТТК 000327, 000326,0003 25,000041,00 0042,000324, 000323 0000	<b>Кисломолочная продукция (йогурт обогатенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г</b>		<b>200</b>		<b>6,00</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>102,00</b>
	<b>Хлеб рисово-гречневый</b>		<b>50</b>		<b>0,90</b>	<b>1,30</b>	<b>24,95</b>	<b>114,00</b>
	<b>Хлеб рисово-кукурузный</b>		<b>50</b>		<b>3,00</b>	<b>1,25</b>	<b>23,00</b>	<b>115,50</b>
<b>Итого за день</b>					<b>31,13</b>	<b>13,86</b>	<b>73,44</b>	<b>543,22</b>
			факт	норма			норма	680
	белки		31,13	22,50				
	жиры		13,86	23,00				
	углеводы		73,44	95,75				

## Девятнадцатый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ТТК 001287	<b>Каша молочная пшенная с маслом сливочным</b>	<b>250/6</b>		<b>8,51</b>	<b>9,83</b>	<b>30,94</b>	<b>251,31</b>
	крупa пшено	27,78	27,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001405	<b>или Каша молочная пшенная с бананом и маслом сливочным</b>	<b>200/40</b>		<b>6,85</b>	<b>8,51</b>	<b>25,61</b>	<b>210,31</b>
	крупa пшено	25,00	25,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	банан свежий	66,68	40,00				
ТТК 001312	<b>или Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным</b>	<b>250/6</b>		<b>8,53</b>	<b>9,61</b>	<b>38,04</b>	<b>275,45</b>
	крупa рис	20,84	20,84				
	крупa пшено	15,28	15,28				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001285	<b>или Каша молочная рисовая с маслом сливочным</b>	<b>250/6</b>		<b>7,16</b>	<b>9,18</b>	<b>31,99</b>	<b>241,03</b>
	крупa рис	26,39	26,39				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001286	<b>или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным</b>	<b>250/6</b>		<b>7,61</b>	<b>9,24</b>	<b>32,19</b>	<b>247,43</b>
	крупa кукурузная	27,78	27,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000140	<b>Чай ройбуш</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
	<b>или Чай травянной</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай травяной	0,50	0,50				
ТТК 000003	<b>или Чай черный без сахара</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	<b>или Чай гречишный</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай гречишный	0,50	0,50				



	или Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 000023	Маффин классический без глютена	40	0,68	0,20	30,00	124,00
ТТК 000022	или Маффин шоколадный без глютена	40	0,68	0,20	30,00	124,00
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г	150	1,98	0,39	16,20	86,00
	или Фрукт вакуумной сушки	7				
	или Сухофрукты	9				
ТТК 000050, 000049, 000053	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17	0,97	3,48	8,50	70,62
	или Сок фруктовый 125 г	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г	90	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб рисово-гречневый	40	0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный	30	1,44	0,60	11,04	55,44
Итого за день			13,33	12,06	108,14	607,96

	факт	норма	ЭЦ норма	680
белки	13,33	22,50		
жиры	12,06	23,00		
углеводы	108,14	95,75		

## Двадцатый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ТТК 001578	<b>Котлетка из мяса птицы с маслом сливочным Диета без глютена</b>	<b>90/5</b>		<b>11,73</b>	<b>4,78</b>	<b>13,30</b>	<b>124,34</b>
	п/ф из мяса птицы котлета	104	104				
	филе куриное	63,00	60,00				
	яйцо (или сухой яичный порошок)	3,00	3,00				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001614	<b>или Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами Диета БГ</b>	<b>45/45</b>		<b>10,9</b>	<b>4,21</b>	<b>3,34</b>	<b>92,44</b>
	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие	24,00	24,00				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло растительное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001326	<b>или Фрикасе из филе куриного</b>	<b>45/45</b>		<b>10,36</b>	<b>10,09</b>	<b>2,87</b>	<b>144,15</b>
	филе куриное	73,08	62,64				
	сметана 10%	16,88	16,88				
	укроп свежий	1,47	1,13				
	лук репчатый очищенный	27,00	27,00				
	масло растительное	0,90	0,90				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001354	<b>или Бедро куриное (филе бедра) запеченное</b>	<b>90</b>		<b>16,29</b>	<b>17,46</b>	<b>0,01</b>	<b>226,08</b>
	бедро куриное	137,30	121,60				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
№007848	<b>Овощи тушеные</b>	<b>200</b>		<b>3,56</b>	<b>1,57</b>	<b>10,96</b>	<b>74,80</b>
	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 000148	<b>Напиток теплый из шиповника</b>	<b>200</b>		<b>0,33</b>	<b>0,05</b>	<b>16,14</b>	<b>69,04</b>
	плоды шиповника сухие	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
ГТК 000151	<b>или Напиток теплый из сухофруктов</b>	<b>200</b>		<b>0,33</b>	<b>0,05</b>	<b>16,14</b>	<b>69,04</b>
	смесь сухофруктов	16,00	16,00				



		сахар	6,00	6,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000149	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 000043	Масло сливочное в инд.упаковке		10		0,10	7,25	0,14	66,10
	или Масло сливочное		10		0,10	7,20	0,14	66,20
ТТК 000327, 000326,00032 5,000041,0000 42,000324,000 323,000011,00 0038,000039,0 00040	Кисломолочная продукция (йогурт обогатенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г		160		4,80	4,00	6,72	81,60
	Хлеб рисово-гречневый		40		0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный		50		3,00	1,25	23,00	115,50
Итого за день					24,24	19,94	90,22	622,58

ЭЦ  
норма 680

	факт	норма
белки	24,24	22,50
жиры	19,94	23,00
углеводы	90,22	95,75

## Двадцать первый день (4)

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



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



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



	или Морковные палочки	100	1,20	0,13	8,93	41,79
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00			
ТТК 001322	или Овощи свежие	100	0,65	0,11	3,13	15,00
	овощи свежие	100,00	100,00			
ТТК 001323	или Томаты свежие	100	0,88	0,23	2,69	18,00
	помидоры	100,00	100,00			
ТТК 001324	или Салат витаминный из квашеной капусты	100	1,73	3,81	2,93	55,21
	капуста квашеная	95,63	95,63			
	лук зеленый	2,63	2,50			
	масло растительное	5,00	5,00			
	сахар	1,20	1,20			
	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 000033, 000037, 000330, 000004, 000034, 001127	Молоко витаминизированное 80 г	80	2,16	2,00	6,80	53,84
	или Молоко питьевое	80	2,16	2,00	6,80	53,84
	или Молоко обогащенное йодом и витаминами	80	2,16	2,00	6,80	53,84
	Хлеб рисово-гречневый	60	1,08	1,56	29,94	136,80
	Хлеб рисово-кукурузный	30	1,44	0,60	11,04	55,44
Итого за день			16,81	14,58	95,50	580,85

	факт	норма	ЭЦ	
			норма	680
белки	16,81	22,50		
жиры	14,58	23,00		
углеводы	95,50	95,75		

## Двадцать второй день (4)

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



	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001358	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
	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	100		0,81	7,12	2,53	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 растительным	100		1,52	5,10	8,97	87,78
	свекла очищенная	102,00	102,00				
	чеснок сушеный	0,50	0,50				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,12	0,12				
ТТК 00000	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейским	100		8,36	8,72	6,07	136,30
	свекла очищенная	63,75	62,50				
	сыр Адыгейский	39,00	37,50				
	масло растительное	1,25	1,25				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	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	30		0,97	3,48	8,50	70,62
	Хлеб рисово-кукурузный	50		3,00	1,25	23,00	115,50
Итого за день				22,97	24,88	77,38	621,19
		факт	норма			норма	680
	белки	22,97	22,50				
	жиры	24,88	23,00				
	углеводы	77,38	95,75				

## Двадцать третий день (4)

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



		масло растительное	1,11	1,11				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317, ТТК 001318	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 000166,00016 7	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 000033, 000037, 000330, 000004, 000034, 001127	Молоко витаминизированное 80 г		160		4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко питьевое		160		4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко обогащенное витаминами или йодом и витаминами		160		4,32	4,00	13,60	107,68
ТТК 000058, 000054, 000056	или Мороженое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)		55		2,15	3,58	13,81	99,00
	Хлеб рисово-гречневый		60		1,08	1,56	29,94	136,80
	Хлеб рисово-кукурузный		40		2,40	1,00	18,40	92,40
Итого за день					23,06	21,06	106,11	689,83

	факт	норма	норма	680
белки	23,06	22,50		
жиры	21,06	23,00		
углеводы	106,11	95,75		

## Двадцать четвертый день (4)

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



ТТК 000036	Сыр плавленый	16,25	1,46	3,25	1,46	40,63
ТТК 001061	или Сыр	20	4,9	5,7	0	70,9
	сыр	20,83	20,00			
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г	150	1,98	0,39	16,20	86,00
	или Сок фруктовый	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое	90	0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 000033, 000037, 000030	Молоко витаминизированное 80 г	160	4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко питьевое	160	4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко обогащенное иодом и витаминами	160	4,32	4,00	13,60	107,68
ТТК 000058, 000054, 000056	или Мороженое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)	55	2,15	3,58	13,81	99,00
	Хлеб рисово-кукурузный	60	3,60	1,50	27,60	138,60
Итого за день			27,11	28,84	66,68	646,88

		факт	норма	ЭЦ	норма	680
	белки	27,11	22,50			
	жиры	28,84	23,00			
	углеводы	66,68	95,75			

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню Диета без глютена горячие завтраки 12-18 лет.

№	Продукты	Норма продукта в день, г.	Процент	Норма в день, г	Фактически получено, г**																								за 24 дня	Факт в день, г	% выполнения	
					Дни																											
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				
1	Хлеб рисово-кукурузный	125,0	25	31,3	30	50	50	30	50	50	0	60	20	0	0	50	0	30	30	20	0	50	30	50	30	50	40	60	780	32,5	104	
2	Хлеб рисово-гречневый	125,0	25	31,3	20	40	40	30	40	40	20	30	0	30	20	40	20	20	20	40	20	50	40	40	50	0	60	0	720	30,0	96	
3	Мука кукурузная	15,0	25	3,8	0	5	5	0	3	0	0	6	5	3	6	0	0	0	0	6	6	0	0	6	3	8	6	0	68	2,8	75	
4	Крупа, бобовые	50,0	24	12,0	26	8	42	0	0	0	0	8	0	0	50	0	0	28	0	50	0	0	28	0	0	42	0	0	281	11,7	97	
5	Макаронные изделия	20,0	20	4,0	0	0	0	0	0	0	54	0	0	0	0	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	107	3,8	96	
6	Картофель	187,0	25	46,8	0	124	0	149	160	0	0	149	0	124	0	0	0	124	0	0	0	0	0	162	0	124	0	1115	46,5	99		
7	Овощи, зелень	320,0	25	80,0	0	142	156	6	70	115	0	15	0	185	50	242	26	0	76	50	0	225	0	233	110	164	61	0	1929	80,4	100	
8	Фрукты свежие	185,0	25	46,3	0	0	20	107	20	7	20	7	150	157	25	7	0	167	0	25	157	7	150	0	0	7	25	150	1148	47,0	103	
9	Сухофрукты	15,0	25	3,8	0	0	0	0	30	0	6	0	0	0	0	0	0	16	0	0	0	0	16	0	17	0	0	79	3,3	87		
10	Сахар	30,0	25	7,5	5	0	8	4	6	4	12	5	0	1	6	4	0	4	6	6	4	4	5	6	0	4	6	4	164	4,4	68	
11	Кондитерские изделия	20,0	25	5,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	0	30	0	0	0	20	0	40	0	0	0	0	0	130	5,4	105	
12	Какао	1,0	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	
13	Кофейный напиток	2,0	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	
14	Чай	1,0	25	0,3	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	7	0,3	100	
15	Мясо 1 категории	78,0	22	17,2	0	56	0	0	63	0	0	56	0	63	0	0	0	0	55	0	0	0	0	63	0	56	0	414	17,2	100		
16	Цыпленок 1 категории*	53,4	22	11,7	0	0	60	0	0	0	122	0	0	0	0	63	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	304	11,7	100		
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30,0	25	7,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	85	0	0	85	0	0	0	0	0	0	0	0	0	170	7,1	95	
18	Рыба-филе	77,0	20	15,4	0	0	0	109	0	0	0	0	0	0	75	0	0	0	0	0	109	0	0	0	72	0	0	365	15,9	103		
19	Молоко	340,0	25	75,0	335	0	0	80	0	45	80	0	0	0	0	160	175	160	80	0	0	175	0	80	0	160	205	1735	72,3	96		
20	Кисломолочные продукты	180,0	25	45,0	0	0	0	0	0	160	0	0	36	0	0	200	0	160	0	0	36	200	0	160	0	0	0	0	1032	43,0	96	
21	Творог	60,0	25	15,0	0	0	0	45	0	0	0	0	0	132	0	0	0	0	0	45	132	0	0	0	0	0	0	354	14,7	98		
22	Сметана	10,0	25	2,5	0	0	0	0	15	0	0	0	6	0	0	0	0	17	0	0	0	0	0	15	0	0	0	59	2,5	98		
23	Сыр	15,0	25	2,1	16	0	0	0	0	0	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	50	2,1	98		
24	Масло сливочное	35,0	20	7,0	16	5	9	10	0	5	5	0	16	5	4	0	11	16	5	4	16	5	6	15	0	9	5	5	172	7,2	163	
25	Масло растительное	18,0	20	3,6	0	3	3	0	15	10	1	16	0	3	1	3	0	0	2	3	0	1	0	3	4	0	1	2	72	3,0	83	
26	Яйца	40,0	25	10,0	0	0	3	0	0	103	0	17	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	113	25,1	10,4	104
27	Соль	3,0	25	0,9	1	1	1	1	2	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	21	0,9	96	

Усредненные нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3.12.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"



Распределение энергетической ценности (калорийности)

Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	Завтрак	
	ккал	20-25% (+/-5%)
дни		
1	570	21
2	546	20
3	622	23
4	619	23
5	579	21
6	588	22
Итого:	587	22
7	621	23
8	593	22
9	601	22
10	559	21
11	580	21
12	543	20
Итого	583	21
13	690	25
14	576	21
15	559	21
16	635	23
17	632	23
18	543	20
Итого	606	22
19	608	22
20	623	23
21	581	21
22	621	23
23	690	25
24	647	24
Итого	628	23
Итого	601	22