



Утверждаю:

Генеральный директор
АО «Комбинат школьного

питания «Центральный»

Тарасова И.Н.

«02» сентября 2024г.



12-ти 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: 12-18 лет.

Прием пищи: горячий завтрак, обед

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 12-ти дневное меню горячих завтраков и обедов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий 1996г.

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

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

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

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

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

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

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

Разработчик АО «КШП Центральный»

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

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

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

	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)	56		2,15	3,58	13,81	99,00
	Хлеб рисово-гречневый	40		0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный	40		2,40	1,00	18,40	92,40
Обед				27,81	25,10	123,73	835,82
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				
ТТК 001243	или Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с маслом	100		0,81	6,34	1,52	70,25
	помидоры свежие	51,00	51,00				
	огурцы свежие	51,00	51,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,20	0,20				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	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
№001057	Нежный сливочный суп - пюре из цветной капусты с зеленью Диета без глютена	250		3,81	7,50	22,54	173,37
	капуста цветная замороженная	44,00	44,00				
	морковь свежая очищенная	5,00	5,00				
	мука кукурузная	10,00	10,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	молоко рисовое	80,00	80,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК № 00169	или Суп - пюре из тыквы Диета без глютена	250		3,32	5,03	15,07	123,66
	тыква свежая	65,00	65,00				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	морковь свежая очищенная	18,75	18,75				
	мука кукурузная	10,00	10,00				
	масло сладкосливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	47,50	47,50				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000291	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 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 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 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 001207	или Гуляш из мяса Диета без глютена		40/50		15,05	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 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 001213	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским Диета без глютена		40/50		10,5	12,6	4,26	173,12
		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 кукурузная	2,00	2,00				
		петрушка свежая	0,85	0,63				
		соль йодированная	0,40	0,40				

ТТК 001189	Рис припущенный с овощами (125/25)	150		3,43	5,02	33,54	193,43
	крупя 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	0,40	0,40				
ТТК 001330	или Рис припущенный	130		3,08	3,57	32,12	172,95
	крупя рис	43,33	43,33				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 000185	или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130		6,11	4,11	26,58	165,16
	крупя гречневая	39,00	39,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001493	или Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130)	170		13,84	12,26	28,80	281,82
	говядина тушеная в/с	56,00	56,00				
	крупя гречневая	39,00	39,00				
	морковь свежая очищенная	13,78	13,78				
	лук репчатый очищенный	13,78	13,78				
	масло растительное	1,73	1,73				
	соль йодированная	0,34	0,34				
ТТК 001356	или Плов с мясом (40/130)	170		12,96	13,71	34,21	309,73
	свинина мясная	64,34	59,20				
	крупя рис	43,33	43,33				
	морковь свежая очищенная	10,40	10,40				
	лук репчатый очищенный	7,80	7,80				
	масло растительное	2,60	2,60				
	томатная паста	4,16	4,16				
	лавровый лист	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,61	0,61				
	Сок фруктовый в ассортименте	200		0,00	0,00	23,00	92,00
	Хлеб рисово-гречневый	40		0,54	0,78	14,97	68,40
	Хлеб рисово-кукурузный	40		2,40	1,00	18,40	92,40
Итого за день				43,97	50,82	209,28	1474,87

второй день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				15,45	14,75	100,69	599,52
ТТК 001405	Каша молочная пшенная с бананом и маслом сливочным	200/40		6,85	8,51	25,61	210,31
	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 001285	или Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/6		7,16	9,18	31,99	241,03
	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	или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	250/6		7,61	9,24	32,19	247,43
	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	или Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250/6		8,51	9,83	30,94	251,31
	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 001312	или Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250/6		8,53	9,61	38,04	275,45
	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 000140	Чай ройбуш	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000003	или Чай черный без сахара	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай гречишный	0,50	0,50				
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

ТТК 000327, 000326,00032 5,000041,0000 42,000324,000 323,000011,00 0038,000039,0	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный 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	40	2,40	1,00	18,40	92,40
обед			25,12	19,11	136,20	796,71
ТТК 001323	Томаты свежие	100	0,88	0,23	2,69	18,00
	помидоры	100,00	100,00			
	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			
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8	0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 0011221	Рассольник "Ленинградский" с мясом и с зеленью Диета без глютена	250	5,19	6,99	22,28	172,89
	говядина 1 кат.	33,49	32,20			
	крупя рис	5,00	5,00			
	масло растительное	5,00	5,00			
	лук репчатый очищенный,	8,00	8,00			
	огурцы консервированные	29,25	15,00			
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00			
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00			
	зелень свежая	1,35	1,00			
	лавровый лист	0,01	0,01			
	соль йодированная	0,60	0,60			
	сметана 10%	10,00	10,00			
№001290	или Суп картофельный с рисом, мясом со сметаной и зеленью (230/20/1)	250	4,12	7,69	20,62	168,48
	говядина 1 кат.	33,49	32,20			
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00			
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	масло растительное	5,00	5,00			
	крупя рисовая	5,00	5,00			
	сметана 15%	10,00	10,00			
	зелень свежая	1,35	1,00			
	лавровый лист	0,01	0,01			
	помидоры свежие	3,00	3,00			
	соль йодированная	0,60	0,60			
ТТК 001578	Котлетка из мяса птицы с маслом сливочным Диета без глютена	90/5	11,73	4,76	13,30	124,34
	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	или Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами Диета без глютена	45/45	10,9	4,21	3,34	92,44

		филе куриное	73,08	62,64				
		чеснок свежий	1,30	1,00				
		укроп сушеный	0,02	0,02				
		помидоры свежие	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	или Фрикасе из филе куриного		45/45		10,36	10,09	2,87	144,15
		филе куриное	73,08	62,64				
		сметана 10%	16,88	16,88				
		укроп свежий	1,47	1,13				
		лук репчатый очищенный	27,00	27,00				
		масло растительное	0,90	0,90				
		масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000336	Макаронные изделия отварные (безглютеновый гречневый рожок)		180		4,12	4,99	49,61	256,48
		макаронные изделия безглютеновый гречневый рожок	64,32	64,32				
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000336	или Макаронные изделия отварные (безглютеновый кукурузный рожок)		180		1,48	4,99	50,26	251,98
		макаронные изделия безглютеновый кукурузный рожок	64,32	64,32				
		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	20,00	20,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
		сахар	8,00	8,00				
ТТК 000166,000167	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)		200		0,25	0,10	9,81	43,00
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00				
		сахар	8,00	8,00				
ТТК 000159	или Напиток из вишни		200		0,20	0,06	10,64	44,92
		вишня с/м	25,00	25,00				
		сахар	8,00	8,00				
	Хлеб рисово-гречневый		40		0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный		40		2,40	1,00	18,40	92,40
Итого за день					40,57	33,86	236,89	1396,23

Третий день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				34,60	26,53	80,88	735,42
ТТК 000276	Запеканка из творога Диета без глютена	200		25,74	19,94	30,68	383,33
	творог 5%-9%	146,60	146,60				
	яйцо	5,44	5,44				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	кефир	40,00	40,00				
	сметана 10%	6,60	6,60				
	мука кукурузная	6,60	6,60				
	Сгущенное молоко (в инд.упаковке)	20		1,36	1,70	11,20	66,00
	или Соус ягодный	20		0,02	0,08	4,73	19,87
	ягоды с/м	9,40	9,40				
	сахар	5,00	5,00				
	крахмал	1,50	1,50				
	или Джем	20		0,10	0,00	12,00	48,00
	или Мед натуральный в индивидуальной упаковке	10		0,00	0,00	0,80	33,00
ТТК 000003	Чай черный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	или Чай травянной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай травяной	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный	200		0,17	0,01	0,54	3,04
	чай гречишный	0,50	0,50				
ТТК 000140	Чай ройбуш	200		0,00	0,00	3,99	16,00
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000033, 000037, 000330, 000004, 000034, 001128	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
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г	150		1,98	0,39	16,20	86,00
	или Фрукт вакуумной сушки	7					
	или Сухофрукты	9					
ТТК 000050, 000049, 000053	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17		0,97	3,48	8,50	70,62
	или Сок фруктовый 125 г	125		0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г	90		0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 000129	или Мороженое фруктовое сорбет Кокос 70гр	70		0,42	3,16	13,58	84,00
ТТК 000130	или Мороженое фруктовое сорбет Манго 70гр	70		0,11	0,21	18,20	74,90
	Хлеб рисово-кукурузный	20		1,20	0,50	9,20	92,40
Обед				27,22	29,44	94,80	764,14
	Овощная нарезка с маслом растительным	100		0,81	6,34	2,54	70,25
	помидоры свежие	51,00	51,00				
	огурцы свежие	51,00	51,00				

	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,10	0,10				
	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейский	100		8,19	6,13	5,56	112,25
	свекла очищенная	75,00	75,00				
	сыр Адыгейский	25,00	25,00				
	или Салат из свёклы с маслом растительным	100		2,13	0,13	10,00	99,04
	свекла очищенная	100,00	100,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и	8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК №001291	Борщ с капустой и картофелем с мясом , сметаной и зеленью (230/20/1)	250		4,83	8,27	14,40	152,30
	говядина 1 кат.	35,80	32,20				
	свекла свежая очищенная	40,00	40,00				
	капуста свежая белокачанная	20,00	20,00				
	картофель свежий очищенный	20,00	20,00				
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	помидоры свежие	3,00	3,00				
	сахар	0,50	0,50				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	кислота лимонная	0,12	0,12				
	сметана 10%	10,00	10,00				
	лавровый лист	0,01	0,01				
ТТК 001293	мясом, сметаной и зеленью (230/20/1)	250		4,29	8,27	11,44	138,14
	говядина 1 кат.	35,80	32,20				
	картофель свежий очищенный	30,00	30,00				
	капуста свежая белокачанная	62,50	50,00				
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	сметана 15 %	10,00	10,00				
	Котлета рыбная Диета без глютена	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				
	или Тефтели рыбные Диета без глютена	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	или Запеканка картофельная с рыбой Диета без глютена	200		15,02	8,89	30,24	261,73
	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 001321	Пюре картофельное	145		3,22	4,57	21,18	139,61
	картофель свежий очищенный	124,02	124,02				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91				
	соль йодированная	0,39	0,39				
ТТК 001315	или Картофель отварной	145		3,04	4,10	24,41	146,97
	картофель свежий очищенный	149,35	149,35				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001314	или Картофель тушеный	145		3,14	4,06	23,65	144,46
	картофель свежий очищенный	123,50	123,50				
	морковь свежая очищенная	30,45	30,45				
	лук репчатый очищенный	16,43	16,43				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 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, 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 000148	Напиток из шиповника	200		0,54	0,22	13,72	69,38
	плоды шиповника сухие	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 000149	или Напиток из кураги	200		0,83	0,05	14,15	61,06
	абрикос сушеный (курага)	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
	кислота лимонная	0,20	0,20				
ТТК 000151	или Напиток из сухофруктов	200		0,38	0,05	16,07	59,94
	смесь сухофруктов	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
	Хлеб рисово-гречневый	40		0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный	40		2,40	1,00	18,40	92,40
Итого за день				61,82	55,97	175,68	1499,56

		Первая неделя					
		Четвертый день (1)					
№ ТТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				25,17	24,77	85,50	669,76
ТТК 001493	Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130)	200		16,28	14,42	33,65	331,55
	говядина тушеная в/с	65,90	65,90				
	крупа гречневая	46,00	46,00				
	морковь свежая очищенная	16,21	16,21				
	лук репчатый очищенный	16,21	16,21				
	масло растительное	2,04	2,04				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001356	или Плов с мясом (40/130)	200		15,23	16,12	40,24	364,38
	свинина мясная	75,6	69,60				
	крупа рис	50,90	50,90				
	морковь свежая очищенная	12,23	12,23				
	лук репчатый очищенный	9,17	9,17				
	масло растительное	3,05	3,05				
	лавровый лист	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,61	0,61				
ТТК 000050, 000049, 000053	Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17		0,97	3,48	8,50	70,62
ТТК 000139	Чай гречишный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай гречишный	0,50	0,50				
ТТК 000003	или Чай черный без сахара	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000140	или Чай ройбуш	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000033, 000037, 000330	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
	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	50		0,90	1,30	24,49	114,00
Обед				30,94	26,86	103,65	765,57
ТТК 001322	Овощи свежие	100		0,65	0,11	3,13	15,00
	овощи свежие	100,00	100,00				
	или Морковные палочки	100		1,20	0,13	8,93	41,79
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00				
ТТК 001323	или Томаты свежие	100		0,88	0,23	2,69	18,00
	помидоры	100,00	100,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла,	8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 000317	Суп - лапша с курицей с зеленью Диета без глютена	250		10,29	12,20	21,48	236,88

		тушка цыпленок-бройлера	46,00	42,00					
		картофель свежий очищенный	75,00	75,00					
		морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
		масло растительное	5,00	5,00					
		макаронные изделия (безглютеновый гречневый рожок)	10,00	10,00					
		укроп свежий	1,35	1,00					
		лавровый лист	0,01	0,01					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 001575	Биточки мясные Диета без глютена		90		11,87	10,34	10,71	165,49	
		свинина мясная	30,24	28,00					
		говядина 1 кат	33,00	28,00					
		яйцо	3,00	3,00					
		лук репчатый очищенный	14,20	14,20					
		масло растительное	1,40	1,40					
		мука кукурузная	6,00	6,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001199	или Тефтели мясные с брусничным соусом		90/20		10,07	6,70	14,84	161,00	
		ТТК 000191 тефтели мясные							
ТТК 001145	Соус брусничный		20		0,12	0,09	5,54	24,45	
		брусника замороженная	17,50	17,50					
		пектин яблочный	0,13	0,13					
		сахар	4,00	4,00					
		соль йодированная	0,26	0,26					
		масло растительное	1,40	1,40					
		хлеб пшеничный	10,00	10,00					
		сухари панировочные	6,00	6,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001507	или Тефтели мясные		90		10,07	6,70	14,84	161,00	
		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					
№007848	Овощи тушеные		200		3,56	1,57	10,96	74,80	
		капуста свежая белокочанная	200,00	160,00					
		помидоры свежие	13,60	13,33					
		морковь свежая очищенная	26,67	26,67					
		лук репчатый очищенный	13,33	13,33					
		масло растительное	1,33	1,33					
		соль йодированная	1,07	1,07					
ТТК 001169	или Овощи припущенные (рагу овощное)		200		3,92	4,71	29,83	178,32	
		картофель свежий очищенный	109,30	109,30					
		морковь свежая очищенная	86,67	86,67					
		лук репчатый очищенный	20,00	20,00					
		масло сладкосливочное 72,5%	7,00	7,00					
		соль йодированная	0,80	0,80					
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	25,00	25,00				
		сахар	6,00	6,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
	Хлеб рисово-гречневый		40		0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный		60		3,60	1,50	27,60	139,20
Итого за день					56,11	51,63	189,15	1435,33

Пятый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				18,23	20,56	81,98	590,35
ТТК 001405	Каша молочная пшеничная с бананом и маслом сливочным	200/40		6,85	8,51	25,61	210,31
	крупы пшеничные	25,00	25,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	банан свежий	66,68	40,00				
ТТК 001285	или Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/6		7,16	9,18	31,99	241,03
	крупы рисовые	26,39	26,39				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001286	или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	250/6		7,61	9,24	32,19	247,43
	крупы кукурузные	27,78	27,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001312	или Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250/6		8,53	9,61	38,04	275,45
	крупы рисовые	20,84	20,84				
	крупы пшеничные	15,28	15,28				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001287	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/6		8,51	9,83	30,94	281,31
	крупы пшеничные	27,78	27,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
№ 007828	Чай с лимоном с сахаром	200		0,06	0,01	5,20	22,34
	чай черный	0,50	0,50				
	сахар	5,00	5,00				
	лимон свежий	7,78	7,00				
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 000154	Чай с апельсином	200		0,06	0,01	5,57	22,74
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
	или Чай травяной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай	200		0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 001061	Сыр порционнно	20		4,9	5,7	0	70,9
	сыр твердый	20,83	20,00				
	или Сыр	20,00		4,9	5,7	0	70,9

	или Сыр нарезка								
ТТК 000036	или Сыр плавленый	16,25		1,46	3,25	1,46	40,63		
ТТК 000327, 000326,000325, 000041,00004 2,000324,0003 23,000011,000 036,000039,00 0040	Кисломолочная продукция (йогурт обогатенный витаминами, питьевой йогурт, снжок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г	160		4,80	4,00	6,72	81,60		
	Хлеб рисово-кукурузный	50		0,90	1,30	24,49	114,00		
	Хлеб рисово-гречневый	40		0,72	1,04	19,96	91,20		
Обед				30,81	31,13	102,57	819,42		
ТТК 001323	Томаты свежие	100		0,88	0,23	2,69	18,00		
	помидоры	100,00	100,00						
	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						
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8		0,58	1,36	4,86	33,94		
	или Морская капуста сушеная	5		0,66	2,00	1,04	24,75		
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5		0,66	2,00	1,04	24,75		
	или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75		
ТТК 001302	Уха "Рыбацкая" с зеленью (200/40/1)	240		11,56	8,80	12,05	173,96		
	филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00						
	масса отварной рыбы	40,00							
	картофель свежий очищенный	66,40	66,40						
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40						
	масло растительное	5,00	5,00						
	укроп свежий	1,35	1,00						
	лавровый лист	0,01	0,01						
	соль йодированная	0,60	0,60						
ТТК 001303	Уха "По-ростовски" с зеленью (200/40/1)	240		11,71	8,83	12,48	176,84		
	филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00						
	масса отварной рыбы	40,00							
	картофель свежий очищенный	66,40	66,40						
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40						
	масло растительное	5,00	5,00						
	укроп свежий	1,35	1,00						
	томаты свежие	16,32	16,00						
	лавровый лист	0,01	0,01						
	соль йодированная	0,60	0,60						
ТТК №001304	или Уха "По-царски" с зеленью (200/40/1)	240		10,94	7,17	12,09	157,03		
	филе горбуши замороженное на шкуре	27,72	25,00						
	филе трески без кости с/м	27,72	25,00						
	масса отварной рыбы	40,00							
	картофель свежий очищенный	60,00	60,00						
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00						
	морковь свежая очищенная	15,00	15,00						
	масло растительное	5,00	5,00						
	укроп свежий	1,35	1,00						
	лавровый лист	0,01	0,01						
	соль йодированная	0,60	0,60						
ТТК № 001709	или Уха "По - корельски" с зеленью Дивта без глютена	240		15,67	11,97	20,67	267,36		
	филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00						
	масса отварной рыбы	40,00							
	картофель свежий очищенный	60,00	60,00						
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40						
	масло подсолнечное	5,00	5,00						
	мука кукурузная	6,00	6,00						
	молоко пастеризованное 2,5%	125,00	125,00						
	укроп свежий	1,35	1,00						
	лавровый лист	0,01	0,01						
	соль йодированная	0,60	0,60						

ТТК 001619	Поджарка из мяса Диета без глютена	45/45	11,74	14,96	6,97	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	16,05	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			
	соль йодированная	0,40	0,40			
	соль йодированная	0,70	0,70			
ТТК 001621	или Печень тушеная с овощами Диета без глютена	60/40	16,63	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 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 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 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	84,34	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 001189	Рис припущенный с овощами (125/25)	150	3,43	5,02	33,54	193,43
	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	или Рис припущенный		130		3,08	3,57	32,12	172,96
		крупа рис	43,33	43,33				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001331	или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130		5,11	4,11	26,58	165,16
		крупа гречневая	39,00	39,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
		сахари панировочные	9,00	9,00				
		масло растительное	1,00	1,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001493	или Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130)		170		13,84	12,26	28,60	281,82
		говядина тушеная в/с	56,00	56,00				
		крупа гречневая	39,00	39,00				
		морковь свежая очищенная	13,78	13,78				
		лук репчатый очищенный	13,78	13,78				
		масло растительное	1,73	1,73				
		соль йодированная	0,34	0,34				
ТТК 001356	или Плов с мясом (40/130)		170		12,96	13,71	34,21	309,73
		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				
		лавровый лист	0,80	0,80				
		соль йодированная	0,61	0,61				
ТТК 000143	Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)		200		0,08	0,08	9,96	41,40
		яблоки с/м	20,00	20,00				
		сахар	8,00	8,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000113	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				
	Хлеб рисово-гречневый		40		0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный		40		2,40	1,00	18,40	92,40
Всего за день					49,04	51,69	184,55	1409,77

Шестой день (1)

№ ТТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				23,91	30,51	56,62	598,39
ТТК 000173	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 000176	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 001348	или Скрембл с томатом свежим	150		14,76	16,79	2,83	222,82
	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 000023	Маффин классический без глютена	40		2,52	5,52	22,80	151,20
ТТК 000022	или Маффин шоколадный без глютена	40		2,44	5,72	24,08	157,60
ТТК 000003	Чай черный без сахара	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай гречишный	0,50	0,50				
ТТК 000140	или Чай ройбуш	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
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) 160 г	160		4,80	4,00	6,72	81,60
	Хлеб рисово-кукурузный	50		0,90	1,30	24,49	114,00
Обед				33,39	22,04	140,40	901,49
ТТК 001322	Овощи свежие	100		0,65	0,11	3,13	15,00
	овощи свежие	100,00	100,00				
	или Морковные палочки	100		1,20	0,13	8,93	41,79
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00				
ТТК 001323	или Томаты свежие	100		0,88	0,23	2,69	18,00
	помидоры	100,00	100,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и	8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75

ТТК № 001186	Суп картофельный с макаронами , мясом с зеленью Диета без глютена	250		8,10	10,61	21,85	215,78
	свинина	36,30	33,40				
	или говядина 1 кат	35,80	32,20				
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	макаронные изделия (безглютеновый кукурузный рожок)	10,00	10,00				
	томат свежий	10,20	10,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	Тефтели рыбные	90		16,29	7,14	11,39	174,16
	горбуша (филе)	83,71	74,50				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	крупа рис	8,00	8,00				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Котлета рыбная	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				
ТТК 000198	или Рыба припущенная с маслом сливочным	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	или Рыба (пососевая) припущенная с маслом сливочным	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				
ТТК 001714	или Запеканка картофельная с рыбой Диета без глютена	200		15,02	8,89	30,24	261,73
	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 001316	Картофель запеченый дольками	145		3,25	1,75	26,47	134,95
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
	масло растительное	1,11	1,11				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001315	или Картофель отварной	145		3,04	4,10	24,41	146,97
	картофель свежий очищенный	149,35	149,35				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001314	или Картофель тушеный	145		3,14	4,06	23,65	144,46
	картофель свежий очищенный	123,50	123,50				
	морковь свежая очищенная	30,45	30,45				
	лук репчатый очищенный	16,43	16,43				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 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 001317, 001318	или Картофельные шарики/ картофельные мин	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				
	Сок фруктовый в ассортименте	200		0,00	0,00	23,00	92,00
	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
ТТК 000129	или Мороженое фруктовое сорбет Кокос 70гр	70		0,42	3,15	13,58	84,00
ТТК 000130	или Мороженое фруктовое сорбет Манго 70гр	70		0,11	0,21	18,20	74,90
	Хлеб рисово-гречневый	40		0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный	40		2,40	1,00	18,40	92,40
	Итого за день			57,30	52,55	197,02	1499,88

Седьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				16,23	17,80	72,16	516,15
ТТК 001405	Каша молочная пшеничная с бананом и маслом сливочным	200/40		6,85	8,51	25,61	210,31
	крупя 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 001285	или Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/6		7,16	9,18	31,99	241,03
	крупя 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	или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	250/6		7,61	9,24	32,19	247,43
	крупя 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 001312	или Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250/6		8,53	9,91	38,04	275,45
	крупя рис	20,84	20,84				
	крупя 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 001287	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/6		8,51	9,83	30,94	251,31
	крупя 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				
	Чай травяной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай травяной	0,50	0,50				
ТТК 000140	или Чай ройбуш	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000003	или Чай черный без сахара	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай гречишный	0,50	0,50				
	или Чай	200		0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 000036	Сыр плавленый	16,25		1,46	3,25	1,46	40,63
	или Сыр	20,00		4,9	5,7	0	70,9
	или Сыр нарезка	20,00		4,9	5,7	0	70,9
ТТК 001061	или Сыр порционно	20		4,9	5,7	0	70,9
	сыр твердый	20,83	20,00				

ТТК 000321, 000326,000325 ,000041,00004 2,000324,0003 23,000011,000 038,000039,00 0040	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-кукурузный	40		2,40	1,00	18,40	92,40
	Хлеб рисово-гречневый	40		0,72	1,04	19,96	91,20
Обед				34,90	30,19	121,64	909,69
ТТК 001323	Томаты свежие	100		0,88	0,23	2,69	18,00
	помидоры	100,00	100,00				
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				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, кабачок, стручковая фасоль, редька, микс овощной и	8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001728	Суп гороховый с мясом птицы Диета без глютена	250		13,29	12,40	18,68	247,61
	тушка цыпленок-бройлера	46,00	42,00				
	картофель свежий очищенный	50,00	50,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
	горох колотый	20,20	20,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001575	Биточки мясные Диета без глютена	90		11,87	10,34	10,71	165,49
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001199	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20		10,07	6,70	14,84	161,00
	ТТК 000191 тефтели мясные						
ТТК 001145	Соус брусничный	20		0,12	0,09	5,54	24,46
	брусника замороженная	17,50	17,50				
	пектин яблочный	0,13	0,13				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,26	0,26				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001507	или Тефтели мясные	90		10,07	6,70	14,84	161,00
	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 001727	или Запеканка картофельная с мясом Диета без глютена	185	15,57	15,18	28,96	302,53
	говядина 1 кат	70,16	63,20			
	картофель свежий очищенный	154,67	154,67			
	лук репчатый очищенный	10,60	10,60			
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00			
	масло растительное	0,60	0,60			
	мука кукурузная	3,90	3,90			
	соль йодированная	0,80	0,80			
ТТК 001321	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 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 001315	или Картофель отварной	145	3,04	4,10	24,41	146,97
	картофель свежий очищенный	149,35	149,35			
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83			
	соль йодированная	0,77	0,77			
ТТК 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, 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 000148	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	13,72	69,38
	плоды шиповника сухие	16,00	16,00			
	сахар	6,00	6,00			
ТТК 000149	или Напиток из кураги	200	0,83	0,05	14,15	61,06
	абрикос сушеный (курага)	16,00	16,00			
	сахар	6,00	6,00			
	кислота лимонная	0,20	0,20			
ТТК 000151	или Напиток из сухофруктов	200	0,38	0,05	16,07	69,94
	смесь сухофруктов	16,00	16,00			
	сахар	6,00	6,00			
	лимонная кислота	0,20	0,20			
	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	67,50
	или Пюре фруктовое 90г	90	0,00	0,00	14,00	66,00
ТТК 000129	или Мороженое фруктовое сорбет Кокос 70гр	70	0,42	3,15	13,58	84,00
ТТК 000130	или Мороженое фруктовое сорбет Манго 70гр	70	0,11	0,21	18,20	74,90
	Хлеб рисово-гречневый	40	0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный	40	2,40	1,00	18,40	92,40
Итого за день			51,13	47,99	193,69	1425,84

Восьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				30,57	28,82	73,71	721,95
ТТК 000276	Запеканка из творога Диета без глютена	200		25,74	18,94	30,68	383,33
	творог 5%-9%	146,60	146,60				
	яйцо	5,44	5,44				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	кефир	40,00	40,00				
	сметана 10%	6,60	6,60				
	мука кукурузная	6,60	6,60				
	Сгущенное молоко (в инд.упаковке)	20		1,36	1,70	11,20	66,00
	или Соус ягодный	20		0,02	0,08	4,73	19,87
	ягоды с/м	9,40	9,40				
	сахар	5,00	5,00				
	крахмал	1,50	1,50				
ТТК 000006	Чай с лимоном	200		0,06	0,01	5,21	22,39
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК	или Чай облепиховый с апельсином (или чай 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 000164	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 001425	Масло сливочное порционно (в инд.упаковке)	10		0,10	7,25	0,14	66,10
	масло сладкосливочное 72%	10,00	10,00				
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 160 г	160		2,11	0,42	17,28	91,73
	или Фрукт вакуумной сушки	7					
	или Сухофрукты	9					
ТТК 000050, 000049, 000053	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17		0,97	3,48	8,50	70,62
	или Сок фруктовый 125 г	125		0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г	90		0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 000129	или Мороженое фруктовое сорбет Кокос 70гр	70		0,42	3,15	13,58	84,00
ТТК 000130	или Мороженое фруктовое сорбет Манго 70гр	70		0,11	0,21	18,20	74,90
	Хлеб рисово-кукурузный	20		1,20	0,50	9,20	92,40
Обед				36,13	32,27	98,53	833,00
ТТК 001322	Овощи свежие	100		0,65	0,11	3,13	16,00
	овощи свежие	100,00	100,00				
	или Морковные палочки	100		1,20	0,13	8,93	41,79
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00				
ТТК 001323	или Томаты свежие	100		0,88	0,23	2,69	18,00
	помидоры	100,00	100,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75

ТТК 001302	Уха "Рыбацкая" с зеленью (200/40/1)	240		11,56	8,80	12,05	173,96
	филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00				
	<i>масса отварной рыбы</i>	40,00					
	картофель свежий очищенный	66,40	66,40				
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40				
	масло растительное	5,00	5,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001303	Уха "По-ростовски" с зеленью (200/40/1)	240		11,71	8,33	12,48	176,84
	филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00				
	<i>масса отварной рыбы</i>	40,00					
	картофель свежий очищенный	66,40	66,40				
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40				
	масло растительное	5,00	5,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	томаты свежие	16,32	16,00				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК №001304	или Уха "По-царски" с зеленью (200/40/1)	240		10,94	7,17	12,09	167,03
	филе горбуши замороженное на шкуре	27,72	25,00				
	филе трески без кости с/м	27,72	25,00				
	<i>масса отварной рыбы</i>	40,00					
	картофель свежий очищенный	60,00	60,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	морковь свежая очищенная	15,00	15,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК № 001709	или Уха "По - корельски" с зеленью Диета без глютена	240		15,67	11,97	20,67	257,36
	филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00				
	<i>масса отварной рыбы</i>	40,00					
	картофель свежий очищенный	60,00	60,00				
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	мука кукурузная	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	125,00	125,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000230	Бедро куриное (филе бедра) запеченное	90		16,29	17,46	0,01	226,08
	бедро куриное	137,30	121,60				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000232	или Филе куриное запеченное с сыром	50		9,41	4,22	0,65	78,25
	филе куриное	73,08	62,64				
	сыр	5,20	5,00				
	кефир	13,00	13,00				
	масло растительное	0,40	0,40				
	чеснок свежий	0,65	0,50				
	соль йодированная	0,20	0,20				
ТТК 001326	или Фрикасе из филе куриного	45/45		10,36	10,09	2,87	144,15
	филе куриное	73,08	62,64				
	сметана 10%	16,88	16,88				
	укроп свежий	1,47	1,13				
	лук репчатый очищенный	27,00	27,00				
	масло растительное	0,90	0,90				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				

ТТК 001614	или Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами Диета БГ	45/45	10,9	4,21	3,34	92,44
	филе куриное	73,08	62,64			
	чеснок свежий	1,30	1,00			
	укроп сушеный	0,02	0,02			
	помидоры свежие	24,00	24,00			
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00			
	масло растительное	1,60	1,60			
	соль йодированная	0,40	0,40			
ТТК 000185	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	5,11	4,11	26,58	165,16
	крупа гречневая	39,00	39,00			
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33			
	соль йодированная	0,48	0,48			
ТТК 001189	или Рис припущенный с овощами (125/25)	150	3,43	5,02	33,64	193,43
	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	или Рис припущенный	130	3,08	3,67	32,12	172,95
	крупа рис	43,33	43,33			
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33			
	соль йодированная	0,48	0,48			
ТТК 001333	или Плов ароматный из булгура с мясом птицы (125/25/40)	190	13,79	4,30	34,53	234,25
	булгур	41,95	41,95			
	филе куриное замороженное	57,96	55,20			
	морковь свежая очищенная	17,16	17,16			
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91			
	паприка молотая	0,20	0,20			
	специя (томат, базилик, чеснок)	0,50	0,50			
	масло растительное	1,41	1,41			
	соль йодированная	0,48	0,48			
ТТК 001264	или Каша гречневая с тушеным мясом птицы (40/130)	170	13,84	4,98	28,60	216,30
	мясо птицы тушеное	56,00	56,00			
	крупа гречневая	39,00	39,00			
	морковь свежая очищенная	13,78	13,78			
	лук репчатый очищенный	13,78	13,78			
	масло растительное	1,73	1,73			
	соль йодированная	0,34	0,34			
ТТК 001334	или Плов с мясом птицы (125/25/40)	190	11,57	4,64	31,55	210,22
	рис	38,37	38,37			
	филе куриное замороженное	57,96	55,20			
	морковь свежая очищенная	17,91	17,91			
	лук репчатый очищенный	17,16	17,16			
	томатная паста	2,70	2,70			
	масло растительное	2,00	2,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	Хлеб рисово-гречневый	40	0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный	30	1,80	0,75	13,80	69,60
Итого за день			66,70	62,09	172,24	1554,95

Девятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				17,40	24,04	89,35	644,32
ТТК 001285	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/6		7,16	9,18	31,99	241,03
	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	или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	250/6		7,61	9,24	32,19	247,43
	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	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/6		8,51	9,83	30,94	251,31
	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	или Каша молочная пшеничная с бананом и маслом сливочным	200/40		6,85	8,51	25,61	210,31
	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	или Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250/6		8,53	9,61	38,04	275,45
	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 001425	Масло сливочное порционно (в инд.упаковке)	10		0,10	7,25	0,14	66,10
	масло сладкосливочное 72%	10,00	10,00				
ТТК 000003	Чай черный без сахара	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай гречишный	0,50	0,50				
	или Чай	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай травяной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай травяной	0,50	0,50				

ТТК 000033,
000037, 000330,
000004, 000034,
001128

	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
	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	40		2,40	1,00	18,40	92,40
Обед				28,97	23,19	120,33	803,78
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 001243	или Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с маслом	100		0,81	6,34	1,52	70,25
	помидоры свежие	51,00	51,00				
	огурцы свежие	51,00	51,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,20	0,20				
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00				
	соль йодированная	0,20	0,20				
	или Овощная нарезка с маслом растительны	80		0,65	5,07	2,03	56,20
	помидоры свежие	40,80	40,00				
	огурцы свежие	40,80	40,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,20	0,20				
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква,	8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75
№001057	Нежный сливочный суп - пюре из цветной капусты с зеленью Диета без глутена	250		3,81	7,50	22,54	173,37
	капуста цветная запмороженная	44,00	44,00				
	морковь свежая очищенная	5,00	5,00				
	мука кукурузная	10,00	10,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	молоко рисовое	80,00	80,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК № 001691	или Суп - пюре из тыквы Диета без глутена	250		3,32	5,03	15,07	123,66
	тыква свежая	65,00	65,00				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	морковь свежая очищенная	18,75	18,75				
	мука кукурузная	10,00	10,00				
	масло сладкосливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	47,50	47,50				
	соль йодированная	0,80	0,80				

ТТК 001347	Печень тушеная с овощами	60/40	15,69	5,19	6,82	137,89
	печень говяжья	103,10	85,20			
	томатная паста	2,00	2,00			
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00			
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00			
	масло растительное	2,00	2,00			
	соль йодированная	0,40	0,40			
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 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 001337	или Поджарка из мяса	45/45	7,68	6,27	16,46	154,80
	свинина мясная	72,38	66,60			
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50			
	томатная паста	8,43	8,43			
	масло растительное	2,81	2,81			
	соль йодированная	0,45	0,45			
ТТК 001207	или Гуляш из мяса Диета без глютена	40/50	15,05	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			
	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 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 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 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа		40/145		8,46	3,58	26,70	174,31	
		говядина	70,16	63,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001254	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа		40/145		8,08	3,38	26,14	168,71	
		свинина мясная	63,94	59,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001208	или Жаркое по-домашнему с мясом		40/145		8,67	5,08	28,27	195,04	
ТТК 001209		говядина	70,16	63,20					
		или свинина мясная	63,94	59,20					
		картофель свежий очищенный	96,67	96,67					
		морковь свежая очищенная	21,03	21,03					
		лук репчатый очищенный	15,47	15,47					
		томатная паста	5,00	5,00					
		масло растительное	1,48	1,48					
		соль йодированная	0,77	0,77					

ТТК 001727	или Запеканка картофельная с мясом Диета без глютена	185		15,57	15,18	28,96	302,53
	говядина 1 кат	70,16	63,20				
	картофель свежий очищенный	154,67	154,67				
	лук репчатый очищенный	10,60	10,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	мука кукурузная	3,90	3,90				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001315	Картофель отварной	145		3,04	4,10	24,41	146,97
	картофель свежий очищенный	149,35	149,35				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 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 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 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, 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 000151	Напиток из сухофруктов	200		0,38	0,05	16,07	59,94
	смесь сухофруктов	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000148	или Напиток из шиповника	200		0,54	0,22	13,72	69,38
	плоды шиповника сухие	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 000149	или Напиток из кураги	200		0,83	0,05	14,15	61,06
	абрикос сушеный (курага)	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
	кислота лимонная	0,20	0,20				
	Хлеб рисово-гречневый	40		0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный	60		3,60	1,50	27,60	139,20
Итого за день				46,37	47,23	209,68	1448,10

Десятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				23,85	31,22	78,14	677,03
ТТК 001727	Запеканка картофельная с мясом Диета без глютена	185		15,57	15,18	28,96	302,53
	говядина 1 кат	70,16	63,20				
	картофель свежий очищенный	154,67	154,67				
	лук репчатый очищенный	10,60	10,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	мука кукурузная	3,90	3,90				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа	40/145		8,46	3,58	26,70	174,31
	говядина	70,16	63,20				
	картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
	укроп свежий	1,249	0,93				
	чеснок	0,19	0,19				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001254	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа	40/145		8,08	3,38	26,14	168,71
	свинина мясная	63,94	59,20				
	картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
	укроп свежий	1,249	0,93				
	чеснок	0,19	0,19				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001208 ТТК 001209	или Жаркое по-домашнему с мясом	40/145		8,67	5,08	28,27	195,04
	говядина	70,16	63,20				
	или свинина мясная	63,94	59,20				
	картофель свежий очищенный	96,67	96,67				
	морковь свежая очищенная	21,03	21,03				
	лук репчатый очищенный	15,47	15,47				
	томатная паста	5,00	5,00				
	масло растительное	1,48	1,48				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 000006	Чай с лимоном	200		0,06	0,01	5,21	22,39
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК	или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)	200		0,06	0,01	5,21	22,39
	облепиха с/м	10,00	10,00				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 000154	Чай с 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 000033, 000037, 000330, 000004, 000034, 001128	Молоко витаминизированное	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
ТТК 000036	Сыр плавленый	16,25	1,46	3,25	1,46	40,63
	или Сыр	20	4,9	5,7	0	70,9
	или Сыр нарезка					
ТТК 001061	или Сыр порционно	20	4,9	5,7	0	70,9
	сыр твердый	20,83	20,00			
ТТК 001425	Масло сливочное порционно (в инд.упаковке)	10	0,10	7,25	0,14	66,10
	масло сладкосливочное 72%	10,00	10,00			
	Хлеб рисово-гречневый	30	0,54	0,78	14,97	68,40
	Хлеб рисово-кукурузный	30	1,80	0,75	13,80	69,30
Обед			28,79	23,91	120,19	820,73
ТТК 001322	Овощи свежие	100	0,65	0,11	3,13	15,00
	овощи свежие	100,00	100,00			
	или Морковные палочки	100	1,20	0,13	8,93	41,79
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00			
ТТК 001323	или Томаты свежие	100	0,88	0,23	2,69	18,00
	помидоры	100,00	100,00			
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8	0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5	0,56	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК №001291	Борщ с капустой и картофелем с мясом, сметаной и зеленью (230/20/1)	250	4,83	8,27	14,40	152,30
	говядина 1 кат.	35,80	32,20			
	свекла свежая очищенная	40,00	40,00			
	капуста свежая белокачанная	20,00	20,00			
	картофель свежий очищенный	20,00	20,00			
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	помидоры свежие	3,00	3,00			
	сахар	0,50	0,50			
	зелень свежая	1,35	1,00			
	масло растительное	5,00	5,00			
	соль йодированная	0,60	0,60			
	кислота лимонная	0,12	0,12			
	сметана 10%	10,00	10,00			
	лавровый лист	0,01	0,01			
	укроп свежий	1,35	1,00			
ТТК 001293	или Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью (230/20/1)	250	4,29	8,27	11,44	138,14
	говядина 1 кат.	35,80	32,20			
	картофель свежий очищенный	30,00	30,00			
	капуста свежая белокачанная	62,50	50,00			

	морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	сметана 10 %	10,00	10,00				
	Котлета рыбная Диета без глютена			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				
	или Тефтели рыбные Диета без глютена			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 001189	Рис припущенный с овощами (125/25)			150	3,43	5,02	33,54 193,43
	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	0,40	0,40				
ТТК 001330	или Рис припущенный			130	3,08	3,57	32,12 172,95
	крупа рис	43,33	43,33				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 000185	или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным			130	5,11	4,11	26,58 165,16
	крупа гречневая	39,00	39,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 000143	Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)			200	0,08	0,08	9,96 41,40
	яблоки с/м	25,00	25,00				
	сахар	6,00	6,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
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	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				

	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г	150	1,98	0,39	16,20	86,00
	или Фрукт вакуумной сушки	7				
	или Сухофрукты	9				
ТТК 000050, 000049, 000053	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17	0,97	3,48	8,50	70,62
	или Сок фруктовый 125 г	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г	90	0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 000129	или Мороженое фруктовое сорбет Кокос 70гр	70	0,42	3,15	13,58	84,00
ТТК 000130	или Мороженое фруктовое сорбет Манго 70гр	70	0,11	0,21	18,20	74,90
	Хлеб рисово-кукурузный	40	2,40	1,00	18,40	92,40
	Хлеб рисово-гречневый	40	0,72	1,04	19,96	91,20
Итого за день			52,64	55,13	198,33	1497,76

Одиннадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				17,29	20,07	93,49	626,72
ТТК 001405	Каша молочная пшеничная с бананом и маслом сливочным	200/40		6,85	8,51	25,61	210,31
	крупы пшеничные	25,00	25,00				
	молока пастеризованного 2,5%	140,00	140,00				
	масла сладкосливочного 72,5%	6,00	6,00				
	сахара	4,00	4,00				
	соли йодированной	0,50	0,50				
	банана свежего	66,68	40,00				
ТТК 001285	или Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/6		7,16	9,18	31,99	241,03
	крупы риса	26,39	26,39				
	молока пастеризованного 2,5%	175,00	175,00				
	масла сладкосливочного 72,5%	6,00	6,00				
	сахара	5,00	5,00				
	соли йодированной	0,60	0,60				
ТТК 001286	или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	250/6		7,61	9,24	32,19	247,43
	крупы кукурузной	27,78	27,78				
	молока пастеризованного 2,5%	175,00	175,00				
	масла сладкосливочного 72,5%	6,00	6,00				
	сахара	5,00	5,00				
	соли йодированной	0,60	0,60				
ТТК 001312	или Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250/6		8,53	9,61	38,04	275,45
	крупы риса	20,84	20,84				
	крупы пшеничной	15,28	15,28				
	молока пастеризованного 2,5%	175,00	175,00				
	масла сладкосливочного 72,5%	6,00	6,00				
	сахара	5,00	5,00				
	соли йодированной	0,60	0,60				
ТТК 001287	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/6		8,51	9,83	30,94	251,31
	крупы пшеничной	27,78	27,78				
	молока пастеризованного 2,5%	175,00	175,00				
	масла сладкосливочного 72,5%	6,00	6,00				
	сахара	5,00	5,00				
	соли йодированной	0,60	0,60				
	Чай травяной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чая травяной	0,50	0,50				
ТТК 000140	или Чай ройбуш	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чайного напитка Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000003	или Чай черный без сахара	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чая черного байхового	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный	200		0,00	0,00	0,00	0,01

	чай гречишный	0,50	0,50			
	или Чай	200		0,00	0,00	0,00 0,01
ТТК 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
ТТК 000023	Маффин классический без глютена	40		2,52	5,52	22,80 151,20
ТТК 000022	или Маффин шоколадный без глютена	40		2,44	5,72	24,08 157,60
	Хлеб рисово-кукурузный	40		2,40	1,00	18,40 92,40
	Хлеб рисово-гречневый	40		0,72	1,04	19,96 91,20
Обед				29,66	32,49	107,05 823,02
	Овощная нарезка с маслом растительным	100		0,81	6,34	2,54 70,25
	помидоры свежие	51,00	51,00			
	огурцы свежие	51,00	51,00			
	масло растительное	5,00	5,00			
	соль йодированная	0,10	0,10			
	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейски	100		8,19	6,13	6,56 112,25
	свекла очищенная	75,00	75,00			
	сыр Адыгейский	25,00	25,00			
	или Салат из свёклы с маслом растительным	100		2,13	0,13	10,00 99,04
	свекла очищенная	100,00	100,00			
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс	8		0,58	1,36	4,86 33,94
	или Морская капуста сушеная	5		0,66	2,00	1,04 24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5		0,66	2,00	1,04 24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04 24,75
ТТК 000317	Суп - лапша с курицей с зеленью Диета без глутена	250		10,29	12,20	21,48 236,88
	тушка цыпленк-бройлера	46,00	42,00			
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00			
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	масло растительное	5,00	5,00			
	макаронные изделия (безглютеновый гречневый рожок)	10,00	10,00			
	укроп свежий	1,35	1,00			
	лавровый лист	0,01	0,01			
	соль йодированная	0,60	0,60			
ТТК 001575	Биточки мясные Диета без глютена	90		11,87	10,34	10,71 165,49
	свинина мясная	30,24	28,00			
	говядина 1 кат	33,00	28,00			
	яйцо	3,00	3,00			
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20			
	масло растительное	1,40	1,40			
	мука кукурузная	6,00	6,00			
	соль йодированная	0,40	0,40			
ТТК 001199	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20		10,07	6,70	14,84 161,00
	ТТК 000191 тефтели мясные					
ТТК 001145	Соус брусничный	20		0,12	0,09	5,54 24,46

	брусника замороженная	17,50	17,50				
	пектин яблочный	0,13	0,13				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,26	0,26				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001507	или Тефтели мясные	90		10,07	6,70	14,84	161,00
	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				
№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				
	Сок фруктовый в ассортименте	200		0,00	0,00	23,00	92,00
	Хлеб рисово-кукурузный	40		2,40	1,00	18,40	92,40
	Хлеб рисово-гречневый	40		0,72	1,04	19,96	91,20
Итого за день				46,94	52,56	200,54	1449,74

Двенадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				23,67	25,74	53,26	539,52
ТТК 000173	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 001348	или Скрембл с томатом свежим	150		14,76	16,79	2,83	222,82
	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 000176	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 000154	Чай с апельсином	200		0,06	0,01	5,57	22,74
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 000006	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 травяной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай	200		0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 000327, 000326,00032 5,000041,0000 42,000324,000 323,000011,00 0038,000039,0	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 160 г	160		4,80	4,00	6,72	81,60
	Хлеб рисово-кукурузный	40		2,40	1,00	18,40	92,40
	Хлеб рисово-гречневый	40		0,72	1,04	19,96	91,20
Обед				30,17	19,74	102,86	710,67
ТТК 001322	Овощи свежие	100		0,65	0,11	3,13	15,00
	овощи свежие	100,00	100,00				

	или Морковные палочки	100		1,20	0,13	8,93	41,79
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00				
ТТК 001323	или Томаты свежие	100		0,88	0,23	2,69	18,00
	помидоры	100,00	100,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла,	8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75
№001290	Суп картофельный с рисом, мясом со сметаной и зеленью (230/20/1)	250		4,12	7,69	20,62	168,48
	говядина 1 кат.	33,49	32,20				
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	крупа рисовая	5,00	5,00				
	сметана 10%	10,00	10,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	помидоры свежие	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 0011221	Рассольник "Ленинградский" с мясом и с зеленью Диета без глютена	250		5,19	6,99	22,28	172,89
	говядина 1 кат.	33,49	32,20				
	крупа рис	5,00	5,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	лук репчатый очищенный	8,00	8,00				
	огурцы консервированные	29,25	15,00				
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	сметана 10%	10,00	10,00				
ТТК 000198	Рыба припущенная с маслом сливочным	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	или Рыба лосось припущенный с маслом сливочным	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				
ТТК 001727	или Запеканка картофельная с мясом Диета без глютена	185		15,57	15,18	28,96	302,53
	говядина 1 кат	70,16	63,20				
	картофель свежий очищенный	154,67	154,67				
	лук репчатый очищенный	10,60	10,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				

		мука кукурузная	3,90	3,90					
		соль йодированная	0,80	0,80					
ТТК 001321	Пюре картофельное		145		3,22	4,57	21,18	139,61	
		картофель свежий очищенный	124,02	124,02					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91					
		соль йодированная	0,39	0,39					
ТТК 001315	или Картофель отварной		145		3,04	4,10	24,41	146,97	
		картофель свежий очищенный	149,35	149,35					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001314	или Картофель тушеный		145		3,14	4,06	23,65	144,46	
		картофель свежий очищенный	123,50	123,50					
		морковь свежая очищенная	30,45	30,45					
		лук репчатый очищенный	16,43	16,43					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 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, 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, 000322,00016 4	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	25,00	25,00					
		сахар	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
		Хлеб рисово-гречневый	40		0,72	1,04	19,96	91,20	
		Хлеб рисово-кукурузный	60		3,60	1,50	27,60	139,20	
Итого за день					53,84	45,48	156,12	1250,19	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню Диета без глютена завтрак, обед 12-18 лет

№	Продукты	Норма продукта в день, г	Проценты 50-60%	Норма в день, г	Фактически получено, г**												за 12 дней	Факт в день, г	% выполнения
					Дни														
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб рисово-кукурузный	125,0	60	75,0	80	80	60	60	90	90	80	50	93	70	80	100	933	77,7	104
2	Хлеб рисово-гречневый	125,0	60	75,0	80	80	40	90	80	40	80	40	100	70	80	80	860	71,7	96
3	Сок фруктовый	200,0	50	100,0	200	0	0	0	0	200	0	200	0	0	200	0	800	66,7	67
4	Мука кукурузная	15,0	55	8,3	14	6	13	6	0	0	6	7	10	10	6	0	77	6,4	78
5	Крупы, бобовые	50,0	60	30,0	68	30	0	46	67	0	45	39	26	42	25	5	393	32,7	105
6	Макаронные изделия	15,0	50	7,5	0	64	0	10	0	10	0	0	0	0	10	0	94	7,9	105
7	Картофель	187,0	60	112,2	0	75	144	75	66	237	174	66	149	175	75	199	1436	119,7	105
8	Овощи, зелень	350,0	60	210,0	186	154	216	281	250	146	138	115	174	260	351	130	2400	200,0	95
9	Фрукты свежие	260,0	50	130,0	0	60	150	25	67	150	190	167	0	182	40	32	1063	68,6	68
10	Сухофрукты	15,0	50	7,5	0	0	16	17	0	0	16	0	16	0	0	0	65	5,4	72
11	Сахар	50,0	50	25,0	6	12	7	6	17	0	10	0	12	10	1	10	90	7,5	30
12	Кондитерские изделия без глютена	20,0	60	12,0	0	40	20	0	0	40	0	0	0	0	40	0	140	11,7	97
13	Какао	1,0	50	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
14	Кофейный напиток	2,0	50	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
15	Чай	1,0	50	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	0,5	100
16	Мясо 1 категории	70,0	60	42,0	0	0	32	122	67	33	56	0	0	95	56	32	494	41,1	98
17	Цыплята 1 категории*	35,0	60	21,0	0	60	0	42	0	0	42	122	0	0	42	0	308	25,6	122
18	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30,0	50	15,0	85	0	0	0	0	0	0	85	0	0	0	0	170	14,2	95
19	Рыба -филе	58,0	50	29,0	0	0	72	0	50	75	0	50	0	72	0	0	319	26,5	92
20	Молоко	300,0	50	150,0	335	140	183	160	140	45	163	0	418	160	140	68	1952	162,6	108
21	Кисломолочные продукты	250,0	50	125,0	0	160	40	0	160	160	160	40	0	0	160	160	1040	94,5	76
22	Творог	50,0	50	25,0	0	0	147	45	0	0	0	147	45	0	0	0	383	31,9	128
23	Сметана	15,0	50	7,5	12	10	17	0	0	0	0	7	0	10	0	10	65	5,4	72
24	Сыр	10,0	60	6,0	16	0	0	0	20	0	16	0	1	16	0	0	69	5,8	96
25	Масло сливочное	35,0	50	17,5	20	16	16	0	10	5	11	20	26	24	6	15	170	14,1	81
26	Масло растительное	15,0	55	8,3	12	6	11	10	9	10	6	6	12	8	13	5	107	8,9	105
27	Яйца	40,0	50	20,0	3	3	5	0	0	113	3	5	1	0	3	113	249	20,7	104
28	Соль	3,0	60	1,8	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	3	2	24	2,0	111

Усредненные нормы питания в соответствии с МР 2.4.0162-19 Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании.

Распределение энергетической ценности (калорийности)

Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	Завтрак	
	ккал	%
дни		50%-60%
1	1475	54
2	1396	51
3	1500	55
4	1435	53
5	1410	52
6	1500	55
7	1426	52
8	1555	57
9	1448	53
10	1498	55
11	1450	53
12	1250	46
Итого	1445	53

100%