



Утверждаю:

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

« 02 » 09 2024г.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 48
г. Тюрета Тюмени

А.Н. Панера

**Примерное циклическое 12-ти дневное меню
для горячих завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 7-11 лет
(в том числе для детей льготных категорий).**

Экспертное заключение ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»

№ 18/10 от 02.09.2024

Тюмень, 2024 г.

Аннотация

Примерное 12ти дневное меню горячих завтраков и обедов 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.

Нормы потребления рассчитаны для завтрака 25%, для обеда 35% 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:

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 нормативным таблицам сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.

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. 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 (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям в меру соленых блюд.

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**

Первый день (1)		Первая неделя						
№ ТТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				13,28	20,76	58,60	486,02	
	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 001405	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 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		6,14	7,95	21,32	184,77	
		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					
		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	
		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					
	Чай травяной		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай травяной	0,50	0,50					
ТТК 000140	или Чай ройбуш		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50					
ТТК 000003	или Чай черный без сахара		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай черный байховый	0,50	0,50					
ТТК 000139	или Чай гречишный		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай гречишный	0,50	0,50					
	или Чай		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
ТТК 000036	Сыр плавленый		16,25		1,46	3,25	1,46	40,63	
	или Сыр		20,00		4,9	5,7	0	70,9	
	или Сыр нарезка		20		4,9	5,7	0	70,9	
ТТК 001061	или Сыр порционно		20		4,9	5,7	0	70,9	
		сыр твердый	20,83	20,00					

ТТК 000190	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 000043	Масло сливочное в инд. упаковке		10	0,10	7,25	0,14	66,10
	или Масло сливочное порционнo		10	0,10	7,20	0,14	66,20
ТТК 000033, 000037, 000330, 000004, 000034, 001128	Молоко витаминизированное 80 г		80	2,16	2,00	6,80	53,84
	или Ванильный латте		80	2,16	2,00	6,80	53,84
	или Молоко питьевое		80	2,16	2,00	6,80	53,84
	или Молоко обогащенное йодом и витаминами		80	2,16	2,00	6,80	53,84
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	0,66	0,26	9,6	51,8
	Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	18,41	88,08
Обед				32,01	26,61	94,37	757,62
ТТК 001324	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 001408	или Салат витаминный из свежей капусты		80	1,3	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	0,20	0,20				
ТТК 001243	или Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с маслом		80	0,65	5,07	2,03	56,20
	помидоры свежие	40,80	40,00				
	огурцы свежие	40,80	40,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,20	0,20				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8	0,58	1,36	4,86	33,94
	или Капуста морская (водоросли Нори)		5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Морская капуста сушеная		5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные		5	0,66	2,00	1,04	24,75
№001306	Нежный сливочный суп - пюре из цветной капусты с зеленью и гренками		250	7,63	10,89	22,45	219,54
	капуста цветная запороженная	44,00	44,00				
	морковь свежая очищенная	5,00	5,00				
	мука пшеничная высшего сорта	10,00	10,00				
	масло сладкосливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	40,00	40,00				
	сливки	40,00	40,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	сыр	5,20	5,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				

		хлеб пшеничный	18,75	18,75					
ТТК № 000108	или Суп - пюре из тыквы		250		3,57	5,03	14,16	120,26	
		тыква свежая	65,00	65,00					
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
		морковь свежая очищенная	18,75	18,75					
		мука пшеничная высшего сорта	10,00	10,00					
		масло сладкосливочное 72%	5,00	5,00					
		молоко пастеризованное 2,5%	47,50	47,50					
		соль йодированная	0,80	0,80					
ТТК 001342	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 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 001336 ТТК 001335	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 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 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 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 001189	Рис припущенный с овощами (125/25)	150	3,43	5,02	33,54	193,43
	крупа рис	41,66	41,66			
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33			
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91			
	морковь свежая очищенная	17,16	17,16			
	масло растительное	1,41	1,41			
	соль йодированная	0,40	0,40			
ТТК 001330	или Рис припущенный	130	3,08	3,57	32,12	172,95
	крупа рис	43,33	43,33			
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33			
	соль йодированная	0,48	0,48			
ТТК 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 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 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 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 000185	или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	5,11	4,11	26,58	165,16
	крупа гречневая	39,00	39,00			
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33			
	соль йодированная	0,48	0,48			
ТТК 001493	или Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130)	170	13,84	12,26	28,60	281,82
	говядина тушеная в/с	56,00	56,00			
	крупа гречневая	39,00	39,00			
	морковь свежая очищенная	13,78	13,78			
	лук репчатый очищенный	13,78	13,78			
	масло растительное	1,73	1,73			
	соль йодированная	0,34	0,34			
ТТК 001356	или Плов с мясом (40/130)	170	12,95	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	0,80	0,80			
	соль йодированная	0,61	0,61			
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	18,41	88,08
	Хлеб ржаной	20	0,66	0,26	9,6	51,8
Итого за день			45,29	47,37	152,97	1243,64

второй день (1)

Первая неделя

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				15,13	17,45	79,57	588,59
ТТК 001405	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 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 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				
	или 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 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 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		6,14	7,95	21,32	184,77	
		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					
		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	
		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					
ТТК 000140	Чай ройбуш		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50					
ТТК 000003	или Чай черный без сахара		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай черный байховый	0,50	0,50					
ТТК 000139	или Чай гречишный		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай гречишный	0,50	0,50					
ТТК 0010172	Панкейки, панкейки мини, панкейки классические		90		5,44	7,50	36,06	276,68	
ТТК 0010171		яйцо	4,00	4,00					
ТТК 0010174		сахар	2,00	2,00					
		масло растительное	5,00	5,00					
		мука пшеничная высшего сорта	35,00	35,00					
		молоко пастеризованное 2,5%	57,00	57,00					
		дрожжи	1,60	1,60					
		масло сладкосливочное 72%	1,00	1,00					
		соль йодированная	0,30	0,30					
ТТК 000251	или 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					
		или Блинные 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 000175		или Блинные 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 Блинные 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					
		Йогурт натуральный	20		0,60	0,50	1,00	11,00	
		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 Джем	20		0,10	0,00	12,00	48,00	
ТТК 000925		или Круассаны мини	30		2,28	4,80	11,40	97,80	
		круассан мини	30,00	30,00					
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		0,18	0,66	9,6	51,8	
		Хлеб пшеничный	20		1,40	0,20	9,21	44,04	
обед					25,82	19,04	112,10	718,19	
ТТК 001323		Томаты свежие	80		0,70	0,18	2,15	14,40	
		помидоры	80,00	80,00					
		или Морковные палочки	80		0,96	0,10	7,14	33,43	
		морковь свежая очищенная	80,00	80,00					
ТТК 001322		или Овощи свежие	80		0,52	0,09	2,50	14,40	
		овощи свежие	80,00	80,00					
		или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8		0,58	1,36	4,86	33,94	
		или Морская капуста сушеная	5		0,66	2,00	1,04	24,75	
		или Капуста морская (водоросли Нори)	5		0,66	2,00	1,04	24,75	
		или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75	
ТТК 001322		Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной и с зеленью (230/20/1)	250		5,59	8,50	22,21	188,89	
		говядина 1 кат.	33,49	32,20					
		крупа перловая	5,00	5,00					
		масло растительное	5,00	5,00					
		лук репчатый очищенный	8,00	8,00					
		огурцы консервированные	29,25	15,00					
		картофель свежий очищенный	75,00	75,00					
		морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
		зелень свежая	1,35	1,00					
		лавровый лист	0,01	0,01					
		соль йодированная	0,60	0,60					
		сметана 10%	10,00	10,00					
№001290		или Суп картофельный с рисом, мясом со сметаной и зеленью (230/20/1)	250		4,12	7,69	20,62	168,48	

	говядина 1 кат.	33,49	32,20				
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	крупа рисовая	5,00	5,00				
	сметана 15%	10,00	10,00				
	зелень свежая	1,35	1,00				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	паста томатная	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001381	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	90/5		11,73	4,78	13,30	124,34
ТТК 001381	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 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				
	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				
	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				
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)	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 001364, 001365, 001363, 001367, 001366		Макаронные изделия отварные	130		4,65	4,11	31,67	183,38	
		макаронные изделия	55,47	55,47					
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,50	0,50					
ТТК 001369		или Макароны в томатном соусе (135/15)	150		5,06	4,48	33,68	196,98	
		макаронные изделия	45,90	45,90					
		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					
ТТК 001368		Макароны запеченные с сыром (135/10/5)	150		7,23	6,98	32,60	223,50	
		макаронные изделия	45,90	45,90					
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
		сыр	10,42	10,00					
		соль йодированная	0,80	0,80					
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 001115		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 001351		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 001352	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					
		соль йодированная	0,80	0,80					
ТТК 000143	Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)		200		0,08	0,08	9,96	41,40	
		яблоки с/м	20,00	20,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
		сахар	8,00	8,00					
ТТК 000166,000167,000322,000164	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 морошка		200		0,09	0,17	10,20	42,50	
		основа для пунша Солнечная морошка инстантная	17,00	17,00					
ТТК 000947, 000950	или Пунш Таёжный (или пунш "Пряная вишня")		200		0,05	0,02	10,20	40,80	
		основа для пунша инстантная	17,00	17,00					
	Хлеб пшеничный		40		2,80	0,40	18,41	88,08	
	Хлеб ржаной		30		0,27	0,99	14,4	77,7	
Итого за день					40,95	36,49	191,67	1306,78	

Третий день (1)		Первая неделя					
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				25,08	26,02	64,46	653,46
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 001404	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				
ТТК 000000	Соус ягодный	30		0,05	0,06	7,01	29,02
	ягоды с/м	9,40	9,40				
	сахар	5,00	5,00				
	крахмал картофельный	1,50	1,50				
	Сгущенное молоко (в инд.упаковке)	20		1,36	1,70	11,20	66,00
	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
ТТК 001361, 001362	Какао молочный с витаминами (13 вит., вит С)	200		3,62	2,95	10,09	155,67
	какао - порошок витаминизированный	3,00	3,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	5,00	5,00				
ТТК 000057	или Какао с молоком	200		9,4	7,30	11,51	152,96
	какао-порошок	13,50	13,50				
	молоко пастеризованное 2,5%	211,00	211,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 001425	Масло сливочное порционнно (в инд.упаковке)	10		0,10	7,25	0,14	66,10
	масло сладкосливочное 72%	10,00	10,00				
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г	150		0,60	0,60	15,00	70,50
	или Фрукт вакуумной с/шки	7					

	или Сухофрукты		9						
ТТК 000050,	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый		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 пшеничный		20	1,40	0,20	9,21	44,04		
Обед				29,63	29,50	86,97	724,74		
	Овощная нарезка с маслом растительным		80	0,65	5,07	2,03	56,20		
	помидоры свежие	40,80	40,00						
	огурцы свежие	40,80	40,00						
	масло растительное	5,00	5,00						
	соль йодированная	0,10	0,10						
	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейский		80	6,55	4,90	4,45	89,80		
	свекла очищенная	60,00	60,00						
	сыр Адыгейский	20,00	20,00						
	или Салат из свёклы с маслом растительным		80	1,70	0,10	8,00	79,23		
	свекла очищенная	80,00	80,00						
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая		8	0,58	1,36	4,86	33,94		
	или Морская капуста сушеная		5	0,66	2,00	1,04	24,75		
	или Капуста морская (водоросли Нори)		5	0,66	2,00	1,04	24,75		
	или Водоросли Нори сушеные		5	0,66	2,00	1,04	24,75		
ТТК №001291	Борщ с капустой и картофелем с мясом , сметаной и зеленью (230/20/1)		250	4,83	8,27	14,40	152,30		
	говядина 1 кат.	35,80	32,20						
	свекла свежая очищенная	40,00	40,00						
	капуста свежая белокачанная	20,00	20,00						
	картофель свежий очищенный	20,00	20,00						
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50						
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00						
	томатная паста	3,00	3,00						
	сахар	0,50	0,50						
	зелень свежая	1,35	1,00						
	масло растительное	5,00	5,00						
	соль йодированная	0,60	0,60						
	кислота лимонная	0,12	0,12						
	сметана 10%	10,00	10,00						
	лавровый лист	0,01	0,01						
ТТК 001293	или Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью (230/20/1)		250	4,29	8,27	11,44	138,14		
	говядина 1 кат.	35,80	32,20						
	картофель свежий очищенный	30,00	30,00						
	капуста свежая белокачанная	62,50	50,00						
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50						
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00						
	зелень свежая	1,35	1,00						
	масло растительное	5,00	5,00						
	соль йодированная	0,60	0,60						
	лавровый лист	0,01	0,01						
	сметана 15 %	10,00	10,00						
ТТК 000218	Котлета рыбная с маслом сливочным		90/5	17,01	10,84	14,13	203,21		
	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	
		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 Фишкейки		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					
		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 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	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 001321	Пюре картофельное		145		3,22	4,57	21,18	139,61	
		картофель свежий очищенный	124,02	124,02					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91					
		соль йодированная	0,39	0,39					
ТТК 001315	или Картофель отварной		145		3,04	4,10	24,41	146,97	
		картофель свежий очищенный	149,35	149,35					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001314	или Картофель тушеный		145		3,14	4,06	23,65	144,46	
		картофель свежий очищенный	123,50	123,50					
		морковь свежая очищенная	30,45	30,45					
		лук репчатый очищенный	16,43	16,43					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 001316	или Картофель запеченый дольками		145		3,25	1,75	26,47	134,95	
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40					
		масло растительное	1,11	1,11					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 001317, 001318	или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики		145		3,25	1,75	26,47	134,95	
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40					
		масло растительное	1,11	1,11					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 000148	Напиток из шиповника		200		0,54	0,22	13,72	69,38	
		плоды шиповника сухие	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000149	или Напиток из кураги		200		0,83	0,05	14,15	61,06	
		абрикос сушеный (курага)	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
		кислота лимонная	0,20	0,20					
ТТК 000151	или Напиток из сухофруктов		200		0,38	0,05	16,07	59,94	
		смесь сухофруктов	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					

	лимонная кислота	0,20	0,20			
Хлеб пшеничный		20		1,40	0,20	9,21
Хлеб ржаной		30		1,98	0,33	12,3
Итого за день				54,71	55,52	151,43
						1378,20

Четвертый день (1)

Первая неделя

№ ТТК	Наименование блюда	Первая неделя		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		Брутто, гр	Нетто, гр				
Завтрак				23,23	18,23	75,33	561,22
ТТК 001493	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	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,61	0,61				
ТТК 000050, 000049, 000053	Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17		0,97	3,48	8,50	70,62
ТТК 000139	Чай гречишный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай гречишный	0,50	0,50				
ТТК 000003	или Чай черный без сахара	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000140	или Чай ройбуш	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай Ройбуш	0,50	0,50				
	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	40		2,92	0,52	14,56	74,80
	Хлеб пшеничный	40		2,80	0,40	18,41	88,08
Обед				27,84	29,57	98,16	787,33
ТТК 001322	Овощи свежие	80		0,52	0,09	2,50	12,00
	овощи свежие	80,00	80,00				
	или Морковные палочки	80		0,96	0,10	7,14	33,43
	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				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла,	8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001288	Суп лапша с курицей с зеленью	250		10,70	12,21	20,93	237,58
	тушка цыпленок-бройлера	46,00	42,00				
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	макаронные изделия	10,00	10,00				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000055	Суп овощной с мини пельменями из курицы	250		4,02	11,77	13,55	130,20
	морковь свежая очищенная	8,00	8,00				

		лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
				2,50	2,50				
		масло растительное							
		пельмени из мяса птицы нежные	42,00	50,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 001383	Котлета мясная с маслом сливочным		90/5		9,84	10,17	14,49		189,00
ТТК 001382		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					
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
	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 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					
ТТК 001199	или Тефтели мясные с брусничным соусом		90/20		10,07	6,70	14,84		161,00
		ТТК 001199 тефтели мясные							
ТТК 001145	Соус брусничный		20		0,12	0,09	5,54		24,46
		брусника замороженная	17,50	17,50					
		пектин яблочный	0,13	0,13					
		сахар	4,00	4,00					
		соль йодированная	0,26	0,26					
	или Бифштекс из мяса		90		12,27	11,81	13,53		191,60
		свинина мясная	31,32	29,00					
		говядина 1 кат	32,20	29,00					
		лук репчатый очищенный	9,60	9,60					
		хлеб пшеничный	16,20	16,20					
		сухари панировочные	6,00	6,00					
		масло растительное	1,40	1,40					
		соль йодированная	0,40	0,40					
	или Фрикадельки мясные		90		12,27	11,81	13,53		191,60
		свинина мясная	30,24	28,00					
		говядина 1 кат	33,00	28,00					
		яйцо	3,00	3,00					
		лук репчатый очищенный	14,20	14,20					
		масло растительное	1,40	1,40					
		хлеб пшеничный	10,00	10,00					
		сухари панировочные	6,00	6,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
	или 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					
	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 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	0,46	0,46					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		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 000159	или Напиток из вишни		200		0,20	0,06	10,64	44,92	
	вишня с/м		25,00	25,00					
	сахар		6,00	6,00					
ТТК 000143	или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)		200		0,08	0,08	9,96	41,40	
	яблоки с/м		25,00	25,00					
	сахар		6,00	6,00					
	лимонная кислота		0,20	0,20					
	Хлеб пшеничный		50		3,50	0,50	23,01	110,10	
	Хлеб ржаной		40		0,36	1,32	19,2	103,6	
Итого за день					51,07	47,80	173,49	1348,55	

Пятый день (1)		Первая неделя					
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001309	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 001405	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 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 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 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 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 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				
	яблоки свежие	17,47 15,76	0,06	0,06	5,54	23,41
	сахар	4,00 4,00				
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 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				
	или Каша молочная Геркулесовая с клубникой, яблоком и маслом сливочным	200/5	6,14	7,95	21,32	184,77
	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				
№ 007828	Чай с лимоном с сахаром	200	0,06	0,01	5,20	22,34
	чай черный	0,5 0,5				
	сахар	5,00 5,00				
	лимон свежий	7,78 7,00				
ТТК	или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)	200	0,06	0,01	5,21	22,39
	облепиха с/м	10,00 10,00				
	апельсин свежий	8,00 7,00				
	сахар	4,00 4,00				
ТТК 000154	Чай с апельсином	200	0,06	0,01	5,57	22,74
	чай черный байховый	0,50 0,50				
	апельсин свежий	8,00 7,00				
	сахар	4,00 4,00				
	или Чай травянной	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 000190	Тост с сыром с сыром Гауда	31,50	4,46	3,59	12,41	83,19
	хлеб пшеничный тостовый	17,00 17,00				
	сыр твердый	14,50 14,50				
ТТК 000192, 000193	или Тост двойной с сыром Гауда (тост двойной ржаной с сыром Гауда)	63	8,92	7,18	24,81	166,38
	хлеб пшеничный или ржаной тостовый	34,00 34,00				
	сыр Гауда	29,00 29,00				
ТТК № 009000	или Тост двойной "Дуэт" с сыром Гауда	63	9,83	7,26	21,92	158,05
	хлеб пшеничный тостовый	17,00 17,00				
	хлеб ржаной тостовый	17,00 17,00				
	сыр Гауда	29,00 29,00				

ТТК 000036	или Сыр плавленый		16,25		1,46	3,25	1,46	40,63
	или Сыр		20,00		4,9	5,7	0	70,9
ТТК 001061	или Сыр нарезка							
	или Сыр порционнo		20		4,9	5,7	0	70,9
		сыр твердый	20,83	20,00				
ТТК 000327, 000326,000325,000041, 000042,000324,000323, 000011,000038,000039, 000040	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г		80		2,40	2,00	3,36	40,80
	Хлеб пшеничный		50		4,00	0,65	26,00	126,00
Обед					54,18	46,52	107,52	739,62
ТТК 001323	Томаты свежие		80		0,70	0,18	2,15	14,40
		помидоры	80,00	80,00				
	или Морковные палочки		80		0,96	0,10	7,14	33,43
		морковь свежая очищенная	80,00	80,00				
ТТК 001322	или Овощи свежие		80		0,52	0,09	2,50	14,40
		овощи свежие	80,00	80,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая		8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная		5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)		5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные		5		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001302	Уха "Рыбацкая" с зеленью (200/40/1)		240		11,56	8,80	12,05	173,96
		филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00				
		масса отварной рыбы	40,00					
		картофель свежий очищенный	66,40	66,40				
		лук репчатый очищенный	14,40	14,40				
		масло растительное	5,00	5,00				
		укроп свежий	1,35	1,00				
		лавровый лист	0,01	0,01				
		соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001303	Уха "По-ростовски" с зеленью (200/40/1)		240		11,71	8,83	12,48	176,84
		филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00				
		масса отварной рыбы	40,00					
		картофель свежий очищенный	66,40	66,40				
		лук репчатый очищенный	14,40	14,40				
		масло растительное	5,00	5,00				
		укроп свежий	1,35	1,00				
		томаты свежие	16,32	16,00				
		лавровый лист	0,01	0,01				
		соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК №001304	или Уха "По-царски" с зеленью (200/40/1)		240		10,94	7,17	12,09	157,03
		филе горбуши замороженное на шкуре	27,72	25,00				
		филе трески без кости с/м	27,72	25,00				
		масса отварной рыбы	40,00					
		картофель свежий очищенный	60,00	60,00				
		лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
		морковь свежая очищенная	15,00	15,00				
		масло растительное	5,00	5,00				
		укроп свежий	1,35	1,00				
		лавровый лист	0,01	0,01				
		соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК № 001305	или Уха "По - корельски" с зеленью (200/40/1)		240,00		15,80	11,97	20,12	255,32
		филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00				
		масса отварной рыбы	40,00					
		картофель свежий очищенный	60,00	60,00				
		лук репчатый очищенный	14,40	14,40				
		масло подсолнечное	5,00	5,00				
		мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
		молоко пастеризованное 2,5%	125,00	125,00				
		укроп свежий	1,35	1,00				
		лавровый лист	0,01	0,01				
		соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001337	Поджарка из мяса		45/45		7,68	6,27	16,46	154,80
		свинина мясная	72,38	66,60				
		лук репчатый очищенный	67,50	67,50				

		томатная паста	8,43	8,43				
		масло растительное	2,81	2,81				
		соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001338	или Гуляш из мяса		40/50		6,59	5,09	12,23	122,07
		говядина	65,728	63,20				
		или свинина мясная	64,34	59,20				
		лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
		томатная паста	3,63	3,63				
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
		масло растительное	1,88	1,88				
		соль йодированная	0,40	0,40				
		соль йодированная	0,70	0,70				
ТТК 001347	или Печень тушеная с овощами		60/40		15,69	5,19	6,82	137,89
		печень говяжья	103,10	85,20				
		томатная паста	2,00	2,00				
		морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
		лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
		масло растительное	2,00	2,00				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 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 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 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 001189	Рис припущенный с овощами (125/25)		150		3,43	5,02	33,54	193,43
		крупа рис	41,66	41,66				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
		масло растительное	1,41	1,41				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001330	или Рис припущенный		130		3,08	3,57	32,12	172,95
		крупа рис	43,33	43,33				
		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 001327	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 001328	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 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 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 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					
		сухари панировочные	9,00	9,00					
		масло растительное	1,00	1,00					
		соль йодированная	0,80	0,80					
ТТК 001493	или Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130)		170		13,84	12,26	28,60	281,82	
		говядина тушеная в/с	56,00	56,00					
		крупа гречневая	39,00	39,00					
		морковь свежая очищенная	13,78	13,78					
		лук репчатый очищенный	13,78	13,78					
		масло растительное	1,73	1,73					
		соль йодированная	0,34	0,34					
ТТК 001356	или Плов с мясом (40/130)		170		12,95	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	0,80	0,80					
		соль йодированная	0,61	0,61					
ТТК 000949	Кисель витаминизированный Солнечная морошка		200		0,10	0,19	15,31	63,15	
		основа инстантная, витаминизированная Морошка	19,00	19,00					
		крахмал	5,00	5,00					
ТТК	или Кисель фруктово-ягодный (или ягодный, или фруктовый)								
ТТК 001107	или Кисель витаминизированный		200		0,00	0,00	23,50	95,00	
		основа инстантная, витаминизированная Витошка	25,00	25,00					
ТТК 000102	или Кисель витаминизированный клубника-лимон "Гарден"		200		0,15	0,07	21,45	89,16	
		клубника с/м	16,60	16,60					
		сок лимона	5,00	5,00					
		основа инстантная, витаминизированная Витошка	15,00	15,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000110	или Кисель витаминизированный клубника-лимон "Гарден"		200		0,05	0,13	23,96	98,98	

Шестой день (1)		Первая неделя					
№ ТТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				28,04	31,17	45,98	578,18
ТТК 000173	Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	150/5		15,69	19,69	2,61	251,58
	яйцо	112,50	112,50				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000176	или Омлет запеченный с сыром	150		17,23	18,14	2,46	243,19
	яйцо	106,00	106,00				
	сыр твердый	10,00	9,60				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	44,00	44,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001348	или Скрембл с томатом свежим	150		14,76	16,79	2,83	222,82
	яйцо	102,50	102,50				
	помидоры свежие	15,30	15,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000000	Блинчики Ажурные	62		2,49	4,28	13,65	103,22
	яйцо	2,00	2,00				
	сахар	2,00	2,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	мука пшеничная высшего сорта	25,00	25,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72%	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,20	0,10				
ТТК 000251	или 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 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				
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 0010172	или Панкейки, панкейки мини, панкейки классические	90		5,44	7,50	36,06	276,68
ТТК 0010171	яйцо	4,00	4,00				
ТТК 0010174	сахар	2,00	2,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	мука пшеничная высшего сорта	35,00	35,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	56,46	56,46				
	дрожжи	1,60	1,60				
	масло сладкосливочное 72%	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	Йогурт натуральный	20		0,60	0,50	1,00	11,00
	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 Джем	20	0,10	0,00	12,00	48,00
ТТК 000925	или Круассаны мини	30	2,28	4,80	11,40	97,80
	круассан мини	30,00	30,00			
ТТК 000145	Кофейный напиток с молоком (цикорий)	200	3,06	2,50	12,79	86,74
	цикорий натуральный	4,00	4,00			
	сахар	6,00	6,00			
	молоко пастеризованное 2,5%	120,00	120,00			
ТТК 001359	или Кофейный напиток с цикорием с молоком (курзуме)	200	3,17	2,50	11,99	89,28
	кофейный напиток растворимый с цикорием	3,00	3,00			
	сахар	6,00	6,00			
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00			
ТТК 000327, 000326,000325,00 0041,000042,0003 24,000323,000011, 000038,000039,00 0040	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 160 г	160	4,80	4,00	6,72	81,60
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,20	9,21	44,04
Обед			30,30	15,33	124,35	772,09
ТТК 001322	Овощи свежие	80	0,52	0,09	2,50	12,00
	овощи свежие	80,00	80,00			
	или Морковные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00			
ТТК 001323	или Томаты свежие	80	0,70	0,18	2,15	14,40
	помидоры	80,00	80,00			
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8	0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001298	Лагман с мясом с зеленью (230/20/1)	250	6,68	5,10	25,98	177,14
	говядина 1 кат	35,80	32,20			
	картофель свежий очищенный	40,00	40,00			
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00			
	морковь свежая очищенная	15,00	15,00			
	помидоры свежие	10,20	10,00			
	перец болгарский	19,50	15,00			
	томатная паста	4,00	4,00			
	масло растительное	3,00	3,00			
	макаронные изделия	15,00	15,00			
	зелень свежая	1,35	1,00			
	лавровый лист	0,01	0,01			
	соль йодированная	0,60	0,60			
ТТК № 001301	или Суп картофельный с макаронами , мясом с зеленью (230/20/1)	250	6,11	7,14	25,88	193,74
ТТК № 001300	свинина	36,30	33,40	5,99	7,08	25,71
	или говядина 1 кат	35,80	32,20			
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00			
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	макаронные изделия	10,00	10,00			
	томат свежий	10,20	10,00			
	укроп свежий	1,35	1,00			
	масло подсолнечное	5,00	5,00			
	лавровый лист	0,01	0,01			
	соль йодированная	0,60	0,60			
ТТК 000211	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 000218	или Котлета рыбная с маслом сливочным	90/5	17,01	10,84	14,13	203,21
	горбуша (филе)	80,90	72,00			
	или сливочное (филе)	90,00	72,00			

Вторая неделя

Седьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				16,99	15,43	62,18	458,48
ТТК 001405	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 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 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 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 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				
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 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					
		или Каша молочная Геркулесовая с клубникой, яблоком и маслом сливочным	200/5		6,14	7,95	21,32	184,77	
		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					
		Чай травянной	200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай травяной	0,50	0,50					
ТТК 000140		или Чай ройбуш	200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50					
ТТК 000003		или Чай черный без сахара	200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай черный байховый	0,50	0,50					
ТТК 000139		или Чай гречишный	200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай гречишный	0,50	0,50					
		или Чай	200		0,00	0,00	0,00	0,01	
ТТК 000036		Сыр плавленый	16,25		1,46	3,25	1,46	40,63	
		или Сыр	20,00		4,9	5,7	0	70,9	
ТТК 001061		или Сыр нарезка	20		4,9	5,7	0	70,9	
		или Сыр порционно							
		сыр твердый	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	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 000327, 000326,000325,00004 1,000042,000324,0003 23,000011,000038,000 039,000040		Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г	160		4,80	4,00	6,72	81,60	
		Хлеб ржаной	30		2,22	0,69	14,25	72,90	
		Хлеб пшеничный	40		2,80	0,40	18,41	88,08	
Обед					29,07	28,00	95,74	774,57	
ТТК 001323		Томаты свежие	80		0,70	0,18	2,15	14,40	
		помидоры	80,00	80,00					
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					

	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8	0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001384	Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью (230/20/1)	250	9,93	12,01	11,51	194,74
	тушка цыпленок-бройлера	46,00	42,00			
	картофель свежий очищенный	40,00	40,00			
	лук репчатый очищенный	13,00	13,00			
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00			
	фасоль красная консервированная	26,70	16,00			
	зелень свежая	1,35	1,00			
	масло растительное	5,00	5,00			
	томатная паста	3,20	3,20			
	лавровый лист	0,01	0,01			
	соль йодированная	0,60	0,60			
ТТК 001385	или Суп гороховый с мясом птицы, гречками и зеленью (230/20/1)	250	14,79	12,64	28,43	294,86
	тушка цыпленок-бройлера	46,00	42,00			
	картофель свежий очищенный	50,00	50,00			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50			
	горох колотый	20,20	20,00			
	зелень свежая	1,35	1,00			
	масло растительное	5,00	5,00			
	хлеб пшеничный	18,75	18,75			
	лавровый лист	0,01	0,01			
	соль йодированная	0,60	0,60			
ТТК 001383	Котлета мясная с маслом сливочным	90/5	9,84	10,17	14,49	189,00
ТТК 001382	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			
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00			
	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 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			
ТТК 001170	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20	10,07	6,70	14,84	161,00
	ТТК 000191 тефтели мясные					
ТТК 001145	Соус брусничный	20	0,12	0,09	5,54	24,46
	брусника замороженная	17,50	17,50			
	пектин яблочный	0,13	0,13			
	сахар	4,00	4,00			
	соль йодированная	0,26	0,26			
	или Бифштекс из мяса	90	12,27	11,81	13,53	191,60

		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 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					
	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 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа		40/145		8,46	3,58	26,70	174,31	
		говядина	70,16	63,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001254	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа		40/145		8,08	3,38	26,14	168,71	
		свинина мясная	63,94	59,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001208	или Жаркое по-домашнему с мясом		40/145		8,67	5,08	28,27	195,04	
ТТК 001209		говядина	70,16	63,20					
		или свинина мясная	63,94	59,20					
		картофель свежий очищенный	96,67	96,67					
		морковь свежая очищенная	21,03	21,03					
		лук репчатый очищенный	15,47	15,47					
		томатная паста	5,00	5,00					
		масло растительное	1,48	1,48					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 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					
		сухари панировочные	3,90	3,90					
		соль йодированная	0,80	0,80					
ТТК 001321	Пюре картофельное		145		3,22	4,57	21,18	139,61	
		картофель свежий очищенный	124,02	124,02					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91					
		соль йодированная	0,39	0,39					
ТТК 001314	или Картофель тушеный		145		3,14	4,06	23,65	144,46	
		картофель свежий очищенный	123,50	123,50					
		морковь свежая очищенная	30,45	30,45					
		лук репчатый очищенный	16,43	16,43					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 001315	или Картофель отварной		145		3,04	4,10	24,41	146,97	
		картофель свежий очищенный	149,35	149,35					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001316	или Картофель запеченый дольками		145		3,25	1,75	26,47	134,95	
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40					
		масло растительное	1,11	1,11					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 001317, 001318	или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики		145		3,25	1,75	26,47	134,95	
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40					
		масло растительное	1,11	1,11					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 000148	Напиток из шиповника		200		0,54	0,22	13,72	69,38	
		плоды шиповника сухие	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000149	или Напиток из кураги		200		0,83	0,05	14,15	61,06	
		абрикос сушеный (курага)	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
		кислота лимонная	0,20	0,20					
ТТК 000151	или Напиток из сухофруктов		200		0,38	0,05	16,07	59,94	
		смесь сухофруктов	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г		150		1,98	0,39	16,20	86,00	
	или Фрукт вакуумной сушки		7						
	или Сухофрукты		9						
ТТК 000050, 000049, 000053	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г		17		0,97	3,48	8,50	70,62	
	или Сок фруктовый 125 г		125		0,00	0,00	14,37	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 пшеничный		20		1,40	0,20	9,21	44,04	
	Хлеб ржаной		20		1,46	0,26	7,28	37,40	
Итого за день					46,06	43,43	157,92	1233,05	

Восьмой день (2)

Вторая неделя

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				24,34	24,54	66,05	578,39
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 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
№ 009001	или Соус ягодный	30		0,05	0,06	7,01	29,02
	ягоды с/м	9,40	9,40				
	сахар	5,00	5,00				
	крахмал картофельный	1,50	1,50				
ТТК 000006	Чай с лимоном	200		0,06	0,01	5,21	22,39
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК	или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)	200		0,06	0,01	5,21	22,39
	облепиха с/м	10,00	10,00				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 000154	Чай с апельсином	200		0,06	0,01	5,57	22,74
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				

	или Чай травянной		200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай		200		0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 001425	Масло сливочное порционнно (в инд.упаковке)		10		0,10	7,25	0,14	66,10
	масло сладкосливочное 72%	10,00	10,00					
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 160 г		160		2,11	0,42	17,28	91,73
	или Фрукт вакуумной сушки		7					
	или Сухофрукты		9					
ТТК 000050, 000049, 000053	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г		17		0,97	3,48	8,50	70,62
	или Сок фруктовый 125 г		125		0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г		90		0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 000129	или 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 пшеничный		20		1,40	0,20	9,21	44,04
Обед					32,26	18,26	110,29	752,33
ТТК 001322	Овощи свежие		80		0,52	0,09	2,50	12,00
	овощи свежие	80,00	80,00					
	или Морковные палочки		80		0,96	0,10	7,14	33,43
	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					
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная		5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)		5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные		5		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001302	Уха "Рыбацкая" с зеленью (200/40/1)		240		11,56	8,80	12,05	173,96
	филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00					
	масса отварной рыбы		40,00					
	картофель свежий очищенный	66,40	66,40					
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40					
	масло растительное	5,00	5,00					
	укроп свежий	1,35	1,00					
	лавровый лист	0,01	0,01					
	соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 001303	Уха "По-ростовски" с зеленью (200/40/1)		240		11,71	8,33	12,48	176,84
	филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00					
	масса отварной рыбы		40,00					
	картофель свежий очищенный	66,40	66,40					
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40					
	масло растительное	5,00	5,00					
	укроп свежий	1,35	1,00					
	томаты свежие	16,32	16,00					
	лавровый лист	0,01	0,01					
	соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК №001304	или Уха "По-царски" с зеленью (200/40/1)		240		10,94	7,17	12,09	157,03
	филе горбуши замороженное на шкуре	27,72	25,00					
	филе трески без кости с/м	27,72	25,00					
	масса отварной рыбы		40,00					
	картофель свежий очищенный	60,00	60,00					
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00					
	морковь свежая очищенная	15,00	15,00					
	масло растительное	5,00	5,00					
	укроп свежий	1,35	1,00					
	лавровый лист	0,01	0,01					
	соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК № 001305	или Уха "По - корельски" с зеленью (200/40/1)		240,00		15,80	11,97	20,12	255,32
	филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00					
	масса отварной рыбы		40,00					
	картофель свежий очищенный	60,00	60,00					

		лук репчатый очищенный	14,40	14,40					
		масло подсолнечное	5,00	5,00					
		мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00					
		молоко пастеризованное 2,5%	125,00	125,00					
		укроп свежий	1,35	1,00					
		лавровый лист	0,01	0,01					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 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 000230	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 000232	или Филе куриное запеченное с сыром		50		9,41	4,22	0,65	78,25	
		филе куриное	73,08	62,64					
		сыр	5,20	5,00					
		кефир	13,00	13,00					
		масло растительное	0,40	0,40					
		чеснок свежий	0,65	0,50					
		соль йодированная	0,20	0,20					
ТТК 001326	или Фрикасе из филе куриного		45/45		10,36	10,09	2,87	144,15	
		филе куриное	73,08	62,64					
		сметана 10%	16,88	16,88					
		укроп свежий	1,47	1,13					
		лук репчатый очищенный	27,00	27,00					
		масло растительное	0,90	0,90					
		масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 000185	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130		5,11	4,11	26,58	165,16	
		крупа гречневая	39,00	39,00					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33					
		соль йодированная	0,48	0,48					
ТТК 001189	или Рис припущенный с овощами (125/25)		150		3,43	5,02	33,54	193,43	
		крупа рис	41,66	41,66					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33					
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91					
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16					
		масло растительное	1,41	1,41					
		соль йодированная	0,48	0,48					
ТТК 001330	или Рис припущенный		130		3,08	3,57	32,12	172,95	
		крупа рис	43,33	43,33					
		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 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 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 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 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 001333	или Плов ароматный из булгура с мясом птицы (125/25/40)		190		13,79	4,30	34,53	234,25	
		булгур	41,95	41,95					
		филе куриное замороженное	57,96	55,20					
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16					
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91					
		паприка молотая	0,20	0,20					
		специя (томат, базилик, чеснок)	0,50	0,50					
		масло растительное	1,41	1,41					
		соль йодированная	0,48	0,48					
ТТК 001264	или Каша гречневая с тушеным мясом птицы (40/130)		170		13,84	4,98	28,60	216,30	
		мясо птицы тушеное	56,00	56,00					
		крупа гречневая	39,00	39,00					
		морковь свежая очищенная	13,78	13,78					
		лук репчатый очищенный	13,78	13,78					
		масло растительное	1,73	1,73					
		соль йодированная	0,34	0,34					
ТТК 001334	или Плов с мясом птицы (125/25/40)		190		11,57	4,64	31,55	210,22	
		рис	38,37	38,37					
		филе куриное замороженное	57,96	55,20					
		морковь свежая очищенная	17,91	17,91					
		лук репчатый очищенный	17,16	17,16					
		томатная паста	2,70	2,70					
		масло растительное	2,00	2,00					
		соль йодированная	0,80	0,80					
		Сок фруктовый в ассортименте	200		0,00	0,00	23,00	92,00	
		Хлеб пшеничный	50		3,50	0,50	23,01	110,10	
		Хлеб ржаной	40		1,32	0,56	19,2	103,6	
Итого за день					56,60	42,79	176,34	1330,72	

Девятый день (2)

Вторая неделя

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				15,81	13,39	60,64	452,34
	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 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 001405	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 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				
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 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			
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	0,30	0,30			
	или Каша молочная Геркулесовая с клубникой, яблоком и маслом сливочным	200/5	6,14	7,95	21,32	184,77
	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 001359	Кофейный напиток с цикорием с молоком (курзуме)	200	3,17	2,50	11,99	89,28
	кофейный напиток растворимый с цикорием	3,00	3,00			
	сахар	6,00	6,00			
	молоко пастеризованное 2,5%	100,00	100,00			
ТТК 000145	или Кофейный напиток с молоком (цикорий)	200	3,06	2,5	12,79	86,74
	цикорий натуральный	4	4			
	сахар	6	6			
	молоко пастеризованное 2,5%	120	120			
	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	40	3,84	1,72	21,20	131,60
Обед			32,90	24,01	102,80	756,59
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	1,3	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	0,20	0,20			
	или Овощная нарезка с маслом растительным	80	0,65	5,07	2,03	56,20
	помидоры свежие	40,80	40,00			
	огурцы свежие	40,80	40,00			
	масло растительное	5,00	5,00			
	соль йодированная	0,20	0,20			
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00			
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8	0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75

№001306	Нежный сливочный суп - пюре из цветной капусты с зеленью и гренками		250		7,63	10,89	22,45	219,54
		капуста цветная замороженная	44,00	44,00				
		морковь свежая очищенная	5,00	5,00				
		мука пшеничная высшего сорта	10,00	10,00				
		масло сладкосливочное 72%	5,00	5,00				
		молоко пастеризованное 2,5%	40,00	40,00				
		сливки	40,00	40,00				
		яйцо	3,00	3,00				
		сыр	5,20	5,00				
		зелень свежая	1,35	1,00				
		соль йодированная	0,60	0,60				
	хлеб пшеничный	18,75	18,75					
ТТК № 000108	или Суп - пюре из тыквы		250		3,57	5,03	14,16	120,26
		тыква свежая	65,00	65,00				
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
		морковь свежая очищенная	18,75	18,75				
		мука пшеничная высшего сорта	10,00	10,00				
		масло сладкосливочное 72%	5,00	5,00				
		молоко пастеризованное 2,5%	47,50	47,50				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001347	Печень тушеная с овощами		60/40		15,69	5,19	6,82	137,89
		печень говяжья	103,10	85,20				
		томатная паста	2,00	2,00				
		морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
		лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
		масло растительное	2,00	2,00				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 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 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 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 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 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 001336 ТТК 001335	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 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа		40/145		8,46	3,58	26,70	174,31	
		говядина	70,16	63,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001254	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа		40/145		8,08	3,38	26,14	168,71	
		свинина мясная	63,94	59,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001208	или Жаркое по-домашнему с мясом		40/145		8,67	5,08	28,27	195,04	
ТТК 001209									
		говядина	70,16	63,20					
		или свинина мясная	63,94	59,20					
		картофель свежий очищенный	96,67	96,67					
		морковь свежая очищенная	21,03	21,03					
		лук репчатый очищенный	15,47	15,47					
		томатная паста	5,00	5,00					
		масло растительное	1,48	1,48					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 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	15,47	15,47					

		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 001315	Картофель отварной		145		3,04	4,10	24,41	146,97	
		картофель свежий очищенный	149,35	149,35					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001321	или Пюре картофельное		145		3,22	4,57	21,18	139,61	
		картофель свежий очищенный	124,02	124,02					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91					
		соль йодированная	0,39	0,39					
ТТК 001314	или Картофель тушеный		145		3,14	4,06	23,65	144,46	
		картофель свежий очищенный	123,50	123,50					
		морковь свежая очищенная	30,45	30,45					
		лук репчатый очищенный	16,43	16,43					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 001316	или Картофель запеченый дольками		145		3,25	1,75	26,47	134,95	
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40					
		масло растительное	1,11	1,11					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 001317, 001318	или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики		145		3,25	1,75	26,47	134,95	
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40					
		масло растительное	1,11	1,11					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 000151	Напиток из сухофруктов		200		0,38	0,05	16,07	59,94	
		смесь сухофруктов	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
ТТК 000148	или Напиток из шиповника		200		0,54	0,22	13,72	69,38	
		плоды шиповника сухие	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000149	или Напиток из кураги		200		0,83	0,05	14,15	61,06	
		абрикос сушеный (курага)	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
		кислота лимонная	0,20	0,20					
	Хлеб пшеничный		40		2,80	0,40	18,41	88,08	
	Хлеб ржаной		30		1,98	0,33	12,3	60	
Итого за день					48,71	37,40	163,44	1208,93	

Десятый день (2)		Вторая неделя					
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак ТТК 001263	Запеканка картофельная с мясом (40/145)	185		15,57	15,18	28,96	585,25
	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 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа	40/145		8,46	3,58	26,70	174,31
	говядина	70,16	63,20				
	картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
	укроп свежий	1,249	0,93				
	чеснок	0,19	0,19				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001254	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа	40/145		8,08	3,38	26,14	168,71
	свинина мясная	63,94	59,20				
	картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
	укроп свежий	1,249	0,93				
	чеснок	0,19	0,19				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001208 ТТК 001209	или Жаркое по-домашнему с мясом	40/145		8,67	5,08	28,27	195,04
	говядина	70,16	63,20				
	или свинина мясная	63,94	59,20				
	картофель свежий очищенный	96,67	96,67				
	морковь свежая очищенная	21,03	21,03				
	лук репчатый очищенный	15,47	15,47				
	томатная паста	5,00	5,00				
	масло растительное	1,48	1,48				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 000006	Чай с лимоном	200		0,06	0,01	5,21	22,39
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК	или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)	200		0,06	0,01	5,21	22,39
	облепиха с/м	10,00	10,00				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 000154	Чай с апельсином	200		0,06	0,01	5,57	22,74
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
	или Чай травянной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	Ванильный латте	80		2,16	2,00	6,80	53,84
	цикорий	3,00	3,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 000033, 000037, 000330, 000004, 000034, 001128	или Молоко витаминизированное	80		2,16	2,00	6,80	53,84
	или Молоко питьевое	80		2,16	2,00	6,80	53,84
	или Молоко обогащенное йодом и витаминами	80		2,16	2,00	6,80	53,84
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
№ 007286	Тост с сыром Гауда	31,50		4,46	3,59	12,41	83,19

		хлеб пшеничный тостовый	17,00	17,00					
		сыр твердый	14,50	14,50					
№ 008794 № 008818	или Тост двойной с сыром Гауда (тост двойной ржаной с сыром Гауда)		63		8,92	7,18	24,81	166,38	
		хлеб пшеничный или ржаной тостовый	34,00	34,00					
		сыр Гауда	29,00	29,00					
№ 009000	или Тост двойной "Дуэт" с сыром Гауда		63		9,83	7,26	21,92	158,05	
		хлеб пшеничный тостовый	17,00	17,00					
		хлеб ржаной тостовый	17,00	17,00					
		сыр Гауда	29,00	29,00					
ТТК 000036	или Сыр плавленый		16,25		1,46	3,25	1,46	40,63	
	или Сыр		20		4,9	5,7	0	70,9	
ТТК 001061	или Сыр нарезка		20		4,9	5,7	0	70,9	
		или Сыр порционно	20		4,9	5,7	0	70,9	
		сыр твердый	20,83	20,00					
ТТК 001425	Масло сливочное порционнно (в инд.упаковке)		10		0,10	7,25	0,14	66,10	
		масло сладкосливочное 72%-82%	10,00	10,00					
	Хлеб пшеничный		40		2,80	0,40	18,41	88,08	
	Хлеб ржаной		20		1,46	0,26	7,28	37,40	
Обед					30,71	25,15	107,22	789,78	
ТТК 001322	Овощи свежие		80		0,52	0,09	2,50	12,00	
		овощи свежие	80,00	80,00					
	или Морковные палочки		80		0,96	0,10	7,14	33,43	
		морковь свежая очищенная	80,00	80,00					
ТТК 001323	или Томаты свежие		80		0,70	0,18	2,15	14,40	
		помидоры	80,00	80,00					
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8		0,58	1,36	4,86	33,94	
	или Морская капуста сушеная		5		0,66	2,00	1,04	24,75	
	или Капуста морская (водоросли Нори)		5		0,66	2,00	1,04	24,75	
	или Водоросли Нори сушеные		5		0,66	2,00	1,04	24,75	
ТТК №001291	Борщ с капустой и картофелем с мясом , сметаной и зеленью (230/20/1)		250		4,83	8,27	14,40	152,30	
		говядина 1 кат.	35,80	32,20					
		свекла свежая очищенная	40,00	40,00					
		капуста свежая белокачанная	20,00	20,00					
		картофель свежий очищенный	20,00	20,00					
		морковь свежая очищенная	12,50	12,50					
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
		томатная паста	3,00	3,00					
		сахар	0,50	0,50					
		зелень свежая	1,35	1,00					
		масло растительное	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
		кислота лимонная	0,12	0,12					
		сметана 10%	10,00	10,00					
		лавровый лист	0,01	0,01					
		укроп свежий	1,35	1,00					
ТТК 001293	или Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью (230/20/1)		250		4,29	8,27	11,44	138,14	
		говядина 1 кат.	35,80	32,20					
		картофель свежий очищенный	30,00	30,00					
		капуста свежая белокачанная	62,50	50,00					
		морковь свежая очищенная	12,50	12,50					
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
		зелень свежая	1,35	1,00					
		масло растительное	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
		лавровый лист	0,01	0,01					
		сметана 10 %	10,00	10,00					
ТТК 000218	Котлета рыбная с маслом сливочным		90/5		17,01	10,84	14,13	203,21	

		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	
		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 Фишкейки		110						
ТТК 000233	или Наггетсы рыбные		95						
	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					
		томатная паста	5,30	5,30					
		лук репчатый очищенный	26,00	26,00					
		масло растительное	1,60	1,60					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК	или Плов овощной с рыбными (крабовыми) палочками (60/130)		190		3,65	3,74	353,38	185,15	
		крупа рис	43,33	43,33					
		морковь свежая очищенная	19,50	19,50					
		лук репчатый очищенный	19,50	19,50					
		томатная паста	1,95	1,95					
		масло растительное	3,25	3,25					
		приправа томат/базилик/чеснок	0,32	0,32					
		паприка молотая	0,32	0,32					
		соль йодированная	0,48	0,48					
		палочки рыбные (крабовые)	60,00	60,00	4,56	0,30	8,70	57,00	
ТТК 001189	Рис припущенный с овощами (125/25)		150		3,43	5,02	33,54	193,43	
		крупа рис	41,66	41,66					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33					
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91					
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16					
		масло растительное	1,41	1,41					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001330	или Рис припущенный		130		3,08	3,57	32,12	172,95	
		крупа рис	43,33	43,33					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33					
		соль йодированная	0,48	0,48					
ТТК 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 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					

ТТК 001332	или Кускус припущенный	соль йодированная	0,48	0,48					
			130		3,78	3,50	24,60	147,56	
		крупа кускус	36,25	36,25					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33					
ТТК 001191	или Булгур с овощами (125/25)	соль йодированная	0,48	0,48					
			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					
ТТК 001329	или Булгур припущенный	соль йодированная	0,48	0,48					
			130		5,28	3,79	33,22	190,10	
		крупа булгур	43,63	43,63					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33					
ТТК 000185	или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	соль йодированная	0,48	0,48					
			130		5,11	4,11	26,58	165,16	
		крупа гречневая	39,00	39,00					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33					
		соль йодированная	0,48	0,48					
ТТК 000143	Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)		200		0,08	0,08	9,96	41,40	
		яблоки с/м	25,00	25,00					
		сахар	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
ТТК 000166,000167, 000322,000164	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)		200		0,25	0,10	9,81	43,00	
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000159	или Напиток из вишни		200		0,20	0,06	10,64	44,92	
		вишня с/м	25,00	25,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000101, 001149, 001143	или Пунш фруктово-ягодный		200		0,48	0,15	11,85	52,75	
		смесь ягодная с/м	25,00	25,00					
		апельсин свежий	27,80	25,00					
		сахар	8,00	8,00					
ТТК 000948	или Пунш Солнечная морошка		200		0,09	0,17	10,20	42,50	
		основа для пунша Солнечная морошка инстантная	17,00	17,00					
ТТК 000947, 000950	или Пунш Таёжный (или пунш "Пряная вишня")		200		0,05	0,02	10,20	40,80	
		основа для пунша инстантная	17,00	17,00					
	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 пшеничный		20		1,40	0,20	9,21	44,04	
	Хлеб ржаной		20		1,46	0,26	7,28	37,40	
Итого за день					57,32	53,84	186,43	1355,03	

Одиннадцатый день (2)		Вторая неделя					
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				14,44	14,92	61,67	459,13
ТТК 001310	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				
	или Каша молочная Геркулесовая с клубникой, яблоком и маслом сливочным	200/5		6,14	7,95	21,32	184,77
	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 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				
	или 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 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 001405	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 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 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					
	Чай травяной		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай травяной	0,50	0,50					
ТТК 000140	или Чай ройбуш		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50					
ТТК 000003	или Чай черный без сахара		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай черный байховый	0,50	0,50					
ТТК 000139	или Чай гречишный		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай гречишный	0,50	0,50					
	или Чай		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
ТТК 000327, 000326,000325,0000 41,000042,000324,0 00323,000011,00003 8,000039,000040	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г		160		4,80	4,00	6,72	81,60	
	Кондитерское изделие		22		1,76	2,40	12,76	89,76	
	Хлеб пшеничный		20		1,60	0,26	10,40	50,40	
	Хлеб ржаной		20		0,18	0,66	9,6	51,8	
Обед					25,92	33,09	87,48	762,67	
	Овощная нарезка с маслом растительным		80		0,65	5,07	2,03	56,20	
		помидоры свежие	40,80	40,00					
		огурцы свежие	40,80	40,00					
		масло растительное	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,10	0,10					
	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейский		80		6,55	4,90	4,45	89,80	
		свекла очищенная	60,00	60,00					
		сыр Адыгейский	20,00	20,00					
	или Салат из свёклы с маслом растительным		80		1,70	0,10	8,00	79,23	
		свекла очищенная	80,00	80,00					
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8		0,58	1,36	4,86	33,94	
	или Морская капуста сушеная		5		0,66	2,00	1,04	24,75	
	или Капуста морская (водоросли Нори)		5		0,66	2,00	1,04	24,75	

	или Водоросли Нори сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001288	Суп лапша с курицей с зеленью (230/20/1)	250	10,70	12,21	20,93	237,58
	тушка цыпленок-бройлера	46,00	42,00			
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00			
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	масло растительное	5,00	5,00			
	макаронные изделия	10,00	10,00			
	укроп свежий	1,35	1,00			
	лавровый лист	0,01	0,01			
	соль йодированная	0,60	0,60			
ТТК 000055	Суп овощной с мини пельменями из курицы	250	4,02	11,77	13,55	130,20
	морковь свежая очищенная	8,00	8,00			
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
	масло растительное	2,50	2,50			
	пельмени из мяса птицы нежные	42,00	50,00			
	соль йодированная	0,60	0,60			
ТТК 001383	Котлета мясная с маслом сливочным	90/5	9,84	10,17	14,49	189,00
ТТК 001382	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			
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00			
	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 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			
ТТК 001170	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			
	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 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					
	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 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	0,46	0,46					
	Сок фруктовый в ассортименте		200		0,00	0,00	23,00	92,00	
	Хлеб пшеничный		20		1,40	0,20	9,21	44,04	
	Хлеб ржаной		20		0,66	0,26	9,6	51,8	
Итого за день					40,36	48,01	149,15	1221,80	

		Вторая неделя					
Двенадцатый день (2)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				29,75	29,51	37,48	547,54
ТТК 000173	Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	150/5		15,69	19,69	2,61	251,58
	яйцо	112,50	112,50				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001348	или Скрембл с томатом свежим	150		14,76	16,79	2,83	222,82
	яйцо	102,50	102,50				
	помидоры свежие	15,30	15,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000176	или Омлет запеченный с сыром	150		17,23	18,14	2,46	243,19
	яйцо	106,00	106,00				
	сыр твердый	10,00	9,60				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	44,00	44,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000057	Какао с молоком	200		9,4	7,30	11,51	152,96
	какао - порошок витаминизированный	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	211,00	211,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 001361, 001362	или Какао молочный с витаминами (13 вит., вит С)	200		3,62	2,95	10,09	155,67
	какао - порошок витаминизированный	3,00	3,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	5,00	5,00				
ТТК 000327, 000326,000325,000041,00 0042,000324,000323,0000 11 000038 000039 000040	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 160 г	80		2,40	2,00	3,36	40,80
	Хлеб пшеничный	20		1,60	0,26	10,40	50,40
	Хлеб ржаной	20		0,66	0,26	9,6	51,8
Обед				33,03	22,46	95,25	730,54
ТТК 001322	Овощи свежие	80		0,52	0,09	2,50	12,00
	овощи свежие	80,00	80,00				
ТТК 001323	или Морковные палочки	80		0,96	0,10	7,14	33,43
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00				
	или Томаты свежие	80		0,70	0,18	2,15	14,40
	помидоры	80,00	80,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Нори)	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75
№001290	Суп картофельный с рисом, мясом со сметаной и зеленью (230/20/1)	250		4,12	7,69	20,62	168,48
	говядина 1 кат.	33,49	32,20				
	картофель свежий очищенный	75,00	75,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	масло растительное	5,00	5,00				

		сметана 10%	10,00	10,00					
		зелень свежая	1,35	1,00					
		лавровый лист	0,01	0,01					
		паста томатная	3,00	3,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 001322	или Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной и с зеленью (230/20/1)		250		5,59	8,50	22,21	188,89	
		говядина 1 кат.	33,49	32,20					
		крупа перловая	5,00	5,00					
		масло растительное	5,00	5,00					
		лук репчатый очищенный	8,00	8,00					
		огурцы консервированные	29,25	15,00					
		картофель свежий очищенный	75,00	75,00					
		морковь свежая очищенная	10,00	10,00					
		зелень свежая	1,35	1,00					
		лавровый лист	0,01	0,01					
		соль йодированная	0,60	0,60					
		сметана 10%	10,00	10,00					
ТТК 000282	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	6,00	6,00					
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 000194	или Рыба лосось припущенный с маслом сливочным		90/5		21,37	11,07	0,56	187,43	
		филе горбуши замороженное (или иная)	119,32	106,20					
		филе кижуча замороженное	119,32	106,20					
		лук репчатый очищенный	6,00	6,00					
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 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	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 001321	Пюре картофельное		145		3,22	4,57	21,18	139,61	
		картофель свежий очищенный	124,02	124,02					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91					
		соль йодированная	0,39	0,39					
ТТК 001315	или Картофель отварной		145		3,04	4,10	24,41	146,97	
		картофель свежий очищенный	149,35	149,35					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001314	или Картофель тушеный		145		3,14	4,06	23,65	144,46	
		картофель свежий очищенный	123,50	123,50					
		морковь свежая очищенная	30,45	30,45					
		лук репчатый очищенный	16,43	16,43					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 001316	или Картофель 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, 001318	или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики		145		3,25	1,75	26,47	134,95	
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40					
		масло растительное	1,11	1,11					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 000166,000167, 000322,000164	Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)		200		0,25	0,10	9,81	43,00	
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000159	или Напиток из вишни		200		0,20	0,06	10,64	44,92	
		вишня с/м	25,00	25,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000143	или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)		200		0,08	0,08	9,96	41,40	
		яблоки с/м	25,00	25,00					
		сахар	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
ТТК 000101, 001149, 001143	или Пунш фруктово-ягодный		200		0,48	0,15	11,85	52,75	
		смесь ягодная с/м	25,00	25,00					
		апельсин свежий	27,80	25,00					
		сахар	8,00	8,00					
ТТК 000948	или Пунш Солнечная морошка		200		0,09	0,17	10,20	42,50	
		основа для пунша Солнечная морошка инстантная	17,00	17,00					
ТТК 000947, 000950	или Пунш Таёжный (или пунш "Пряная вишня")		200		0,05	0,02	10,20	40,80	
		основа для пунша инстантная	17,00	17,00					
	Хлеб пшеничный		40		2,80	0,40	18,41	88,08	
	Хлеб ржаной		40		0,36	1,32	19,2	103,6	
Итого за день					62,78	51,97	132,73	1278,08	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню

№	Продукты	Норма продуктов в день, г.	Проценты 50-60%	Норма в день, г	Фактически получено, г**												за 12 дней	Факт в день, г	% выполнения
					Дни														
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб пшеничный	150,0	55	82,5	99	80	51	112	107	40	62	75	99	104	62	60	951	79,3	96
2	Хлеб ржаной	80,0	55	44,0	40	50	30	80	20	20	50	40	30	40	40	60	500	41,7	95
3	Сок фруктовый	200,0	50	100,0	200	0	0	0	0	200	0	200	0	0	200	0	800	66,7	67
4	Мука	15,0	55	8,3	14	35	0	0	0	31	0	0	10	0	0	5	95	7,9	96
5	Крупы, бобовые	45,0	60	27,0	18	25	15	39	59	8	36	54	18	42	18	5	336	28,0	104
6	Макаронные изделия	15,0	50	7,5	0	55	0	10	0	0	0	0	0	0	10	0	75	6,3	84
7	Картофель	187,0	60	112,2	0	75	144	75	66	202	164	66	149	175	75	199	1391	115,9	103
8	Овощи, зелень	280,0	60	168,0	164	134	177	308	206	155	117	147	154	223	281	104	2170	180,8	108
9	Фрукты свежие	185,0	50	92,5	25	60	159	25	27	150	190	167	20	182	20	25	1051	87,6	95
10	Сухофрукты	15,0	50	7,5	0	0	16	17	0	0	16	0	16	0	0	0	65	5,4	72
11	Сахар	30,0	50	15,0	5	14	25	6	4	8	10	12	17	14	4	10	129	10,8	72
12	Кондитерские изделия	10,0	50	5,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	6	0,5	100
13	Какао	1,0	50	0,5	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0,8	83
14	Кофейный напиток	2,0	50	1,0	0	0	0	0	0	4	0	0	3	3	0	0	4	0,3	67
15	Чай	1,0	50	0,5	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	4	0,3	67
16	Мясо 1 категории	70,0	60	42,0	0	32	32	114	67	32	58	0	0	95	58	32	521	43,4	103
17	Цыплята 1 категории*	35,0	60	21,0	0	60	0	42	0	0	42	63	0	0	42	0	249	20,7	99
18	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30,0	50	15,0	85	0	0	0	0	0	0	0	85	0	0	0	170	14,2	95
19	Рыба -филе	58,0	60	34,8	0	0	72	0	40	75	0	50	0	72	0	106	415	34,6	99
20	Молоко	300,0	55	165,0	300	169	143	0	140	210	135	0	320	80	140	279	1916	159,7	97
21	Кисломолочные продукты	150,0	50	75,0	0	80	30	0	80	180	160	30	0	0	160	80	800	72,7	97
22	Творог	50,0	50	25,0	0	0	100	45	0	0	0	100	45	0	0	0	290	24,2	97
23	Сметана	10,0	50	5,0	12	10	15	0	0	0	5	0	10	0	10	0	62	5,2	103
24	Сыр	10,0	60	6,0	21	0	0	0	15	0	16	0	5	15	0	0	72	6,0	99
25	Масло сливочное	30,0	50	15,0	24	16	25	5	9	6	15	19	15	24	10	10	179	14,9	99
26	Масло растительное	15,0	55	8,3	7	11	6	9	9	11	6	7	11	8	12	8	105	8,8	106
27	Яйца	40,0	50	20,0	3	4	6	0	0	115	0	4	3	2	0	113	249	20,8	104
28	Соль	3,0	60	1,8	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	22	1,8	101

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)
на отдельные приемы пищи**

Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН2.3/2.4.3590-20)	Завтрак		обед		ИТОГО	
	ккал	%	ккал	%	ккал	%
дни		20%-25%		30%-35%		50%-60%
1	486	21	758	32	1244	53
2	589	25	718	31	1350	57
3	653	28	725	31	1349	57
4	561	24	787	34	1378	59
5	464	20	740	31	1203	51
6	578	25	772	33	1307	56
ИТОГО в среднем за неделю	555	24	750	32	1305	56
7	458	20	775	33	1278	54
8	578	25	752	32	1233	52
9	452	19	757	32	1209	51
10	585	25	770	33	1355	58
11	459	20	763	32	1355	58
12	548	23	731	31	1331	57
ИТОГО в среднем за неделю	514	22	758	32	1293	55
ИТОГО в среднем за неделю	534	23	754	32	1299	55

норма
2350



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

№ 18 /Д

« 2 » сентября 2024 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного цикличного 12-дневного меню горячих завтраков и обедов 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 заявок №160625 от 15.08.2024г., №161010 от 28.08.2024г. рассмотрено представленное примерное цикличное 12-дневное меню горячих завтраков и обедов 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 рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Сборник рецептов 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 рецептов 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 12 дней 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.

Меню включает завтрак и обед. На долю завтрака в среднем за 12 дней приходится 23% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю обеда - 32%. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 7-11 лет (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), в течение дня допускается отступление от норм калорийности в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2, 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 рецептов 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».

В меню включены овощи вакуумной сушки, технология приготовления которых позволяет высушить овощи с коэффициентом 1 к 10, т.е. упаковка 12г. сушёных овощей является полноценной заменой 120г. овощей. При сушке овощей используется высокоолеиновое масло и йодированная соль (0,5%).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное примерное циклическое 12-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