



Утверждаю:

Генеральный директор

АО «Комбинат школьного

питания «Центральный»

Тарасова И.Н.

«31» июля 2024 г.



Согласовано:



Директор МАOU СОШ № 48

А.Н. Панова

А.Н. Панова

Примерное циклическое двадцати четырёхдневное меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 7-11 лет

Экспертное заключение № 15/Д от 31.07.2024,
выданное ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»

Тюмень, 2024 г.

Аннотация

Примерное 24-хдневное меню разработано для питания детей в возрасте 7-11 лет в общеобразовательном учреждении. Разработано как единое примерное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования. Циклическое меню является примерным, наименования блюд могут иметь отличные названия или содержать придуманные названия блюд в ежедневном меню.

Нормы потребления рассчитаны для завтрака 20-25% в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7 таблица 2 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет». Меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в соответствии с рекомендациями для организации питания детей в осенне-зимний период.

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности. Расчет проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания» (модуль системы – разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности). Программный комплекс одобрен Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.). В меню включено несколько вариантов блюд в целях разнообразия и исключения их повторяемости в течении одного дня (на 1 и 2 комплексе), кроме того, разнообразие выбора обусловлено религиозными предпочтениями. При внесении изменений в набор компонентов блюда основные органолептические показатели и специфика блюда не меняется.

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептур:

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (под. ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка- ТД ДеЛи, 2022)
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания издание 2 ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (под. ред. В.А. Тутельяна и Г.Г. Онищенко, Издатель Научный центр здоровья детей, 2022)
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 3 часть – М.: Хлебпродинформ, 1991г (№рец. -1999)
- Картотека блюд лечебного и рационального питания, I,II,III,IV часть –Екатеринбург Средне – Уральское книжное издательство, 1995г. (№рец-1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания, Екатеринбург)
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1 Москва.: 2006г; (№рец. -2006, Москва)
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. -2004)
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для диетического питания - М.Хлебпродинформ, 2002г (№ рец. -2002)
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации – Пермь, «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (№рец. -2013, Пермь).
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, I часть, II часть – Пермь: Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (№рец. -2001, Пермь).
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, 1часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г. (№ рец.2011 Екатеринбург).

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

При приготовлении блюд соблюдается принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, пассеровка, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате или духовом шкафу.

Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24, Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г. Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью. Закладка продуктов в блюда соответствует технико-технологическим картам, разработанным в Комбинате.

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствии с п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки промышленного выпуска, молочная и кисломолочная продукция, кондитерские изделия. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей и подростков используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд, закладка соли осуществляется строго с учетом рецептуры, основываясь по органолептическим показателям в меру соленых блюд, а также с учетом рекомендаций ВОЗ по снижению потребления соли.

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

В целях повышения витаминизации учтено использование витаминизированной, обогащенной микронутриентами и пребиотиком молочной и кисломолочной продукции.

Следует учитывать, что в меню включена замороженная молочная продукция «мороженное молочное», при формировании меню учитывается сезонность выдачи данного продукта, а именно: с 01 сентября по 05 октября, а также весенне - летний период с 15 апреля по конец мая. Выдача мороженого возможна исключительно в установленный период и с учетом погодных условий, при резком понижении температуры выдача мороженого заменяется на молочную продукцию. Кратность выдачи в указанные периоды не чаще 1 раза в 10 дней. Согласно приложению № 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в перечне запрещенных продуктов мороженное использовать допускается. При включении в меню мороженого учитывается пищевая ценность продукта, которая идентична молочной продукции, включенной в меню, с учетом корректировки массы продукта мороженого и общей пищевой ценности завтрака. Данный продукт отмечен сайтом национальные проекты РФ в разделе «Национальный проект. Образование».

Меню содержит обязательные вложения – титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу суммарных объемов блюд по приемам пищи (в граммах не менее).

**Разработчик АО КШП «Центральный»
625031 г. Тюмень, проезд Шаимский, 14а/2
Электронный адрес: kombinatsh@mail.ru**

Первая неделя

Первый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Каша молочная мультизлаковая со смородиной, яблоком и маслом сливочным	200/5		6,10	7,60	22,19	185,56
	хлопья злаковые	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сублимированные яблоки	0,50	0,50				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
ТТК 001284	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5		5,18	7,88	15,40	157,36
	крупа пшеничная	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001285	или Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5		5,73	7,34	25,59	192,82
	крупа рис	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001286	или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200/5		6,09	7,39	25,75	197,94
	крупа кукурузная	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001287	или Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/5		6,81	7,86	24,75	201,05
	крупа пшено	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 000088	или Каша молочная пшенная с бананом и маслом сливочным	160/40		5,71	7,09	21,34	175,26
	крупа пшено	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	112,00	112,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	3,60	3,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	банан свежий	66,68	40,00				
ТТК 001308	или Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным и с вареньем из яблок	200/5/20		6,44	8,23	20,96	187,65
	хлопья Геркулес	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001163	яблоки свежие	17,47	15,76	0,06	0,06	5,54	23,41
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 001309	или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и маслом сливочным	200/5		6,51	8,26	21,80	191,25
	хлопья Геркулес	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	клубника сублимированная	2,00	2,00				
ТТК 001310	или Каша молочная мультизлаковая с клубникой и маслом сливочным	200/5		6,10	7,60	22,19	185,56
	хлопья злаковые	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	клубника сублимированная	2,00	2,00				
	или Каша молочная мультизлаковая с ягодами и (или) фруктами и сливочным маслом	200/5		6,10	7,60	22,19	185,56
	или Каша молочная мультизлаковая с клубникой, яблоком и маслом сливочным	200/5		6,10	7,60	22,19	185,56
	хлопья злаковые	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				

Итого	1 день	завтрак
40,00	Хлеб пшеничный	40,00
20,00	Хлеб ржаной	20,00
0,00	сок фруктовый	
0,00	Мука	
17,78	Крупы, бобовые	17,78
0,00	Макаронные изделия	
0,00	Картофель	
0,00	Овощи, зелень	
25,00	Фрукты свежие	25,00
0,00	Сухофрукты	
8,00	Сахар	8,00
0,00	Кондитерские изделия	
0,00	Какао	
0,00	Кофейный напиток	
0,00	Чай	
0,00	Мясо 1 категории	
0,00	Цыпленок 1 категории*	
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)	
0,00	Рыба -филе	
220,00	Молоко	220,00
0,00	Кисломолочные продукты	
0,00	Творог	
0,00	Сметана	
16,25	Сыр	16,25
15,00	Масло сливочное	15,00
0,00	Масло растительное	
0,00	Яйца	
0,50	соль	0,50

Первая неделя

Второй день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001199	Тефтели мясные	90		10,07	6,70	14,84	161,00
ТТК 000191	п/ф тефтели мясные :	106	106				
	свинина мясная	39,40	39,20				
	говядина 1 кат	16,90	16,80				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Биточки мясные	90		11,87	10,34	10,71	165,49
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001180	или Котлета мясная	90		9,79	6,55	14,42	156,80
ТТК 000186	п/ф котлета мясная:	103	103				
	свинина мясная	29,15	29,00				
	говядина 1 кат	29,15	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Шницель мясной	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001199	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20		10,07	6,70	14,84	161,00
ТТК 001145	Соус Брусничный	20		0,12	0,09	5,54	24,46
	брусника замороженная	17,50	17,50				
	пектин яблочный	0,13	0,13				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,26	0,26				
ТТК 001313	или Тефтели мясные запеченные в томатно-сметанном соусе	90/15		10,32	7,27	16,86	171,39
	ТТК 000191 п/ф тефтели мясные	106,00	106,00				
	соус сметанный	15					
	сметана 10%	3,75	3,75				
	мука пшеничная высшего сорта	1,13	1,13				
	паста томатная	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,04	0,04				
	или Бифштекс из мяса	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Фрикадельки мясные	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	или Котлета мясная "Пожарская"	90		13,58	12,69	13,49	204,96
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001263	или Запеканка картофельная с мясом (40/145)	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				

Итого	2 день	завтрак
46,00	Хлеб пшеничный	46,00
40,00	Хлеб ржаной	40,00
0,00	сок фруктовый	
6,00	Мука	6,00
8,00	Крупы, бобовые	8,00
0,00	Макаронные изделия	
123,50	Картофель	123,50
141,88	Овощи, зелень	141,88
0,00	Фрукты свежие	
0,00	Сухофрукты	
0,00	Сахар	
0,00	Кондитерские изделия	
0,00	Какао	
0,00	Кофейный напиток	
0,50	Чай	0,50
56,00	Мясо 1 категории	56,00
0,00	Цыплята 1 категории*	
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)	
0,00	Рыба -филе	
16,43	Молоко	16,43
0,00	Кисломолочные продукты	
0,00	Творог	
0,00	Сметана	
0,00	Сыр	
4,83	Масло сливочное	4,83
2,76	Масло растительное	2,76
0,00	Яйца	
0,84	соль	0,84

		сухари панировочные	3,90	3,90					
		соль йодированная	0,80	0,80					
ТТК 001314	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, ТТК 001318	или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики		145		3,25	1,75	26,47	134,95	
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40					
		масло растительное	1,11	1,11					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа		40/145		8,46	3,58	26,70	174,31	
		говядина	70,16	63,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001254	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа		40/145		8,08	3,38	26,14	168,71	
		свинина мясная	63,94	59,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001319	или Жаркое по-домашнему с мясом (с говядиной или свининой)		40/145		8,67	5,08	28,27	195,04	
ТТК 001320		говядина	70,16	63,20					
		или свинина мясная	63,94	59,20					
		картофель свежий очищенный	96,67	96,67					
		морковь свежая очищенная	21,03	21,03					
		лук репчатый очищенный	15,47	15,47					
		томатная паста	5,00	5,00					
		масло растительное	1,48	1,48					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 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 000140	Чай ройбуш		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50					
ТТК 000003	или Чай черный без сахара		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай черный байховый	0,50	0,50					
		или Чай травяной	200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай зеленый байховый	0,50	0,50					
ТТК 000139	или Чай гречишный		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай гречишный	0,50	0,50					
	Овощи сушеные (свекла)		8		0,96	0,10	7,14	33,43	
		свекла сушеная	80,00	80,00					
		масло растительное	1,36	1,36					
	или Морковные палочки		80		0,96	0,10	7,14	33,43	
		морковь свежая очищенная	80,00	80,00					
ТТК 001322	или Овощи свежие		80		0,52	0,09	2,50	12,00	
		овощи свежие	80,00	80,00					
ТТК 001323	или Томаты свежие		80		0,70	0,18	2,15	14,40	
		помидоры	80,00	80,00					
ТТК 001324	Салат витаминный из квашеной капусты		80		1,14	4,04	3,36	67,00	
		капуста квашеная	76,50	75,00					
		лук зеленый	2,10	2,00					
		масло растительное	4,00	4,00					
		сахар	1,00	1,00					
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп) или Капуста морская (водоросли Нори)		8		0,68	1,36	4,86	33,94	
	или Морская капуста сушеная		5		0,66	2,00	1,04	24,75	
	или Водоросли Нори сушеные		5		0,66	2,00	1,04	24,75	
	или Сок овощной		125		0,00	0,00	5,00	23,00	
	или Нектар овощной		200		0,00	0,00	3,50	14,00	
	Хлеб ржаной		40		0,36	1,32	19,20	103,63	
	Хлеб пшеничный		40		3,84	1,72	21,20	131,60	
	Итого за день				18,37	13,90	86,03	574,13	

				ЭЦ	
		факт	норма	норма	587,5
	белки	18,37	19,25		
	жиры	13,90	19,75		
	углеводы	86,03	83,75		

Первая неделя

Третий день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001299	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	90/5		11,73	4,78	13,30	124,34
ТТК 001354	п/ф из мяса птицы котлета	104	104				
	филе куриное	63,00	60,00				
	яйцо (или сухой яичный порошок)	3,00	3,00				
	хлеб пшеничный	14,00	14,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001325	или Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами (45/45)	45/45		10,25	4,20	3,95	95,51
	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло растительное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 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 000243	или Наггетсы куриные	90		14,1	9,60	17,50	212,50
	филе куриное	91,80	90,00				
	яйцо	10,00	10,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000000	или Чевапчичи из мяса птицы	90		14,34	9,94	7,66	148,68
	филе куриное	63,00	60,00				
	мясо (или фарш мясной)						
	яйцо	7,20	7,20				
	лук репчатый очищенный	12,60	12,60				
	сухари панировочные	9,00	9,00				
	масло растительное	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	или Бифштекс из мяса птицы	90		13,65	16,82	11,43	227,06
	филе куриное	38,93	37,80				
	свинина мясная	30,24	28,00				
	лук репчатый очищенный	11,30	11,30				
	хлеб пшеничный	8,90	8,90				
	масло растительное	1,00	1,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	или Фрикадельки из мяса птицы	90					
	филе куриное	50,40	48,00				
	свинина мясная	12,60	12,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	хлеб пшеничный	14,00	14,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Шницель из мяса птицы с маслом сливочным	90/5		11,41	7,54	12,06	145,91
	филе куриное	63,00	60,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	хлеб пшеничный	14,00	14,00				
	сухари панировочные	8,00	8,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5% - 82%	5,00	5,00				
	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 001327	или Перловка отварная с овощами (125/25)	150		4,03	5,02	27,96	173,52
	крупа перловая	37,72	37,72				
	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 001328	или Полба припущенная	130		5,17	4,15	30,21	178,57
	крупа полба дробленая пропаренная	41,99	41,99				

Итого	3 день	завтрак
40,00	Хлеб пшеничный	40,00
40,00	Хлеб ржаной	40,00
0,00	сок фруктовый	
0,00	Мука	
41,66	Крупы, бобовые	41,66
0,00	Макаронные изделия	
0,00	Картофель	
135,47	Овощи, зелень	135,47
0,00	Фрукты свежие	
0,00	Сухофрукты	
4,00	Сахар	4,00
0,00	Кондитерские изделия	
0,00	Какао	
0,00	Кофейный напиток	
0,00	Чай	
0,00	Мясо 1 категории	
60,00	Цыплята 1 категории*	60,00
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)	
0,00	Рыба -филе	
0,00	Молоко	
80,00	Кисломолочные продукты	80,00
0,00	Творог	
0,00	Сметана	
0,00	Сыр	
9,33	Масло сливочное	9,33
2,81	Масло растительное	2,81
3,00	Яйца	3,00
0,88	соль	0,88

		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33					
		соль йодированная	0,48	0,48					
ТТК 001329	или Булгур припущенный		130		5,28	3,79	33,22	190,10	
		крупа булгур	43,63	43,63					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33					
		соль йодированная	0,48	0,48					
ТТК 001191	или Булгур с овощами (125/25)		150		5,55	5,23	34,60	209,92	
		крупа булгур	41,95	41,95					
		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	172,95	
		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					
ТТК 001190	или Кускус с овощами (125/25)		150		4,11	4,95	26,31	169,04	
		крупа кускус	34,86	34,86					
		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 001332	или Кускус припущенный		130		3,78	3,50	24,60	147,56	
		крупа кускус	36,25	36,25					
		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					
ТТК 001107	Кисель витаминизированный		200		0,00	0,00	23,50	95,00	
		основа инстантная, витаминизированная Витошка	25,00	25,00					
ТТК 000949	или Кисель фруктово-ягодный (или ягодный, или фруктовый)		200		0,10	0,19	15,31	63,15	
		основа инстантная, витаминизированная Морошка	19,00	19,00					
		крахмал	5,00	5,00					
ТТК 000102	или Кисель витаминизированный клубника-лимон "Гарден"		200		0,15	0,07	21,45	89,16	
		клубника с/м	16,60	16,60					
		сок лимона	5,00	5,00					
		основа инстантная, витаминизированная Витошка	15,00	15,00					
		сахар	9,00	6,00					
ТТК 000113	или Кисель витаминизированный вишня-лайм "Гарден"		200		0,05	0,13	23,96	98,98	
		вишня с/м	16,60	16,60					
		сок лимона	5,00	5,00					
		основа инстантная, витаминизированная Витошка	15,00	15,00					
		сахар	8,00	8,00					
ТТК 000143	или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)		200		0,08	0,08	9,96	41,40	
		яблоки с/м	22,20	20,00					
		сахар	8,00	8,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
ТТК 000166,000167,000322,000164	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)		200		0,25	0,10	9,81	43,00	
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00					
		сахар	8,00	8,00					
ТТК 001161	или Напиток витаминизированный Огурцы свежие с зеленью		80		0,54	0,09	2,55	12,25	
		овощи свежие	81,60	80,00					
		укроп	0,41	0,30					
		соль йодированная	0,30	0,30					
		чеснок свежий (или сушеный)	0,40	0,10					
ТТК 001322	или Овощи свежие		80		0,52	0,09	2,50	12,00	
		овощи свежие	80,00	80,00					

	или Морковные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00			
ТТК 001323	или Томаты свежие	80	0,70	0,18	2,15	14,40
	помидоры	80,00	80,00			
ТТК 001324	Салат витаминный из квашеной капусты	80	1,14	4,04	3,35	57,00
	капуста квашеная	76,50	75,00			
	лук зеленый	2,10	2,00			
	масло растительное	4,00	4,00			
	сахар	1,00	1,00			
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8	0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста (водоросли Нори)					
	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, 000326,000325,0000 41,000042,000324,00 0323,000011,000038, 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 ржаной	20	1,46	0,26	7,28	37,4
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	18,41	88,08
Итого за день			22,36	12,55	101,94	591,30

	факт	норма	ЭЦ	норма
белки	22,36	19,25		587,5
жиры	12,55	19,75		
углеводы	101,94	83,75		

Первая неделя

Четвертый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
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 000282	или Рыба запеченная	90		21,76	8,29	3,53	175,77
	филе горбуши замороженное (или иная)	119,33	106,20				
	мука пшеничная высшего сорта	5,00	5,00				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000194	или Рыба (лососевая) 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 000218	или Котлета рыбная	90/5		17,01	10,84	14,13	203,21
ТТК 000215	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе)	80,90	72,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00	2,00				
	хлеб пшеничный	17,10	17,10				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000211	или Тефтели рыбные	90		16,29	7,14	11,39	174,16
ТТК 001201	горбуша (филе)	83,71	74,50				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	крупа рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Медальоны рыбные	110,00					
	или Фишкэйки	110,00					
	или Наггетсы рыбные	95,00					
ТТК 000233	или Рыбные палочки	95		9,52	6,75	14,03	155,94
	рыбные палочки (наггетсы) в панировке	100,00	100,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	масло растительное	0,30	0,30				
ТТК 001256	или Запеканка картофельная с рыбой	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	180,00	180,00				
	сухари панировочные	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	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 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 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				

Итого	4 день	завтрак
40,00	Хлеб пшеничный	40,00
20,00	Хлеб ржаной	20,00
0,00	сок фруктовый	
0,00	Мука	
0,00	Крупы, Бобовые	
0,00	Макаронные изделия	
149,35	Картофель	149,35
6,00	Овощи, зелень	6,00
157,00	Фрукты свежие	157,00
0,00	Сухофрукты	
4,00	Сахар	4,00
0,00	Кондитерские изделия	
0,00	Какао	
0,00	Кофейный напиток	
0,50	Чай	0,50
0,00	Мясо 1 категории	
0,00	Цыплята 1 категории*	
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)	
109,20	Рыба -филе	109,20
0,00	Молоко	
0,00	Кисломолочные продукты	
45,00	Творог	45,00
0,00	Сметана	
0,00	Сыр	
9,83	Масло сливочное	9,83
0,00	Масло растительное	
0,00	Яйца	
1,17	соль	1,17

	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК	или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)	200		0,06	0,01	5,21	22,39
	облепиха с/м	10,00	10,00				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
	или Чай	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай травянной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г	150		1,98	0,39	16,20	86,00
	или Фрукт вакуумной сушки	7					
	или Сухофрукты	9					
ТТК 000050, 000049, 000053	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17		0,97	3,48	8,50	70,62
	или Сок фруктовый 125 г	125		0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г	90		0,00	0,00	14,00	56,00
	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 ржаной	20		1,46	0,26	7,28	37,4
	Хлеб пшеничный	40		2,80	0,40	18,41	88,08
Итого за день				29,65	11,46	77,69	541,27

	факт	норма	ЭЦ	
			норма	
белки	29,65	19,25		587,5
жиры	11,46	19,75		
углеводы	77,69	83,75		

Первая неделя

Пятый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001335, ТТК 001336	Бефстроганов из мяса	40/50		6,74	7,80	12,98	150,11
	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 пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,25	1,25				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001337	или Поджарка из мяса	45/45		7,68	6,27	16,46	154,80
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001338	или Гуляш из мяса	40/50		6,59	5,09	12,23	122,07
	говядина	65,728	63,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001340 ТТК 001339	или Азу из мяса	40/50		6,59	5,72	12,81	129,98
	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	огурцы соленые без уксуса	31,89	16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001341	или Печень тушеная с овощами	60/40		15,69	5,19	6,82	137,89
	печень говяжья	103,10	85,20				
	томатная паста	2,00	2,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001342	или Печень по-строгановски	60/40		16,11	6,99	8,03	160,60
	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 пшеничная высшего сорта	3,80	3,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001343	или Мясо тушеное с овощами	40/50		6,23	5,01	11,78	118,10
	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	томатная паста	2,25	2,25				
	морковь свежая очищенная	8,00	8,00				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001344	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски	40/50		6,19	4,21	11,49	109,51
	свинина мясная	64,34	59,20				
	масло растительное	1,20	1,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001345	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	40/50		6,46	4,89	12,63	121,38
	свинина	64,34	59,20				
	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	петрушка свежая	0,85	0,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа	40/145		8,46	3,58	26,70	174,31
	говядина	70,16	63,20				
	картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
	укроп свежий	1,249	0,93				
	чеснок	0,19	0,19				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001254	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа	40/145		8,08	3,38	26,14	168,71
	свинина мясная	63,94	59,20				
	картофель свежий очищенный	84,58	84,58				

Итого	5 день	завтрак
40,00	Хлеб пшеничный	40,00
30,00	Хлеб ржаной	30,00
0,00	сок фруктовый	
2,50	Мука	2,50
0,00	Крупы, бобовые	
0,00	Макаронные изделия	
120,00	Картофель	120,00
70,00	Овощи, зелень	70,00
20,00	Фрукты свежие	20,00
30,00	Сухофрукты	30,00
6,00	Сахар	6,00
0,00	Кондитерские изделия	
0,00	Какао	
0,00	Кофейный напиток	
0,00	Чай	
63,20	Мясо 1 категории	63,20
0,00	Цыплята 1 категории*	
0,00	Сухопродукты (печень, язык, сердце)	
0,00	Рыба -филе	
0,00	Молоко	
0,00	Кисломолочные продукты	
0,00	Творог	
15,00	Сметана	15,00
0,00	Сыр	
0,00	Масло сливочное	
11,25	Масло растительное	11,25
0,00	Яйца	
1,40	соль	1,40

		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001319	или Жаркое по-домашнему с мясом		40/145		8,67	5,08	28,27	195,04	
ТТК 001320		говядина	70,16	83,20					
		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 001346	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским		40/50		6,86	7,75	12,93	149,82	
		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 пшеничная высшего сорта	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 001347	Овощи тушеные		150		2,67	5,18	8,22	92,05	
		капуста белокачанная свежая	150,00	120,00					
		морковь свежая очищенная	20,00	20,00					
		лук репчатый очищенный	20,00	20,00					
		помидоры свежие	10,20	10,00					
		масло растительное	1,00	1,00					
		соль йодированная	0,46	0,46					
ТТК 001169	или Овощи припущенные (рагу овощное)		150		2,94	3,53	22,37	133,74	
		картофель свежий очищенный	117,00	117,00					
		морковь свежая очищенная	30,00	30,00					
		лук репчатый очищенный	15,00	15,00					
		масло растительное	3,00	3,00					
		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	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
ТТК 000166, 000187, 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 000159	или Напиток из вишни		200		0,20	0,06	10,64	44,92	
		вишня с/м	25,00	25,00					
		сахар	8,00	8,00					
ТТК 000101, 001149, 001143	или Пунш фруктово-ягодный		200		0,48	0,15	11,85	52,75	
		смесь ягодная с/м	25,00	25,00					
		апельсин свежий	27,80	25,00					
		сахар	8,00	8,00					
ТТК 000948	или Пунш Солнечная морозка		200		0,09	0,17	10,20	42,50	
		основа для пунша Солнечная морозка инстантная	17,00	17,00					
ТТК 000947, 000950	или Пунш Таёжный (или пунш "Пряная вишня")		200		0,05	0,02	10,20	40,80	
		основа для пунша инстантная	17,00	17,00					
		Батончик фруктовый натуральный /или из сухофруктов 30г	30		2,64	1,76	12,76	89,76	
		или Сухофрукты в индивидуальной упаковке	30		0,97	3,48	8,50	70,62	
		Хлеб ржаной	30		0,27	0,99	14,40	77,7	
		Хлеб пшеничный	40		2,80	0,40	18,41	88,08	
Всего за день					15,20	16,21	76,73	539,10	
			факт	норма			ЭЦ норма	587,5	
		белки	15,20	19,25					
		жиры	16,21	19,75					
		углеводы	76,73	83,75					

Первая неделя

Шестой день (1)		Первая неделя					
№ 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 помидорами	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 001360	Цикорий с молоком	200		3,72	3,00	12,18	94,20
	цикорий натуральный растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 001359	или Кофейный напиток "Курземе" с цикорием и молоком	200		3,87	3,00	11,88	98,94
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 001322	Овощи свежие	80		0,52	0,09	2,50	12,00
	овощи свежие	80,00	80,00				
ТТК 000000	Масло растительное в инд. упаковке или Морковные палочки	80		0,00	9,99	0,00	89,10
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00				
ТТК 001323	или Томаты свежие	80		0,70	0,18	2,15	14,40
	помидоры	80,00	80,00				
ТТК 001324	Салат витаминный из квашеной капусты	80		1,14	4,04	3,35	57,00
	капуста квашеная	76,50	75,00				
	лук зеленый	2,10	2,00				
	масло растительное	4,00	4,00				
	сахар	1,00	1,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или 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, 000326,000325,000 041,000042,000324, 000323,000011,000 038,000039,000040	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 200г	160		4,80	4,00	6,72	81,50
	Хлеб ржаной	20		0,18	0,66	9,6	51,8
	Хлеб пшеничный	30		2,10	0,30	13,81	66,06
Итого за день				26,83	24,72	54,90	559,67
		факт	норма			ЭЦ	норма
	белки	26,83	19,25				587,5
	жиры	24,72	19,75				
	углеводы	54,90	83,75				

Итого	6 день	завтрак
30,00	Хлеб пшеничный	30,00
20,00	Хлеб ржаной	20,00
0,00	сок фруктовый	
0,00	Мука	
0,00	Крупы, бобовые	
0,00	Макаронные изделия	
0,00	Картофель	
95,00	Овощи, зелень	95,00
0,00	Фрукты свежие	
0,00	Сухофрукты	
14,00	Сахар	14,00
0,00	Кондитерские изделия	
0,00	Какао	
3,00	Кофейный напиток	3,00
0,00	Чай	
0,00	Мясо 1 категории	
0,00	Цыпленка 1 категории*	
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)	
0,00	Рыба -филе	
165,00	Молоко	165,00
160,00	Кисломолочные продукты	160,00
0,00	Творог	
0,00	Сметана	
0,00	Сыр	
5,00	Масло сливочное	5,00
10,00	Масло растительное	10,00
102,50	Яйца	102,50
0,40	соль	0,40

Вторая неделя

Седьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001325	Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами	45/45		10,25	4,20	3,95	95,51
	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло растительное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001351	или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром (125/45/25)	195		16,69	7,98	32,37	269,78
	филе куриное	73,08	62,64				
	сыр	10,42	10,00				
	макаронные изделия	53,30	53,30				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	паста томатная	2,10	2,10				
	помидоры свежие	20,40	20,00				
	сахар	0,20	0,20				
	масло растительное	2,10	2,10				
	чеснок сушеный	0,10	0,10				
	соль йодированная	1,00	1,00				
ТТК 001352	или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (125/45/25)	195		15,25	9,51	34,68	287,41
	филе куриное	73,08	62,64				
	макаронные изделия	53,30	53,30				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	30,00	30,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	2,10	2,10				
	чеснок сушеный	0,70	0,70				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001078	или Пельмени из мяса птицы с маслом сливочным	180/5		13,55	36,63	43,57	393,10
	пельмени из мяса птицы п/ф	150,00	150,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
ТТК 001151	или Пельмени из мяса птицы с маслом и соусом натуральным	180/20		14	35,66	44,50	389,18
	пельмени из мяса птицы п/ф	150,00	150,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	йогурт натуральный	20					
ТТК 001326	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 001353	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 000243	или Наггетсы куриные	90		14,1	9,60	17,50	212,50
	филе куриное	73,08	62,64				
	яйцо	10,00	10,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001354	или Бедро куриное (филе бедра) запеченное	90		16,29	17,46	0,01	226,08
	бедро куриное	137,30	121,60				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001368	Макаронны запеченные с сыром (135/10/5)	150		8,49	7,11	41,25	264,39
	макаронные изделия	57,60	57,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сыр	10,42	10,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001369	или Макароны в томатном соусе (135/15)	150		6,08	4,10	42,57	232,69
	макаронные изделия	57,60	57,60				
	помидоры свежие	8,16	8,00				
	томатная паста	5,00	5,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	масло растительное	2,00	2,00				

Итого	7 день	завтрак
40,00	Хлеб пшеничный	40,00
20,00	Хлеб ржаной	20,00
0,00	сок фруктовый	
0,00	Мука	
0,00	Крупы, бобовые	
57,60	Макаронные изделия	57,60
0,00	Картофель	
50,32	Овощи, зелень	50,32
20,00	Фрукты свежие	20,00
0,00	Сухофрукты	
12,00	Сахар	12,00
0,00	Кондитерские изделия	
0,00	Какао	
0,00	Кофейный напиток	
0,00	Чай	
0,00	Мясо 1 категории	
62,64	Цыплята 1 категории*	62,64
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)	
0,00	Рыба -филе	
80,00	Молоко	80,00
0,00	Кисломолочные продукты	
0,00	Творог	
0,00	Сметана	
26,25	Сыр	26,25
5,00	Масло сливочное	5,00
1,60	Масло растительное	1,60
0,00	Яйца	
0,40	соль	0,40

		сахар	0,10	0,10					
		соль йодированная	0,08	0,80					
ТТК 001367, 001366, 001365, 001364, 001363	или Макароны изделия отварные		130	5,82	4,24	39,73	221,70		
		макаронные изделия	55,47	55,47					
		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	0,08	10,64	44,92		
		вишня с/м	25,00	25,00					
		сахар	8,00	8,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
ТТК 000166, 000167, 000322, 000164	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)		200	0,25	0,10	9,81	43,00		
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00					
		сахар	8,00	8,00					
ТТК 000036	Сыр плавленный		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					
ТТК 000190	или Сыр порционно или Сыр нарезка или Тост с сыром		17/14,5	5,3	4,06	8,93	94,5		
		хлеб тостовый пшеничный	17,00	17,00					
		сыр	14,50	14,50					
ТТК 000192	или Тост двойной с сыром		34/29	12,43	8,26	12,07	172,34		
		хлеб тостовый ржаной	34,00	34,00					
		сыр	29,00	29,00					
ТТК 000193	или Тост двойной Дуэт с сыром		17/17/29	11,52	8,19	14,96	180,67		
		хлеб тостовый пшеничный	17,00	17,00					
		хлеб тостовый ржаной	17,00	17,00					
		сыр	29,00	29,00					
ТТК 000033, 000037, 000330, 000004, 000034, 001127	Молоко витаминизированное 80г		80	2,16	2,00	6,80	53,84		
	или Молоко пастеризованное питьевое или Молоко обогащенное йодом и витаминами 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 000058, 000054, 000056	Хлеб ржаной		20	1,46	0,26	7,28	37,4		
	Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	18,41	88,08		
Итого за день				26,70	17,30	89,11	621,25		

		факт	норма	ЭЦ	норма	587,5
	белки	26,70	19,25			
	жиры	17,30	19,75			
	углеводы	89,11	83,75			

Вторая неделя

Восьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Биточки мясные	90		11,87	10,34	10,71	165,49
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001199 ТТК 000191	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 пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001180 ТТК 000186	или Котлета мясная	90		9,79	6,55	14,42	166,80
	п/ф котлета мясная:	103	103				
	свинина мясная	29,15	29,00				
	говядина 1 кат	29,15	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Шницель мясной	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	31,08	28,00				
	лук репчатый очищенный	25,00	25,00				
	рис	7,50	7,50				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	соус брусничный	20					
	брусника замороженная	17,50	17,50				
	пектин яблочный	0,13	0,13				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,26	0,26				
ТТК 001199	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20		10,07	6,70	14,84	161,00
ТТК 001145	Соус брусничный	20		0,12	0,09	5,54	24,46
	брусника замороженная	17,50	17,50				
	пектин яблочный	0,13	0,13				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,26	0,26				
ТТК 001313	или Тефтели мясные запеченные в томатно-сметанном соусе	90/15		10,32	7,27	15,86	171,39
	ТТК 000191 п/ф тефтели мясные	106,00	106,00				
	соус сметанный	15					
	сметана 10%	3,75	3,75				
	мука пшеничная высшего сорта	1,13	1,13				
	паста томатная	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,04	0,04				
	или Бифштекс из мяса	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Фрикадельки мясные	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	или Котлета мясная "Пожарская"	90		13,58	12,69	13,49	204,96
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001263	или Запеканка картофельная с мясом (40/145)	185		15,67	15,18	28,96	302,63
	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				
	сухари панировочные	3,90	3,90				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001254	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа	40/145		8,08	3,38	26,14	168,71
	свинина мясная	63,94	59,20				

Итого	в день	завтрак
51,40	Хлеб пшеничный	51,40
20,00	Хлеб ржаной	20,00
0,00	сок фруктовый	
0,00	Мука	
0,00	Крупы, бобовые	
0,00	Макаронные изделия	
149,36	Картофель	149,36
14,20	Овощи, зелень	14,20
7,00	Фрукты свежие	7,00
0,00	Сухофрукты	
5,00	Сахар	5,00
0,00	Кондитерские изделия	
0,00	Какао	
0,00	Кофейный напиток	
0,50	Чай	0,50
58,00	Мясо 1 категории	58,00
0,00	Цыплята 1 категории*	
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)	
0,00	Рыба -филе	
0,00	Молоко	
0,00	Кисломолочные продукты	
0,00	Творог	
0,00	Сметана	
0,00	Сыр	
0,00	Масло сливочное	
10,23	Масло растительное	10,23
3,00	Яйца	3,00
1,17	соль	1,17

		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001319	или Жаркое по-домашнему с мясом (с говядиной или свиной)		40/145		8,67	5,08	28,27	-195,04	
ТТК 001320		говядина	70,16	63,20					
		или свинина мясная	63,94	59,20					
		картофель свежий очищенный	96,67	96,67					
		морковь свежая очищенная	21,03	21,03					
		лук репчатый очищенный	15,47	15,47					
		томатная паста	5,00	5,00					
		масло растительное	1,48	1,48					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 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 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 001317, ТТК 001318	или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики		145		3,25	1,75	26,47	134,96	
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40					
		масло растительное	1,11	1,11					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 001316	или Картофель запеченный дольками		145		3,25	1,75	26,47	134,96	
		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	4,67	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 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 ягодо-фруктовый)		200		0,06	0,01	5,21	22,39	
		облепиха с/м	10,00	10,00					
		апельсин свежий	8,00	7,00					
		сахар	4,00	4,00					
ТТК 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 травяной		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		80		1,14	4,04	3,35	67,00	
		капуста квашеная	76,50	75,00					
		лук зеленый	2,10	2,00					
		масло растительное	4,00	4,00					
		сахар	1,00	1,00					
ТТК 001322	или Овощи свежие		80		0,52	0,09	2,80	12,00	
		овощи свежие	80,00	80,00					
	или Морковные палочки		80		0,96	0,10	7,14	33,43	
		морковь свежая очищенная	80,00	80,00					
ТТК 001323	или Томаты свежие		80		0,70	0,18	2,15	14,40	
		помидоры	80,00	80,00					
ТТК 001161	или Огурцы свежие с зеленью		80		0,54	0,09	2,55	12,25	
		овощи свежие	81,60	80,00					
		укроп	0,41	0,30					
		соль йодированная	0,30	0,30					
		чеснок свежий (или сушеный)	0,40	0,10					
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8		0,58	1,36	4,86	33,94	
	или Морская капуста (водоросли Нори)								
	или Морская капуста сушеная								
	или Водоросли Нори сушеные								
	Хлеб пшеничный		40		0,36	1,28	19,60	106,00	
	Хлеб ржаной		20		1,46	0,26	7,28	37,4	
Итого за день					17,93	20,03	70,56	535,25	

ЭЦ
норма

	факт	норма						
белки	17,93	19,25						
жиры	20,03	19,75						
углеводы	70,56	83,75						

Вторая неделя

Девятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал
			гр				
Завтрак							
ТТК 001355	Запеканка из творога	150		19,31	14,96	23,01	288,13
	творог 5%-9%	100,00	100,00				
	яйцо	4,10	4,10				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	кефир	30,00	30,00				
	сметана 10%	5,00	5,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	сахар	8,00	8,00				
	крупа манная	15,00	15,00				
ТТК 000187	или Суфле творожное	150		24,10	18,22	17,17	331,26
	творог 5%-9%	126,50	126,50				
	яйцо	12,50	12,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	3,75	3,75				
	молоко пастеризованное 2,5%	28,00	28,00				
	сахар	5,00	5,00				
	крупа манная	10,00	10,00				
	сметана 10%	12,50	12,50				
ТТК 00000	или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем	150		19,64	17,03	42,30	387,41
	творог 5%-9%	94,33	94,24				
	яйцо	5,00	5,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	сахар	7,00	7,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,40	2,40				
	масло сладкосливочное 72,5%	10,00	10,00				
	масло растительное	1,00	1,00				
	хлопья овсяные Геркулес	14,40	14,40				
	крупа манная	15,00	15,00				
	изюм	7,20	7,20				
	абрикос сушеный	8,60	8,60				
ТТК 000184	или Сырники из творога	150		23,74	12,87	27,14	171,80
	сырники творожные п/ф	169,60	169,60				
	масло растительное	1,00	1,00				
	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						
	сахар						
	крахмал						
	или Джем	20		0,10	0,00	12,00	48,00
	или Повидло	20		0,08	0,00	13,00	50,00
	или Мед натуральный в индивидуальной упаковке	10		0,00	0,00	0,80	33,00
	или Йогурт натуральный	20		0,50	0,66	1,00	11,18
ТТК 000003	Чай черный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	или Чай травяной	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 000043	Масло сливочное в инд.упаковке	10		0,10	7,25	0,14	66,10
ТТК 000000	или Масло сливочное порционно	10		0,10	7,20	0,14	66,20
	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 000046, 000047, 000046	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 30г	30		1,77	6,33	15,45	128,40
	или Сок фруктовый 125 г	125		0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г	90		0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб ржаной	20		1,46	0,26	7,28	37,4
	Хлеб пшеничный	20		1,40	0,20	9,21	44,04
Итого за день				25,61	24,76	67,04	587,68
		факт	норма			ЭЦ норма	587,5
	Белки	25,61	19,25				
	жиры	24,76	19,75				
	углеводы	67,04	83,75				

Итого	9 день	завтрак
25,00	Хлеб пшеничный	25,00
20,00	Хлеб ржаной	20,00
0,00	сок фруктовый	
0,00	Мука	
15,00	Крупы, бобовые	15,00
0,00	Макаронные изделия	
0,00	Картофель	
0,00	Овощи, зелень	
150,00	Фрукты свежие	150,00
0,00	Сухофрукты	
16,70	Сахар	16,70
0,00	Кондитерские изделия	
0,00	Какао	
0,00	Кофейный напиток	
0,50	Чай	0,50
0,00	Мясо 1 категории	
0,00	Цыплята 1 категории*	
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)	
0,00	Рыба -филе	
20,00	Молоко	20,00
30,00	Кисломолочные продукты	30,00
100,00	Творог	100,00
5,00	Сметана	5,00
0,00	Сыр	
15,00	Масло сливочное	15,00
0,00	Масло растительное	
4,10	Яйца	4,10
0,00	соль	

Вторая неделя

Десятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001340	Азу из мяса	40/50		6,59	5,72	12,81	129,98
ТТК 001339	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	огурцы соленные без уксуса	31,69	16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001335, ТТК 001336	или Бефстроганов из мяса	40/50		6,74	7,80	12,98	150,11
	говядина	67,80	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	лук репчатый очищенный	30,00	30,00				
	сметана 10%	15,00	15,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,25	1,25				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001337	или Поджарка из мяса	45/45		7,68	6,27	16,46	154,80
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001338	или Гуляш из мяса	40/50		6,59	5,09	12,23	122,07
	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001343	или Мясо тушеное с овощами	40/50		6,23	5,01	11,78	118,10
	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	томатная паста	2,25	2,25				
	морковь свежая очищенная	8,00	8,00				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001344	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски	40/50		6,19	4,21	11,49	109,51
	свинина мясная	64,34	59,20				
	масло растительное	1,20	1,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001345	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	40/50		6,46	4,89	12,63	121,38
	свинина	64,34	59,20				
	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	Петрушка свежая	0,85	0,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001346	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским	40/50		6,86	7,75	12,93	149,82
	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 пшеничная высшего сорта	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 001342	или Печень по-строгановски	60/40		16,11	6,99	8,03	160,60
	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 пшеничная высшего сорта	3,80	3,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001341	или Печень тушеная с овощами	60/40		16,69	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

Итого	10 день	завтрак
40,00	Хлеб пшеничный	40,00
20,00	Хлеб ржаной	20,00
0,00	сок фруктовый	
2,50	Мука	2,50
0,00	Крупы, Бобовые	
0,00	Макаронные изделия	
123,50	Картофель	123,50
82,25	Овощи, зелень	82,25
157,00	Фрукты свежие	157,00
0,00	Сухофрукты	
5,00	Сахар	5,00
0,00	Кондитерские изделия	
0,00	Какао	
0,00	Кофейный напиток	
0,50	Чай	0,50
63,20	Мясо 1 категории	63,20
0,00	Цыплята 1 категории*	
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)	
0,00	Рыба -филе	
17,00	Молоко	17,00
0,00	Кисломолочные продукты	
0,00	Творог	
0,00	Сметана	
0,00	Сыр	
5,00	Масло сливочное	5,00
6,50	Масло растительное	6,50
0,00	Яйца	
0,86	соль	0,86

		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 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 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 000000	Салат витаминный из квашеной капусты		80		1,38	3,05	2,34	44,17	
		капуста квашеная	76,50	75,00					
		лук зеленый	2,10	2,00					
		масло растительное	4,00	4,00					
		сахар	1,00	1,00					
ТТК 000000	или Салат витаминный из свежей капусты		80		1,30	4,04	4,78	61,05	
		капуста квашеная	76,50	75,00					
		морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
		масло растительное	4,00	4,00					
		сахар	1,00	1,00					
		кислота лимонная	0,20	0,20					
		соль йодированная	0,50	0,50					
ТТК 000000	или Морковные палочки		80		0,96	0,10	7,14	33,43	
		морковь свежая очищенная	80,00	80,00					
ТТК 001322	или Овощи свежие		80		0,52	0,09	2,50		
		овощи свежие	80,00	80,00					
ТТК 001323	или Томаты свежие		80		0,70	0,18	2,15		
		помидоры	80,00	80,00					
ТТК 001161	или Огурцы свежие с зеленью		80		0,54	0,09	2,55		
		овощи свежие	81,60	80,00					
		укроп	0,41	0,30					
		соль йодированная	0,30	0,30					
		чеснок свежий (или сушеный)	0,40	0,10					
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8		0,58	1,36	4,86	67,88	
	или Морская капуста (водоросли Нори)								
	или Морская капуста сушеная								
	или Водоросли Нори сушеные								
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г		150		1,98	0,39	16,20	86,00	
	или Фрукт вакуумной сушки		7						
	или Сухофрукты		9						
ТТК 000050, 000049, 000053	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г		17		0,97	3,48	8,50	70,62	
	или Сок фруктовый 125 г		125		0,00	0,00	14,37	57,50	
	или Пюре фруктовое 90г		90		0,00	0,00	14,00	56,00	
ТТК 000129	или 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 ржаной		20		1,46	0,26	7,28	37,4	
	Хлеб пшеничный		40		2,80	0,40	18,41	88,08	
Итого за день					17,52	14,03	81,87	556,06	

	факт	норма	ЭЦ норма	
белки	17,52	19,25		587,5
жиры	14,03	19,75		
углеводы	81,87	83,75		

ТТК	палочки рыбные (крабовые)	60,00	60,00	4,56	0,30	8,70	57,00
ТТК 000166,000167, 000168,000169	Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)	200		0,25	0,10	9,81	43,00
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 000159	или Напиток из вишни	200		0,20	0,06	10,64	44,92
	вишня с/м	25,00	25,00				
	сахар	8,00	8,00				
ТТК 000143	или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)	200		0,08	0,08	9,96	41,40
	яблоки с/м	22,20	20,00				
	сахар	8,00	8,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000101, 001149, 001143	или Пунш фруктово-ягодный	200		0,48	0,16	11,85	52,75
	смесь ягодная с/м	25,00	25,00				
	апельсин свежий	27,80	25,00				
	сахар	8,00	8,00				
ТТК 000948	или Пунш Солнечная морошка	200		0,09	0,17	10,20	42,50
	основа для пунша Солнечная морошка инстантная	17,00	17,00				
ТТК 000947, 000950	или Пунш Таёжный (или пунш "Пряная вишня")	200		0,06	0,02	10,20	40,80
	основа для пунша инстантная	17,00	17,00				
ТТК 000000	Блинчики Ажурные	62		2,49	4,28	13,65	103,22
	мука пшеничная высшего сорта	40,00	40,00				
	дрожжи	1,00	1,00				
	сахар	1,50	1,50				
	молоко пастеризованное 2,5%	44,00	44,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	яйцо	3,10	3,10				
	масло растительное	3,80	3,80				
ТТК 000251	или Блины с вареной сгущенкой	80		3,22	6,19	39,23	229,14
	мука пшеничная высшего сорта	22,00	22,00				
	вареная сгущенка	35,00	35,00				
	сахар	0,50	0,50				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	58,70	58,70				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	масло растительное	0,50	0,50				
ТТК 000172	или Панкейки, панкейки мини, панкейки классические	70		4,22	6,24	28,02	176,26
	панкейки быстрозамороженные	45,00	42,00				
	масло растительное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	1,00	1,00				
ТТК 000175	или Блинчики мини	84		3,38	5,80	18,50	139,84
ТТК 000171	блинчики без начинки быстрозамороженные	65,00	62,00				
ТТК 000174	масло растительное	1,00	1,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 000166	или Блинчики с фруктовой начинкой	80		3,22	6,75	39,23	225,74
	мука пшеничная высшего сорта	22,00	22,00				
	начинка фруктовая	35,00	35,00				
	сахар	0,50	0,50				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	58,70	58,70				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	масло растительное	0,50	0,50				
	Джем	18		0,10	0,00	13,40	48,96
	или Повидло	20		0,08	0,00	13,00	50,00
	или Мед натуральный в индивидуальной упаковке	10		0,00	0,00	0,80	33,00
	или Йогурт натуральный	20		0,50	0,56	1,00	11,18
ТТК 000925	или Круассаны мини	30		2,28	4,80	11,40	97,80
	круассан мини	30,00	30,00				
	Хлеб ржаной	20		1,46	0,26	7,28	37,4
Итого за день				24,02	16,80	89,07	600,17
						ЭЦ	
		факт	норма			норма	587,5
	белки	1,46	19,25				
	жиры	0,26	19,75				
	углеводы	7,28	83,75				

Вторая неделя

Двенадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001341	Печень тушеная с овощами	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 001335, ТТК 001336	или Бефстроганов из мяса	40/50		6,74	7,80	12,98	150,11
	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 пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,25	1,25				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001337	или Поджарка из мяса	45/45		7,68	6,27	16,46	154,80
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001340 ТТК 001339	или Азу из мяса	40/50		6,59	5,72	12,81	129,98
	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	огурцы соленые без уксуса	31,69	16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001342	или Печень по-строгановски	60/40		16,11	6,99	8,03	160,60
	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 пшеничная высшего сорта	3,80	3,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001338	или Гуляш из мяса	40/50		6,59	5,09	12,23	122,07
	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001343	или Мясо тушеное с овощами	40/50		6,23	5,01	11,78	118,10
	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	томатная паста	2,25	2,25				
	морковь свежая очищенная	8,00	8,00				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001344	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски	40/50		6,19	4,21	11,49	109,51
	свинина мясная	64,34	59,20				
	масло растительное	1,20	1,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001345	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	40/50		6,46	4,89	12,63	121,38
	свинина	64,34	59,20				
	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	Петрушка свежая	0,85	0,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001348	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским	40/50		6,86	7,75	12,93	149,82
	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 пшеничная высшего сорта	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 001347	Овощи тушеные	150		2,67	5,18	8,22	92,05
	капуста белокачанная свежая	150,00	120,00				
	молочья вялая очищенная	20 ПП	20 ПП				

Итого	12 день	завтрак
30,00	Хлеб пшеничный	30,00
30,00	Хлеб ржаной	30,00
0,00	сок фруктовый	
0,00	Мука	
0,00	Крупы, бобовые	
0,00	Макаронные изделия	
0,00	Картофель	
197,00	Овощи, зелень	197,00
0,00	Фрукты свежие	
0,00	Сухофрукты	
5,00	Сахар	5,00
0,00	Кондитерские изделия	
3,00	Какао	3,00
0,00	Кофейный напиток	
0,00	Чай	
0,00	Мясо 1 категории	
0,00	Цыплята 1 категории*	
85,20	Суппродукты (печень, язык свинины)	85,20
0,00	Рыба -филе	
211,00	Молоко	211,00
200,00	Кисломолочные продукты	200,00
0,00	Творог	
0,00	Сметана	
0,00	Сыр	
0,00	Масло сливочное	
3,00	Масло растительное	3,00
0,00	Яйца	
0,86	соль	0,86

	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	масло растительное	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 001169	или Овощи припущенные (raw овощное)	150		2,94	3,53	22,37	133,74
	картофель свежий очищенный	117,00	117,00				
	морковь свежая очищенная	30,00	30,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000057	Какао с молоком	200		7,23	5,73	11,06	131,14
	Какао - порошок	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	211,00	211,00				
	сахар	5,00	5,00				
ТТК 001361	или Какао молочный с 13 витаминами	200		4,32	3,45	9,98	91,70
	Какао - порошок витаминиз. Витошка	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	5,00	5,00				
ТТК 001362	или Какао молочный с витамином С	200		4,32	3,45	9,98	91,70
	какао-порошок с витамином С	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	5,00	5,00				
ТТК 000327, 000326,000325,00004 1,000042,000324,000 323,000011,000038,0 00039,000040	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 200г	200		6,00	5,00	8,40	102,00
	Хлеб ржаной	30		0,27	0,99	14,40	77,7
	Хлеб пшеничный	30		0,27	0,96	14,70	79,50
Итого за день				32,13	23,05	63,60	620,28
		факт	норма			ЭЦ норма	587,5
	Белки	32,13	19,25				
	жиры	23,05	19,75				
	углеводы	63,60	83,75				

Третья неделя

Тринадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			Нетто, гр				
Завтрак							
ТТК 001326	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 001325	или Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами	45/45		10,25	4,20	3,95	95,51
	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло растительное	1,80	1,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001353	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 000243	или Наггетсы куриные	90		14,1	9,60	17,50	212,50
	филе куриное	91,80	90,00				
	яйцо	10,00	10,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001354	или Бедро куриное (филе бедра) запеченное	90		16,29	17,46	0,01	226,08
	бедро куриное	137,30	121,60				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001352	или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (125/45/25)	195		15,25	9,51	34,68	287,41
	филе куриное	73,08	62,64				
	макаронные изделия	42,50	42,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	30,00	30,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	2,10	2,10				
	чеснок сушеный	0,70	0,70				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001351	или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром (125/45/25)	195		16,69	7,98	32,37	269,78
	филе куриное	73,08	62,64				
	сыр	10,42	10,00				
	макаронные изделия	42,50	42,50				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	паста томатная	2,10	2,10				
	помидоры свежие	20,40	20,00				
	сахар	0,20	0,20				
	масло растительное	2,10	2,10				
	чеснок сушеный	0,10	0,10				
	соль йодированная	1,00	1,00				
ТТК 001078	или Пельмени из мяса птицы с маслом сливочным	180/5		13,55	36,63	43,57	393,10
	пельмени из мяса птицы п/ф	150,00	150,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
ТТК 001151	или Пельмени из мяса птицы с маслом и соусом натуральным	180/20		14	35,66	44,50	389,18
	пельмени из мяса птицы п/ф	150,00	150,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	йогурт натуральный	20					
ТТК 001367, 001366, 001365, 001364, 001363	Макаронные изделия отварные	130		5,82	4,24	39,73	221,70
	макаронные изделия	55,47	55,47				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001368	Макаронны запеченные с сыром (135/10/5)	150		8,49	7,11	41,25	264,39
	макаронные изделия	57,60	57,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сыр	10,42	10,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001369	или Макароны в томатном соусе (135/15)	150		6,08	4,10	42,57	232,69
	макаронные изделия	57,60	57,60				
	помидоры свежие	8,16	8,00				
	томатная паста	5,00	5,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	сахар	0,10	0,10				
	соль йодированная	0,80	0,80				

Итого	13 день	завтрак
40,00	Хлеб пшеничный	40,00
20,00	Хлеб ржаной	20,00
0,00	сок фруктовый	
0,00	Мука	
0,00	Крупы, Бобовые	
55,47	Макаронные изделия	55,47
0,00	Картофель	
28,13	Овощи, зелень	28,13
0,00	Фрукты свежие	
0,00	Сахарофрукты	
0,00	Сахар	
22,00	Кондитерские изделия	22,00
0,00	Какао	
3,00	Кофейный напиток	3,00
0,50	Чай	0,50
0,00	Мясо 1 категории	
62,64	Цыплята 1 категории*	62,64
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)	
0,00	Рыба -филе	
80,00	Молоко	80,00
0,00	Кисломолочные продукты	
0,00	Творог	
16,88	Сметана	16,88
0,00	Сыр	
10,63	Масло сливочное	10,63
0,90	Масло растительное	0,90
0,00	Яйца	
1,20	соль	1,20

ТТК 000140	Чай ройбуш		200	0,00	0,00	0,00	0,01
		чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50			
ТТК 000003	или Чай черный без сахара		200	0,00	0,00	0,00	0,01
		чай черный байховый	0,50	0,50			
ТТК 000139	или Чай гречишный		200	0,00	0,00	0,00	0,01
		чай гречишный	0,50	0,50			
	или Чай		200	0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай травянной		200	0,00	0,00	0,00	0,01
	Кондитерское изделие 30г		22	1,76	2,40	12,76	89,76
	Ванильный латте 80 г		80	2,16	2,00	6,80	53,84
		цикорий	3	3			
ТТК 000033, 000037, 000030, 000004 000034	или Молоко витаминизированное 80 г		80	2,16	2,00	6,80	53,84
	или Молоко питьевое		80				
	или Молоко обогащенное йодом и витаминами		80				
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 ржаной		20	0,18	0,66	9,6	51,8
	Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	18,41	88,08
Итого за день				20,92	17,79	83,37	595,50

	факт	норма	ЭЦ норма	
белки	20,92	19,25		587,5
жиры	17,79	19,75		
углеводы	83,37	83,75		

Третья неделя

Четырнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Каша молочная мультизлаковая со смородиной, яблоком и маслом сливочным	200/5		6,10	7,60	22,19	185,56
	хлопья злаковые	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сублимированные яблоки	0,50	0,50				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
ТТК 001311	или Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/5		6,36	7,40	23,78	191,13
	крупа ячневая	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001287	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5		6,81	7,86	24,75	201,05
	крупа пшено	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001284	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5		5,18	7,88	15,40	157,36
	крупа пшеничная	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001285	или Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5		5,73	7,34	25,59	192,82
	крупа рис	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 000088	или Каша молочная пшеничная с бананом и маслом сливочным	160/40		5,71	7,09	21,34	175,26
	крупа пшено	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	112,00	112,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	3,60	3,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	банан свежий	66,68	40,00				
ТТК 001308	или Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным и с вареньем из яблок	200/5/20		6,44	8,23	20,96	187,65
	хлопья Геркулес	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001183	или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и маслом сливочным	200/5		6,51	8,26	21,80	191,25
	хлопья Геркулес	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	клубника сублимированная	2,00	2,00				
ТТК 001310	или Каша молочная мультизлаковая с клубникой и маслом сливочным	200/5		6,10	7,60	22,19	185,56
	хлопья злаковые	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	клубника сублимированная	2,00	2,00				
	или Каша молочная мультизлаковая с клубникой, яблоком и маслом сливочным	200/5		6,10	7,60	22,19	185,56
	хлопья злаковые	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	яблоки сублимированные	1,00	1,00				
	клубника сублимированная	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001312	или Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5		6,82	7,69	30,43	220,36
	крупа рис	16,67	16,67				
	крупа пшено	12,22	12,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша молочная мультизлаковая с клубникой, яблоком и маслом сливочным	200/5		6,10	7,60	22,19	185,56
	хлопья злаковые	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				

Итого	14 день	завтрак
30,00	Хлеб пшеничный	30,00
20,00	Хлеб ржаной	20,00
0,00	сок фруктовый	
0,00	Мука	
17,78	Крупы, бобовые	17,78
0,00	Макаронные изделия	
0,00	Картофель	
0,00	Овощи, зелень	
132,00	Фрукты свежие	132,00
0,00	Сухофрукты	
12,00	Сахар	12,00
0,00	Кондитерские изделия	
0,00	Какао	
0,00	Кофейный напиток	
0,50	Чай	0,50
0,00	Мясо 1 категории	
0,00	Цыплята 1 категории*	
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)	
0,00	Рыба -филе	
140,00	Молоко	140,00
80,00	Кисломолочные продукты	80,00
0,00	Творог	
0,00	Сметана	
0,00	Сыр	
14,00	Масло сливочное	14,00
0,00	Масло растительное	
0,00	Яйца	
0,50	соль	0,50

	яблоки сублимированные	1,00	1,00					
	клубника сублимированная	1,00	1,00					
	соль йодированная	0,50	0,50					
	или Каша молочная мультизлаковая с ягодами и (или) фруктами и сливочным маслом	200/5		5,73	7,29	21,71	179,08	
ТТК 001358	Чай с лимоном	200		0,06	0,01	5,21	22,39	
	чай черный байховый	0,50	0,50					
	лимон свежий	8,00	7,00					
	сахар	4,00	4,00					
ТТК 001357	или Чай с апельсином	200		0,06	0,01	5,57	22,74	
	чай черный байховый	0,50	0,50					
	апельсин свежий	8,00	7,00					
	сахар	4,00	4,00					
ТТК	или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)	200		0,06	0,01	5,21	22,39	
	облепиха с/м	10,00	10,00					
	апельсин свежий	8,00	7,00					
	сахар	4,00	4,00					
	или Чай	200		0,00	0,00	0,00	0,01	
	или Чай травянной	200		0,00	0,00	0,00	0,01	
ТТК 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, 000326,000325,00	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 100 г	80		2,40	2,00	3,36	40,80	
		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 ржаной	20		0,18	0,66	9,60	51,80	
	Хлеб пшеничный	30		2,10	0,30	13,81	66,06	
Итого за день				12,26	18,08	65,11	496,04	
						ЭЦ норма	587,5	
	Белки	факт	норма					
	жиры	12,26	19,25					
	углеводы	18,08	19,75					
		65,11	83,75					

Третья неделя

Пятнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Третья неделя					
		Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
TTK 001341	Печень тушеная с овощами	60/40		15,89	5,19	6,82	137,89
	печень говяжья	103,10	85,20				
	томатная паста	2,00	2,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
TTK 001335, TTK 001336	или Бефстроганов из мяса	40/50		6,74	7,80	12,98	150,11
	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 пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,25	1,25				
	соль йодированная	0,40	0,40				
TTK 001346	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским	40/50		6,86	7,75	12,93	149,82
	свинина мясная	64,34	59,20				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	перец болгарский свежий	24,93	18,75				
	зелень свежая	0,85	0,83				
	мука пшеничная высшего сорта	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				
TTK 001345	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	40/50		6,46	4,89	12,63	121,38
	свинина	64,34	59,20				
	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	Петрушка свежая	0,85	0,83				
	соль йодированная	0,40	0,40				
TTK 001344	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски	40/50		6,19	4,21	11,49	109,51
	свинина мясная	64,34	59,20				
	масло растительное	1,20	1,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
TTK 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				
TTK 001340	или Азу из мяса	40/50		6,59	5,72	12,81	129,98
TTK 001339	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	огурцы соленые без уксуса	31,69	16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
TTK 001342	или Печень по-строгановски	60/40		16,11	6,99	8,03	160,60
	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 пшеничная высшего сорта	3,80	3,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
TTK 001338	или Гуляш из мяса	40/50		6,59	6,09	12,23	122,07
	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	соль йодированная	0,40	0,40				
TTK 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				
TTK 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				
TTK 001319	или Жаркое по-домашнему с мясом	40/145		8,67	5,08	28,27	195,04
TTK 001320	говядина	70,16	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				

Итого	15 день	завтрак
40,00	Хлеб пшеничный	40,00
30,00	Хлеб ржаной	30,00
0,00	сок фруктовый	
0,00	Мука	
0,00	Крупы, Бобовые	
0,00	Макаронные изделия	
123,50	Картофель	123,50
73,88	Овощи, зелень	73,88
0,00	Фрукты свежие	
16,00	Сухофрукты	16,00
0,00	Сахар	6,00
0,00	Кондитерские изделия	
6,00	Какао	6,00
0,00	Кофейный напиток	
0,00	Чай	
0,00	Мясо 1 категории	
0,00	Цыплята 1 категории*	
85,20	Субпродукты (печень, язык, сердце)	85,20
0,00	Рыба -филе	
80,00	Молоко	80,00
0,00	Кисломолочные продукты	
0,00	Творог	
0,00	Сметана	
0,00	Сыр	
4,83	Масло сливочное	4,83
2,00	Масло растительное	2,00
0,00	Яйца	
0,84	соль	0,84

		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 001314	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 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, 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 000148	Напиток теплый из шиповника		200		0,33	0,05	16,14	69,04	
		плоды шиповника сухие	16,00	16,00					
		сахар	5,00	5,00					
ТТК 000149	или Напиток теплый из кураги		200		0,33	0,05	16,14	69,04	
		курага	16,00	16,00					
		сахар	5,00	5,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
ТТК 000151	или Напиток теплый из сухофруктов		200		0,33	0,05	16,14	69,04	
		смесь сухофруктов	16,00	16,00					
		сахар	5,00	5,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
ТТК 000033, 000037, 000030, 000004, 000034, 001127	Шокомолоко, или молоко шоколадное 80 г		80		2,16	2,00	6,80	53,84	
		какао	6,00						
	или Молоко питьевое		80						
	или Молоко обогащенное витаминами или йодом и витаминами		80						
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 пшеничный		40		0,36	1,28	19,60	106,00	
	Хлеб ржаной		30		0,27	0,99	14,40	77,70	
Итого за день					21,95	13,57	87,41	588,93	

		факт	норма	ЭЦ норма	587,5
Белки		21,95	19,25		
жиры		13,57	19,75		
углеводы		87,41	83,75		

Третья неделя

Шестнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001199	Тефтели мясные	90		10,07	6,70	14,84	161,00
ТТК 000191	п/ф тефтели мясные :	106	106				
	свинина мясная	39,40	39,20				
	говядина 1 кат	16,90	16,80				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001180	или Котлета мясная	90		9,79	6,56	14,42	156,80
ТТК 000186	п/ф котлета мясная:	103	103				
	свинина мясная	29,15	29,00				
	говядина 1 кат	29,15	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000000	Биточки мясные	90		11,87	10,34	10,71	165,49
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000000	или Шницель мясной	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001199	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20		10,07	6,70	14,84	161,00
ТТК 001145	Соус брусничный	20		0,12	0,09	5,54	24,46
	брусника замороженная	17,50	17,50				
	пектин яблочный	0,13	0,13				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,26	0,26				
ТТК 001147	или Тефтели мясные запеченные в томатно-сметанном соусе	90/15		10,32	7,27	15,86	171,39
	ТТК 000191 п/ф тефтели мясные	106,00	106,00				
	соус сметанный	15					
	сметана 10%	3,75	3,75				
	мука пшеничная высшего сорта	1,13	1,13				
	паста томатная	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,04	0,04				
ТТК 000000	или Голубцы ленивые	90		9,33	9,65	8,17	167,04
	говядина 1 кат	65,43	58,8				
	капуста белокочанная свежая	51,07	40,8				
	лук репчатый очищенный	7,50	7,50				
	крупа рис	4,20	4,20				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,70	0,70				
ТТК 000000	или Фрикадельки мясные	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000000	или Котлета мясная "Пожарская"	90		13,58	12,69	13,49	204,96
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000000	или Бифштекс из мяса	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001191	Булгур с овощами (126/26)	150		5,55	5,23	34,60	209,92
	крупа булгур	41,95	41,95				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91				

Итого	16 день	завтрак
30,00	Хлеб пшеничный	30,00
20,00	Хлеб ржаной	20,00
0,00	сок фруктовый	
6,00	Мука	6,00
49,95	Крупы, бобовые	49,95
0,00	Макаронные изделия	
0,00	Картофель	
37,24	Овощи, зелень	37,24
25,00	Фрукты свежие	25,00
0,00	Сухофрукты	
6,00	Сахар	6,00
0,00	Кондитерские изделия	
0,00	Какао	
0,00	Кофейный напиток	
0,00	Чай	
56,00	Мясо 1 категории	56,00
0,00	Цыплята 1 категории*	
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)	
0,00	Рыба -филе	
0,00	Молоко	
0,00	кисломолочные продукты	
45,00	Творог	45,00
0,00	Сметана	
0,00	Сыр	
4,33	Масло сливочное	4,33
2,81	Масло растительное	2,81
0,00	Яйца	
0,86	соль	0,86

		морковь свежая очищенная	17,16	17,16					
		масло растительное	1,41	1,41					
		соль йодированная	0,48	0,48					
ТТК 001328	или Полба припущенная		130		5,17	4,15	30,21	178,57	
		крупа полба дробленая пропаренная	41,99	41,99					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33					
		соль йодированная	0,48	0,48					
ТТК 001327	или Перловка отварная с овощами (125/25)		150		4,03	5,02	27,95	173,52	
		крупа перловая	37,72	37,72					
		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 001189	или 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 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					
ТТК 001329	или Булгур припущенный		130		5,28	3,79	33,22	190,10	
		крупа булгур	43,63	43,63					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33					
		соль йодированная	0,48	0,48					
ТТК 001190	или Кускус с овощами (125/25)		150		4,11	4,95	26,31	169,04	
		крупа кускус	34,86	34,86					
		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 001332	или Кускус припущенный		130		3,78	3,50	24,60	147,56	
		крупа кускус	36,25	36,25					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33					
		соль йодированная	0,48	0,48					
ТТК 000188	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		12,95	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					
		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					
		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 пшеничный	30		0,27	0,96	14,70	79,50	
		Хлеб ржаной	20		0,18	0,66	9,60	51,80	
Итого за день					19,02	15,22	88,81	591,12	
			факт	норма			ЭЦ		
							норма	587,5	
		белки	19,02	19,25					
		жиры	15,22	19,75					
		углеводы	88,81	83,75					

третья неделя

Семнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЗЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001355	Запеканка из творога	150		19,31	14,96	23,01	288,13
	творог 5%-9%	100,00	100,00				
	яйцо	4,10	4,10				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	кефир	30,00	30,00				
	сметана 10%	5,00	5,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	сахар	8,00	8,00				
	крупа манная	12,00	12,00				
ТТК 000187	или Суфле творожное	150		24,10	18,22	17,17	331,26
	творог 5%-9%	126,50	126,50				
	яйцо	12,50	12,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	3,75	3,75				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	28,00	28,00				
	сахар	5,00	5,00				
	крупа манная	10,00	10,00				
	сметана 10%	12,50	12,50				
ТТК 00000	или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем	150		19,64	17,03	42,30	387,41
	творог 5%-9%	94,33	94,24				
	яйцо	5,00	5,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	сахар	7,00	7,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,40	2,40				
	масло сладкосливочное 72,5%	10,00	10,00				
	масло растительное	1,00	1,00				
	хлопья овсяные Геркулес	14,40	14,40				
	крупа манная	15,00	15,00				
	изюм	7,20	7,20				
	абрикос сушеный	8,60	8,60				
ТТК 000184	или Сырники из творога	150		23,74	12,87	27,14	171,80
	сырники творожные п/ф	169,60	169,60				
	масло растительное	1,00	1,00				
	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						
	сахар						
	крахмал						
	или Джем	20		0,10	0,00	12,00	48,00
	или Повидло	20		0,08	0,00	13,00	50,00
	или Мед натуральный в индивидуальной упаковке	10		0,00	0,00	0,80	33,00
	или Йогурт натуральный	20		0,50	0,66	1,00	11,18
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 травяной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	180		2,38	0,47	19,44	103,20
	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
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 ржаной	20		1,46	0,26	7,28	37,4
Итого за день				24,67	24,65	66,28	583,22
		факт	норма			норма	587,5
	белки	24,67	19,25				
	жиры	24,65	19,75				
	углеводы	66,28	83,75				

Итого	17 день	завтрак
5,00	Хлеб пшеничный	5,00
0,00	Хлеб ржаной	
0,00	сок фруктовый	
0,00	Мука	
12,00	Крупы, бобовые	12,00
0,00	Макаронные изделия	
0,00	Картофель	
0,00	Овощи, зелень	
7,00	Фрукты свежие	7,00
0,00	Сухофрукты	
12,00	Сахар	12,00
0,00	Кондитерские изделия	
0,00	Какао	
0,00	Кофейный напиток	
0,50	Чай	0,50
0,00	Мясо 1 категории	
0,00	Цыплята 1 категории*	
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)	
0,00	Рыба -филе	
0,00	Молоко	
30,00	Кисломолочные продукты	30,00
100,00	Творог	100,00
5,00	Сметана	5,00
0,00	Сыр	
15,00	Масло сливочное	15,00
0,00	Масло растительное	
4,10	Яйца	4,10
0,00	соль	

третья неделя

Восемнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000218	Котлета рыбная	90/5		17,01	10,84	14,13	203,21
ТТК 000215	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе)	80,90	72,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00	2,00				
	хлеб пшеничный	17,10	17,10				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000211	или Тефтели рыбные	90		16,29	7,14	11,39	174,16
ТТК 001201	горбуша (филе)	83,71	74,50				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	крупа рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000233	или Рыбные палочки из филе минтая (или нагетсы, или фишкейки или медальоны)	95		9,52	6,75	14,03	155,94
	рыбные палочки (нагетсы) в панировке	100,00	100,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	масло растительное	0,30	0,30				
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 или иная	122,70	109,20				
	или филе трески замороженное без кости	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 000282	или Рыба запеченная	90		21,76	8,29	3,53	175,77
	филе горбуши замороженное на шкуре	119,33	106,20				
	мука пшеничная высшего сорта	5,00	5,00				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000194	или Рыба красная припущенная припущенная с маслом сливочным	90/5		21,37	11,07	0,56	187,43
	филе горбуши замороженное на шкуре	119,32	106,20				
	филе кижуча замороженное на шкуре или иная	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	или Запеканка картофельная с рыбой	200		15,24	9,05	29,94	249,79
	горбуша (филе)	62,71	56,50				
	или минтай (филе)	62,71	56,50				
	лук репчатый очищенный	11,00	11,00				
	картофель свежий очищенный	160,00	160,00				
	сухари панировочные	4,00	4,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001347	Овощи тушеные	150		2,67	5,18	8,22	92,05
	капуста белокачанная свежая	150,00	120,00				
	морковь свежая очищенная	20,00	20,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	масло растительное	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 001189	или Овощи припущенные (рагу овощное)	150		2,94	3,53	22,37	133,74
	картофель свежий очищенный	117,00	117,00				
	морковь свежая очищенная	30,00	30,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001359	Кофейный напиток "Курземе" с цикорием и молоком	200		3,87	3,00	11,88	98,94
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 001380	или Цикорий с молоком	200		3,72	3,00	12,18	94,20
	цикорий натуральный растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	6,00	6,00				
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир) 200г	200		6,00	5,00	8,40	102,00
	Хлеб пшеничный	20		1,40	0,20	9,21	44,04
Итого за день				30,95	24,22	51,84	540,24
	факт	норма				норма	587,5
	белки	30,95	19,25				
	жиры	24,22	19,75				
	углеводы	51,84	83,75				

Итого	18 день	завтрак
43,10	Хлеб пшеничный	43,10
0,00	Хлеб ржаной	
0,00	сок фруктовый	
0,00	Мука	
0,00	Крупы, бобовые	
0,00	Макаронные изделия	
0,00	Картофель	
180,00	Овощи, зелень	180,00
0,00	Фрукты свежие	
0,00	Сухофрукты	
14,00	Сахар	14,00
0,00	Кондитерские изделия	
0,00	Какао	
3,00	Кофейный напиток	3,00
0,00	Чай	
0,00	Мясо 1 категории	
0,00	Цыплята 1 категории*	
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)	
72,00	Рыба -филе	72,00
120,00	Молоко	120,00
200,00	Кисломолочные продукты	200,00
0,00	Творог	
0,00	Сметана	
0,00	Сыр	
5,00	Масло сливочное	5,00
1,60	Масло растительное	1,60
2,00	Яйца	2,00
0,86	соль	0,86

Четвертая неделя

Девятнадцатый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Каша молочная мультизлаковая со смородиной, яблоком и маслом сливочным	200/5		6,10	7,60	22,19	185,56
	хлопья злаковые	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сублимированные яблоки	0,50	0,50				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
ТТК 001284	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5		5,18	7,88	15,40	157,36
	крупа пшеничная	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001285	или Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5		5,73	7,34	25,59	192,82
	крупа рис	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001286	или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200/5		6,09	7,39	26,76	197,94
	крупа кукурузная	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001287	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5		6,81	7,86	24,75	201,05
	крупа пшено	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 000088	или Каша молочная пшеничная с бананом и маслом сливочным	160/40		5,71	7,09	21,34	175,26
	крупа пшено	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	112,00	112,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	3,60	3,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	банан свежий	68,68	40,00				
ТТК 001308	или Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным и с вареньем из яблок	200/5/20		5,44	8,23	20,96	187,55
	хлопья Геркулес	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001163	яблоки свежие	17,47	15,76	0,06	0,06	5,54	23,41
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 001309	или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и маслом сливочным	200/5		6,51	8,26	21,80	191,25
	хлопья Геркулес	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	клубника сублимированная	2,00	2,00				
ТТК 001310	или Каша молочная мультизлаковая с клубникой и маслом сливочным	200/5		6,10	7,60	22,19	185,56
	хлопья злаковые	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	клубника сублимированная	2,00	2,00				
	или Каша молочная мультизлаковая с ягодами и (или) фруктами и сливочным маслом	200/5		6,10	7,60	22,19	185,56
	или Каша молочная мультизлаковая с клубникой, яблоком и маслом сливочным	200/5		6,10	7,60	22,19	185,56
	хлопья злаковые	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	яблоки сублимированные	1,00	1,00				
	клубника сублимированная	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	или Каша молочная Геркулесовая с клубникой, яблоком и маслом сливочным	200/5		6,51	8,26	21,80	191,25
	хлопья Геркулес	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сублимированные яблоки	1,00	1,00				
	клубника сублимированная	1,00	1,00				
ТТК 001311	или Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/5		6,36	7,40	23,78	191,13
	крупа ячневая	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				

Итого	19 день	завтрак
0,00	Хлеб пшеничный	
30,00	Хлеб ржаной	30,00
0,00	сок фруктовый	
20,00	Мука	20,00
17,78	Крупы, бобовые	17,78
0,00	Макаронные изделия	
0,00	Картофель	
0,00	Овощи, зелень	
175,00	Фрукты свежие	175,00
0,00	Сухофрукты	
4,50	Сахар	4,50
0,00	Кондитерские изделия	
0,00	Какао	
0,00	Кофейный напиток	
0,50	Чай	0,50
0,00	Мясо 1 категории	
0,00	Цыпленок 1 категории*	
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)	
0,00	Рыба -филе	
235,00	Молоко	235,00
0,00	Кисломолочные продукты	
0,00	Творог	
0,00	Сметана	
0,00	Сыр	
7,00	Масло сливочное	7,00
0,50	Масло растительное	0,50
3,00	Яйца	3,00
0,50	соль	0,50

		сахар	4,44	4,44					
		соль йодированная	0,50	0,50					
ТТК 001312	или Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5			6,82	7,69	30,43	220,36	
	крупя рис	16,67	16,67						
	крупя пшено	12,22	12,22						
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00						
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00						
	сахар	4,00	4,00						
	соль йодированная	0,50	0,50						
ТТК 000140	Чай ройбуш	200			0,00	0,00	0,00	0,01	
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50						
	или Чай травяной	200			0,00	0,00	0,00	0,01	
	чай травяной	0,50	0,50						
ТТК 000003	или Чай черный без сахара	200			0,00	0,00	0,00	0,01	
	чай черный байховый	0,50	0,50						
ТТК 000139	или Чай гречишный	200			0,00	0,00	0,00	0,01	
	чай гречишный	0,50	0,50						
	или Чай	200			0,00	0,00	0,00	0,01	
ТТК 000258	Блины с вареной сгущенкой	80			3,22	6,75	39,23	225,74	
	мука пшеничная высшего сорта	20,00	20,00						
	вареная сгущенка	35,00	35,00						
	сахар	0,50	0,50						
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	60,00	60,00						
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00						
	яйцо	3,00	3,00						
	масло растительное	0,50	0,50						
ТТК 000251, ТТК 000253, ТТК 000256, ТТК 001155	или Блинчики с фруктовой начинкой	80			3,22	6,75	39,23	225,74	
	мука пшеничная высшего сорта	22,00	22,00						
	начинка фруктовая	35,00	35,00						
	сахар	0,50	0,50						
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	58,70	58,70						
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00						
	яйцо	3,00	3,00						
	масло растительное	0,50	0,50						
ТТК 000174	Панкейки, панкейки мини, панкейки классические	90			5,44	7,50	36,06	276,68	
ТТК 000172		яйцо	4,00	4,00					
ТТК 000171		сахар	2,00	2,00					
		масло растительное	5,00	5,00					
		мука пшеничная высшего сорта	56,46	56,46					
		молоко пастеризованное 2,5%	56,46	56,46					
		дрожжи	1,60	1,60					
		масло сладкосливочное 72%	1,00	1,00					
		соль йодированная	1,05	1,05					
ТТК 000175	или Блинчики мини	42			1,69	2,90	9,25	69,92	
	блинчики без начинки быстрозамороженные	45,00	42,00						
	масло растительное	0,50	0,50						
	масло сладкосливочное 72,5%	1,00	1,00						
ТТК 000000	или Блинчики Ажурные	62			2,49	4,28	13,65	103,22	
	блинчики без начинки быстрозамороженные	65,00	62,00						
	масло растительное	0,50	0,50						
	масло сладкосливочное 72,5%	1,00	1,00						
	Джем	20			0,10	0,00	12,00	48,00	
	или Повидло	20			0,08	0,00	13,00	50,00	
	или Мед натуральный в индивидуальной упаковке	10			0,00	0,00	0,80	33,00	
	или Йогурт натуральный	20			0,60	0,50	1,00	11,00	
ТТК 000925	или Круассаны мини	30			2,28	4,80	11,40	97,80	
	круассан мини	30,00	30,00						
	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 ржаной	30			0,27	0,99	14,40	77,7	
Итого за день					11,57	15,73	92,02	575,01	
		факт	норма				ЭЦ норма	587,5	
	белки	11,57	19,25						
	жиры	15,73	19,75						
	углеводы	92,02	83,75						

Четвертая неделя

Двадцатый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	90/5		11,73	4,78	13,30	124,34
ТТК 001354	п/ф из мяса птицы котлета	104	104				
	филе куриное	63,00	60,00				
	яйцо (или сухой яичный порошок)	3,00	3,00				
	хлеб пшеничный	14,00	14,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	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 001353	или Филе куриное запеченное с сыром	60		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	0,85	0,50				
	соль йодированная	0,20	0,20				
ТТК 001354	или Бедро куриное (филе бедра) запеченное	90		16,29	17,46	0,01	226,08
	бедро куриное	137,30	121,60				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000243	или Наггетсы куриные	90		14,1	9,80	17,50	212,50
	филе куриное	73,08	62,64				
	яйцо	10,00	10,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000000	или Чевапчичи из мяса птицы	90		14,34	9,94	7,56	148,58
	филе куриное	63,00	60,00				
	мясо (или фарш мясной)						
	яйцо	7,20	7,20				
	лук репчатый очищенный	12,60	12,60				
	сухари панировочные	9,00	9,00				
	масло растительное	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	или Шницель из мяса птицы с маслом сливочным	90/5		11,41	7,54	12,05	145,91
	филе куриное	63,00	60,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	хлеб пшеничный	14,00	14,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001325	или Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами	45/45		10,25	4,20	3,95	95,51
	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло растительное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Бифштекс из мяса птицы	90		13,65	16,82	11,43	227,06
	филе куриное	38,93	37,80				
	свинина мясная	30,24	28,00				
	лук репчатый очищенный	11,30	11,30				
	хлеб пшеничный	8,90	8,90				
	масло растительное	1,00	1,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	или Фрикадельки из мяса птицы	90					
	филе куриное	50,40	48,00				
	свинина мясная	12,60	12,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	хлеб пшеничный	14,00	14,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Шницель из мяса птицы с маслом сливочным	90/5		11,41	7,54	12,05	145,91
	филе куриное	63,00	60,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	хлеб пшеничный	14,00	14,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5% - 82%	5,00	5,00				

Итого	20 день	завтрак
60,00	Хлеб пшеничный	60,00
20,00	Хлеб ржаной	20,00
0,00	сок фруктовый	
0,00	Мука	
0,00	Крупы, бобовые	
0,00	Макаронные изделия	
0,00	Картофель	
190,00	Овощи, зелень	190,00
0,00	Фрукты свежие	
16,00	Сухофрукты	16,00
10,00	Сахар	10,00
0,00	Кондитерские изделия	
0,00	Какао	
0,00	Кофейный напиток	
0,00	Чай	
0,00	Мясо 1 категории	
60,00	Цыплята 1 категории*	60,00
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)	
0,00	Рыба -филе	
0,00	Молоко	
60,00	Кисломолочные продукты	60,00
0,00	Творог	
0,00	Сметана	
0,00	Сыр	
15,00	Масло сливочное	15,00
2,40	Масло растительное	2,40
3,00	Яйца	3,00
0,66	соль	0,66

		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001347	Овощи тушеные		150		2,67	5,18	8,22	92,05
		капуста белокочанная свежая	150,00	120,00				
		морковь свежая очищенная	20,00	20,00				
		лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
		помидоры свежие	10,20	10,00				
		масло растительное	1,00	1,00				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 000148	Напиток теплый из шиповника		200		0,33	0,05	16,14	69,04
		плоды шиповника сухие	16,00	16,00				
		сахар	6,00	6,00				
ТТК 000151	или Напиток теплый из сухофруктов		200		0,33	0,05	16,14	69,04
		смесь сухофруктов	16,00	16,00				
		сахар	6,00	6,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000149	или Напиток теплый из кураги		200		0,33	0,05	16,14	69,04
		курага	16,00	16,00				
		сахар	6,00	6,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000043	Масло сливочное в инд.упаковке		10		0,10	7,25	0,14	66,10
	или Масло оливочное		10		0,10	7,20	0,14	66,20
ТТК 000327, 000326,000325.	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и инал)		80		2,40	2,00	3,36	40,80
	Хлеб ржаной		20		1,46	0,26	7,28	37,4
	Хлеб пшеничный		40		0,36	1,28	19,60	106,00
Итого за день					19,05	20,80	68,04	535,73

	факт	норма	ЭЦ норма	
белки	19,05	19,25		
жиры	20,80	19,75		
углеводы	68,04	83,75		587,5

Четвертая неделя

Двадцать первый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001335, ТТК 1	Бефстроганов из мяса	40/50		6,74	7,80	12,98	150,11
	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 пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,25	1,25				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001337	или Поджарка из мяса	45/45		7,68	6,27	16,46	154,80
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001338	или Гуляш из мяса	40/50		6,59	5,09	12,23	122,07
	говядина	65,728	63,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	томатная паста	3,83	3,83				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001340	или Азу из мяса	40/50		6,59	5,72	12,81	129,98
ТТК 001339	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	огурцы соленые без уксуса	31,69	16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001342	или Печень по-строгановски	60/40		16,11	6,99	8,03	160,60
	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 пшеничная высшего сорта	3,80	3,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001341	или Печень тушеная с овощами	60/40		15,59	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	19,00	15,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001346	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским	40/50		6,86	7,75	12,93	149,82
	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 пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	сметана 10%	18,75	18,75				
	чеснок свежий	0,80	0,76				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001345	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	40/50		6,46	4,89	12,63	121,38
	свинина	64,34	59,20				
	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	Петрушка свежая	0,85	0,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа	40/145		8,46	3,58	26,70	174,31
	говядина	70,16	63,20				
	картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
	укроп свежий	1,249	0,93				
	чеснок	0,19	0,19				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001254	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа	40/145		8,08	3,38	26,14	168,71
	свинина мясная	63,94	59,20				
	картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
	укроп свежий	1,249	0,93				
	чеснок	0,19	0,19				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001319	или Жаркое по-домашнему с мясом	40/145		8,67	5,08	28,27	195,04
ТТК 001320	говядина	70,16	63,20				
	или свинина мясная	63,94	59,20				
	картофель свежий очищенный	96,67	96,67				
	морковь свежая очищенная	21,03	21,03				
	лук репчатый очищенный	15,47	15,47				
	томатная паста	5,00	5,00				
	масло растительное	1,48	1,48				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001263	или Запеканка картофельная с мясом (40/145)	185		15,57	15,18	28,96	302,53

Итого	20 день	завтрак
50,00	Хлеб пшеничный	50,00
20,00	Хлеб ржаной	20,00
0,00	сок фруктовый	
2,50	Мука	2,50
0,00	Крупы, Бобовые	
0,00	Макаронные изделия	
162,40	Картофель	162,40
110,00	Овощи, зелень	110,00
0,00	Фрукты свежие	
0,00	Сухофрукты	
0,00	Сахар	
0,00	Кондитерские изделия	
0,00	Какао	
0,00	Кофейный напиток	
0,50	Чай	0,50
63,20	Мясо 1 категории	63,20
0,00	Цыплята 1 категории*	
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)	
0,00	Рыба -филе	
0,00	Молоко	
0,00	Кисломолочные продукты	
0,00	Творог	
15,00	Сметана	15,00
0,00	Сыр	
0,00	Масло сливочное	
2,36	Масло растительное	2,36
0,00	Яйца	
0,84	Соль	0,84

		говядина 1 кат	70,16	83,20					
		картофель свежий очищенный	154,87	154,87					
		лук репчатый очищенный	10,60	10,60					
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
		масло растительное	0,60	0,60					
		сухари панировочные	3,90	3,90					
		соль йодированная	0,80	0,80					
ТТК 001316	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 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	23,85	144,46	
		картофель свежий очищенный	123,50	123,50					
		морковь свежая очищенная	30,45	30,45					
		лук репчатый очищенный	16,43	16,43					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 000140	Чай ройбуш		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50					
ТТК 000003	или Чай черный без сахара		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай черный байховый	0,50	0,50					
ТТК 000138	или Чай зеленый		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай зеленый байховый	0,50	0,50					
ТТК 000139	или Чай гречишный		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай гречишный	0,50	0,50					
	Овощи сушеные (морковь)		8		0,96	0,10	7,14	33,43	
		свекла сушеная	80,00	80,00					
		масло растительное	1,36	1,36					
	или Морковные палочки		80		0,96	0,10	7,14	33,43	
		морковь свежая очищенная	80,00	80,00					
ТТК 001322	или Овощи свежие		80		0,52	0,09	2,50	12,00	
		овощи свежие	80,00	80,00					
ТТК 001323	или Томаты свежие		80		0,70	0,18	2,15	14,40	
		помидоры	80,00	80,00					
ТТК 001324	Салат витаминный из квашеной капусты		80		1,14	4,04	3,35	57,00	
		капуста квашеная	76,50	75,00					
		лук зеленый	2,10	2,00					
		масло растительное	4,00	4,00					
		сахар	1,00	1,00					
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свекла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8		0,56	1,36	4,86	33,94	
	или Капуста морская (водоросли Нори)								
	или Морская капуста сушеная		5		0,66	2,00	1,04	24,75	
	или Водоросли Нори сушеные		5		0,66	2,00	1,04	24,75	
	или Сок овощной		125		0,00	0,00	5,00	23,00	
	или Нектар овощной		200		0,00	0,00	3,50	14,00	
	Хлеб ржаной		20		0,18	0,66	9,6	51,8	
	Хлеб пшеничный		50		0,45	1,60	24,50	132,50	
Итого за день					11,58	11,91	80,69	502,80	
			факт	норма			ЭЦ норма	587,5	
	Белки		11,58	19,25					
	жиры		11,91	19,75					
	углеводы		80,69	83,75					

Двадцать второй день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ди, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000218	Котлета рыбная	90/5		17,01	10,84	14,13	203,21
ТТК 000215	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе)	80,90	72,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00	2,00				
	хлеб пшеничный	17,10	17,10				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000194	или Рыба красная припущенная с маслом сливочным	90/5		21,37	11,07	0,56	167,43
	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 000282	или Рыба запеченная	90		21,76	8,29	3,53	175,77
	филе горбуши замороженное (или иная)	119,33	106,20				
	мука пшеничная высшего сорта	5,00	5,00				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 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	5,00	5,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000211	или Тефтели рыбные	90		16,29	7,14	11,39	174,16
ТТК 001201	горбуша (филе)	83,71	74,50				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	крупа рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Медальоны рыбные	110					
	или Фишкойки	110					
	или Наггетсы рыбные	95					
ТТК 000233	или Рыбные палочки	95		9,52	6,75	14,03	155,94
	рыбные палочки (наггетсы) в панировке	100,00	100,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	масло растительное	0,30	0,30				
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 001327	или Перловка отварная с овощами (125/25)	150		4,03	5,02	27,95	173,52
	крупа перловая	37,72	37,72				
	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 001328	или Полба припущенная	130		5,17	4,15	30,21	178,57
	крупа полба дробленая пропаренная	41,99	41,99				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001329	или Булгур припущенный	130		5,28	3,79	33,22	190,10
	крупа булгур	43,63	43,63				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001191	или Булгур с овощами (125/25)	150		5,55	5,23	34,60	209,92
	крупа булгур	41,95	41,95				
	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	172,95
	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	165,15
	крупа гречневая	39,00	39,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001190	или Кускус с овощами (125/25)	150		4,11	4,95	26,31	169,04
	крупа кускус	34,86	34,86				
	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 001332	или Кускус припущенный	130		3,78	3,50	24,60	147,56
	крупа кускус	36,25	36,25				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК	или Плов овощной с рыбными (крабовыми) палочками (60/130)	190		3,65	3,74	353,38	185,15
	крупа рис	43,33	43,33				

Итого	20 день	Завтрак
43,10	Хлеб пшеничный	43,10
0,00	Хлеб ржаной	
0,00	сок фруктовый	
0,00	Мука	
41,66	Крупы, бобовые	41,66
0,00	Макаронные изделия	
0,00	Картофель	
126,67	Овощи, зелень	126,67
7,00	Фрукты свежие	7,00
16,50	Сухофрукты	16,50
4,00	Сахар	4,00
0,00	Кондитерские изделия	
0,00	Какао	
0,00	Кофейный напиток	
0,50	Чай	0,50
0,00	Мясо 1 категории	
0,00	Цыплита 1 категории*	
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)	
72,00	Рыба -филе	72,00
0,00	Молоко	
0,00	Кисломолочные продукты	
0,00	Творог	
0,00	Сметана	
0,00	Сыр	
9,33	Масло сливочное	9,33
6,01	Масло растительное	6,01
2,00	Яйца	2,00
1,18	соль	1,18

Четвертая неделя

Двадцать третий день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000000	Шницель мясной	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000000	или Биточки мясные	90		11,87	10,34	10,71	165,49
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001199	или Тефтели мясные с Брусничным соусом	90/20		10,07	6,70	14,84	161,00
	ТТК 000191 тефтели мясные						
ТТК 001145	Соус брусничный	20		0,12	0,09	5,54	24,46
	Брусника замороженная	17,50	17,50				
	пектин яблочный	0,13	0,13				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,26	0,26				
ТТК 001147	или Тефтели мясные запеченные в томатно-сметанном соусе	90/15		10,32	7,27	15,86	171,39
	ТТК 000191 п/ф тефтели мясные	106,00	106,00				
	соус сметанный	15					
	сметана 10%	3,75	3,75				
	мука пшеничная высшего сорта	1,13	1,13				
	паста томатная	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,04	0,04				
ТТК 000000	или Голубцы ленивые	90		9,33	9,65	8,17	157,04
	говядина 1 кат	65,43	58,8				
	капуста Белокочанная свежая	51,07	40,8				
	лук репчатый очищенный	7,50	7,50				
	крупа рис	4,20	4,20				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,70	0,70				
ТТК 001199	или Тефтели мясные	90		10,07	6,70	14,84	161,00
ТТК 000191	п/ф тефтели мясные	106	106				
	свинина мясная	39,40	39,20				
	говядина 1 кат	16,90	16,80				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Бифштекс мясной	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Фрикадельки мясные	90		12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	или Котлета мясная "Пожарская"	90		13,58	12,69	13,49	204,96
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001314	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 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 запеченный дольками	145		3,25	1,75	26,47	134,95
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				

Итого	20 день	завтрак
72,20	Хлеб пшеничный	72,20
0,00	Хлеб ржаной	
0,00	сок фруктовый	
0,00	Мука	
0,00	Крупы, бобовые	
0,00	Макаронные изделия	
123,50	Картофель	123,50
56,48	Овощи, зелень	56,48
25,00	Фрукты свежие	25,00
0,00	Сухофрукты	
10,00	Сахар	10,00
0,00	Кондитерские изделия	
0,00	Какао	
0,00	Кофейный напиток	
0,00	Чай	
58,00	Мясо 1 категории	58,00
0,00	Цыплята 1 категории*	
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)	
0,00	Рыба -филе	
80,00	Молоко	80,00
0,00	Кисломолочные продукты	
0,00	Творог	
0,00	Сметана	
0,00	Сыр	
4,83	Масло сливочное	4,83
1,40	Масло растительное	1,40
0,00	Яйца	
0,84	соль	0,84

		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	152,40	162,40					
		масло растительное	1,11	1,11					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 000166, 000167, 000322, 000164	Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)		200		0,25	0,10	9,81	43,00	
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м		25,00	25,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000143	или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)		200		0,08	0,08	9,96	41,40	
		яблоки с/м	22,20	20,00					
		сахар	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
ТТК 000159	или Напиток из вишни		200		0,20	0,06	10,64	44,92	
		вишня с/м	25,00	25,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000101, 001149, 001143	или Пунш фруктово-ягодный		200		0,48	0,15	11,85	52,75	
		смесь ягодная с/м	25,00	25,00					
		апельсин свежий	27,80	25,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000948	или Пунш Солнечная морoshка		200		0,09	0,17	10,20	42,50	
	основа для пунша Солнечная морoshка инстантная		17,00	17,00					
ТТК 000947, 000950	или Пунш Таежный (или пунш "Пряная вишня")		200		0,06	0,02	10,20	40,80	
	основа для пунша инстантная		17,00	17,00					
ТТК 000033, 000037, 000330, 000004, 000034, 001127	Молоко витаминизированное 80 г		80		2,16	2,00	6,80	53,84	
	или Молоко питьевое		80						
	или Молоко обогащенное витаминами или йодом и витаминами		80						
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 пшеничный		50		0,45	1,60	24,50	132,50	
Итого за день					18,27	19,57	78,29	585,40	

		факт	норма	ЭЦ норма	587,5
	белки	18,27	19,25		
	жиры	19,57	19,75		
	углеводы	78,29	83,75		

Четвертая неделя

Двадцать четвертый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000173	Омлет запеченный натуральный 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	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	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 помидорами	150		14,54	17,61	3,07	229,21
	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 001359	Кофейный напиток "Курземе" с цикорием и молоком	200		3,87	3,00	11,88	98,94
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 001360	или Цикорий с молоком	200		3,72	3,00	12,18	94,20
	цикорий натуральный растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	5,00	6,00				
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	20,83	20,00				
ТТК 000190	или Тост с сыром	17/14,5		5,3	4,06	8,93	94,5
	хлеб тостовый пшеничный	17,00	17,00				
	сыр (слайсы)	14,50	14,50				
ТТК 000192	или Тост двойной с сыром	34/29		12,43	8,26	12,07	172,34
	хлеб тостовый ржаной	34,00	34,00				
	сыр (слайсы)	29,00	29,00				
ТТК 000193	или тост двойной Дуэт с сыром	17/17/29		11,52	8,19	14,96	180,67
	хлеб тостовый пшеничный	17,00	17,00				
	хлеб тостовый ржаной	17,00	17,00				
	сыр (слайсы)	29,00	29,00				
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин,	150		1,98	0,39	16,20	86,00
	или Сок фруктовый	125		0,00	0,00	14,37	67,50
	или Пюре фруктовое	90		0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 000033, 000037, 000030, 000004, 000034,	Молоко витаминизированное 80 г	80		2,16	2,00	6,80	53,84
	или Молоко питьевое	80					
	или Молоко обогащенное йодом и витаминами	80					
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 пшеничный	20		1,4	0,2	9,21	44,04
Итого за день				28,56	28,53	48,16	575,03
						ЭЦ норма	587,5
	белки	факт	норма	26,56	19,25		
	жиры	28,53	19,75				
	углеводы	48,16	83,75				

Итого	20 день	завтрак
20,00	Хлеб пшеничный	20,00
0,00	Хлеб ржаной	
0,00	сок фруктовый	
0,00	Мука	
0,00	Крупы, бобовые	
0,00	Макаронные изделия	
0,00	Картофель	
0,00	Овощи, зелень	
150,00	Фрукты свежие	150,00
0,00	Сухофрукты	
6,00	Сахар	6,00
0,00	Кондитерские изделия	
0,00	Какао	
3,00	Кофейный напиток	3,00
0,00	Чай	
0,00	Мясо 1 категории	
0,00	Цыплита 1 категории*	
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)	
0,00	Рыба -филе	
245,00	Молоко	245,00
0,00	Кисломолочные продукты	
0,00	Творог	
0,00	Сметана	
16,25	Сыр	16,25
5,00	Масло сливочное	5,00
2,00	Масло растительное	2,00
112,50	Яйца	112,50
0,40	соль	0,40

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню

№	Продукты	Норма продукто в в день, г, таблица	Процен ты	Норма в день, г	Фактически получено, г**																								за 24 дня	Факт в день, г	% выпол нения
					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 пшеничный	150,0	25	37,5	40	46	40	40	40	30	40	51	25	40	0	30	40	30	40	30	5	43	0	60	50	43	72	20	856	35,7	95
2	Хлеб ржаной	80,0	25	20,0	20	40	40	20	30	20	20	20	20	20	20	30	20	20	30	20	0	0	30	20	20	0	0	0	460	19,2	96
3	Мука	15,0	25	3,8	0	6	0	0	3	0	0	0	0	0	3	46	0	0	0	6	0	0	20	0	3	0	0	86	3,6	95	
4	Крупы, бобовые	45,0	25	11,3	18	8	42	0	0	0	0	0	15	0	50	0	0	18	0	50	12	0	18	0	0	42	0	271	11,3	100	
5	Макаронные изделия	15,0	25	3,8	0	0	0	0	0	0	58	0	0	0	0	0	55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	113	4,0	108	
6	Картофель	187,0	25	46,8	0	124	0	149	120	0	0	149	0	124	0	0	0	0	124	0	0	0	0	0	0	0	0	113	4,0	108	
7	Овощи, зелень	280,0	25	70,0	0	142	135	6	70	95	50	14	0	82	50	197	28	0	74	37	0	180	0	190	110	127	56	1645	68,5	98	
8	Фрукты свежие	185,0	25	46,3	25	0	0	157	20	0	20	7	150	157	25	0	0	132	0	25	7	0	175	0	0	7	25	150	1082	45,1	97
9	Сухофрукты	15,0	25	3,8	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	0	0	0	16	0	17	0	0	79	3,3	87	
10	Сахар	30,0	25	7,5	8	0	4	4	6	14	12	5	17	5	8	5	0	12	6	6	12	14	5	10	0	4	10	6	172	7,2	95
11	Кондитерские изделия	10,0	25	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	1,7	67	
12	Какао	1,0	25	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	9	0,3	100	
13	Кофейный напиток	2,0	25	0,5	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	9	0,3	100	
14	Чай	1,0	25	0,3	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	6	0,2	92	
15	Мясо 1 категории	70,0	25	17,5	0	56	0	63	0	0	56	0	63	0	0	0	0	0	56	0	0	0	63	0	58	0	63	416	17,3	99	
16	Цыплята 1 категории*	35,0	25	8,8	0	0	60	0	0	0	63	0	0	0	0	0	63	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	245	9,4	108	
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	170	7,1	95	
18	Рыба-филе	58,0	25	14,5	0	0	0	109	0	0	0	0	0	0	75	0	0	0	0	0	0	72	0	0	0	72	0	328	14,2	98	
19	Молоко	300,0	25	75,0	220	16	0	0	0	165	80	0	20	17	44	211	80	140	80	0	0	120	235	0	0	0	80	245	1753	73,1	97
20	Кисломолочные продукты	150,0	25	37,5	0	0	80	0	0	160	0	0	30	0	0	200	0	80	0	0	30	200	0	80	0	0	0	860	35,8	96	
21	Творог	50,0	25	12,5	0	0	0	45	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	45	100	0	0	0	0	0	0	290	12,1	97	
22	Сметана	10,0	25	2,5	0	0	0	0	15	0	0	0	5	0	0	0	17	0	0	0	5	0	0	0	15	0	0	57	2,4	95	
23	Сыр	10,0	25	2,5	16	0	0	0	0	0	26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	15	0	0	57	2,4	95	
24	Масло сливочное	30,0	25	7,5	15	5	9	10	0	5	5	0	15	5	6	0	11	14	5	4	15	5	7	15	0	9	5	170	7,1	95	
25	Масло растительное	15,0	25	3,8	0	3	3	0	11	10	2	10	0	7	1	3	1	0	2	3	0	2	1	2	2	6	1	72	3,0	79	
26	Яйца	40,0	25	10,0	0	0	3	0	0	103	0	3	4	0	3	0	0	0	0	0	4	2	3	3	0	2	0	113	242	10,1	101
27	Соль	3,0	25	0,9	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	18	0,8	85

Усредненные нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Распределение энергетической ценности (калорийности)

Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	Завтрак	
	ккал	20-25% (+/-5%)
дни		
1	472	20
2	574	24
3	591	25
4	541	23
5	539	23
6	560	24
Итого:	546	23
7	621	26
8	535	23
9	588	25
10	556	24
11	600	26
12	620	26
Итого	587	25
13	596	25
14	490	21
15	589	25
16	591	25
17	583	25
18	540	23
Итого	565	24
19	575	24
20	536	23
21	503	21
22	590	25
23	565	24
24	575	24
Итого	557	24
Итого	564	24

1 неделя					
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша молочная мультизлаковая со смородиной, яблоком и маслом сливочным	Тефтели мясные	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	Рыба припущенная с маслом сливочным	Бефстроганов из мяса	Скрембл с томатом свежим
или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	или Биточки мясные	или Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами (45/45)	или Рыба запеченная	или Поджарка из мяса	или Омлет запеченный с сыром
или Каша молочная рисовая с маслом сливочным	или Котлета мясная	или Фрикасе из филе куриного	или Рыба (лососевая) припущенная с маслом сливочным	или Гуляш из мяса	или Омлет запеченный с сыром и помидорами
или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	или Шницель мясной	или Наггетсы куриные	или Котлета рыбная	или Азу из мяса	или Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным
или Каша молочная пшеница с маслом сливочным	или Тефтели мясные с брусничным соусом	или Чевачичи из мяса птицы	или Тефтели рыбные	или Печень тушенная с овощами	
или Каша молочная пшеница с бананом и маслом сливочным	или Тефтели мясные запеченные в томатно-сметанном соусе	или Бифштекс из мяса птицы	или Медальоны рыбные	или Печень по-строгановски	
или Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным и с вареньем из яблок	или Бифштекс из мяса	или Фрикадельки из мяса птицы	или Фишкэйки	или Мясо тушеное с овощами	
или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и маслом сливочным	или Фрикадельки мясные	или Шницель из мяса птицы с маслом сливочным	или Наггетсы рыбные	или Мясо тушеное с соусом венгерски	
или Каша молочная мультизлаковая с клубникой и маслом сливочным	или Котлетки мясные "Пожарская"		или Рыбные палочки	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	
или Каша молочная мультизлаковая с клубникой, яблоком и маслом сливочным	или Запеканка картофельная с мясом (40/145)			или Говядина с картофелем в стиле Шурпа	
или Каша молочная Геркулесовая с клубникой, яблоком и маслом сливочным				или Мясо свиными с картофелем в стиле Шурпа	
или Каша молочная ячневая с маслом сливочным				или Жаркое по-домашнему с мясом	
или Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным				или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским	
	Картофель тушеный	Рис припущенный с овощами (125/25)	Картофель отварной	Овощи тушеные	
	или Картофель отварной	или Перловка отварная с овощами (125/25)	или Картофель запеченный дольками	или Овощи припущенные (рагу овощное)	
	или Картофель запеченный дольками	или Полба припущенная	или Картофельные шарики/картофельные мини шарики		
	или Картофельные шарики/картофельные мини шарики	или Булгур припущенный	или Картофель тушеный		
	или Пюре картофельное	или Булгур с овощами (125/25)	или Запеканка картофельная с рыбой		
	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа	или Рис припущенный			
	или Мясо свиными с картофелем в стиле Шурпа	или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным			
	или Жаркое по-домашнему с мясом (с говядиной или свиной)	или Кукуруза с овощами (125/25)			
		или Кукуруза припущенная			
		или Плов ароматный из булгура с мясом птицы (125/25/40)			
		или Каша гречневая с тушеным мясом птицы (40/130)			
		или Плов с мясом птицы (125/25/40)			
Чай травяной	Чай ройбуш	Кисель витаминизированный	Чай с апельсином	Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)	Цикорий с молоком
или Чай ройбуш	или Чай черный без сахара	или Кисель фруктово-ягодный (или ягодный, или фруктовый)	или Чай с лимоном	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)	или Кофейный напиток "Курземе" с цикорием и молоком
или Чай черный без сахара	или Чай травяной	или Кисель витаминизированный Солнечная морозка	или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)	или Напиток из вишни	
или Чай гречишный	или Чай гречишный	или Кисель витаминизированный клубника-лимон "Гарден"	или Чай травяной	или Пунш фруктово-ягодный	
или Чай		или Кисель витаминизированный вишня-лайм "Гарден"		или Пунш Солнечная морозка	

		или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)		или Пунш Тавжний (или пунш "Грязная вишня")	
		или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)			
		или Напиток витаминизированный			
Сыр плавленый				Батончик фруктовый натуральный или из сухофруктов 30г	
или Сыр				или Сухофрукты в индивидуальной упаковке	
или Сыр нарезка					
или Сыр порционные					
или Тост с сыром					
или Тост двойной с сыром					
или Тост двойной Дуэт с сыром					
Масло сливочное в инд. упаковке					
или Масло сливочное порционные					
	Овощи сушеные (свекла)	Огурцы свежие с зеленью	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г		Овощи свежие
	или Овощи свежие	или Морковные палочки	или Фрукт вакуумной сушки		Масло растительное в инд. упаковке
	или Томаты свежие	или Томаты свежие	или Сухофрукты		или Морковные палочки
	Салат витаминный из квашеной капусты	Салат витаминный из квашеной капусты	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд. упаковке 17 г		или Томаты свежие
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свекла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свекла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	или Сок фруктовый 125 г		Салат витаминный из квашеной капусты
	или Капуста морская (водоросли Нори)	или Морская капуста (водоросли Нори)	или Пюре фруктовое 90г		или Сок овощной
	или Морская капуста сушеная	или Морская капуста сушеная			или Нектар овощной
	или Водоросли Нори сушеные	или Водоросли Нори сушеные			
	или Сок овощной	или Сок овощной			
	или Нектар овощной	или Нектар овощной			
Молоко витаминизированное 80 г		Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт,	Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке,		Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт,
или Молоко питьевое					

или Молоко обогащенное йодом и витаминами					
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)					
или Ванильный пудинг					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
3 недели					
13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день
Фрикасе из филе куриного	Каша молочная, мультизлаковая со смородиной, яблоком и маслом сливочным	Печень тушенная с овощами	Тестели мясные	Запеканка из творога	Котлета рыбная
или Чахобили "По-школьному" из филе куриного с томатами	или Каша молочная ячневая с маслом сливочным	или Бефстроганов из мяса	или Котлета мясная	или Суфле творожное	или Тестели рыбные
или Филе куриное, запеченное с сыром	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским	Биточки мясные	или Запеканка творожная с сухофруктами и шпательделем	или Рыбные палочки из филе минтая (или наггетсы, или фишкюны или медальоны)
или Наггетсы куриные	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	или Шницель мясной	или Сырники из творога	или Рыба припущенная с маслом сливочным
или Бедро куриное (филе бедра) запеченное	или Каша молочная рисовая с маслом сливочным	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски	или Тестели мясные с брусничным соусом	Сгущенное молоко (в инд. упаковке)	или Рыба запеченная
	или Каша молочная пшеничная с бананом и маслом сливочным	или Поджарка из мяса	или Тестели мясные запеченные в томатно-сметанном соусе	или Соус ягодный	или Рыба красная припущенная с маслом сливочным
	или Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным и с вареньем из яблок	или Азу из мяса	или Голубцы мясные	или Джем	или Запеканка картофельная с рыбой
	или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и маслом сливочным	или Печень по-строгановски	или Фрикадельки мясные	или Повидло	Овощи тушеные
	или Каша молочная мультизлаковая с клубникой и маслом сливочным	или Гуляш из мяса	или Котлета мясная "Поларская"	или Мед натуральный в индивидуальной упаковке	или Овощи припущенные (рагу овощное)
	или Каша молочная мультизлаковая с клубникой, яблоком и маслом сливочным	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа	или Бифштекс из мяса	или Йогурт натуральный	#ССЫЛКА!
	или Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	или Жаркое по-домашнему с мясом			
	или Каша молочная мультизлаковая с клубникой, яблоком и маслом сливочным	или Мясо свиное с картофелем в стиле Шурпа			
	или Каша молочная мультизлаковая с ягодами и (или) фруктами и сливочным маслом				
или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (125/45/25)		Картофель тушеный	Булгур с овощами (125/25)		
или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром (125/45/25)		или Пюре картофельное	или Полба припущенная		
или Пельмени из мяса птицы с маслом сливочным		или Картофель запеченный долькими	или Перловка отварная с овощами (125/25)		
или Пельмени из мяса птицы с маслом и соусом натуральным		или Картофельные шарики/картофельные мини шарики	или Рис припущенный		
Макаронные изделия отварные			или Рис припущенный с овощами (125/25)		
Макаронны запеченные с сыром (135/10/5)			или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		
или Макаронны в томатном соусе (135/15)			или Булгур припущенный		
			или Кукуруза с овощами (125/25)		
			или Кукуруз припущенный		
			или Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130)		
			или Плов с мясом (40/130)		
Чай райбуш	Чай с лимоном	Напиток теплый из шиповника	Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)	или Чай с шалфейном	Кофейный напиток "Курземе" с цикорием и молоком

или Чай гречишный	или Чай с апельсином	или Напиток теплый из сураги	или Напиток из вишни	или Чай с апельсином	или Цикорий с молоком
или Чай	или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)	или Напиток теплый из сухофруктов	или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)	или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)	
или Чай	или Чай			или Чай	
или Чай травяной	или Чай травяной			или Чай травяной	
Кондитерское изделие 30г	Масло сливочное в инд.упаковке			Масло сливочное в инд.упаковке	
	или Масло сливочное			или Масло сливочное	
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 100 г			Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	
	или Фрукт вакуумной сушки			или Фрукт вакуумной сушки	
	или Сухофрукты			или Сухофрукты	
	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г			или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	
	или Сок фруктовый 125 г			или Сок фруктовый 125 г	
	или Пюре фруктовое 90г			или Пюре фруктовое 90г	
	или десерт взбитый замороженный "Сорбет Кокос"			или десерт взбитый замороженный "Сорбет Кокос"	
	или десерт взбитый замороженный "Сорбет Манго"			или десерт взбитый замороженный "Сорбет Манго"	
Ванильный пате 80 г	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и инд.кисломолочная продукция) 80 г	Шоколадное, или молоко шоколадное 80 г	Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке) 45г		Кисломолочная продукция (Йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир) 200г
или Молоко витаминизированное 80 г		или Молоко питьевое			
или Молоко питьевое		или Молоко обогащенное витаминами или йодом и витаминами			
или Молоко обогащенное йодом и витаминами		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)			
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)					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный

2 недели					
7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Чахохбили "По-цехельному" из филе куриного с томатами	Биточки мясные	Запеканка из творога	Азу из мяса	Тефтели рыбные	Печень тушеная с овощами
или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром (125/45/25)	или Тефтели мясные	или Суфле творожное	или Бефстроганов из мяса	или Рыбные палочки	или Бефстроганов из мяса
или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (125/45/25)	или Котлета мясная	или Запеканка творожная с сухофруктами и шпательзелем	или Поджарка из мяса	или Медальоны рыбные	или Поджарка из мяса
или Пельмени из мяса птицы с маслом сливочным	или Шницель мясной	или Сырники из творога	или Гуляш из мяса	или Фишкетайи	или Азу из мяса
или Пельмени из мяса птицы с маслом и соусом натуральным	или Тефтели мясные с брусничным соусом	Сгущенное молоко (в инд.упаковке)	или Гуляш из мяса	или Наггетсы рыбные	или Печень по-строгановски
Фрикасе из филе куриного	или Тефтели мясные запеченые в томатно-сметанном соусе	или Соус ягодный	или Мясо тушеное с овощами	или Котлета рыбная	или Гуляш из мяса
или Филе куриное запеченное с сыром	или Бифштекс из мяса	или Джем	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски		или Мясо тушеное с овощами
или Наггетсы куриные	или Фрикадельки мясные	или Поиндло	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским		или Мясо тушеное в соусе по-венгерски
или Бедро куриное (филе бедра) запеченное	или Котлета мясная "Пожарская"	или Мед натуральный в индивидуальной упаковке	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским		или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским
	или Запеканка картофельная с мясом (40/145)	или Йогурт натуральный	или Печень по-строгановски		или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским
	или Мясо свиное с картофелем в стиле Шурпа		или Печень тушеная с овощами		
	или Жаркое по-домашнему с мясом (с говядиной или свиной)				
	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа				
Макароны запеченные с сыром (135/10/5)	Картофель отварной		Картофель тушеный	Рис припущенный с овощами (125/25)	Овощи тушеные
или Макароны в томатном соусе (135/15)	или Картофельные шарики/картофельные мини шарики		или Картофель запеченный дольками	или морковь свежая очищенная	или Овощи припущенные (рагу овощное)
или Макароны изделия отварные	или Картофель запеченный дольками		или Картофельные шарики/картофельные мини шарики	или Перловка отварная с овощами (125/25)	
	или Пюре картофельное		или Пюре картофельное	или Полба припущенная	
	или Картофель тушеный			или Кускус с овощами (125/25)	
				или Кускус припущенный	
				или Булгур с овощами (125/25)	
				или Булгур припущенный	
				или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	
				или Плов овощной с рыбными (крабовыми) палочками (60/130)	
Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)	Чай с лимоном	Чай черный	Чай с апельсином	Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)	Кефир с молоком
или Напиток из вишни	или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)	или Чай травяной	Чай с лимоном	или Напиток из вишни	или Кефир молочный с 13 витаминами
или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)	Чай с апельсином	или Чай гречишный	или Чай облепиховый с апельсином	или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)	или Кефир молочный с витамином С
	или Чай травяной	Чай рошбуш	или Чай травяной	или Пуши фруктово-ягодный	
	или Чай		или Чай	или Пуши Солнечная морозка	

				или Пуши Таежный (или пуши "Траяная вишня")	
Сыр плавленый		Масло сливочное в инд.упаковке		Блинчики Ажурные	
или Сыр		или Масло сливочное порционно		или Блины с вареной студеной	
или Сыр порционно				или Панкейки, панкейки мини, панкейки классические	
или Сыр нарезка				или Блинные мины	
или Тост с сыром				или Блинные с фруктовой начинкой	
или Тост двойной с сыром				Джем	
или Тост двойной Дуэт с сыром				или Мед натуральный в индивидуальной упаковке	
				или Йогурт натуральный	
				или Круассаны мини	
	Салат витаминный из квашеной капусты	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г	Салат витаминный из квашеной капусты		
	или Овощи свежие	или Фрукт вакуумной сушки	или Салат витаминный из свежей капусты		
	или Морковные палочки	или Сухофрукты	или Морковные палочки		
	или Томаты свежие	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 30г	или Овощи свежие		
	или Огурцы свежие с зеленью	или Сок фруктовый 125 г	или Томаты свежие		
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	или Пюре фруктовое 90г	или Огурцы свежие с зеленью		
	или Морская капуста (водоросли Нори)		или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		
	или Морская капуста сушеная		или Морская капуста (водоросли Нори)		
	или Водоросли Нори сушеные		или Морская капуста сушеная		
			или Водоросли Нори сушеные		
			яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г		
			или Фрукт вакуумной сушки		
			или Сухофрукты		
			или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г		
			или Сок фруктовый 125 г		
			или Пюре фруктовое 90г		
			или десерт вабитый замороженный "Сорбет Коко"		
			или десерт вабитый замороженный "Сорбет Манго"		
Молоко витаминизированное 80г					Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт,
или Молоко пастеризованное питьевое					

или Молого обогащенное водой и витаминами					
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)					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
4 недели					
19 день	20 день	21 день	22 день	23 день	24 день
каша молочная мультизлаковая со сметаной, яблоком и маслом сливочным	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	Бефстроганов из мяса	Котлета рыбная	Шницель мясной	Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным
или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	или Фрикасе из филе куриного	или Поджарка из мяса	или Рыба красная припущенная с маслом сливочным	или Биточки мясные	или Стейк с томатом орехом
или Каша молочная рисовая с маслом сливочным	или Филе куриное запеченное с сыром	или Гуляш из мяса	или Рыба запеченная	или Тефтели мясные с брусничным соусом	или Омлет запеченный с сыром
или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	или Бедро куриное (филе бедра) запеченное	или Азу из мяса	или Рыба припущенная с маслом сливочным	или Тефтели мясные запеченные в томатно-сметанном соусе	или Омлет запеченный с сыром и помидорами
или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	или Наггетсы куриные	или Печень по-строгановски	или Тефтели рыбные	или Голубцы ленивые	
или Каша молочная пшеничная с бананом и маслом сливочным	или Чикалки из мяса птицы	или Печень тушеная с овощами	или Медальоны рыбные	или Тефтели мясные	
или Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным и с вареньем из яблок	или Шницель из мяса птицы с маслом сливочным	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским	или Фишфейки	или Бифштекс мясной	
или Каша молочная Геркулесовая с клубничкой и маслом сливочным	или Чихобили "По-школьному" из филе куриного с томатами	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	или Наггетсы рыбные	или Фрикадельки мясные	
или Каша молочная мультизлаковая с клубничкой и маслом сливочным	или Бифштекс из мяса птицы	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа	или Рыбные палочки	или Котлета мясная "Помидорная"	
или Каша молочная мультизлаковая с ягодами и (или) фруктами и сливочным маслом	или Фрикадельки из мяса птицы	или Мясо свиным с картофелем в стиле Шурпа			
или Каша молочная мультизлаковая с клубничкой, яблоком и маслом сливочным	или Шницель из мяса птицы с маслом сливочным	или Жареное по-домашнему с мясом			
или Каша молочная Геркулесовая с клубничкой, яблоком и маслом сливочным		или Запеканка картофельная с мясом (40/145)			
или Каша молочная ячневая с маслом сливочным					
или Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным					
	Овощи тушеные	Картофель запеченный дольками	Рис припущенный с овощами (125/25)	Картофель тушеный	
		или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики	или Перлоха отварная с овощами (125/25)	или Пюре картофельное	
		или Пюре картофельное	или Полба припущенная	или Картофель отварной	
		или Картофель отварной	или Булгур припущенный	или Картофель запеченный дольками	
		или Картофель тушеный	или Булгур с овощами (125/25)	или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики	
			или Рис припущенный		
			или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		
			или Кускус с овощами (125/25)		
			или Кускус припущенный		
			или Плов овощной с рыбными (крабовыми) палочками (60/130)		
Чай роубуз	Напиток теплый из шиповника	Чай роубуз	Чай с лимоном	Напиток из ягод (или плодово- ягодный или фруктово-ягодный)	Кофейный напиток "Курземе" с цикорием и молоком

или Чай травяной	или Напиток теплый из сухофруктов	или Чай черный без сахара	или Чай с апельсином	или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)	или Цикорий с молоком
или Чай черный без сахара	или Напиток теплый из кураги	или Чай зеленый	или Чай с апельсином	или Напиток из вишни	
или Чай гречишный		или Чай гречишный	или Чай облепиховый с апельсином (или чай годно-фруктовый)	или Пунш фруктово-ягодный	
или Чай			или Чай	или Пунш Солнечная морошка	
			или Чай травяной	или Пунш Таежный (или пунш "Прямая вишня")	
Блины с вареной огузенькой	Масло сливочное в инд. упаковке		Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд. упаковке 17 г		Сыр плавленый
или Блинчики с фруктовой начинкой	или Масло сливочное		или Сухофрукты в индивидуальной упаковке		или Сыр
Панкейки, панкейки мини, панкейки классические					или Тост с сыром
или Блинчики мини					
или Блинчики Ажурные					
Джем					
или Повидло					
или Мед натуральный в индивидуальной упаковке					
или Йогурт натуральный					
или Круассаны мини					
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г		Овощи сушеные (морковь)	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г
или Фрукт вакуумной сушки		или Мороженные палочки	или Салат из свежих овощей с маслом растительным		или Сок фруктовый
или Сухофрукты		или Овощи свежие	или Свекольные слэсы с сыром Адыгейским		или Пюре фруктовое
или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд. упаковке 17 г		или Томаты свежие	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свекла, стручковая фасоль, редька, смесь овощей и тп)		
или Сок фруктовый 125 г		Салат витаминный из квашеной капусты	или Капуста морская (водоросли Норк)		
или Пюре фруктовое 90г		или Овощи сушеные (морковь, тыква, свекла, стручковая фасоль, редька, смесь овощей и тп)	или Морская капуста сушеная		
		или Капуста морская (водоросли Норк)	или Водоросли Норк сушеные		
		или Морская капуста сушеная	или Сок овощной		
		или Водоросли Норк сушеные	или Нектар овощной		
		или Сок овощной			
		или Нектар овощной			
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, сметана, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г			Молоко витаминизированное 80 г	Молоко витаминизированное 80 г
				или Молоко питьевое	или Молоко питьевое
				или Мороженное (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)	или Молоко обогащенное йодом и витаминами
					или Мороженное (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)
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)
Холодильная, 57. Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: tocgsen@fguz-tyumen.ru; [http:// www.fguz-tyumen.ru](http://www.fguz-tyumen.ru)
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001

УТВЕРЖДАЮ

Главный врач (заместитель) ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Тюменской области»

А.Я. Фольмер



« 31 » июля 2024 г.

№ 15 /Д

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного циклического 24-дневного меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет.
2. Заявитель: АО «КШП «Центральный»; юридический адрес: 625031, г. Тюмень, проезд Шаимский, 14 а/2; ИНН 7202147150, ОГРН 1067203206938.
3. Получатель: АО «КШП «Центральный»; юридический адрес: 625031, г. Тюмень, проезд Шаимский, 14 а/2; ИНН 7202147150, ОГРН 1067203206938.
4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:
На основании заявки №159735 от 17.07.2024г. рассмотрено представленное примерное циклическое 24-дневное меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет.
Меню разработано на основании:
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
При составлении меню использованы:
• Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (под. ред.В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка- ТД ДеЛи,2022)
• Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания издание 2 ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (под. ред.В.А. Тутельяна и Г.Г. Онищенко, Издатель Научный центр здоровья детей, 2022)
• Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 3 часть – М.: Хлебпродинформ, 1991г (№рец. -1999)

- Картотека блюд лечебного и рационального питания, I,II,III,IV часть –Екатеринбург Средне – Уральское книжное издательство, 1995г. (№рец-1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания, Екатеринбург)

- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1 Москва.: 2006г; (№рец. -2006, Москва)

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. -2004)

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для диетического питания - М.Хлебпродинформ, 2002г (№ рец. -2002)

- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации – Пермь, «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (№рец. -2013, Пермь).

- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, I часть, II часть – Пермь: Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (№рец. -2001, Пермь).

- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г. (№ рец.2011 Екатеринбург).

Представлены аннотация к меню, накопительная ведомость, таблица распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи. Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 24 дня для возрастной группы детей в возрасте с 7 до 11 лет.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий.

На долю завтрака в среднем за 24 дня приходится 25 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 7 до 11 лет (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям п. 8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Суммарный объем готовых блюд для указанной возрастной группы с 7 до 11 лет соответствует требованиям п. 8.1.2 (приложение 9, таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций готовых блюд для указанной возрастной группы с 7 до 11 лет соответствует п. 8.1.2. (таблица 1, приложение 9) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В целях профилактики гиповитаминозов, для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки промышленного выпуска, молочная и кисломолочная продукция, кондитерские изделия. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей и подростков используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд, закладка соли осуществляется строго с учетом рецептуры, основываясь по органолептическим показателям в меру соленых блюд, а также с учетом рекомендаций ВОЗ по снижению потребления соли. что соответствует требованиям

п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), в соответствии с п. 8.1.9. (приложение 6) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное примерное циклическое 24-дневное меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет, разработанное АО «КШП «Центральный», соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене



О. М. Жеребко