



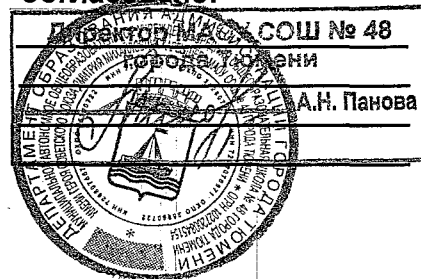
Утверждаю:
Генеральный директор
АО «Комбинат школьного
питания «Центральный»
Тарасова И.Н.

« 04 »

2025



Согласовано:



**Цикличное 24-х дневное меню
(примерное, вариативное)
горячих завтраков для питания детей
в общеобразовательных учреждениях
в возрасте с 12 до 18 лет**

Тюмень, 2025

Горячие завтраки 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

Первый день (1)		Первая неделя					
№ ТТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 002781	Тефтели мясные запеченные в томатно-сметанном соусе	90		11,69	12,56	13,68	215,20
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	ТТК 002780 п/ф тефтели мясные	100,00	100,00				
	свинина	42,00	41,60				
	говядина	10,20	10,10				
	лук репчатый очищенный	16,10	16,10				
	рис крупа	9,33	9,33				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	ТТК 001146 соус томатно- сметанный	10					
	сметана 10%	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75				
	паста томатная	0,40	0,40				
	соль йодированная	0,03	0,03				
ТТК 002855	или Тефтели мясные запеченные	80		11,54	12,30	12,98	209,46
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	ТТК 002780 п/ф тефтели мясные :	100	100				
	свинина	42,00	41,60				
	говядина	10,20	10,10				
	лук репчатый очищенный	16,10	16,10				
	рис	9,33	9,33				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 002691	или Котлета мясная "Белорусская"	90		10,1	11,23	10,2	182,27
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 002783 п/ф Котлета мясная "Белорусская":	102	102				
	свинина	34,70	34,30				
	говядина	18,40	18,20				
	лук репчатый	12,00	12,00				
	картофель	35,00	35,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухарь панировочный	6,00	6,00				
ТТК 003094	или Котлета мясная "По-деревенски"	90		11,13	11,02	14,33	202,79
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 003102 п/ф Котлета мясная "По-деревенски":	108	108				
	свинина	25,80	25,50				
	говядина	25,80	25,50				
	лук репчатый	10,00	10,00				
	хлеб пшеничный	17,50	17,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухарь панировочный	7,00	7,00				
ТТК 002298	или Котлета мясная "По-домашнему"	90		13,60	15,08	10,80	236,47
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 003103 п/ф Котлета мясная "По-домашнему":	108	108				
	свинина	59,90	59,30				
	говядина	11,40	11,30				
	лук репчатый	11,00	11,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухарь панировочный	15,00	15,00				
	или Котлета мясная "Оригинальная"	90		11,13	11,02	14,33	202,79
	масло подсолнечное	1,80	1,80				

	п/ф Котлета мясная "Оригинальная":	108	108				
	свинина	25,80	25,50				
	говядина	25,80	25,50				
	лук репчатый	10,00	10,00				
	хлеб пшеничный	17,50	17,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	специи	0,80	0,80				
	сухарь панировочный	7,00	7,00				
ТТК 001331	Гречка отварная рассыпчатая	130		4,59	4,01	23,86	151,16
ТТК 003288	крупa гречневая	35,00	35,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 003289	или Рис припущенный	130		3,69	3,32	35,84	172,66
ТТК 001330	крупa рис пропаренный	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001329	или Булгур припущенный	130		4,24	3,66	26,66	158,16
ТТК 003290	крупa булгур	35,00	35,00				
	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
	крупa 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 001328	или Полба припущенная	130		5,17	4,15	30,21	178,57
	крупa полба дробленая пропаренная	41,99	41,99				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001327	или Перловка отварная с овощами (125/25)	150		4,03	5,02	27,80	175,41
ТТК 003291	крупa 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 001189	или Рис припущенный с овощами (125/25)	150		3,43	5,02	33,54	193,43
ТТК 003292	крупa рис	41,66	41,66				
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
	морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001356	или Плов с мясом (40/130)	170		12,75	13,71	34,17	308,19
ТТК 001176	свинина мясная	69,46	59,20				
ТТК 003295	крупa рис пропаренный	43,33	43,33				
	морковь свежая очищенная	10,40	10,40				
	лук репчатый очищенный	7,80	7,80				
	масло подсолнечное	2,60	2,60				
	томатная паста	4,16	4,16				
	чеснок сушеный	0,10	0,10				
	лавровый лист	0,10	0,10				
	соль йодированная	0,61	0,61				
ТТК 003434	или Плов ароматный из булгура с мясом (40/130)	170		14,27	12,47	30,07	293,94
ТТК 003297	свинина мясная	69,46	59,20				
ТТК 002870	крупa булгур	36,00	36,00				
	морковь свежая очищенная	14,87	14,87				
	лук репчатый очищенный	15,52	15,52				
	масло подсолнечное	1,22	1,22				

		чеснок сушеный	0,22	0,22				
		паприка молотая	0,17	0,17				
		базилик сушеный	0,22	0,22				
		соль йодированная	0,49	0,49				
ТТК 003435	или Плов ароматный с мясом (40/130)		170		12,85	12,07	31,35	275,76
ТТК 002875		свинина мясная	69,46	59,20				
ТТК 002876		крупа рис пропаренный	43,33	43,33				
		морковь свежая очищенная	18,30	18,30				
		лук репчатый очищенный	19,10	19,10				
		масло подсолнечное	1,50	1,50				
		чеснок сушеный	0,27	0,27				
		паприка молотая	0,21	0,21				
		базилик сушеный	0,27	0,27				
		соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001707	или Каша гречневая с тушеным мясом и овощами (40/130)		170		12,72	21,22	28,60	357,98
ТТК 003296		свинина 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 подсолнечное	1,73	1,73				
		соль йодированная	0,34	0,34				
ТТК 001493	или Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130)		170		13,84	12,26	28,60	281,82
ТТК 002223		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 000140	Чай ройбуш		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000003	или Чай черный		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный		200		0,96	0,10	7,14	33,43
		чай гречишный	0,50	0,50				
ТТК 0001358	или Чай с лимоном		200		0,06	0,01	4,21	18,39
		чай черный байховый	0,50	0,50				
		лимон свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
ТТК 000043	Масло сладко-сливочное 10г. в инд. упаковке		10		0,10	7,25	0,14	66,10
ТТК 002806	или Масло сладко-сливочное сливочное порционно		10		0,10	7,20	0,14	66,10
ТТК 003116	или Тост с маслом сливочным (17/10)		27		1,51	7,64	9,13	111,42
ТТК 003417	или Тост ржаной с маслом сливочным (17/10)		31,5		2,43	7,73	6,18	103,94
		хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00				
		масло сливочное	10,00	10,00				
ТТК 001323	Томаты черри		100		0,88	0,20	2,69	18,00
ТТК 001652	или Кукуруза сладкая, бланшированная		30		0,60		2,70	13,20
ТТК 003298	или Огурцы свежие		80		0,52	0,09	2,50	12,00
		огурцы свежие	81,60	80,00	0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 003299	или Помидоры свежие		80,00					
		или помидоры свежие	81,63	80,00				
ТТК 001379	или Нарезка из свежих овощей		80,00		0,62	0,12	2,32	13,20
		огурцы свежие	40,80	40,00				
		помидоры свежие	40,80	40,00				
ТТК 001161	или Огурцы свежие с зеленью		80,00		0,54	0,09	2,55	12,28
		огурцы свежие	81,60	80,00				
		укроп	0,41	0,30				
		соль йодированная	0,30	0,30				

		чеснок свежий	0,40	0,10				
ТТК 002006	Капуста свежая с маслом		80,00		0,13	4,01	1,69	43,50
		капуста белокочанная свежая	105,55	65,00				
		масло подсолнечное	4,00	4,00				
		сахар	1,00	1,00				
		морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
		соль йодированная	0,20	0,20				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 003300	или Капуста квашенная с маслом		80		1,42	4,08	3,66	59,30
		капуста квашенная	107,10	75,00				
		лук репчатый	5,00	5,00				
		масло подсолнечное	4,00	4,00				
		сахар	1,00	1,00				
ТТК 001503	или Морковные палочки		70		0,52	0,09	2,50	12,00
		морковь свежая очищенная	70,00	70,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001422	или Капуста морская Нори		3		1,23	0,06	1,32	10,80
	Хлеб ржаной		40		2,96	0,92	19,00	96,00
	Хлеб пшеничный		40		3,26	1,00	18,28	102,40
	Итого		600,00		23,48	25,94	77,65	648,87

Горячие завтраки 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Второй день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001312	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным (250/6)	250		8,65	9,68	37,23	272,65
	крупa рис круглозерный	18,01	18,01				
	крупa пшено	18,01	18,01				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,63	0,63				
ТТК 001721	или Каша молочная геркулесовая с клубникой и маслом сливочным (250/2/6)	250		8,14	10,33	26,70	236,86
ТТК 001720	или Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным (250/2/6)	250		7,63	9,50	27,19	229,75
	хлопья овсянная (геркулес/5 злаков)	22,23	22,23				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,63	0,63				
	клубника сублимированная	2,00	2,00				
ТТК 001389	или Каша молочная пшенная с бананом и маслом сливочным	250		7,58	9,13	28,05	227,73
	крупa пшено	26,56	26,56				
	молоко пастеризованное 2,5%	148,75	148,75				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	4,50	4,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	банан свежий	62,50	37,50				
ТТК 001943	или Каша молочная рисовая с бананом и маслом сливочным	250		6,40	8,23	38,58	254,60
	крупa рис круглозерный	25,00	25,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	4,50	4,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	банан свежий	83,35	50,00				
ТТК 001716	или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и яблоком и маслом сливочным	250		8,05	10,26	24,51	227,57
ТТК 001717	или Каша молочная геркулесовая "Царь" с клубникой и яблоком и маслом сливочным	250		8,11	10,30	26,91	237,80
ТТК 001718	или Каша молочная из 5 злаков с клубникой и яблоком и маслом сливочным	250		7,60	9,48	27,40	230,68
ТТК 001743	или Каша молочная геркулесовая с черникой и яблоком и маслом сливочным	250		8,08	10,29	26,68	236,71
	хлопья Геркулес/5 злаков	22,23	22,23				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				

		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
		сахар	5,55	5,55				
		соль йодированная	0,63	0,63				
		клубника (черника) сублимированная	1,25	1,25				
		яблоко сублимированное	1,25	1,25				
ТТК 001722	или Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным		250		8,10	10,30	25,70	232,40
ТТК002358	или Каша молочная из 5 злаков с маслом сливочным		250		7,50	9,50	26,10	225,30
		крупа геркулес	22,23	22,23				
		молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
		сахар	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,63	0,63				
ТТК 001719	или Каша молочная ячневая с маслом сливочным (250/6)		250		7,95	9,25	29,41	239,63
		крупа ячневая	26,39	26,39				
		молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
		сахар	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,63	0,63				
ТТК 001723	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (250/6)		250		8,51	9,83	30,39	247,73
		крупа пшено	27,78	27,78				
		молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
		сахар	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,63	0,63				
ТТК 001724	или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным (250/6)		250		7,61	9,24	31,80	247,73
		крупа кукурузная	27,78	27,78				
		молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
		сахар	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,63	0,63				
ТТК 001725	или Каша молочная рисовая с маслом сливочным (250/6)		250		7,16	9,18	31,44	238,83
		крупа рис круглозерный	26,39	26,39				
		молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
		сахар	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,63	0,63				
ТТК 001726	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (250/6)		250		8,35	9,25	29,83	237,51
		крупа пшеничная	26,39	26,39				
		молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
		сахар	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,63	0,63				
ТТК 001357	Чай с апельсином		200		0,06	0,01	4,57	18,74
		чай черный байховый	0,50	0,50				
		апельсин свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
ТТК 0001358	или Чай с лимоном		200		0,06	0,01	4,21	18,39
		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 001644	Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда" (17/14,5)	63		11,85	7,87	11,5 166,02
ТТК 000190	или Тост с сыром "Гауда" (17/14,5)	63		10,1	7,71	17,12 178,38
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	34,00	34,00			
	сыр	19,00	19,00			
ТТК 000036	или Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	16,25		1,46	3,25	1,46 40,63
ТТК 001065	или Сыр "Гауда" слайсы	29,0		7,77	7,31	0,00 96,86
ТТК 001061	или Сыр твердый ("Российский") порционно			4,9	5,7	0 70,9
	сыр твердый	20,83	20,00			
ТТК 003431	или Тост с ржаным хлебом, маслом сливочным и сыром "Гауда" (17/14,5/8,75)	40		6,30	10,47	6,16 144,10
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00			
	сыр	14,50	14,50			
	масло сливочное	8,75	8,75			
ТТК 001469	Молоко питьевое ванильное обогащенное витаминами	80		2,16	2,00	6,80 53,84
ТТК 001490	или Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном	80		2,70	2,50	8,50 67,30
ТТК 001491	или Молоко питьевое шоколадное обогащенное витаминами	80		2,32	2,00	9,36 64,72
ТТК 001492	или Молоко питьевое банановое обогащенное витаминами	80		2,16	2,00	6,80 53,84
ТТК 001494	или Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном	80		2,16	2,00	6,80 53,84
ТТК 001495	или Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами	80		2,16	2,00	6,80 53,84
ТТК 001564	или Молоко ванильное с цикорием "Ванильный латте"	80		2,16	2,00	6,80 53,84
ТТК 000058	или Мороженое молочное ванильное с пребиотиком (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		1,98	3,41	11,39 86,90
ТТК 000054	или Мороженое молочное ванильное с вареной сгущёнкой и пребиотиком (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)	55		2,15	3,58	13,81 99,00
ТТК 000056	или Мороженое молочное ванильное с клубникой и пребиотиком (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		1,43	2,64	14,41 86,90
ТТК 000129	или Мороженое кокосовое "Сорбет Кокос"(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)	70		0,42	3,15	13,58 84,00
ТТК 000130	или Мороженое фруктовое "Сорбет Манго" (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)	70		0,11	0,21	18,20 74,90
	или Хлеб ржаной	20		1,46	0,26	7,28 37,4
	Хлеб пшеничный	60		4,90	1,50	27,40 154,00
	Итого	653,00		27,62	21,06	87,50 665,25

		Первая неделя					
Третий день (1)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 002001	Фрикасе из филе куриного (45/45)	90		14,87	9,25	4,20	160,17
ТТК 002002	Фрикасе из филе куриного "По-провански" (45/45)	90		14,88	9,26	4,22	160,36
ТТК 003305	филе куриное	73,08	62,64				
ТТК 003306	сметана 10%	16,88	16,88				
	укроп свежий	1,47	1,13				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло подсолнечное	0,90	0,90				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63				
	мука пшеничная	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003306	итальянские (прованские) травы	0,20	0,20				
ТТК 001325	или Чахохбили из филе куриного с свежими томатами (45/45)	90		14,38	4,20	3,90	111,09
ТТК 003303	или Чахохбили из филе куриного с томатами (45/45)	90					
ТТК 003304	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие/томаты зам.	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло подсолнечное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 002809	или Котлета из мяса птицы "Куриная ножка"	90		12,32	16,72	9,36	237,20
ТТК 002808	п/ф из мяса птицы котлета	96	96				
	филе куриное	53,40	52,90				
	яйцо (или сухой яичный порошок)	3,00	3,00				
	хлеб пшеничный	7,00	7,00				
	сухари панировочные	7,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	12,00	12,00				
	масло подсолнечное	13,40	13,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001955	или Наггетсы куриные "Хрустящие"	90		10,6	13,32	19,08	238,60
	филе куриное	56,10	55,60				
	яйцо	10,00	10,00				
	клетчатка	15,00	15,00				
	сухари панировочные	8,00	8,00				
	масло подсолнечное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 002993	Ежики из мяса птицы в сливочном соусе	90		11,54	12,30	12,98	209,46
ТТК 002992	пф ежики из мяса птицы:	100,00					
	филе куриное	54,00	53,50				
	рис крупа	9,33	9,33				
	лук репчатый очищенный	16,00	16,00				
	мука пшеничная	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	ТТК 002994 соус сливочный	20,00					
	молоко	20,00	20,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	мука пшеничная	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	специя томат-чеснок-базелик	0,10	0,10				
ТТК 003197	Овощное рагу	150		3,28	4,05	21,41	135,35
	картофель свежий очищенный	100,00	100,00				
	капуста белокачанная свежая	63,00	50,00				
	лук репчатый очищенный	18,00	18,00				
	масло подсолнечное	3,50	3,50				

		мука пшеничная	1,20	1,20				
		томатная паста	2,40	2,40				
		соль йодированная	0,49	0,49				
ТТК 001347	ил Овощи тушеные		150		2,65	1,3	8,11	55,26
		капуста белокачанная свежая	150,00	120,00				
		морковь свежая очищенная	20,00	20,00				
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
		помидоры свежие	10,20	10,00				
		масло подсолнечное	1,00	1,00				
		соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001169	или 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 подсолнечное	3,00	3,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003307	или Жаркое "По- домашнему" с мясом птицы (50/150)		200		16,63	8,97	21,37	233,06
ТТК 003308	или Жаркое "По-деревенски" с мясом птицы (50/150)		200					
		филе грудки	73,08	69,60				
		картофель свежий очищенный/ картофель дольки очищенные	106,70	106,70				
		морковь свежая очищенная	23,20	23,20				
		лук репчатый очищенный	17,10	17,10				
		томатная паста	5,00	5,00				
		масло подсолнечное	1,50	1,50				
		чеснок	0,20	0,15				
		укроп	1,00	0,70				
		лавровый лист	0,01	0,01				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003310	или Шурпа " По-деревенски" из мяса птицы (50/150)		200		17,68	8,19	17,19	213,94
ТТК 003311	или Шурпа " По-домашнему" из мяса птицы (50/150)							
		филе грудкой	73,08	69,60				
		масло подсолнечное	5,00	5,00				
		картофельные дольки/картофель свежий очищенный	81,66	81,66				
		морковь свежая очищенная	365,00	35,00				
		лук репчатый очищенный	17,26	17,26				
		укроп свежий	1,35	1,00				
		чеснок сушеный	0,19	0,19				
		лавровый лист	0,01	0,01				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003312	или Бигус с мясом птицы (50/150)		200		17,21	8,84	13,69	203,13
		филе грудкой	73,08	69,60				
		капуста белокачанная свежая	180,00	160,00				
		морковь свежая очищенная	15,00	15,00				
		лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
		томатная паста	5,00	5,00				
		сахар	3,00	3,00				
		масло подсолнечное	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001107	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 000113	или Кисель витаминизированный вишня-лайм "Гарден"		200		0,19	0,08	23,48	96,13
		вишня с/м	16,60	16,60				
		сок лимона	5,00	5,00				
		основа инстантная, витаминизированная Витошка	15,00	15,00				
		сахар	8,00	8,00				
ТТК 000143	или Напиток из свежих яблок		200		0,08	0,08	9,96	41,90

ТТК 000170	или Напиток яблочный	200	0,08	0,08	9,96	41,90
	яблоки свежие	22,2	20			
	или яблоки с/м	20,00	20,00			
	сахар	8,00	8,00			
	лимонная кислота	0,20	0,20			
ТТК 000166	или Напиток из ягод (клубника, вишня, яблоко)	200	0,13	0,10	10,25	42,50
ТТК 000167	или Напиток из ягод (красная и черная смородина)	200	0,13	1,88	8,10	40,75
ТТК 000322	или Напиток из ягод (красная смородина, вишня, яблоко)	200	0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 000164	или Напиток из ягод (смородина, вишня, клубника)	200	0,18	0,11	9,75	43,25
ТТК 001521	или Напиток смородиновый с яблоком	200	0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 001520	или Напиток яблочный со смородиной	200	0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 002344	или Напиток фруктово-ягодный с брусникой	200	0,15	0,10	10,10	42,25
ТТК 002343	или Напиток фруктово-ягодный с клюквой	200	0,13	0,08	10,43	42,50
ТТК 002342	или Напиток яблочно-брусничный	200	0,15	0,10	10,25	43,25
ТТК 002341	или Напиток яблочно-клюквенный	200	0,10	0,08	10,73	43,50
ТТК 000159	или Напиток из вишни	200	0,25	0,13	9,93	40,70
ТТК 001132	или Напиток лимонный	200	0,23	0,03	8,75	40,50
ТТК 001131	или Напиток апельсиновый	200	0,23	0,05	10,03	41,75
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00			
	сахар	8,00	8,00			
ТТК 003077	или Напиток клюквенный	200,00	0,00	0,00	12,60	50,75
	основа для напитка клюквенная	35,00	35,00			
ТТК 003076	или Напиток облепихово-цитросовый	200,00	0,23	0,04	10,14	44,13
ТТК 003066	или Напиток апельсиново-облепиховый		0,27	0,06	9,43	39,70
	основа для напитка облепиховая	25,00	25,00			
	апельсин	12,50	12,50			
	лимоны	12,50	12,50			
ТТК 003312	или Напиток брусничный	200,00	0,00	0,00	12,60	50,75
ТТК 003315	или Напиток смородиновый	200,00	0,00	0,00	12,95	51,80
	основа для напитка клюквенная	35,00	35,00			
ТТК 000117, ТТК 000118, ТТК 000119	Творог обогащенный "Растишка" (клубника-абрикос, клубника-банан-вкус пломбир, лесные ягоды-персик груша)	45	2,88	1,58	5,31	46,80
	или Творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке)		2,88	1,58	5,36	47,80
ТТК 002317	или Сырники из творога с малиновой начинкой	60	7,44	4,74	11,64	118,98
ТТК 002910	Кондитерское изделие (печенье Тюменочка витаминизированное или иная кондитерская продукция)	22	2,75	1,76	12,76	89,76
ТТК 001512	или Кондитерское изделие (печенье затяжное Мария или иная кондитерская продукция)	22	1,76	1,89	16,72	87,56
	Хлеб ржаной	40	2,96	0,92	19	96
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	18,41	88,00
Итого за день		587,00	29,54	17,96	104,59	711,08

Горячие завтраки 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Четвертый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 002524	Котлета рыбная "Нежная"	90		11,86	17,35	4,50	221,65
	масло подсолнечное	16,00	16,00				
	ТТК 002523 п/ф котлета рыбная "Нежная"	102,00	102,00				
	филе минтая	41,40	41,00				
	филе грудки	21,20	21,00				
	клетчатка	4,00	4,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	молочный белок	1,00	1,00				
	сухарь панировочный	7,00	6,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
ТТК 002701	или Котлета из белой рыбки	90		13,01	18,87	4,80	241,13
	масло подсолнечное	16,00	16,00				
	ТТК 002700 п/ф котлета из белой рыбки	102,00					
	филе минтая	49,50	49,00				
	яйцо	18,00	18,00				
	клетчатка	5,00	5,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	сухарь панировочный	9,10	8,10				
	соль йодированная	0,20	0,20				
ТТК 000198	или Рыба припущенная с маслом сливочным (90/5)	90		17,61	4,73	0,56	114,18
	филе минтая замороженное на шкуре	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 (лососевая) припущенная с маслом сливочным (90/5)	90		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 000211	или Тефтели рыбные	90		16,29	7,14	11,39	174,16
ТТК 001201	горбуша (филе)	83,71	74,50				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	крупа рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001508	или Наггетсы из филе минтая в панировке (Халяль)	115,00		12,95	7,42	19,09	196,29
	рыбные палочки (наггетсы)	136,35	136,35				
	масло подсолнечное	0,60	0,60				
ТТК 000233	или Рыбные палочки из филе минтая (Халяль)	95		10,19	7,10	15,01	165,74
	рыбные палочки (наггетсы) в панировке	107,00	107,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	0,30	0,30				

ТТК 001599	или Запеканка картофельная с минтаем (или горбушей)	200		15,24	5,66	29,93	219,38
	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 подсолнечное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001873	Пюре картофельное	150		3,32	4,11	21,90	138,76
	картофель свежий очищенный	128,30	128,30				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,14	4,14				
	молоко	23,70	23,70				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 002665	или Картофель мятый	150,00		3,12	4,19	25,23	151,43
	картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	3,00	3,00				
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003079	или Картофельные дольки по-деревенски	150		3,26	1,76	26,57	135,52
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
	масло подсолнечное	1,11	1,11				
	специя томат-базелик-чеснок	0,15	0,15				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317	или Картофельные шарики запеченные	150		3,36	1,82	27,38	139,70
ТТК 001318	или Картофельные шарики мини запеченные	150					
	картофель свежий очищенный/ шарики пастеризованные	168,00	168,00				
	масло подсолнечное	1,15	1,15				
	соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 001315	или Картофель отварной	150		3,14	4,24	25,25	152,04
	картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003329	или Картофель тушеный	150		2,70	5,48	20,35	142,21
	картофель свежий очищенный	103,45	103,45				
	морковь свежая очищенная	25,90	30,45				
	лук репчатый очищенный	20,70	16,43				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 000003	Чай черный	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
	чайный напиток Ройбуш	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 0001358	или Чай с лимоном	200		0,06	0,01	4,21	18,39
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 000175	Блинчикии	42		1,48	2,69	9,67	69,92
	Блинчикии без начинки быстрозамороженные	45,00	42,00				
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	1,00	1,00				
ТТК 003339	или Блинчикии (треугольник)	45		2,04	2,57	14,41	87,62
	Блинчикии без начинки (треугольник) быстрозамороженные	45	45				
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	1,00	1,00				
ТТК 001139	или Блинчикии "Ажурные"	60		2,42	4,35	13,23	101,74

	Блинчики без начинки для фарширования	62	60				
	быстрозамороженные						
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 003330	или Оладьи	35		2,11	2,62	14,01	88,12
ТТК 003331	или Оладушки домашние	45		2,72	3,75	18,03	138,34
ТТК 003332	или Оладьи мини	25		1,01	1,41	10,01	61,01
ТТК 003335	или Оладушки пышные с яблоком и морковью	30		1,51	1,67	1,71	67,97
ТТК 002807	Молоко сгущенное с сахаром	20		1,40	1,70	11,20	66,00
ТТК 000122	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп. 7г.	21		1,47	1,80	11,76	69,30
ТТК 000133	или Мед натуральный в инд. уп. 10г	10		0,00	0,00	7,10	28,40
ТТК 000220	или Джем клубничный Махеев			0,00	0,00	13,60	54,40
ТТК 000214	или Джем абрикосовый Махеев	20					
ТТК 000213	или Джем лесные ягоды Махеев						
ТТК 000254	или Блинчики с яблоком	60		2,42	5,55	29,43	173,74
	Блины фаршированные с яблоком						
	быстрозамороженные	60,00	60,00				
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 000258	Блинчики с вареным сгущенным молоком	60,00		4,52	5,85	16,43	173,74
	Блины с вареным сгущенным молоком						
	быстрозамороженные	60,00	60,00				
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 000256	Блинчики десертные с вишней	60,00		2,42	5,55	29,43	173,74
	Блины фаршированные десертные с вишней						
	быстрозамороженные	60,00	60,00				
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 002232	или Сэндвич с вареной сгущенкой	60		3,30	6,80	31,50	205,50
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	150		0,71	0,60	14,70	70,50
	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
	Хлеб ржаной	20		1,46	0,26	7,28	37,4
	Хлеб пшеничный	40		2,80	0,40	18,41	88,00
Итого за день		712,00		21,45	25,54	79,81	692,24

Первая неделя

Пятый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 003435	Плов ароматный с мясом (40/130)	170		12,85	12,07	31,35	275,76
ТТК 002875	свинина мясная	69,46	59,20				
ТТК 002876	крупа рис пропаренный	43,33	43,33				
	морковь свежая очищенная	18,30	18,30				
	лук репчатый очищенный	19,10	19,10				
	масло подсолнечное	1,50	1,50				
	чеснок сушеный	0,27	0,27				
	паприка молотая	0,21	0,21				
	базилик сушеный	0,27	0,27				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 003434	или Плов ароматный из булгура с мясом (40/130)	170		14,27	12,47	30,07	293,94
ТТК 003297	свинина мясная	69,46	59,20				
ТТК 002870	крупа булгур	36,00	36,00				
	морковь свежая очищенная	14,87	14,87				
	лук репчатый очищенный	15,52	15,52				
	масло подсолнечное	1,22	1,22				
	чеснок сушеный	0,22	0,22				
	паприка молотая	0,17	0,17				
	базилик сушеный	0,22	0,22				
	соль йодированная	0,49	0,49				
ТТК 001356	или Плов с мясом (40/130)	170		12,75	13,71	34,17	308,19
ТТК 001176	свинина мясная	69,46	59,20				
ТТК 003295	крупа рис пропаренный	43,33	43,33				
	морковь свежая очищенная	10,40	10,40				
	лук репчатый очищенный	7,80	7,80				
	масло подсолнечное	2,60	2,60				
	томатная паста	4,16	4,16				
	чеснок сушеный	0,10	0,10				
	лавровый лист	0,10	0,10				
	соль йодированная	0,61	0,61				
ТТК 001707	или Каша гречневая с тушеным мясом и овощами (40/130)	170		12,72	21,22	28,60	357,98
ТТК 003296	свинина 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 подсолнечное	1,73	1,73				
	соль йодированная	0,34	0,34				
ТТК 001493	или Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130)	170		13,84	12,26	28,60	281,82
ТТК 002223	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 001677	или Поджарка из мяса (45/45)	90		11,6	14,93	7,05	211,62
ТТК 001976	свинина мясная	80,49	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				

		масло подсолнечное	2,81	2,81					
		соль йодированная	0,45	0,45					
ТТК 001676	или Мясо тушеное в соусе "По-венгерски" (40/50)		90		9,86	11,90	3,16	161,45	
ТТК 002180		свинина мясная	71,54	59,20					
		масло подсолнечное	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 001671	или Бефстроганов из мяса (40/50)		90		10,55	13,49	4,81	185,91	
ТТК 002177		говядина	87,80	50,56					
		или свинина мясная	71,543	59,20					
		лук репчатый очищенный	30,00	30,00					
		сметана 10%	15,00	15,00					
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
		масло подсолнечное	1,25	1,25					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001744	или Гуляш из говядины (40/50)		90		12,17	12,04	3,34	170,02	
		говядина	72,32	63,20					
		лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
		томатная паста	3,63	3,63					
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
		масло подсолнечное	1,88	1,88					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001696	или Азу из мяса (40/50)		90		9,94	13,21	3,93	176,74	
ТТК 002174		свинина	71,543	59,20					
		масло подсолнечное	2,5	2,5					
		лук репчатый очищенный	15	15					
		мука пшеничная высшего сорта	2,5	2,5					
		огурцы соленые	31,69	16,25					
		паста томатная	2,5	2,5					
		соль йодированная	0,4	0,4					
ТТК 001670	или Азу из говядины (40/50)		90		12,22	12,67	3,93	178,35	
		говядина	72,048	63,20					
		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 подсолнечное	2,50	2,50					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 002194	или Мясо тушеное с овощами (50/40)		90		12,23	14,96	2,77	197,71	
		свинина	89,43	74					
		томатная паста	1,8	1,8					
		морковь свежая очищенная	6,40	6,40					
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
		мука пшеничная высшего сорта	1,80	1,80					
		масло подсолнечное	1,60	1,60					
		соль йодированная	0,32	0,32					
ТТК 003340	или Мясо говядины тушеное с овощами (40/50)		90		12,25	12,17	3,47	172,17	
		говядина	72,048	63,20					
		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 подсолнечное	2,00	2,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 003341	Мясо говядины тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (40/50)		90		13,01	13,93	5,11	197,44	
		говядина	72,048	63,20					
		сметана 10%	18,75	18,75					
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50					

		перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
		укроп свежий	0,85	0,63				
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
		масло подсолнечное	1,88	1,88				
		чеснок свежий	0,80	0,75				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 002277	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским (50/40)		90		12,4	14,86	3,70	200,48
		свинина	89,43	74,00				
		перец сладкий резанный замороженный	15,00	15,00				
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
		масло подсолнечное	1,50	1,50				
		томатная паста	2,00	2,00				
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
		петрушка свежая	0,68	0,50				
		соль йодированная	0,32	0,32				
ТТК 002184	или Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (50/40)		90		12,84	16,37	4,09	217,89
		свинина мясная	89,43	74,00				
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
		перец сладкий резанный замороженный	15,00	15,00				
		укроп свежая	0,68	0,50				
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
		масло подсолнечное	1,50	1,50				
		сметана 10%	15,00	15,00				
		чеснок свежий	0,64	0,60				
		соль йодированная	0,32	0,32				
ТТК 001331	или Гречка отварная рассыпчатая		130		4,59	4,01	23,86	151,16
ТТК 003288		крупа гречневая	35,00	35,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 003289	или Рис припущенный		130		3,69	3,32	35,84	172,66
ТТК 001330		крупа рис пропаренный	45,00	45,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001329	или Булгур припущенный		130		4,24	3,66	26,66	158,16
ТТК 003290		крупа булгур	35,00	35,00				
		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 001328	или Полба припущенная		130		5,17	4,15	30,21	178,57
		крупа полба дробленая пропаренная	41,99	41,99				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001327	или Перловка отварная с овощами (125/25)		150		4,03	5,02	27,80	175,41
ТТК 003291		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 001189	или Рис припущенный с овощами (125/25)		150		3,43	5,02	33,54	193,43
ТТК 003292		крупа рис	41,66	41,66				
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91				

	морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001161	Огурцы свежие с зеленью	80,00		0,54	0,09	2,55	12,28
	огурцы свежие	81,60	80,00				
	укроп	0,41	0,30				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	чеснок свежий	0,40	0,10				
ТТК 001323	Томаты черри	80		0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 001652	или Кукуруза сладкая, бланшированная	30		0,60		2,70	13,20
ТТК 003298	или Огурцы свежие	80		0,52	0,09	2,50	12,00
	огурцы свежие	81,60	80,00	0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 003299	или Помидоры свежие	80,00					
	или помидоры свежие	81,63	80,00				
ТТК 001379	или Нарезка из свежих овощей	80,00		0,62	0,12	2,32	13,20
	огурцы свежие	40,80	40,00				
	помидоры свежие	40,80	40,00				
ТТК 002006	Капуста свежая с маслом	80,00		0,13	4,01	1,69	43,50
	капуста белокочанная свежая	105,55	65,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	сахар	1,00	1,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	соль йодированная	0,20	0,20				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 003300	или Капуста квашенная с маслом	80		1,42	4,08	3,66	59,30
	капуста квашенная	107,10	75,00				
	лук репчатый	5,00	5,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	сахар	1,00	1,00				
ТТК 001503	или Морковные палочки	70		0,52	0,09	2,50	12,00
	морковь свежая очищенная	70,00	70,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)						
		8		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001422	или Капуста морская Нори	3		1,23	0,06	1,32	10,80
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)						
		150		0,71	0,60	14,70	70,50
	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
ТТК 000148	Напиток из шиповника	200		0,54	0,22	13,73	57,60
	плоды шиповника сухие	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 000149	или Напиток из кураги	200		0,56	0,13	14,16	60,82
	курага	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000151	или Напиток из сухофруктов	200		0,46	0,02	14,91	61,78
	смесь сухофруктов	16,00	16,00				

		сахар	6,00	6,00			
		лимонная кислота	0,20	0,20			
ТТК 000153	Напиток фруктовый из яблок сушеных		200	0,83	0,05	14,16	61,62
		яблоки сушеные	16,00	16,00			
		сахар	6,00	6,00			
		лимонная кислота	0,20	0,20			
	Кисломолочная продукция:						
ТТК 001474	Ряженка м.д.ж 2,5% манго-маракуйя 80г.		80	2,40	2,00	5,04	47,76
ТТК 001485	Ряженка м.д.ж 2,5% апельсин 80 г.		80	2,40	2,00	5,04	47,76
ТТК 001486	Ряженка м.д.ж 2,5% печеное яблоко 80 г.		80	2,40	2,00	3,36	41,04
ТТК 001487	Ряженка м.д.ж 2,5% персик-абрикос 80 г.		80	2,40	2,00	5,60	49,68
ТТК 001488	Ряженка м.д.ж 2,5% облепиха-имбирь 80 г.		80	2,40	2,00	5,04	47,76
ТТК 001489	Ряженка м.д.ж 2,5% яблоко- корица 80 г.		80	2,40	2,00	6,40	53,20
ТТК 002050	Ряженка м.д.ж 2,5% 80 г.		80	2,40	2,00	3,36	40,80
ТТК 001496	Кефир		80	2,40	2,00	3,12	40,00
ТТК 001497	Снежок м.д.ж. 2,5%		80	2,40	2,00	8,80	62,40
ТТК 001503	Йогурт питьевой груша-злаки-семена льна		80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001586	Кефир лимонный пай		80	2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001624	Кефир клубничный		80	2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001625	Кефир печеное яблоко с корицей		80	2,40	2,00	6,40	53,20
ТТК 001626	Кефир клубника-земляника		80	2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001627	Кефир земляника-ревень		80	2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001628	Кефир черничный пирог		80	2,40	2,00	7,20	56,40
ТТК 001655	Йогурт питьевой клубника-земляника		80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001729	Йогурт питьевой яблоко-тархун		80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001740	Напиток кисломолочный кефирный (пломбир)		80	2,24	2,00	6,40	53,20
ТТК 001741	Йогурт питьевой персик-манго		80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001751	Йогурт питьевой с черникой		80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 002078	Йогурт питьевой печеное яблоко		80	2,24	2,00	8,80	59,20
	Хлеб ржаной		40	2,96	0,92	19,00	96
	Хлеб пшеничный		40	3,26	1,00	18,28	102,40
Всего за день			590,00	23,15	18,54	107,47	662,30

Первая неделя

Шестой день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001348	Скрембл с томатом свежим	150		14,55	16,57	2,95	220,58
	яйцо	102,50	102,50				
	помидоры свежие	15,30	15,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001349	или Омлет запеченный с сыром	150		17,13	18,02	2,46	241,77
	яйцо	106,00	106,00				
	сыр твердый	10,00	9,60				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	44,00	44,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001350	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150		16,99	17,84	2,67	240,55
	яйцо	104,5	104,5				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	сыр твердый	10,00	9,60				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	42,75	42,75				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000173	или Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	150		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 подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001360	Цикорий с молоком	200		3,72	3,00	12,18	94,20
	цикорий натуральный растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 001359	или Кофейный напиток "Курземе" с цикорием и молоком	200		3,87	3,00	11,88	98,94
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 001161	Огурцы свежие с зеленью	80,00		0,54	0,09	2,55	12,28
	огурцы свежие	81,60	80,00				
	укроп	0,41	0,30				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	чеснок свежий	0,40	0,10				
ТТК 001323	Томаты черри	80		0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 001652	или Кукуруза сладкая, бланшированная	30		0,60		2,70	13,20
ТТК 003298	или Огурцы свежие	80		0,52	0,09	2,50	12,00
	огурцы свежие	81,60	80,00	0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 003299	или Помидоры свежие	80,00					
	или помидоры свежие	81,63	80,00				
ТТК 001379	или Нарезка из свежих овощей	80,00		0,62	0,12	2,32	13,20
	огурцы свежие	40,80	40,00				
	помидоры свежие	40,80	40,00				

ТТК 002006	Капуста свежая с маслом	80,00	0,13	4,01	1,69	43,50
	капуста белокочанная свежая	105,55	65,00			
	масло подсолнечное	4,00	4,00			
	сахар	1,00	1,00			
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00			
	соль йодированная	0,20	0,20			
	лимонная кислота	0,20	0,20			
ТТК 003300	или Капуста квашенная с маслом	80	1,42	4,08	3,66	59,30
	капуста квашеная	107,10	75,00			
	лук репчатый	5,00	5,00			
	масло подсолнечное	4,00	4,00			
	сахар	1,00	1,00			
ТТК 001503	или Морковные палочки	70	0,52	0,09	2,50	12,00
	морковь свежая очищенная	70,00	70,00			
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)					
		8	0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001422	или Капуста морская Нори	3	1,23	0,06	1,32	10,80
ТТК 000043	Масло сладко-сливочное 10г. в инд. упаковке	10	0,10	7,25	0,14	66,10
ТТК 002806	или Масло сладко-сливочное сливочное порционнно	10	0,10	7,20	0,14	66,10
	Кисломолочная продукция:					
ТТК 001474	Ряженка м.д.ж 2,5% манго-маракуйа 80г.	160	4,80	4,00	10,08	95,52
ТТК 001485	Ряженка м.д.ж 2,5% апельсин 80 г.	160	4,80	4,00	10,08	95,52
ТТК 001486	Ряженка м.д.ж 2,5% печеное яблоко 80 г.	160	4,80	4,00	10,08	82,08
ТТК 001487	Ряженка м.д.ж 2,5% персик-абрикос 80 г.	160	4,80	4,00	6,72	99,36
ТТК 001488	Ряженка м.д.ж 2,5% облепиха-имбирь 80 г.	160	4,80	4,00	11,20	95,52
ТТК 001489	Ряженка м.д.ж 2,5% яблоко- корица 80 г.	160	4,80	4,00	10,08	106,40
ТТК 002050	Ряженка м.д.ж 2,5% 80 г.	160	4,80	4,00	12,80	81,60
ТТК 001496	Кефир	160	4,80	4,00	6,72	80,00
ТТК 001497	Снежок м.д.ж. 2,5%	160	4,80	4,00	6,24	124,80
ТТК 001503	Йогурт питьевой груша-злаки-семена льна	160	4,48	4,00	17,60	118,40
ТТК 001586	Кефир лимонный пай	160	4,80	4,00	17,60	112,80
ТТК 001624	Кефир клубничный	160	4,80	4,00	14,24	112,80
ТТК 001625	Кефир печеное яблоко с корицей	160	4,80	4,00	14,24	106,40
ТТК 001626	Кефир клубника-земляника	160	4,80	4,00	12,80	112,80
ТТК 001627	Кефир земляника-ревень	160	4,80	4,00	14,24	112,80
ТТК 001628	Кефир черничный пирог	160	4,80	4,00	14,24	112,80
ТТК 001655	Йогурт питьевой клубника-земляника	160	4,48	4,00	14,40	118,40
ТТК 001729	Йогурт питьевой яблоко-тархун	160	4,48	4,00	17,60	118,40
ТТК 001740	Напиток кисломолочный кефирный (пломбир)	160	4,48	4,00	17,60	106,40
ТТК 001741	Йогурт питьевой персик-манго	160	4,48	4,00	12,80	118,40
ТТК 001751	Йогрут питьевой с черникой	160	4,48	4,00	17,60	118,40
ТТК 002078	Йогрут питьевой печеное яблоко	160	4,48	4,00	17,60	118,40
	Хлеб ржаной	40	2,96	0,92	19,00	96
	Хлеб пшеничный	40	3,26	1,00	18,28	102,40
Итого за день		680,00	29,93	32,83	65,18	687,08

Горячие завтраки 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Седьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000198	Рыба припущенная с маслом сливочным	110		21,52	5,78	0,68	139,55
	филе минтая замороженное на шкуре	149,96	133,47				
	лук репчатый очищенный	7,33	7,33				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,49	0,49				
ТТК 000194	или Рыба (лососевая) припущенная с маслом сливочным	110		26,12	13,53	0,68	229,08
	филе горбуши замороженное (или иная)	145,84	129,80				
	филе кижуча замороженное	145,84	129,80				
	лук репчатый очищенный	7,33	7,33				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,49	0,49				
ТТК 001363	Макаронные изделия отварные	130		5,82	4,24	39,73	221,70
ТТК 003344	макаронные изделия	55,47	55,47				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001368	или макароны запеченные с сыром и маслом сливочным (135/10/5)	150		8,49	7,11	41,25	264,39
	макаронные изделия	57,60	57,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сыр	10,42	10,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003343	или Макароны в томатном соусе (135/15)	150		6,06	5,64	42,54	246,45
	макаронные изделия	57,60	57,60				
	помидоры свежие	8,16	8,00				
	томатная паста	5,80	5,80				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	сахар	0,10	0,10				
	соль йодированная	0,08	0,80				
ТТК 001369	или Макароны со сливочным маслом в томатном соусе (135/15)	150		6,08	4,10	42,57	232,69
	макаронные изделия	57,60	57,60				
	помидоры свежие	8,16	8,00				
	томатная паста	5,00	5,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	сахар	0,10	0,10				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003342	или Макароны запеченные с сыром (135/10/5)	150		8,44	8,48	41,18	276,29
	макаронные изделия	57,60	57,60				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	сыр	10,42	10,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000143	Напиток из свежих яблок	200		0,08	0,08	9,96	41,90
ТТК 000170	или Напиток яблочный	200		0,08	0,08	9,96	41,90
	яблоки свежие	22,2	20				
	или яблоки с/м	20,00	20,00				
	сахар	8,00	8,00				

	лимонная кислота	0,20	0,20			
ТТК 000166	или Напиток из ягод (клубника, вишня, яблоко)	200	0,13	0,10	10,25	42,50
ТТК 000167	или Напиток из ягод (красная и черная смородина)	200	0,13	1,88	8,10	40,75
ТТК 000322	или Напиток из ягод (красная смородина, вишня, яблоко)	200	0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 000164	или Напиток из ягод (смородина, вишня, клубника)	200	0,18	0,11	9,75	43,25
ТТК 001521	или Напиток смородиновый с яблоком	200	0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 001520	или Напиток яблочный со смородиной	200	0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 002344	или Напиток фруктово-ягодный с брусникой	200	0,15	0,10	10,10	42,25
ТТК 002343	или Напиток фруктово-ягодный с клюквой	200	0,13	0,08	10,43	42,50
ТТК 002342	или Напиток яблочно-брусничный	200	0,15	0,10	10,25	43,25
ТТК 002341	или Напиток яблочно-клюквенный	200	0,10	0,08	10,73	43,50
ТТК 000159	или Напиток из вишни	200	0,25	0,13	9,93	40,70
ТТК 001132	или Напиток лимонный	200	0,23	0,03	8,75	40,50
ТТК 001131	или Напиток апельсиновый	200	0,23	0,05	10,03	41,75
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00			
	сахар	8,00	8,00			
ТТК 003077	или Напиток клюквенный	200,00	0,00	0,00	12,60	50,75
	основа для напитка клюквенная	35,00	35,00			
ТТК 003076	или Напиток облепихово-цитросовый	200,00	0,23	0,04	10,14	44,13
ТТК 003066	или Напиток апельсиново-облепиховый		0,27	0,06	9,43	39,70
	основа для напитка облепиховая	25,00	25,00			
	апельсин	12,50	12,50			
	лимоны	12,50	12,50			
ТТК 003312	или Напиток брусничный	200,00	0,00	0,00	12,60	50,75
ТТК 003315	или Напиток смородиновый	200,00	0,00	0,00	12,95	51,80
	основа для напитка клюквенная	35,00	35,00			
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)					
		100	0,47	0,40	9,80	47,00
	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
	Хлеб ржаной	40	2,96	0,92	19,00	96
	Хлеб пшеничный	40	3,26	1,00	18,28	102,40
Итого за день		580,00	34,11	12,42	97,45	648,55

Сезон осенне-зимне-весенний

Восьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001355	Запеканка из творога	150		24,82	10,76	26,22	306,44
	творог 5%	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 001404	или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем	150		25,17	14,92	42,19	408,14
	творог 5%	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 подсолнечное	1,00	1,00				
	хлопья овсяные Геркулес	14,40	14,40				
	крупа манная	15,00	15,00				
	изюм	7,20	7,20				
	ванилин	0,25	0,25				
	абрикос сушеный	8,60	8,60				
ТТК 002317	или Сырники из творога с малиновой начинкой	120		14,88	9,48	23,28	237,96
	сырники творожные п/ф	169,60	169,60				
	масло подсолнечное	1,00	1,00				
ТТК 002807	Молоко сгущенное с сахаром	20		1,40	1,70	11,20	66,00
ТТК 000122	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп. 7г.	21		1,47	1,80	11,76	69,30
ТТК 000133	или Мед натуральный в инд. уп. 10г	10		0,00	0,00	7,10	28,40
ТТК 000220	или Джем клубничный Махеев			0,00	0,00	13,60	54,40
ТТК 000214	или Джем абрикосовый Махеев	20					
ТТК 000213	или Джем лесные ягоды Махеев						
ТТК 000003	Чай черный	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
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный	200		0,96	0,10	7,14	33,43
	чай гречишный	0,50	0,50				
ТТК 0001358	или Чай с лимоном	200		0,06	0,01	4,21	18,39
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 000190	Тост с сыром "Гауда" (17/14,5)	63		10,6	8,1	18	187,3
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	34,00	34,00				
	сыр	19,00	19,00				
ТТК 000036	или Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	16,25		1,46	3,25	1,46	40,63
ТТК 001065	или Сыр "Гауда" слайсы	29,0		7,77	7,31	0,00	96,86
ТТК 001061	или Сыр твердый ("Российский") порционнно			4,9	5,7	0	70,9
	сыр твердый	20,83	20,00				
	или Хлеб ржаной	20		1,38	0,68	8,16	45
	Хлеб пшеничный	40		3,26	1,00	18,28	102,40
Итого за день		473,00		40,08	21,56	73,70	662,15

Горячие завтраки 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Девятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 003347	Шурпа "По- деревенски" (50/150)	200		14,37	18,75	18,42	303,72
ТТК 003348	или Шурпа "По- домашнему" (50/150)	200		14,37	18,75	18,42	303,72
ТТК	или Шурпа "По- домашнему" с говядиной (50/150)	201		14,21	10,53	17,86	223,60
	свинина мясная	89,43	74,00				
	картофель дольки/ картофель свежий очищенный	87,50	87,50				
	морковь свежая очищенная	37,50	37,50				
	лук репчатый очищенный	18,50	18,50				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	чеснок сушеный	0,10	0,10				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,77				
	лавровый лист	0,01	0,01				
ТТК 002855	или Тефтели мясные запеченные	80		11,54	12,30	12,98	209,46
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	ТТК 002780 п/ф тефтели мясные :	100	100				
	свинина	42,00	41,60				
	говядина	10,20	10,10				
	лук репчатый очищенный	16,10	16,10				
	рис	9,33	9,33				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 002691	или Котлета мясная "Белорусская"	90		10,1	11,23	10,2	182,27
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 002783 п/ф Котлета мясная "Белорусская":	102	102				
	свинина	34,70	34,30				
	говядина	18,40	18,20				
	лук репчатый	12,00	12,00				
	картофель	35,00	35,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухарь панировочный	6,00	6,00				
ТТК 003094	или Котлета мясная "По-деревенски"	90		11,13	11,02	14,33	202,79
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 003102 п/ф Котлета мясная "По-деревенски":	108	108				
	свинина	25,80	25,50				
	говядина	25,80	25,50				
	лук репчатый	10,00	10,00				
	хлеб пшеничный	17,50	17,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухарь панировочный	7,00	7,00				
ТТК 002298	или Котлета мясная "По-домашнему"	90		13,60	15,08	10,80	236,47
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 003103 п/ф Котлета мясная "По-домашнему":	108	108				
	свинина	59,90	59,30				
	говядина	11,40	11,30				
	лук репчатый	11,00	11,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухарь панировочный	15,00	15,00				
	или Котлета мясная "Оригинальная"	90		11,13	11,02	14,33	202,79
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	п/ф Котлета мясная "Оригинальная":	108	108				
	свинина	25,80	25,50				
	говядина	25,80	25,50				
	лук репчатый	10,00	10,00				
	хлеб пшеничный	17,50	17,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	специи	0,80	0,80				
	сухарь панировочный	7,00	7,00				
ТТК 002781	или Тефтели мясные запеченные в томатно-сметанном соусе	90		11,69	12,56	13,68	215,20
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	ТТК 002780 п/ф тефтели мясные	100,00	100,00				
	свинина	42,00	41,60				
	говядина	10,20	10,10				
	лук репчатый очищенный	16,10	16,10				

		рис крупа	9,33	9,33				
		мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
		соль йодированная	0,50	0,50				
		ТТК 001146 соус томатно- сметанный	10					
		сметана 10%	2,50	2,50				
		мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75				
		паста томатная	0,40	0,40				
		соль йодированная	0,03	0,03				
ТТК 001315	или Картофель отварной		150		3,14	4,24	25,25	152,04
		картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 002665	или Картофель мятый		150,00		3,12	4,19	25,23	151,43
		картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
		масло сладкосливочное 72,5%	3,00	3,00				
		масло подсолнечное	1,40	1,40				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003079	или Картофельные дольки по-деревенски		150		3,26	1,76	26,57	135,52
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
		масло подсолнечное	1,11	1,11				
		специя томат-базелик-чеснок	0,15	0,15				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317	или Картофельные шарики запеченные		150		3,36	1,82	27,38	139,70
ТТК 001318	или Картофельные шарики мини запеченные		150					
		картофель свежий очищенный/ шарики пастеризованные	168,00	168,00				
		масло подсолнечное	1,15	1,15				
		соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 001873	или Пюре картофельное		150		3,32	4,11	21,90	138,76
		картофель свежий очищенный	128,30	128,30				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,14	4,14				
		молоко	23,70	23,70				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003329	или Картофель тушеный		150		2,70	5,48	20,35	142,21
		картофель свежий очищенный	103,45	103,45				
		морковь свежая очищенная	25,90	30,45				
		лук репчатый очищенный	20,70	16,43				
		масло подсолнечное	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 0028584	или Жаркое "По-домашнему" с мясом (40/145)		185		11,9	12,57	19,38	240,87
ТТК 002193	или Жаркое "По-домашнему" с говядиной (50/150)		200		14,18	12,03	19,38	242,49
ТТК 003345	или Жаркое "По-деревенски" с мясом (50/150)		200		14,45	15,38	20,58	281,91
		говядина	70,16	63,20				
		или свинина мясная	71,54	59,20				
		картофель свежий очищенный/ картофельные дольки	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 подсолнечное	1,48	1,48				
		соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 003346	или Запеканка картофельная мясная (50/150)		200		15,78	18,62	29,93	354,01
		свинина	89,43	74,00				
		картофель свежий очищенный	160,00	160,00				
		лук репчатый очищенный	11,00	11,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
		масло подсолнечное	0,80	0,80				
		сухари панировочные	4,00	4,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001357	Чай с апельсином		200		0,06	0,01	4,57	18,74
		чай черный байховый	0,50	0,50				
		апельсин свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
ТТК 0001358	или Чай с лимоном		200		0,06	0,01	4,21	18,39
		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 001323	Томаты черри		80		0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 001652	или Кукуруза сладкая, бланшированная		30		0,60		2,70	13,20
ТТК 003298	или Огурцы свежие		80		0,52	0,09	2,50	12,00
		огурцы свежие	81,60	80,00	0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 003299	или Помидоры свежие		80,00					
		или помидоры свежие	81,63	80,00				
ТТК 001379	или Нарезка из свежих овощей		80,00		0,62	0,12	2,32	13,20
		огурцы свежие	40,80	40,00				
		помидоры свежие	40,80	40,00				
ТТК 001161	или Огурцы свежие с зеленью		80,00		0,54	0,09	2,55	12,28
		огурцы свежие	81,60	80,00				
		укроп	0,41	0,30				
		соль йодированная	0,30	0,30				
		чеснок свежий	0,40	0,10				
ТТК 002006	Капуста свежая с маслом		80,00		0,13	4,01	1,69	43,50
		капуста белокочанная свежая	105,55	65,00				
		масло подсолнечное	4,00	4,00				
		сахар	1,00	1,00				
		морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
		соль йодированная	0,20	0,20				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 003300	или Капуста квашенная с маслом		80		1,42	4,08	3,66	59,30
		капуста квашенная	107,10	75,00				
		лук репчатый	5,00	5,00				
		масло подсолнечное	4,00	4,00				
		сахар	1,00	1,00				
ТТК 001503	или Морковные палочки		70		0,52	0,09	2,50	12,00
		морковь свежая очищенная	70,00	70,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001422	или Капуста морская Нори		3		1,23	0,06	1,32	10,80
ТТК 000043	Масло сладко-сливочное 10г. в инд. упаковке		10		0,10	7,25	0,14	66,10
ТТК 002806	или Масло сладко-сливочное сливочное порционно		10		0,10	7,20	0,14	66,10
ТТК 003116	или Тост с маслом сливочным (17/10)		27		1,51	7,64	9,13	111,42
ТТК 003417	или Тост ржаной с маслом сливочным (17/10)		31,5		2,43	7,73	6,18	103,94
		хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00				
		масло сливочное	10,00	10,00				
	Хлеб ржаной		60		4,44	1,38	28,50	144
	Хлеб пшеничный		40		3,26	1,00	18,28	102,40
Итого за день			575,00		22,93	28,55	72,06	649,36

Вторая неделя

Десятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001325	Чахохбили из филе куриного с свежими томатами (45/45)	90		14,38	4,20	3,90	111,09
ТТК 003303	или Чахохбили из филе куриного с томатами (45/45)	90					
ТТК 003304	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие/томаты зам.	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло подсолнечное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 002809	или Котлета из мяса птицы "Куриная ножка"	90		12,32	16,72	9,36	237,20
ТТК 002808	п/ф из мяса птицы котлета	96	96				
	филе куриное	53,40	52,90				
	яйцо (или сухой яичный порошок)	3,00	3,00				
	хлеб пшеничный	7,00	7,00				
	сухари панировочные	7,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	12,00	12,00				
	масло подсолнечное	13,40	13,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 002001	или Фрикасе из филе куриного (45/45)	90		14,87	9,25	4,20	160,17
ТТК 002002	или Фрикасе из филе куриного "По-провански" (45/45)	90		14,88	9,26	4,22	160,36
ТТК 003305	филе куриное	73,08	62,64				
ТТК 003306	сметана 10%	16,88	16,88				
	укроп свежий	1,47	1,13				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло подсолнечное	0,90	0,90				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63				
	мука пшеничная	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003306	итальянские (прованские) травы	0,20	0,20				
ТТК 001955	или Наггетсы куриные "Хрустящие"	90		10,6	13,32	19,08	238,60
	филе куриное	56,10	55,60				
	яйцо	10,00	10,00				
	клетчатка	15,00	15,00				
	сухари панировочные	8,00	8,00				
	масло подсолнечное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 002993	Ежики из мяса птицы в сливочном соусе	90		11,54	12,30	12,98	209,46
ТТК 002992	пф ежики из мяса птицы:	100,00					
	филе куриное	54,00	53,50				
	рис крупа	9,33	9,33				
	лук репчатый очищенный	16,00	16,00				
	мука пшеничная	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	ТТК 002994 соус сливочный	20,00					
	молоко	20,00	20,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	мука пшеничная	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	специя томат-чеснок-базелик	0,10	0,10				
ТТК 001329	Булгур припущенный	130		4,24	3,66	26,66	158,16
ТТК 003290	крупа булгур	35,00	35,00				

		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001331	или Гречка отварная рассыпчатая		130		4,59	4,01	23,86	151,16
ТТК 003288		крупа гречневая	35,00	35,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 003289	или Рис припущенный		130		3,69	3,32	35,84	172,66
ТТК 001330		крупа рис пропаренный	45,00	45,00				
		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 001328	или Полба припущенная		130		5,17	4,15	30,21	178,57
		крупа полба дробленая пропаренная	41,99	41,99				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001327	или Перловка отварная с овощами (125/25)		150		4,03	5,02	27,80	175,41
ТТК 003291		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 001189	или Рис припущенный с овощами (125/25)		150		3,43	5,02	33,54	193,43
ТТК 003292		крупа рис	41,66	41,66				
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 002601	или Плов ароматный из булгура с мясом птицы (50/150)		200,00		15,86	4,94	34,53	248,30
		филе грудки	72,45	69,00				
		крупа булгур	41,95	41,95				
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
		масло подсолнечное	1,50	1,50				
		чеснок сушеный	0,25	0,25				
		паприка молотая	0,20	0,20				
		базилик сушеный	0,25	0,25				
		соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 002888	или Плов ароматный с мясом птицы (50/150)		200,00		13,76	4,73	32,60	231,52
		филе грудки	72,45	69,00				
		крупа рис пропаренный	41,95	41,95				
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
		масло подсолнечное	1,50	1,50				
		чеснок сушеный	0,25	0,25				
		паприка молотая	0,20	0,20				
		базилик сушеный	0,25	0,25				
		соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 000143	Напиток из свежих яблок		200		0,08	0,08	9,96	41,90
ТТК 000170	или Напиток яблочный		200		0,08	0,08	9,96	41,90
		яблоки свежие	22,2	20				
		или яблоки с/м	20,00	20,00				
		сахар	8,00	8,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000166	или Напиток из ягод (клубника, вишня, яблоко)		200		0,13	0,10	10,25	42,50
ТТК 000167	или Напиток из ягод (красная и черная смородина)		200		0,13	1,88	8,10	40,75
ТТК 000322	или Напиток из ягод (красная смородина, вишня, яблоко)		200		0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 000164	или Напиток из ягод (смородина, вишня, клубника)		200		0,18	0,11	9,75	43,25
ТТК 001521	или Напиток смородиновый с яблоком		200		0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 001520	или Напиток яблочный со смородиной		200		0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 002344	или Напиток фруктово-ягодный с брусникой		200		0,15	0,10	10,10	42,25
ТТК 002343	или Напиток фруктово-ягодный с клюквой		200		0,13	0,08	10,43	42,50

ТТК 002342	или Напиток яблочно-брусничный	200	0,15	0,10	10,25	43,25
ТТК 002341	или Напиток яблочно-клюквенный	200	0,10	0,08	10,73	43,50
ТТК 000159	или Напиток из вишни	200	0,25	0,13	9,93	40,70
ТТК 001132	или Напиток лимонный	200	0,23	0,03	8,75	40,50
ТТК 001131	или Напиток апельсиновый	200	0,23	0,05	10,03	41,75
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00			
	сахар	8,00	8,00			
ТТК 003077	или Напиток клюквенный	200,00	0,00	0,00	12,60	50,75
	основа для напитка клюквенная	35,00	35,00			
ТТК 003076	или Напиток облепихово-цитросовый		0,23	0,04	10,14	44,13
	основа для напитка облепиховая	25,00	25,00			
	апельсин	12,50	12,50			
	лимоны	12,50	12,50			
ТТК 003312	или Напиток брусничный	200,00	0,00	0,00	12,60	50,75
ТТК 003315	Или Напиток смородиновый	200,00	0,00	0,00	12,95	51,80
	основа для напитка клюквенная	35,00	35,00			
ТТК 000190	Тост с сыром "Гауда" (17/14,5)	31,5	5,3	4,05	8,99	93,65
ТТК 001644	или Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда" (17/14,5)	31,5	6,22	4,13	6,04	87,16
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00			
	сыр	14,50	14,50			
ТТК 000036	или Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	16,25	1,46	3,25	1,46	40,63
ТТК 001065	или Сыр "Гауда" слайсы	29,0	7,77	7,31	0,00	96,86
ТТК 001061	или Сыр твердый ("Российский") порционнo		4,9	5,7	0	70,9
	сыр твердый	20,83	20,00			
ТТК 001469	Молоко питьевое ванильное обогащенное витаминами	80	2,16	2,00	6,80	53,84
	или Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном					
ТТК 001490		80	2,70	2,50	8,50	67,30
	или Молоко питьевое шоколадное обогащенное витаминами					
ТТК 001491		80	2,32	2,00	9,36	64,72
	или Молоко питьевое банановое обогащенное витаминами					
ТТК 001492		80	2,16	2,00	6,80	53,84
	или Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном					
ТТК 001494		80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 001495	или Молоко питьевое клубничное обогащенное	80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 001564	или Молоко ванильное с цикорием "Ванильный латте"	80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 000058	или Мороженое молочное ванильное с пребиотиком (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	1,98	3,41	11,39	86,90
ТТК 000054	или Мороженое молочное ванильное с вареной сгущёнкой и пребиотиком (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)	55	2,15	3,58	13,81	99,00
ТТК 000056	или Мороженое молочное ванильное с клубникой и пребиотиком (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	1,43	2,64	14,41	86,90
ТТК 000129	или Мороженое кокосовое "Сорбет Кокос"(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)	70	0,42	3,15	13,58	84,00
ТТК 000130	или Мороженое фруктовое "Сорбет Манго" (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)	70	0,11	0,21	18,20	74,90
	Хлеб ржаной	40	2,96	0,92	19,00	96
	Хлеб пшеничный	40	3,26	1,00	18,28	102,40
Итого за день		611,50	32,38	15,91	93,59	657,04

Горячие завтраки 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Одиннадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 002691	Котлета мясная "Белорусская"	90		10,1	11,23	10,2	182,27
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 002783 п/ф Котлета мясная "Белорусская":	102	102				
	свинина	34,70	34,30				
	говядина	18,40	18,20				
	лук репчатый	12,00	12,00				
	картофель	35,00	35,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
ТТК 002855	или Тефтели мясные запеченные	80		11,54	12,30	12,98	209,46
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	ТТК 002780 п/ф тефтели мясные :	100	100				
	свинина	42,00	41,60				
	говядина	10,20	10,10				
	лук репчатый очищенный	16,10	16,10				
	рис	9,33	9,33				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 002781	или Тефтели мясные запеченные в томатно-сметанном соусе	90		11,69	12,56	13,68	215,20
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	ТТК 002780 п/ф тефтели мясные	100,00	100,00				
	свинина	42,00	41,60				
	говядина	10,20	10,10				
	лук репчатый очищенный	16,10	16,10				
	рис крупа	9,33	9,33				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	ТТК 001146 соус томатно- сметанный	10					
	сметана 10%	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75				
	паста томатная	0,40	0,40				
	соль йодированная	0,03	0,03				
ТТК 003094	или Котлета мясная "По-деревенски"	90		11,13	11,02	14,33	202,79
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 003102 п/ф Котлета мясная "По-деревенски":	108	108				
	свинина	25,80	25,50				
	говядина	25,80	25,50				
	лук репчатый	10,00	10,00				
	хлеб пшеничный	17,50	17,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухари панировочные	7,00	7,00				
ТТК 002298	или Котлета мясная "По-домашнему"	90		13,60	15,08	10,80	236,47
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 003103 п/ф Котлета мясная "По-домашнему":	108	108				
	свинина	59,90	59,30				
	говядина	11,40	11,30				
	лук репчатый	11,00	11,00				

		соль йодированная	0,50	0,50				
		сухарь панировочный	15,00	15,00				
	или Котлета мясная "Оригинальная"		90		11,13	11,02	14,33	202,79
		масло подсолнечное	1,80	1,80				
	п/ф Котлета мясная "Оригинальная":		108	108				
		свинина	25,80	25,50				
		говядина	25,80	25,50				
		лук репчатый	10,00	10,00				
		хлеб пшеничный	17,50	17,50				
		соль йодированная	0,50	0,50				
		специи	0,80	0,80				
		сухарь панировочный	7,00	7,00				
ТТК 002194	или Мясо тушеное с овощами (50/40)		90		12,23	14,96	2,77	197,71
		свинина	89,43	74				
		томатная паста	1,8	1,8				
		морковь свежая очищенная	6,40	6,40				
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
		мука пшеничная высшего сорта	1,80	1,80				
		масло подсолнечное	1,60	1,60				
		соль йодированная	0,32	0,32				
ТТК 003340	или Мясо говядины тушеное с овощами (40/50)		90		12,25	12,17	3,47	172,17
		говядина	72,048	63,20				
		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 подсолнечное	2,00	2,00				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003341	Мясо говядины тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (40/50)		90		13,01	13,93	5,11	197,44
		говядина	72,048	63,20				
		сметана 10%	18,75	18,75				
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
		перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
		укроп свежий	0,85	0,63				
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
		масло подсолнечное	1,88	1,88				
		чеснок свежий	0,80	0,75				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 002277	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским (50/40)		90		12,4	14,86	3,70	200,48
		свинина	89,43	74,00				
		перец сладкий резанный замороженный	15,00	15,00				
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
		масло подсолнечное	1,50	1,50				
		томатная паста	2,00	2,00				
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
		петрушка свежая	0,68	0,50				
		соль йодированная	0,32	0,32				
ТТК 002184	или Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (50/40)		90		12,84	16,37	4,09	217,89
		свинина мясная	89,43	74,00				
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
		перец сладкий резанный замороженный	15,00	15,00				
		укроп свежая	0,68	0,50				
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
		масло подсолнечное	1,50	1,50				
		сметана 10%	15,00	15,00				
		чеснок свежий	0,64	0,60				
		соль йодированная	0,32	0,32				
ТТК 001873	Пюре картофельное		150		3,32	4,11	21,90	138,76
		картофель свежий очищенный	128,30	128,30				

		масло сладкосливочное 72,5%	4,14	4,14			
		молоко	23,70	23,70			
		соль йодированная	0,40	0,40			
ТТК 002665	или Картофель мятый		150,00		3,12	4,19	25,23 151,43
	картофель свежий очищенный		154,50	154,50			
	масло сладкосливочное 72,5%		3,00	3,00			
	масло подсолнечное		1,40	1,40			
	соль йодированная		0,80	0,80			
ТТК 003079	или Картофельные дольки по-деревенски		150		3,26	1,76	26,57 135,52
	картофель свежий очищенный		162,40	162,40			
	масло подсолнечное		1,11	1,11			
	специя томат-базелик-чеснок		0,15	0,15			
	соль йодированная		0,44	0,44			
ТТК 001317	или Картофельные шарики запеченные		150		3,36	1,82	27,38 139,70
ТТК 001318	или Картофельные шарики мини запеченные		150				
	картофель свежий очищенный/ шарики пастеризованные		168,00	168,00			
	масло подсолнечное		1,15	1,15			
	соль йодированная		0,46	0,46			
ТТК 001315	или Картофель отварной		150		3,14	4,24	25,25 152,04
	картофель свежий очищенный		154,50	154,50			
	масло сладкосливочное 72,5%		5,00	5,00			
	соль йодированная		0,80	0,80			
ТТК 003329	или Картофель тушеный		150		2,70	5,48	20,35 142,21
	картофель свежий очищенный		103,45	103,45			
	морковь свежая очищенная		25,90	30,45			
	лук репчатый очищенный		20,70	16,43			
	масло подсолнечное		5,00	5,00			
	соль йодированная		0,46	0,46			
ТТК 003346	или Запеканка картофельная мясная (50/150)		200		15,78	18,62	29,93 354,01
	свинина		89,43	74,00			
	картофель свежий очищенный		160,00	160,00			
	лук репчатый очищенный		11,00	11,00			
	масло сладкосливочное 72,5%		5,00	5,00			
	масло подсолнечное		0,80	0,80			
	сухари панировочные		4,00	4,00			
	соль йодированная		0,80	0,80			
ТТК 003347	или Шурпа "По- деревенски" (50/150)		200		14,37	18,75	18,42 303,72
ТТК 003348	или Шурпа "По- домашнему" (50/150)		200		14,37	18,75	18,42 303,72
ТТК	или Шурпа "По- домашнему" с говядиной (50/150)		201		14,21	10,53	17,86 223,60
	свинина мясная		89,43	74,00			
	картофель дольки/ картофель свежий очищенный		87,50	87,50			
	морковь свежая очищенная		37,50	37,50			
	лук репчатый очищенный		18,50	18,50			
	укроп свежий		1,35	1,00			
	чеснок сушеный		0,10	0,10			
	масло подсолнечное		5,00	5,00			
	соль йодированная		0,80	0,77			
	лавровый лист		0,01	0,01			
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		200		0,00	0,00	0,00 0,01
	чай черный байховый		0,50	0,50			
ТТК 000139	или Чай гречишный		200		0,96	0,10	7,14 33,43
	чай гречишный		0,50	0,50			
ТТК 0001358	или Чай с лимоном		200		0,06	0,01	4,21 18,39

	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 003298	Огурцы свежие	80		0,52	0,09	2,50	12,00
	огурцы свежие	81,60	80,00	0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 001652	или Кукуруза сладкая, бланшированная	30		0,60		2,70	13,20
ТТК 001323	или Томаты черри	80		0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 003299	или Помидоры свежие	80,00					
	или помидоры свежие	81,63	80,00				
ТТК 001379	или Нарезка из свежих овощей	80,00		0,62	0,12	2,32	13,20
	огурцы свежие	40,80	40,00				
	помидоры свежие	40,80	40,00				
ТТК 001161	или Огурцы свежие с зеленью	80,00		0,54	0,09	2,55	12,28
	огурцы свежие	81,60	80,00				
	укроп	0,41	0,30				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	чеснок свежий	0,40	0,10				
ТТК 002006	Капуста свежая с маслом	80,00		0,13	4,01	1,69	43,50
	капуста белокочанная свежая	105,55	65,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	сахар	1,00	1,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	соль йодированная	0,20	0,20				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 003300	или Капуста квашенная с маслом	80		1,42	4,08	3,66	59,30
	капуста квашенная	107,10	75,00				
	лук репчатый	5,00	5,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	сахар	1,00	1,00				
ТТК 001503	или Морковные палочки	70		0,52	0,09	2,50	12,00
	морковь свежая очищенная	70,00	70,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001422	или Капуста морская Нори	3		1,23	0,06	1,32	10,80
ТТК 000043	Масло сладко-сливочное 10г. в инд. упаковке	10		0,10	7,25	0,14	66,10
ТТК 002806	или Масло сладко-сливочное сливочное порционнo	10		0,10	7,20	0,14	66,10
ТТК 003116	или Тост с маслом сливочным (17/10)	27		1,51	7,64	9,13	111,42
ТТК 003417	или Тост ржаной с маслом сливочным (17/10)	31,5		2,43	7,73	6,18	103,94
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00				
	масло сливочное	10,00	10,00				
	Хлеб ржаной	60		4,44	1,38	28,50	144
	Хлеб пшеничный	40		3,26	1,00	18,28	102,40
Итого за день		590,00		18,48	24,06	63,24	645,54

Вторая неделя

Двенадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001341	Печень тушеная с овощами (70/40)	110		19,05	6,34	8,31	167,63
	печень говяжья	126,01	104,13				
	томатная паста	2,44	2,44				
	морковь свежая очищенная	12,22	12,22				
	лук репчатый очищенный	18,33	18,33				
	масло подсолнечное	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001342	или Печень по-строгановски (70/40)	110		19,52	7,81	9,90	189,13
	печень говяжья	126,01	104,13				
	томатная паста	2,93	2,93				
	сметана 10%	14,67	14,67				
	масло подсолнечное	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	4,64	4,64				
	соль йодированная	0,40	0,49				
ТТК 002194	или Мясо говядины тушеное с овощами (50/60)	110		14,97	14,87	4,24	210,43
	говядина	88,06	77,24				
	томатная паста	2,75	2,75				
	морковь свежая очищенная	9,78	9,78				
	лук репчатый очищенный	13,75	13,75				
	мука пшеничная высшего сорта	2,75	2,75				
	масло подсолнечное	2,44	2,44				
	соль йодированная	0,49	0,49				
ТТК 003340	Мясо говядины тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (50/60)	110		15,90	17,03	6,25	241,32
	говядина	88,06	77,24				
	сметана 10%	22,92	22,92				
	лук репчатый очищенный	15,28	15,28				
	перец сладкий резанный замороженный	22,92	22,92				
	укроп свежий	1,04	0,77				
	мука пшеничная высшего сорта	3,06	3,06				
	масло подсолнечное	2,30	2,30				
	чеснок свежий	0,98	0,92				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 003341	или Бефстроганов из мяса (50/40)	110		12,71	15,87	3,85	212,52
	говядина	87,80	63,20				
	или свинина мясная	89,43	74,00				
	лук репчатый очищенный	24,00	24,00				
	сметана 10%	12,00	12,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	1,28	1,28				
	соль йодированная	0,32	0,32				
ТТК 002277	или Гуляш из говядины (50/60)	110		14,87	14,72	4,08	207,80
	говядина	88,39	77,24				
	лук репчатый очищенный	13,75	13,75				
	томатная паста	4,43	4,43				
	мука пшеничная высшего сорта	3,06	3,06				
	масло подсолнечное	2,29	2,29				
	соль йодированная	0,49	0,49				
ТТК 002184	или Азу из говядины (50/60)	110		14,94	15,49	4,80	217,98
	говядина	88,06	77,24				
	огурцы соленые без уксуса	38,73	19,86				

		лук репчатый очищенный	18,33	18,33				
		томатная паста	3,06	3,06				
		мука пшеничная высшего сорта	3,06	3,06				
		масло подсолнечное	3,06	3,06				
		соль йодированная	0,49	0,49				
ТТК 001345	Овощное рагу		150		3,28	4,05	21,41	135,35
		картофель свежий очищенный	100,00	100,00				
		капуста белокачанная свежая	63,00	50,00				
		лук репчатый очищенный	18,00	18,00				
		масло подсолнечное	3,50	3,50				
		мука пшеничная	1,20	1,20				
		томатная паста	2,40	2,40				
		соль йодированная	0,49	0,49				
ТТК 001346	или Овощи тушеные		150		2,65	1,3	8,11	55,26
		капуста белокачанная свежая	150,00	120,00				
		морковь свежая очищенная	20,00	20,00				
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
		помидоры свежие	10,20	10,00				
		масло подсолнечное	1,00	1,00				
		соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001976	или 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 подсолнечное	3,00	3,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 002180	или Шурпа "По- деревенски" (50/150)		200		14,37	18,75	18,42	303,72
ТТК 002177	или Шурпа "По- домашнему" (50/150)		200		14,37	18,75	18,42	303,72
ТТК 001744	или Шурпа "По- домашнему" с говядиной (50/150)		201		14,21	10,53	17,86	223,60
		свинина мясная	89,43	74,00				
		картофель дольки/ картофель свежий очищенный	87,50	87,50				
		морковь свежая очищенная	37,50	37,50				
		лук репчатый очищенный	18,50	18,50				
		укроп свежий	1,35	1,00				
		чеснок сушеный	0,10	0,10				
		масло подсолнечное	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,80	0,77				
		лавровый лист	0,01	0,01				
ТТК 002174	или Бигус с мясом (50/150)		200		15,13	18,68	13,69	286,33
		свинина	89,43	74,00				
		капуста белокачанная свежая	180,00	160,00				
		морковь свежая очищенная	15,00	15,00				
		лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
		томатная паста	5,00	5,00				
		сахар	3,00	3,00				
		масло подсолнечное	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001670	Какао с молоком		200		7,23	5,73	11,06	131,14
		Какао - порошок	3,00	3,00				
		молоко пастеризованное 2,5%	211,00	211,00				
		сахар	5,00	5,00				
ТТК 003197	или Какао молочный с 13 витаминами		200		4,32	3,45	9,98	91,70
		Какао - порошок витаминиз. Витошка	3,00	3,00				
		молоко пастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
		сахар	5,00	5,00				
ТТК 001347	или Какао молочный с витамином С		200		4,32	3,45	9,98	91,70
		какао-порошок с витамином С	3,00	3,00				
		молоко пастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
		сахар	5,00	5,00				

Кисломолочная продукция:						
	Ряженка м.д.ж 2,5% манго-маракуйа 80г.	160	4,80	4,00	10,08	95,52
ТТК 001485	Ряженка м.д.ж 2,5% апельсин 80 г.	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 001486	Ряженка м.д.ж 2,5% печеное яблоко 80 г.	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 001487	Ряженка м.д.ж 2,5% персик-абрикос 80 г.	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 001488	Ряженка м.д.ж 2,5% облепиха-имбирь 80 г.	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 001489	Ряженка м.д.ж 2,5% яблоко- корица 80 г.	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 002050	Ряженка м.д.ж 2,5% 80 г.	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 001496	Кефир	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 001497	Снежок м.д.ж. 2,5%	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 001503	Йогурт питьевой груша-злаки-семена льна	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 001586	Кефир лимонный пай	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 001624	Кефир клубничный	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 001625	Кефир печеное яблоко с корицей	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 001626	Кефир клубника-земляника	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 001627	Кефир земляника-ревень	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 001628	Кефир черничный пирог	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 001655	Йогурт питьевой клубника-земляника	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 001729	Йогурт питьевой яблоко-тархун	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 001740	Напиток кисломолочный кефирный (пломбир)	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 001741	Йогурт питьевой персик-манго	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 001751	Йогрут питьевой с черникой	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 002078	Йогрут питьевой печеное яблоко	160	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,48	0,46	9,50	48,00
	Хлеб пшеничный	40	3,26	1,00	18,28	102,40
Итого за день		660,00	39,10	21,58	78,64	680,04

Горячие завтраки 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Тринадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001351	Мясо птицы в томатно-сырном соусе с макаронным гарниром (125/45/25)	195		17,71	8,10	40,05	304,24
	филе куриное	73,08	62,64				
	сыр	10,42	10,00				
	макаронные изделия	53,30	53,30				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	паста томатная	2,10	2,10				
	помидоры свежие	20,40	20,00				
	сахар	0,20	0,20				
	масло подсолнечное	2,10	2,10				
	чеснок сушеный	0,10	0,10				
	соль йодированная	1,00	1,00				
ТТК 002001	или Фрикасе из филе куриного (45/45)	90		14,87	9,25	4,20	160,17
ТТК 002002	или Фрикасе из филе куриного "По-провански" (45/45)	90		14,88	9,26	4,22	160,36
ТТК 003305	филе куриное	73,08	62,64				
ТТК 003306	сметана 10%	16,88	16,88				
	укроп свежий	1,47	1,13				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло подсолнечное	0,90	0,90				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63				
	мука пшеничная	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003306	итальянские (прованские) травы	0,20	0,20				
ТТК 001325	или Чахохбили из филе куриного с свежими томатами (45/45)	90		14,38	4,20	3,90	111,09
ТТК 003303	или Чахохбили из филе куриного с томатами (45/45)	90					
ТТК 003304	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие/томаты зам.	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло подсолнечное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001354	или Бедро куриное (филе бедра) запеченное	90		16,29	17,46	0,00	226,08
	бедро куриное	137,30	121,60				
	масло подсолнечное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001955	или Наггетсы куриные "Хрустящие"	90		10,6	13,32	19,08	238,60
	филе куриное	56,10	55,60				
	яйцо	10,00	10,00				
	клетчатка	15,00	15,00				
	сухари панировочные	8,00	8,00				
	масло подсолнечное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 002993	Ежики из мяса птицы в сливочном соусе	90		11,54	12,30	12,98	209,46
ТТК 002992	пф ежики из мяса птицы:	100,00					
	филе куриное	54,00	53,50				
	рис крупа	9,33	9,33				
	лук репчатый очищенный	16,00	16,00				
	мука пшеничная	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				

		Т К 002994 соус сливочный	20,00				
		молоко	20,00	20,00			
		масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00			
		мука пшеничная	1,00	1,00			
		соль йодированная	0,30	0,30			
		специя томат-чеснок-базилик	0,10	0,10			
		молоко пастеризованное 2,5%	30,00	30,00			
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00			
		масло подсолнечное	2,10	2,10			
		чеснок сушеный	0,70	0,70			
		соль йодированная	0,50	0,50			
ТТК 002809	или Котлета из мяса птицы "Куриная ножка"		90		12,32	15,32	9,36 225,13
ТТК 002808	п/ф из мяса птицы котлета		96	96			
		филе куриное	53,40	52,90			
		яйцо (или сухой яичный порошок)	3,00	3,00			
		хлеб пшеничный	7,00	7,00			
		сухари панировочные	7,00	6,00			
		лук репчатый очищенный	12,00	12,00			
		масло подсолнечное	13,40	13,40			
		соль йодированная	0,40	0,40			
ТТК 001078	или Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом сливочным (180/5)		180		13,55	36,63	43,57 393,10
		пельмени из мяса птицы п/ф	150,00	150,00			
		соль йодированная	0,50	0,50			
		лавровый лист	0,01	0,01			
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00			
ТТК 001151	или Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом и соусом натуральным (180/20)		200		14,16	35,50	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 001363	или Макароны изделия отварные		130		5,82	4,24	39,73 221,70
ТТК 003344		макаронные изделия	55,47	55,47			
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00			
		соль йодированная	0,80	0,80			
ТТК 003342	или Макароны запеченные с сыром (135/10/5)		150		8,44	8,48	41,18 276,29
		макаронные изделия	57,60	57,60			
		масло подсолнечное	5,00	5,00			
		сыр	10,42	10,00			
		соль йодированная	0,80	0,80			
ТТК 001368	или Макароны запеченные с сыром и маслом сливочным (135/10/5)		150		8,49	7,11	41,25 264,39
		макаронные изделия	57,60	57,60			
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00			
		сыр	10,42	10,00			
		соль йодированная	0,80	0,80			
ТТК 003343	или Макароны в томатном соусе (135/15)		150		6,06	5,64	42,54 246,45
		макаронные изделия	57,60	57,60			
		помидоры свежие	8,16	8,00			
		томатная паста	5,80	5,80			
		масло подсолнечное	5,00	5,00			
		сахар	0,10	0,10			
		соль йодированная	0,08	0,80			
ТТК 001369	или Макароны со сливочным маслом в томатном соусе (135/15)		150		6,08	4,10	42,57 232,69
		макаронные изделия	57,60	57,60			
		помидоры свежие	8,16	8,00			
		томатная паста	5,00	5,00			
		масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00			
		масло подсолнечное	2,00	2,00			

		сахар	0,10	0,10			
		соль йодированная	0,08	0,80			
ТТК 000140	Чай ройбуш		200		0,00	0,00	0,00
		чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50			0,01
ТТК 000003	или Чай черный		200		0,00	0,00	0,00
		чай черный байховый	0,50	0,50			0,01
ТТК 000139	или Чай гречишный		200		0,96	0,10	7,14
		чай гречишный	0,50	0,50			33,43
ТТК 0001358	или Чай с лимоном		200		0,06	0,01	4,21
		чай черный байховый	0,50	0,50			18,39
		лимон свежий	8,00	7,00			
		сахар	4,00	4,00			
ТТК 002910	Кондитерское изделие (печенье Тюменочка витаминизированное или иная кондитерская продукция)		30		2,75	1,76	12,76
ТТК 001512	или Кондитерское изделие (печенье затяжное Мария или иная кондитерская продукция)				1,76	1,89	16,72
	или Кондитерское изделие 30г		22		1,76	2,40	12,76
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин или сезонный)		150		0,71	0,60	14,70
	или Фрукт вакуумной сушки		7				70,50
	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
	или Сок фруктовый 125 г		125		0,00	0,00	14,37
	Хлеб ржаной		40		2,96	0,92	19,00
							96
Итого за день			737,00		23,57	23,48	95,55
							650,27

Горячие завтраки 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Четырнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000198	Рыба припущенная с маслом сливочным	110		21,52	5,78	0,68	139,55
	филе минтая замороженное на шкуре	149,96	133,47				
	лук репчатый очищенный	7,33	7,33				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,49	0,49				
ТТК 000194	или Рыба (лососевая) припущенная с маслом сливочным	110		26,12	13,53	0,68	229,08
	филе горбуши замороженное (или иная)	145,84	129,80				
	филе кижуча замороженное	145,84	129,80				
	лук репчатый очищенный	7,33	7,33				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,49	0,49				
ТТК 001599	или Запеканка картофельная с минтаем (или горбушей)	200		15,24	5,66	29,93	219,38
	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 подсолнечное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001315	Картофель отварной	150		3,14	4,24	25,25	152,04
	картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 002665	или Картофель мятый	150,00		3,12	4,19	25,23	151,43
	картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	3,00	3,00				
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003079	или Картофельные дольки по-деревенски	150		3,26	1,76	26,57	135,52
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
	масло подсолнечное	1,11	1,11				
	специя томат-базелик-чеснок	0,15	0,15				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317	или Картофельные шарики запеченные	150		3,36	1,82	27,38	139,70
ТТК 001318	или Картофельные шарики мини запеченные	150					
	картофель свежий очищенный/ шарики пастеризованные	168,00	168,00				
	масло подсолнечное	1,15	1,15				
	соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 001873	или Пюре картофельное	150		3,32	4,11	21,90	138,76
	картофель свежий очищенный	128,30	128,30				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,14	4,14				
	молоко	23,70	23,70				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003329	или Картофель тушеный	150		2,70	5,48	20,35	142,21
	картофель свежий очищенный	103,45	103,45				
	морковь свежая очищенная	25,90	30,45				
	лук репчатый очищенный	20,70	16,43				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,46	0,46				
	соль йодированная	0,50	0,50				

ТТК 001358	Чай с лимоном	200		0,06	0,01	5,21	22,39
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 001357	или Чай с апельсином	200		0,06	0,01	5,57	22,74
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК	или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)	200		0,06	0,01	5,21	22,39
	облепиха с/м	10,00	10,00				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 000043	Масло сладко-сливочное 10г. в инд. упаковке	20		0,20	14,50	0,28	132,20
ТТК 002806	или Масло сладко-сливочное сливочное порционно	10		0,10	7,20	0,14	66,10
ТТК 003116	или Тост с маслом сливочным (17/10)	27		1,51	7,64	9,13	111,42
ТТК 003417	или Тост ржаной с маслом сливочным (17/10)	31,5		2,43	7,73	6,18	103,94
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00				
	масло сливочное	10,00	10,00				
	Хлеб ржаной	40		2,96	0,92	19,00	96
	Хлеб пшеничный	60		4,88	1,50	27,42	153,60
Итого за день		580,00		32,76	26,95	77,84	695,78

Горячие завтраки 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Пятнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001312	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным (250/6)	250		8,65	9,68	37,23	272,65
	крупа рис круглозерный	18,01	18,01				
	крупа пшено	18,01	18,01				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,63	0,63				
ТТК 001721	или Каша молочная геркулесовая с клубникой и маслом сливочным (250/2/6)	250		8,14	10,33	26,70	236,86
ТТК 001720	или Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным (250/2/6)	250		7,63	9,50	27,19	229,75
	хлопья овсянная (геркулес/5 злаков)	22,23	22,23				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,63	0,63				
	клубника сублимированная	2,00	2,00				
ТТК 001389	или Каша молочная пшенная с бананом и маслом сливочным	250		7,58	9,13	28,05	227,73
	крупа пшено	26,56	26,56				
	молоко пастеризованное 2,5%	148,75	148,75				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	4,50	4,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	банан свежий	62,50	37,50				
ТТК 001943	или Каша молочная рисовая с бананом и маслом сливочным	250		6,40	8,23	38,58	254,60
	крупа рис круглозерный	25,00	25,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	4,50	4,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	банан свежий	83,35	50,00				
ТТК 001716	или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и яблоком и маслом сливочным	250		8,05	10,26	24,51	227,57
ТТК 001717	или Каша молочная геркулесовая "Царь" с клубникой и яблоком и маслом сливочным	250		8,11	10,30	26,91	237,80
ТТК 001718	или Каша молочная из 5 злаков с клубникой и яблоком и маслом сливочным	250		7,60	9,48	27,40	230,68
ТТК 001743	или Каша молочная геркулесовая с черникой и яблоком и маслом сливочным	250		8,08	10,29	26,68	236,71
	хлопья Геркулес/5 злаков	22,23	22,23				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,55	5,55				
	соль йодированная	0,63	0,63				
	клубника (черника) сублимированная	1,25	1,25				
	яблоко сублимированное	1,25	1,25				
ТТК 001722	или Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	250		8,10	10,30	25,70	232,40
ТТК002358	или Каша молочная из 5 злаков с маслом сливочным	250		7,50	9,50	26,10	225,30
	крупа геркулес	22,23	22,23				

		молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
		сахар	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,63	0,63				
ТТК 001719	или Каша молочная ячневая с маслом сливочным (250/6)		250		7,95	9,25	29,41	239,63
		крупка ячневая	26,39	26,39				
		молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
		сахар	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,63	0,63				
ТТК 001723	или Каша молочная пшенная с маслом сливочным (250/6)		250		8,51	9,83	30,39	247,73
		крупка пшено	27,78	27,78				
		молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
		сахар	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,63	0,63				
ТТК 001724	или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным (250/6)		250		7,61	9,24	31,80	247,73
		крупка кукурузная	27,78	27,78				
		молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
		сахар	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,63	0,63				
ТТК 001725	или Каша молочная рисовая с маслом сливочным (250/6)		250		7,16	9,18	31,44	238,83
		крупка рис круглозерный	26,39	26,39				
		молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
		сахар	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,63	0,63				
ТТК 001726	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (250/6)		250		8,35	9,25	29,83	237,51
		крупка пшеничная	26,39	26,39				
		молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
		сахар	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,63	0,63				
ТТК 000148	Напиток теплый из шиповника		200		0,33	0,05	16,14	69,04
		плоды шиповника сухие	16,00	16,00				
		сахар	6,00	6,00				
ТТК 000149	или Напиток теплый из кураги		200		0,33	0,05	16,14	69,04
		курага	16,00	16,00				
		сахар	6,00	6,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000151	или Напиток теплый из сухофруктов		200		0,33	0,05	16,14	69,04
		смесь сухофруктов	16,00	16,00				
		сахар	6,00	6,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000117, ТТК 000118, ТТК 000119	Творог обогащенный "Растишка" (клубника-абрикос, клубника-банан-вкус пломбир, лесные ягоды-персик груша)		45		2,88	1,58	5,31/5,36	46,80
	или Творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке)				2,88	1,58	5,36	47,80
ТТК 002317	или Сырники из творога с малиновой начинкой		60		7,44	4,74	11,64	118,98
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или		150		0,71	0,60	14,70	70,50
	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
ТТК 000175	Блинчики		42		1,48	2,69	9,67	69,92
	Блинчики без начинки быстрозамороженные	45,00	42,00					
	Масло подсолнечное	0,50	0,50					
	масло сладкосливочное 72,5%	1,00	1,00					
ТТК 003339	или Блинчики (треугольник)		60		2,42	4,35	13,23	101,74

	Блинчики без начинки (треугольник) быстрозамороженные	62	60				
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 001139	или Блинчики "Ажурные"	60		2,42	4,35	13,23	101,74
	Блинчики без начинки для фарширования быстрозамороженные	62	60				
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 003330	или Оладьи	35		2,11	2,62	14,01	88,12
ТТК 003331	или Оладушки домашние	45		2,72	3,75	18,03	138,34
ТТК 003332	или Оладьи мини	25		1,01	1,41	10,01	61,01
ТТК 003335	или Оладушки пышные с яблоком и морковью	30		1,51	1,67	1,71	67,97
ТТК 002807	Молоко сгущенное с сахаром	20		1,40	1,70	11,20	66,00
ТТК 000122	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп. 7г.	21		1,47	1,80	11,76	69,30
ТТК 000133	или Мед натуральный в инд. уп. 10г	10		0,00	0,00	7,10	28,40
ТТК 000220	или Джем клубничный Махеев			0,00	0,00	13,60	54,40
ТТК 000214	или Джем абрикосовый Махеев	20					
ТТК 000213	или Джем лесные ягоды Махеев						
ТТК 000254	или Блинчики с яблоком	60		2,42	5,55	29,43	173,74
	Блины фаршированные с яблоком быстрозамороженные	60,00	60,00				
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 000258	Блинчики с вареным сгущенным молоком	60,00		4,52	5,85	16,43	173,74
	Блины с вареным сгущенным молоком быстрозамороженные	60,00	60,00				
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 000256	Блинчики десертные с вишней	60,00		2,42	5,55	29,43	173,74
	Блины фаршированные десертные с вишней быстрозамороженные	60,00	60,00				
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 002232	или Сэндвич с вареной сгущенкой	60		3,30	6,80	31,50	205,50
	Хлеб ржаной	40		2,96	0,92	19,00	97,20
	Хлеб пшеничный	40		3,26	1,00	18,28	102,40
Итого за день		685,00		18,78	13,83	110,66	658,59

Третья неделя

Шестнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 003094	Котлета мясная "По-деревенски"	90		11,13	11,02	14,33	202,79
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 003102 п/ф Котлета мясная "По-деревенски":	108	108				
	свинина	25,80	25,50				
	говядина	25,80	25,50				
	лук репчатый	10,00	10,00				
	хлеб пшеничный	17,50	17,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухарь панировочный	7,00	7,00				
ТТК 002855	или Тефтели мясные запеченые	80		11,54	12,30	12,98	209,46
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	ТТК 002780 п/ф тефтели мясные :	100	100				
	свинина	42,00	41,60				
	говядина	10,20	10,10				
	лук репчатый очищенный	16,10	16,10				
	рис	9,33	9,33				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 002691	или Котлета мясная "Белорусская"	90		10,1	11,23	10,2	182,27
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 002783 п/ф Котлета мясная "Белорусская":	102	102				
	свинина	34,70	34,30				
	говядина	18,40	18,20				
	лук репчатый	12,00	12,00				
	картофель	35,00	35,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухарь панировочный	6,00	6,00				
ТТК 002781	или Тефтели мясные запеченые в томатно-сметанном соусе	90		11,69	12,56	13,68	215,20
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	ТТК 002780 п/ф тефтели мясные	100,00	100,00				
	свинина	42,00	41,60				
	говядина	10,20	10,10				
	лук репчатый очищенный	16,10	16,10				
	рис крупа	9,33	9,33				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	ТТК 001146 соус томатно- сметанный	10					
	сметана 10%	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75				
	паста томатная	0,40	0,40				
	соль йодированная	0,03	0,03				
ТТК 002298	или Котлета мясная "По-домашнему"	90		13,60	15,08	10,80	236,47
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 003103 п/ф Котлета мясная "По-домашнему":	108	108				
	свинина	59,90	59,30				
	говядина	11,40	11,30				
	лук репчатый	11,00	11,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухарь панировочный	15,00	15,00				
	или Котлета мясная "Оригинальная"	90		11,13	11,02	14,33	202,79
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	п/ф Котлета мясная "Оригинальная":	108	108				
	свинина	25,80	25,50				
	говядина	25,80	25,50				
	лук репчатый	10,00	10,00				
	хлеб пшеничный	17,50	17,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	специи	0,80	0,80				

		сухарь панировочный	7,00	7,00				
ТТК 001331	Гречка отварная рассыпчатая		130		4,59	4,01	23,86	151,16
ТТК 003288		крупа гречневая	35,00	35,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 003289	или Рис припущенный		130		3,69	3,32	35,84	172,66
ТТК 001330		крупа рис пропаренный	45,00	45,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001329	или Булгур припущенный		130		4,24	3,66	26,66	158,16
ТТК 003290		крупа булгур	35,00	35,00				
		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				
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
		масло подсолнечное	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001189	или Рис припущенный с овощами (125/25)		150		3,43	5,02	33,54	193,43
ТТК 003292		крупа рис	41,66	41,66				
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001328	или Полба припущенная		130		5,17	4,15	30,21	178,57
		крупа полба дробленая пропаренная	41,99	41,99				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001327	или Перловка отварная с овощами (125/25)		150		4,03	5,02	27,80	175,41
ТТК 003291		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 001356	или Плов с мясом (40/130)		170		12,75	13,71	34,17	308,19
ТТК 001176		свинина мясная	69,46	59,20				
ТТК 003295		крупа рис пропаренный	43,33	43,33				
		морковь свежая очищенная	10,40	10,40				
		лук репчатый очищенный	7,80	7,80				
		масло подсолнечное	2,60	2,60				
		томатная паста	4,16	4,16				
		чеснок сушеный	0,10	0,10				
		лавровый лист	0,10	0,10				
		соль йодированная	0,61	0,61				
ТТК 003434	или Плов ароматный из булгура с мясом (40/130)		170		14,27	12,47	30,07	293,94
ТТК 003297		свинина мясная	69,46	59,20				
ТТК 002870		крупа булгур	36,00	36,00				
		морковь свежая очищенная	14,87	14,87				
		лук репчатый очищенный	15,52	15,52				
		масло подсолнечное	1,22	1,22				
		чеснок сушеный	0,22	0,22				
		паприка молотая	0,17	0,17				
		базилик сушеный	0,22	0,22				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 003435	или Плов ароматный с мясом (40/130)		170		12,85	12,07	31,35	275,76
ТТК 002875		свинина мясная	69,46	59,20				
ТТК 002876		крупа рис пропаренный	43,33	43,33				
		морковь свежая очищенная	18,30	18,30				
		лук репчатый очищенный	19,10	19,10				
		масло подсолнечное	1,50	1,50				
		чеснок сушеный	0,27	0,27				
		паприка молотая	0,21	0,21				
		базилик сушеный	0,27	0,27				

		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001707	или Каша гречневая с тушеным мясом и овощами (40/130)		170		12,72	21,22	28,60	357,98
ТТК 003296		свинина 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 подсолнечное	1,73	1,73				
		соль йодированная	0,34	0,34				
ТТК 001493	или Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130)		170		13,84	12,26	28,60	281,82
ТТК 002223		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 000143	Напиток из свежих яблок		200		0,08	0,08	9,96	41,90
ТТК 000170	или Напиток яблочный		200		0,08	0,08	9,96	41,90
		яблоки свежие	22,2	20				
		или яблоки с/м	20,00	20,00				
		сахар	8,00	8,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000166	или Напиток из ягод (клубника, вишня, яблоко)		200		0,13	0,10	10,25	42,50
ТТК 000167	или Напиток из ягод (красная и черная смородина)		200		0,13	1,88	8,10	40,75
ТТК 000322	или Напиток из ягод (красная смородина, вишня, яблоко)		200		0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 000164	или Напиток из ягод (смородина, вишня, клубника)		200		0,18	0,11	9,75	43,25
ТТК 001521	или Напиток смородиновый с яблоком		200		0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 001520	или Напиток яблочный со смородиной		200		0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 002344	или Напиток фруктово-ягодный с брусникой		200		0,15	0,10	10,10	42,25
ТТК 002343	или Напиток фруктово-ягодный с клюквой		200		0,13	0,08	10,43	42,50
ТТК 002342	или Напиток яблочно-брусничный		200		0,15	0,10	10,25	43,25
ТТК 002341	или Напиток яблочно-клюквенный		200		0,10	0,08	10,73	43,50
ТТК 000159	или Напиток из вишни		200		0,25	0,13	9,93	40,70
ТТК 001132	или Напиток лимонный		200		0,23	0,03	8,75	40,50
ТТК 001131	или Напиток апельсиновый		200		0,23	0,05	10,03	41,75
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00				
		сахар	8,00	8,00				
ТТК 003077	или Напиток клюквенный		200,00		0,00	0,00	12,60	50,75
		основа для напитка клюквенная	35,00	35,00				
ТТК 003076	или Напиток облепихово-цитросовый		200,00		0,23	0,04	10,14	44,13
ТТК 003066	или Напиток апельсиново-облепиховый				0,27	0,06	9,43	39,70
		основа для напитка облепиховая	25,00	25,00				
		апельсин	12,50	12,50				
		лимоны	12,50	12,50				
ТТК 003312	или Напиток брусничный		200,00		0,00	0,00	12,60	50,75
ТТК 003315	Или Напиток смородиновый		200,00		0,00	0,00	12,95	51,80
		основа для напитка клюквенная	35,00	35,00				
ТТК 001474	Ряженка м.д.ж 2,5% манго-маракуйя 80г.		80		2,40	2,00	5,04	47,76
ТТК 001485	Ряженка м.д.ж 2,5% апельсин 80 г.		80		2,40	2,00	5,04	47,76
ТТК 001486	Ряженка м.д.ж 2,5% печеное яблоко 80 г.		80		2,40	2,00	3,36	41,04
ТТК 001487	Ряженка м.д.ж 2,5% персик-абрикос 80 г.		80		2,40	2,00	5,60	49,68
ТТК 001488	Ряженка м.д.ж 2,5% облепиха-имбирь 80 г.		80		2,40	2,00	5,04	47,76
ТТК 001489	Ряженка м.д.ж 2,5% яблоко- корица 80 г.		80		2,40	2,00	6,40	53,20
ТТК 002050	Ряженка м.д.ж 2,5% 80 г.		80		2,40	2,00	3,36	40,80
ТТК 001496	Кефир		80		2,40	2,00	3,12	40,00
ТТК 001497	Снежок м.д.ж. 2,5%		80		2,40	2,00	8,80	62,40
ТТК 001503	Йогурт питьевой груша-злаки-семена льна		80		2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001586	Кефир лимонный пай		80		2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001624	Кефир клубничный		80		2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001625	Кефир печеное яблоко с корицей		80		2,40	2,00	6,40	53,20
ТТК 001626	Кефир клубника-земляника		80		2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001627	Кефир земляника-ревень		80		2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001628	Кефир черничный пирог		80		2,40	2,00	7,20	56,40
ТТК 001655	Йогурт питьевой клубника-земляника		80		2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001729	Йогурт питьевой яблоко-тархун		80		2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001740	Напиток кисломолочный кефирный (пломбир)		80		2,24	2,00	6,40	53,20
ТТК 001741	Йогурт питьевой персик-манго		80		2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001751	Йогурт питьевой с черникой		80		2,24	2,00	8,80	59,20

ТТК 002078	Йогрут питьевой печеное яблоко	80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 000043	Масло сладко-сливочное 10г. в инд. упаковке	10	0,10	7,25	0,14	66,10
ТТК 002806	или Масло сладко-сливочное сливочное порционно	10	0,10	7,20	0,14	66,10
ТТК 003116	или Тост с маслом сливочным (17/10)	27	1,51	7,64	9,13	111,42
ТТК 003417	или Тост ржаной с маслом сливочным (17/10)	31,5	2,43	7,73	6,18	103,94
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00			
	масло сливочное	10,00	10,00			
	Хлеб пшеничный	40	3,26	1,00	18,28	102,40
	Хлеб ржаной	40	2,96	0,92	19,00	96
Итого за день		580,00	24,52	26,28	90,61	708,11

Горячие завтраки 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Семнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001355	Запеканка из творога	150		24,82	10,76	26,22	306,44
	творог 5%	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 001404	или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем	150		25,17	14,92	42,19	408,14
	творог 5%	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 подсолнечное	1,00	1,00				
	хлопья овсяные Геркулес	14,40	14,40				
	крупа манная	15,00	15,00				
	изюм	7,20	7,20				
	ванилин	0,25	0,25				
	абрикос сушеный	8,60	8,60				
ТТК 002317	или Сырники из творога с малиновой начинкой	120		14,88	9,48	23,28	237,96
	сырники творожные п/ф	169,60	169,60				
	масло подсолнечное	1,00	1,00				
ТТК 002807	Молоко сгущенное с сахаром	20		1,40	1,70	11,20	66,00
ТТК 000122	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп. 7г.	21		1,47	1,80	11,76	69,30
ТТК 000133	или Мед натуральный в инд. уп. 10г	10		0,00	0,00	7,10	28,40
ТТК 000220	или Джем клубничный Махеев			0,00	0,00	13,60	54,40
ТТК 000214	или Джем абрикосовый Махеев	20					
ТТК 000213	или Джем лесные ягоды Махеев						
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	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный	200		0,96	0,10	7,14	33,43
	чай гречишный	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 001358	или Чай с лимоном	200		0,06	0,01	5,21	22,39
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 000043	Масло сладко-сливочное 10г. в инд. упаковке	20		0,20	14,50	0,28	132,20
ТТК 002806	или Масло сладко-сливочное сливочное порционно	10		0,10	7,20	0,14	66,10
ТТК 003116	или Тост с маслом сливочным (17/10)	27		1,51	7,64	9,13	111,42
ТТК 003417	или Тост ржаной с маслом сливочным (17/10)	31,5		2,43	7,73	6,18	103,94
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00				
	масло сливочное	10,00	10,00				
	Хлеб ржаной	40		2,76	1,36	16,32	90
	Хлеб пшеничный	40		3,26	1,00	18,28	102,40
Итого за день		470,00		32,44	29,32	72,30	697,05

Горячие завтраки 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Восемнадцатый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001341	Печень тушеная с овощами (60/40)	90		15,59	5,19	6,80	137,15
	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 подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001342	или Печень по-строгановски (60/40)	90		15,97	6,39	8,10	154,74
	печень говяжья	103,10	85,20				
	томатная паста	2,40	2,40				
	сметана 10%	12,00	12,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	мука пшеничная высшего сорта	3,80	3,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003340	или Мясо говядины тушеное с овощами (40/50)	90		12,25	12,17	3,47	172,17
	говядина	72,048	63,20				
	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 подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003341	Мясо говядины тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (40/50)	90		13,01	13,93	5,11	197,44
	говядина	72,048	63,20				
	сметана 10%	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	укроп свежий	0,85	0,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло подсолнечное	1,88	1,88				
	чеснок свежий	0,80	0,75				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 002177	или Бефстроганов из мяса (50/40)	90		12,71	15,87	3,85	212,52
	говядина	87,80	63,20				
	или свинина мясная	89,43	74,00				
	лук репчатый очищенный	24,00	24,00				
	сметана 10%	12,00	12,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	1,28	1,28				
	соль йодированная	0,32	0,32				
ТТК 001744	или Гуляш из говядины (40/50)	90		12,17	12,04	3,34	170,02
	говядина	72,32	63,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло подсолнечное	1,88	1,88				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001670	или Азу из говядины (40/50)	90		12,22	12,67	3,93	178,35
	говядина	72,048	63,20				
	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 подсолнечное	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001347	Овощи тушеные	150		2,65	1,3	8,11	55,26
	капуста белокачанная свежая	150,00	120,00				
	морковь свежая очищенная	20,00	20,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	масло подсолнечное	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 003197	или Овощное рагу	150		3,28	4,05	21,41	135,35
	картофель свежий очищенный	100,00	100,00				
	капуста белокачанная свежая	63,00	50,00				
	лук репчатый очищенный	18,00	18,00				
	масло подсолнечное	3,50	3,50				
	мука пшеничная	1,20	1,20				
	томатная паста	2,40	2,40				
	соль йодированная	0,49	0,49				
ТТК 001169	или 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 подсолнечное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003347	или Шурпа "По- деревенски" (50/150)	200		14,37	18,75	18,42	303,72
ТТК 003348	или Шурпа "По- домашнему" (50/150)	200		14,37	18,75	18,42	303,72
ТТК	или Шурпа "По- домашнему" с говядиной (50/150)	201		14,21	10,53	17,86	223,60
	свинина мясная	89,43	74,00				
	картофель дольки/ картофель свежий очищенный	87,50	87,50				
	морковь свежая очищенная	37,50	37,50				
	лук репчатый очищенный	18,50	18,50				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	чеснок сушеный	0,10	0,10				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,77				
	лавровый лист	0,01	0,01				
ТТК 003353	или Бигус с мясом (50/150)	200		15,13	18,68	13,69	286,33
	свинина	89,43	74,00				
	капуста белокачанная свежая	180,00	160,00				
	морковь свежая очищенная	15,00	15,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	томатная паста	5,00	5,00				
	сахар	3,00	3,00				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001360	Цикорий с молоком	200		3,72	3,00	12,18	94,20
	цикорий натуральный растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 001359	или Кофейный напиток курземе с цикорием и молоком	200		3,87	3,00	11,88	98,94
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	6,00	6,00				
	Кисломолочная продукция:						
ТТК 001474	Ряженка м.д.ж 2,5% манго-маракуйа 80г.	160		4,80	4,00	10,08	95,52
ТТТК 001485	Ряженка м.д.ж 2,5% апельсин 80 г.	160		4,80	4,00	0,00	95,52
ТТК 001486	Ряженка м.д.ж 2,5% печеное яблоко 80 г.	160		4,80	4,00	10,08	82,08
ТТК 001487	Ряженка м.д.ж 2,5% персик-абрикос 80 г.	160		4,80	4,00	6,72	99,36
ТТК 001488	Ряженка м.д.ж 2,5% облепиха-имбирь 80 г.	160		4,80	4,00	11,20	95,52

ТТК 001489	Ряженка м.д.ж 2,5% яблоко- корица 80 г.	160	4,80	4,00	10,08	106,40
ТТК 002050	Ряженка м.д.ж 2,5% 80 г.	160	4,80	4,00	12,80	81,60
ТТК 001496	Кефир	160	4,80	4,00	6,72	80,00
ТТК 001497	Снежок м.д.ж. 2,5%	160	4,80	4,00	6,24	124,80
ТТК 001503	Йогурт питьевой груша-злаки-семена льна	160	4,48	4,00	17,60	118,40
ТТК 001586	Кефир лимонный пай	160	4,80	4,00	17,60	112,80
ТТК 001624	Кефир клубничный	160	4,80	4,00	14,24	112,80
ТТК 001625	Кефир печеное яблоко с корицей	160	4,80	4,00	14,24	106,40
ТТК 001626	Кефир клубника-земляника	160	4,80	4,00	12,80	112,80
ТТК 001627	Кефир земляника-ревень	160	4,80	4,00	14,24	112,80
ТТК 001628	Кефир черничный пирог	160	4,80	4,00	14,24	112,80
ТТК 001655	Йогурт питьевой клубника-земляника	160	4,48	4,00	14,40	118,40
ТТК 001729	Йогурт питьевой яблоко-тархун	160	4,48	4,00	17,60	118,40
ТТК 001740	Напиток кисломолочный кефирный (пломбир)	160	4,48	4,00	17,60	106,40
ТТК 001741	Йогурт питьевой персик-манго	160	4,48	4,00	12,80	118,40
ТТК 001751	Йогрут питьевой с черникой	160	4,48	4,00	17,60	118,40
ТТК 002078	Йогрут питьевой печеное яблоко	160	4,48	4,00	17,60	118,40
	Хлеб пшеничный	80	6,53	2,00	36,56	204,80
Итого за день		680,00	33,60	18,24	94,55	689,81

Горячие завтраки 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Девятнадцатый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001325	Чахохбили из филе куриного с свежими томатами (45/45)	90		14,38	4,20	3,90	111,09
ТТК 003303	или Чахохбили из филе куриного с томатами (45/45)	90					
ТТК 003304	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие/томаты зам.	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло подсолнечное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 002809	или Котлета из мяса птицы "Куриная ножка"	90		12,32	16,72	9,36	237,20
ТТК 002808	п/ф из мяса птицы котлета	96	96				
	филе куриное	53,40	52,90				
	яйцо (или сухой яичный порошок)	3,00	3,00				
	хлеб пшеничный	7,00	7,00				
	сухари панировочные	7,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	12,00	12,00				
	масло подсолнечное	13,40	13,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 002001	или Фрикасе из филе куриного (45/45)	90		14,87	9,25	4,20	160,17
ТТК 002002	или Фрикасе из филе куриного "По-провански" (45/45)	90		14,88	9,26	4,22	160,36
ТТК 003305	филе куриное	73,08	62,64				
ТТК 003306	сметана 10%	16,88	16,88				
	укроп свежий	1,47	1,13				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло подсолнечное	0,90	0,90				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63				
	мука пшеничная	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003306	итальянские (прованские) травы	0,20	0,20				
ТТК 001955	или Наггетсы куриные "Хрустящие"	90		10,6	13,32	19,08	238,60
	филе куриное	56,10	55,60				
	яйцо	10,00	10,00				
	клетчатка	15,00	15,00				
	сухари панировочные	8,00	8,00				
	масло подсолнечное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 002993	Ежики из мяса птицы в сливочном соусе	90		11,54	12,30	12,98	209,46
ТТК 002992	пф ежики из мяса птицы:	100,00					
	филе куриное	54,00	53,50				
	рис крупа	9,33	9,33				
	лук репчатый очищенный	16,00	16,00				
	мука пшеничная	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	ТТК 002994 соус сливочный	20,00					
	молоко	20,00	20,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	мука пшеничная	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	специя томат-чеснок-базелик	0,10	0,10				
ТТК 001347	Овощи тушеные	150		2,65	1,3	8,11	55,26
	капуста белокачанная свежая	150,00	120,00				
	морковь свежая очищенная	20,00	20,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	масло подсолнечное	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				

ТТК 003197	или Овощное рагу	150		3,28	4,05	21,41	135,35
	картофель свежий очищенный	100,00	100,00				
	капуста белокачанная свежая	63,00	50,00				
	лук репчатый очищенный	18,00	18,00				
	масло подсолнечное	3,50	3,50				
	мука пшеничная	1,20	1,20				
	томатная паста	2,40	2,40				
	соль йодированная	0,49	0,49				
ТТК 001169	или 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 подсолнечное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003307	или Жаркое "По- домашнему" с мясом птицы (50/150)	200		16,48	5,43	21,30	200,29
ТТК 003308	или Жаркое "По-деревенски" с мясом птицы (50/150)	200		16,48	5,43	21,30	200,29
	филе грудки	73,08	69,60				
	картофель свежий очищенный/ картофель дольки очищенные	106,70	106,70				
	морковь свежая очищенная	23,20	23,20				
	лук репчатый очищенный	17,10	17,10				
	томатная паста	5,00	5,00				
	масло подсолнечное	1,50	1,50				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003310	или Шурпа " По-деревенски" из мяса птицы (50/150)	200		12,8	8,19	17,19	194,45
ТТК 003311	или Шурпа " По-домашнему" из мяса птицы (50/150)						
	филе грудкой	73,08	69,60				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	картофельные дольки/картофель свежий очищенный	81,66	81,66				
	морковь свежая очищенная	365,00	35,00				
	лук репчатый очищенный	17,26	17,26				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	чеснок сушеный	0,19	0,19				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003312	или Бигус с мясом птицы (50/150)	200		17,21	8,84	13,69	203,13
	филе грудкой	73,08	69,60				
	капуста белокачанная свежая	180,00	160,00				
	морковь свежая очищенная	15,00	15,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	томатная паста	5,00	5,00				
	сахар	3,00	3,00				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001644	Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда" (17/14,5)	63		11,85	7,87	11,5	166,02
ТТК 000190	или Тост с сыром "Гауда" (17/14,5)	63		10,1	7,71	17,12	178,38
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	34,00	34,00				
	сыр	19,00	19,00				
ТТК 000036	или Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	16,25		1,46	3,25	1,46	40,63
ТТК 001065	или Сыр "Гауда" слайсы	29,0		7,77	7,31	0,00	96,86
ТТК 001061	или Сыр твердый ("Российский") порционнно			4,9	5,7	0	70,9
	сыр твердый	20,83	20,00				
ТТК 000043	Масло сладко-сливочное 10г. в инд. упаковке	20		0,20	14,50	0,28	132,20
ТТК 002806	или Масло сладко-сливочное сливочное порционнно	10		0,10	7,20	0,14	66,10
ТТК 003116	или Тост с маслом сливочным (17/10)	27		1,51	7,64	9,13	111,42
ТТК 003417	или Тост ржаной с маслом сливочным (17/10)	31,5		2,43	7,73	6,18	103,94
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00				
	масло сливочное	10,00	10,00				

ТТК 003431	или Тост с ржаным хлебом, маслом сливочным и сыром "Гауда" (17/14,5/8,75)	40		6,30	10,47	6,16	144,10
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00				
	сыр	14,50	14,50				
	масло сливочное	8,75	8,75				
ТТК 000143	Напиток из свежих яблок	200		0,08	0,08	9,96	41,90
ТТК 000170	или Напиток яблочный	200		0,08	0,08	9,96	41,90
	яблоки свежие	22,2	20				
	или яблоки с/м	20,00	20,00				
	сахар	8,00	8,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000166	или Напиток из ягод (клубника, вишня, яблоко)	200		0,13	0,10	10,25	42,50
ТТК 000167	или Напиток из ягод (красная и черная смородина)	200		0,13	1,88	8,10	40,75
ТТК 000322	или Напиток из ягод (красная смородина, вишня, яблоко)	200		0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 000164	или Напиток из ягод (смородина, вишня, клубника)	200		0,18	0,11	9,75	43,25
ТТК 001521	или Напиток смородиновый с яблоком	200		0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 001520	или Напиток яблочный со смородиной	200		0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 002344	или Напиток фруктово-ягодный с брусникой	200		0,15	0,10	10,10	42,25
ТТК 002343	или Напиток фруктово-ягодный с клюквой	200		0,13	0,08	10,43	42,50
ТТК 002342	или Напиток яблочно-брусничный	200		0,15	0,10	10,25	43,25
ТТК 002341	или Напиток яблочно-клюквенный	200		0,10	0,08	10,73	43,50
ТТК 000159	или Напиток из вишни	200		0,25	0,13	9,93	40,70
ТТК 001132	или Напиток лимонный	200		0,23	0,03	8,75	40,50
ТТК 001131	или Напиток апельсиновый	200		0,23	0,05	10,03	41,75
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00				
	сахар	8,00	8,00				
ТТК 003077	или Напиток клюквенный	200,00		0,00	0,00	12,60	50,75
	основа для напитка клюквенная	35,00	35,00				
ТТК 003076	или Напиток облепихово-цитросовый	200,00		0,23	0,04	10,14	44,13
ТТК 003066	или Напиток апельсиново-облепиховый			0,27	0,06	9,43	39,70
	основа для напитка облепиховая	25,00	25,00				
	апельсин	12,50	12,50				
	лимоны	12,50	12,50				
ТТК 003312	или Напиток брусничный	200,00		0,00	0,00	12,60	50,75
ТТК 003315	Или Напиток смородиновый	200,00		0,00	0,00	12,95	51,80
	основа для напитка клюквенная	35,00	35,00				
	Хлеб ржаной	40		2,96	0,92	19,00	97,20
	Хлеб пшеничный	40		3,26	1,00	18,28	102,40
Итого за день		603,00		35,38	29,87	71,03	706,07

Горячие завтраки 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Двадцатый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 002298	Котлета мясная "По-домашнему"	90		13,60	15,08	10,80	236,47
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 003103 п/ф Котлета мясная "По-домашнему":	108	108				
	свинина	59,90	59,30				
	говядина	11,40	11,30				
	лук репчатый	11,00	11,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухари панировочные	15,00	15,00				
ТТК 002855	или Тефтели мясные запеченные	80		11,54	12,30	12,98	209,46
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	ТТК 002780 п/ф тефтели мясные :	100	100				
	свинина	42,00	41,60				
	говядина	10,20	10,10				
	лук репчатый очищенный	16,10	16,10				
	рис	9,33	9,33				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 002781	или Тефтели мясные запеченные в томатно- сметанном соусе	90		11,69	12,56	13,68	215,20
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	ТТК 002780 п/ф тефтели мясные	100,00	100,00				
	свинина	42,00	41,60				
	говядина	10,20	10,10				
	лук репчатый очищенный	16,10	16,10				
	рис крупа	9,33	9,33				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	ТТК 001146 соус томатно- сметанный	10					
	сметана 10%	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75				
	паста томатная	0,40	0,40				
	соль йодированная	0,03	0,03				
ТТК 003094	или Котлета мясная "По-деревенски"	90		11,13	11,02	14,33	202,79
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 003102 п/ф Котлета мясная "По-деревенски":	108	108				
	свинина	25,80	25,50				
	говядина	25,80	25,50				
	лук репчатый	10,00	10,00				
	хлеб пшеничный	17,50	17,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухари панировочные	7,00	7,00				
ТТК 002691	или Котлета мясная "Белорусская"	90		10,1	11,23	10,2	182,27
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 002783 п/ф Котлета мясная "Белорусская":	102	102				
	свинина	34,70	34,30				
	говядина	18,40	18,20				
	лук репчатый	12,00	12,00				

		картофель	35,00	35,00					
		соль йодированная	0,50	0,50					
		сухарь панировочный	6,00	6,00					
		или Котлета мясная "Оригинальная"	90		11,13	11,02	14,33	202,79	
		масло подсолнечное	1,80	1,80					
		п/ф Котлета мясная "Оригинальная":	108	108					
		свинина	25,80	25,50					
		говядина	25,80	25,50					
		лук репчатый	10,00	10,00					
		хлеб пшеничный	17,50	17,50					
		соль йодированная	0,50	0,50					
		специи	0,80	0,80					
		сухарь панировочный	7,00	7,00					
ТТК 002194		или Мясо тушеное с овощами (50/40)	90		12,23	14,96	2,77	197,71	
		свинина	89,43	74					
		томатная паста	1,8	1,8					
		морковь свежая очищенная	6,40	6,40					
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
		мука пшеничная высшего сорта	1,80	1,80					
		масло подсолнечное	1,60	1,60					
		соль йодированная	0,32	0,32					
ТТК 003340		или Мясо говядины тушеное с овощами (40/50)	90		12,25	12,17	3,47	172,17	
		говядина	72,048	63,20					
		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 подсолнечное	2,00	2,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 003341		Мясо говядины тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (40/50)	90		13,01	13,93	5,11	197,44	
		говядина	72,048	63,20					
		сметана 10%	18,75	18,75					
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
		перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75					
		укроп свежий	0,85	0,63					
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
		масло подсолнечное	1,88	1,88					
		чеснок свежий	0,80	0,75					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 002277		или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским (50/40)	90		12,4	14,86	3,70	200,48	
		свинина	89,43	74,00					
		перец сладкий резанный замороженный	15,00	15,00					
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
		масло подсолнечное	1,50	1,50					
		томатная паста	2,00	2,00					
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
		петрушка свежая	0,68	0,50					
		соль йодированная	0,32	0,32					
ТТК 002184		или Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (50/40)	90		12,84	16,37	4,09	217,89	
		свинина мясная	89,43	74,00					
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
		перец сладкий резанный замороженный	15,00	15,00					
		укроп свежая	0,68	0,50					
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
		масло подсолнечное	1,50	1,50					
		сметана 10%	15,00	15,00					
		чеснок свежий	0,64	0,60					
		соль йодированная	0,32	0,32					
ТТК 002665		Картофель мятый	150,00		3,12	4,19	25,23	151,43	

		картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
		масло сладкосливочное 72,5%	3,00	3,00				
		масло подсолнечное	1,40	1,40				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001873	или Пюре картофельное		150		3,32	4,11	21,90	138,76
		картофель свежий очищенный	128,30	128,30				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,14	4,14				
		молоко	23,70	23,70				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003079	или Картофельные дольки по-деревенски		150		3,26	1,76	26,57	135,52
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
		масло подсолнечное	1,11	1,11				
		специя томат-базелик-чеснок	0,15	0,15				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317	или Картофельные шарики запеченные		150		3,36	1,82	27,38	139,70
ТТК 001318	или Картофельные шарики мини запеченные		150					
		картофель свежий очищенный/ шарики пастеризованные	168,00	168,00				
		масло подсолнечное	1,15	1,15				
		соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 001315	или Картофель отварной		150		3,14	4,24	25,25	152,04
		картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003329	или Картофель тушеный		150		2,70	5,48	20,35	142,21
		картофель свежий очищенный	103,45	103,45				
		морковь свежая очищенная	25,90	30,45				
		лук репчатый очищенный	20,70	16,43				
		масло подсолнечное	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 003346	или Запеканка картофельная мясная (50/150)		200		15,78	18,62	29,93	354,01
		свинина	89,43	74,00				
		картофель свежий очищенный	160,00	160,00				
		лук репчатый очищенный	11,00	11,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
		масло подсолнечное	0,80	0,80				
		сухари панировочные	4,00	4,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003347	или Шурпа "По- деревенски" (50/150)		200		14,37	18,75	18,42	303,72
ТТК 003348	или Шурпа "По- домашнему" (50/150)		200		14,37	18,75	18,42	303,72
ТТК	или Шурпа "По- домашнему" с говядиной (50/150)		201		14,21	10,53	17,86	223,60
		свинина мясная	89,43	74,00				
		картофель дольки/ картофель свежий очищенный	87,50	87,50				
		морковь свежая очищенная	37,50	37,50				
		лук репчатый очищенный	18,50	18,50				
		укроп свежий	1,35	1,00				
		чеснок сушеный	0,10	0,10				
		масло подсолнечное	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,80	0,77				
		лавровый лист	0,01	0,01				
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		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный		200		0,96	0,10	7,14	33,43
		чай гречишный	0,50	0,50				

ТТК 001358	или Чай с лимоном	200	0,06	0,01	5,21	22,39
	чай черный байховый	0,50	0,50			
	лимон свежий	8,00	7,00			
	сахар	4,00	4,00			
ТТК 003298	Огурцы свежие	80	0,52	0,09	2,50	12,00
	огурцы свежие	81,60	80,00	0,70	0,16	2,15
ТТК 001652	или Кукуруза сладкая, бланшированная	30	0,60		2,70	13,20
ТТК 001323	или Томаты черри	80	0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 003299	или Помидоры свежие	80,00				
	или помидоры свежие	81,63	80,00			
ТТК 001379	или Нарезка из свежих овощей	80,00	0,62	0,12	2,32	13,20
	огурцы свежие	40,80	40,00			
	помидоры свежие	40,80	40,00			
ТТК 001161	или Огурцы свежие с зеленью	80,00	0,54	0,09	2,55	12,28
	огурцы свежие	81,60	80,00			
	укроп	0,41	0,30			
	соль йодированная	0,30	0,30			
	чеснок свежий	0,40	0,10			
ТТК 002006	Капуста свежая с маслом	80,00	0,13	4,01	1,69	43,50
	капуста белокочанная свежая	105,55	65,00			
	масло подсолнечное	4,00	4,00			
	сахар	1,00	1,00			
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00			
	соль йодированная	0,20	0,20			
	лимонная кислота	0,20	0,20			
ТТК 003300	или Капуста квашенная с маслом	80	1,42	4,08	3,66	59,30
	капуста квашеная	107,10	75,00			
	лук репчатый	5,00	5,00			
	масло подсолнечное	4,00	4,00			
	сахар	1,00	1,00			
ТТК 001503	или Морковные палочки	70	0,52	0,09	2,50	12,00
	морковь свежая очищенная	70,00	70,00			
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8	0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001422	или Капуста морская Нори	3	1,23	0,06	1,32	10,80
ТТК 000043	Масло сладко-сливочное 10г. в инд. упаковке	20	0,20	14,50	0,28	132,20
ТТК 002806	или Масло сладко-сливочное сливочное порционно	10	0,10	7,20	0,14	66,10
ТТК 003116	или Тост с маслом сливочным (17/10)	27	1,51	7,64	9,13	111,42
ТТК 003417	или Тост ржаной с маслом сливочным (17/10)	31,5	2,43	7,73	6,18	103,94
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00			
	масло сливочное	10,00	10,00			
	Хлеб ржаной	60	4,44	1,38	28,50	144
Итого за день		562,00	21,88	35,24	67,31	676,11

Горячие завтраки 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Двадцать первый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001312	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным (250/6)	250		8,65	9,68	37,23	272,65
	крупя рис круглозерный	18,01	18,01				
	крупя пшено	18,01	18,01				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,63	0,63				
ТТК 001721	или каша молочная геркулесовая с клубникой и маслом	250		8,14	10,33	26,70	236,86
ТТК 001720	или каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом	250		7,63	9,50	27,19	229,75
	хлопья овсянная (геркулес/5 злаков)	22,23	22,23				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,63	0,63				
	клубника сублимированная	2,00	2,00				
ТТК 001389	или Каша молочная пшенная с бананом и маслом сливочным	250		7,58	9,13	28,05	227,73
	крупя пшено	26,56	26,56				
	молоко пастеризованное 2,5%	148,75	148,75				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	4,50	4,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	банан свежий	62,50	37,50				
ТТК 001943	или Каша молочная рисовая с бананом и маслом сливочным	250		6,40	8,23	38,58	254,60
	крупя рис круглозерный	25,00	25,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	127,78	127,78				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	4,50	4,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	банан свежий	83,35	50,00				
ТТК 001716	или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и яблоком и маслом сливочным	250		8,05	10,26	24,51	227,57
ТТК 001717	или Каша молочная геркулесовая "Царь" с клубникой и яблоком и маслом сливочным	250		8,11	10,30	26,91	237,80
ТТК 001718	или Каша молочная из 5 злаков с клубникой и яблоком и маслом сливочным	250		7,60	9,48	27,40	230,68
ТТК 001743	или Каша молочная геркулесовая с черникой и яблоком и маслом сливочным	250		8,08	10,29	26,68	236,71
	хлопья Геркулес/5 злаков	22,23	22,23				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,55	5,55				
	соль йодированная	0,63	0,63				
	клубника (черника) сублимированная	1,25	1,25				
	яблоко сублимированное	1,25	1,25				
ТТК 001722	или Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	250		8,10	10,30	25,70	232,40

ТТК002358	или Каша молочная из 5 злаков с маслом сливочным	250		7,50	9,50	26,10	225,30
	крупка геркулес	22,23	22,23				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,63	0,63				
ТТК 001719	или Каша молочная ячневая с маслом сливочным (250/6)	250		7,95	9,25	29,41	239,63
	крупка ячневая	26,39	26,39				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,63	0,63				
ТТК 001723	или Каша молочная пшенная с маслом сливочным (250/6)	250		8,51	9,83	30,39	247,73
	крупка пшено	27,78	27,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,63	0,63				
ТТК 001724	или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным (250/6)	250		7,61	9,24	31,80	247,73
	крупка кукурузная	27,78	27,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,63	0,63				
ТТК 001725	или Каша молочная рисовая с маслом сливочным (250/6)	250		7,16	9,18	31,44	238,83
	крупка рис круглозерный	26,39	26,39				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,63	0,63				
ТТК 001726	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (250/6)	250		8,35	9,25	29,83	237,51
	крупка пшеничная	26,39	26,39				
	молоко пастеризованное 2,5%	175,00	175,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,63	0,63				
ТТК 000003	Чай черный	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
	чайный напиток Ройбуш	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 001358	или Чай с лимоном	200		0,06	0,01	5,21	22,39
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 000175	Блинчики	42		1,48	2,69	9,67	69,92
	Блинчики без начинки быстрозамороженные	45,00	42,00				
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	1,00	1,00				
ТТК 003339	или Блинчики (треугольник)	45		2,04	2,57	14,41	87,62
	Блинчики без начинки (треугольник) быстрозамороженные	45	45				
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 001139	или Блинчики без начинки	60		2,42	4,35	13,23	101,74
	Блинчики без начинки для фарширования быстрозамороженные	62	60				
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 003330	или Оладьи	35		2,11	2,62	14,01	88,12
ТТК 003331	или Оладушки домашние	45		2,72	3,75	18,03	138,34
ТТК 003332	или Оладьи мини	25		1,01	1,41	10,01	61,01
ТТК 003335	или Оладьи с яблоком и морковью	30		1,51	1,67	1,71	67,97

ТТК 002807	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,40	1,70	11,20	66,00
ТТК 000122	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп. 7г.	21	1,47	1,80	11,76	69,30
ТТК 000133	или Мед натуральный в инд. уп. 10г	10	0,00	0,00	7,10	28,40
ТТК 000220	или Джем клубничный Махеев		0,00	0,00	13,60	54,40
ТТК 000214	или Джем абрикосовый Махеев	20				
ТТК 000213	или Джем лесные ягоды Махеев					
ТТК 000254	или Блинчики с яблоком	60	2,42	5,55	29,43	173,74
	Блины фаршированные с яблоком быстрозамороженные	60,00	60,00			
	Масло подсолнечное	0,50	0,50			
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00			
ТТК 000258	Блинчики с вареным сгущенным молоком	60,00	4,52	5,85	16,43	173,74
	Блины с вареным сгущенным молоком быстрозамороженные	60,00	60,00			
	Масло подсолнечное	0,50	0,50			
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00			
ТТК 000256	Блинчики десертные с вишней	60,00	2,42	5,55	29,43	173,74
	Блины фаршированные десертные с вишней быстрозамороженные	60,00	60,00			
	Масло подсолнечное	0,50	0,50			
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00			
ТТК 002232	или Сэндвич с вареной сгущенкой	60	3,30	6,80	31,50	205,50
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г	150	1,98	0,39	16,20	86,00
	или Фрукт вакуумной сушки	7				
	или Сухофрукты	9				
ТТК 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
ТТК 001469	Молоко питьевое ванильное обогащенное витаминами	80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 001490	или Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном	80	2,70	2,50	8,50	67,30
ТТК 001491	или Молоко питьевое шоколадное обогащенное витаминами	80	2,32	2,00	9,36	64,72
ТТК 001492	или Молоко питьевое банановое обогащенное витаминами	80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 001494	или Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном	80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 001495	или Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами	80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 001564	или Молоко ванильное с цикорием "Ванильный латте"	80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 000058	или Мороженое молочное ванильное с пребиотиком (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	1,98	3,41	11,39	86,90
ТТК 000054	или Мороженое молочное ванильное с вареной сгущенкой и пребиотиком (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)	55	2,15	3,58	13,81	99,00
ТТК 000056	или Мороженое молочное ванильное с клубникой и пребиотиком (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	1,43	2,64	14,41	86,90
ТТК 000129	или Мороженое кокосовое "Сорбет Кокос"(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)	70	0,42	3,15	13,58	84,00
ТТК 000130	или Мороженое фруктовое "Сорбет Манго" (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)	70	0,11	0,21	18,20	74,90
	Хлеб ржаной	40	2,96	0,92	19,00	96,00
	Хлеб пшеничный	40	3,26	1,00	18,28	102,40
Итого за день		822,00	19,73	16,38	111,58	692,98

Четвертая неделя

Двадцать второй день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000198	Рыба припущенная с маслом сливочным	110		21,52	5,78	0,68	139,55
	филе минтая замороженное на шкуре	149,96	133,47				
	лук репчатый очищенный	7,33	7,33				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,49	0,49				
ТТК 000194	или Рыба (лососевая) припущенная с маслом сливочным	110		26,12	13,53	0,68	229,08
	филе горбуши замороженное (или иная)	145,84	129,80				
	филе кижуча замороженное	145,84	129,80				
	лук репчатый очищенный	7,33	7,33				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,49	0,49				
ТТК 001599	или Запеканка картофельная с минтаем (или горбушей)	200		15,24	5,66	29,93	219,38
	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 подсолнечное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001315	Картофель отварной	150		3,14	4,24	25,25	152,04
	картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 002665	или Картофель мятый	150,00		3,12	4,19	25,23	151,43
	картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	3,00	3,00				
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003079	или Картофельные дольки по-деревенски	150		3,26	1,76	26,57	135,52
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
	масло подсолнечное	1,11	1,11				
	специя томат-базелик-чеснок	0,15	0,15				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317	или Картофельные шарики запеченные	150		3,36	1,82	27,38	139,70
ТТК 001318	или Картофельные шарики мини запеченные	150					
	картофель свежий очищенный/ шарики пастеризованные	168,00	168,00				
	масло подсолнечное	1,15	1,15				
	соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 001873	или Пюре картофельное	150		3,32	4,11	21,90	138,76
	картофель свежий очищенный	128,30	128,30				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,14	4,14				
	молоко	23,70	23,70				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003329	или Картофель тушеный	150		2,70	5,48	20,35	142,21
	картофель свежий очищенный	103,45	103,45				
	морковь свежая очищенная	25,90	30,45				
	лук репчатый очищенный	20,70	16,43				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,46	0,46				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001358	Чай с лимоном	200		0,06	0,01	5,21	22,39

		чай черный байховый	0,50	0,50				
		лимон свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
ТТК 001357	или Чай с апельсином		200		0,06	0,01	5,57	22,74
		чай черный байховый	0,50	0,50				
		апельсин свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
ТТК	или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)		200		0,06	0,01	5,21	22,39
		облепиха с/м	10,00	10,00				
		апельсин свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
ТТК 001323	Томаты черри		80		0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 001652	или Кукуруза сладкая, бланшированная		30		0,60		2,70	13,20
ТТК 003298	или Огурцы свежие		80		0,52	0,09	2,50	12,00
		огурцы свежие	81,60	80,00	0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 003299	или Помидоры свежие		80,00					
		или помидоры свежие	81,63	80,00				
ТТК 001379	или Нарезка из свежих овощей		80,00		0,62	0,12	2,32	13,20
		огурцы свежие	40,80	40,00				
		помидоры свежие	40,80	40,00				
ТТК 001161	или Огурцы свежие с зеленью		80,00		0,54	0,09	2,55	12,28
		огурцы свежие	81,60	80,00				
		укроп	0,41	0,30				
		соль йодированная	0,30	0,30				
		чеснок свежий	0,40	0,10				
ТТК 002006	Капуста свежая с маслом		80,00		0,13	4,01	1,69	43,50
		капуста белокочанная свежая	105,55	65,00				
		масло подсолнечное	4,00	4,00				
		сахар	1,00	1,00				
		морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
		соль йодированная	0,20	0,20				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 003300	или Капуста квашенная с маслом		80		1,42	4,08	3,66	59,30
		капуста квашенная	107,10	75,00				
		лук репчатый	5,00	5,00				
		масло подсолнечное	4,00	4,00				
		сахар	1,00	1,00				
ТТК 001503	или Морковные палочки		70		0,52	0,09	2,50	12,00
		морковь свежая очищенная	70,00	70,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001422	или Капуста морская Нори		3		1,23	0,06	1,32	10,80
	Хлеб ржаной		40		2,96	0,92	19,00	124
	Хлеб пшеничный		80		6,51	2,00	36,56	204,80
Итого за день			660,00		34,89	13,11	88,85	657,18

Горячие завтраки 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Двадцать третий день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001677	Поджарка из мяса (45/45)	90		11,6	14,93	7,05	211,62
ТТК 001976	свинина мясная	80,49	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				
	масло подсолнечное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 002194	или Мясо тушеное с овощами (50/40)	90		12,23	14,96	2,77	197,71
	свинина	89,43	74				
	томатная паста	1,8	1,8				
	морковь свежая очищенная	6,40	6,40				
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
	мука пшеничная высшего сорта	1,80	1,80				
	масло подсолнечное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,32	0,32				
ТТК 003340	или Мясо говядины тушеное с овощами (40/50)	90		12,25	12,17	3,47	172,17
	говядина	72,048	63,20				
	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 подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003341	Мясо говядины тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (40/50)	90		13,01	13,93	5,11	197,44
	говядина	72,048	63,20				
	сметана 10%	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	укроп свежий	0,85	0,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло подсолнечное	1,88	1,88				
	чеснок свежий	0,80	0,75				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 002277	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским (50/40)	90		12,4	14,86	3,70	200,48
	свинина	89,43	74,00				
	перец сладкий резанный замороженный	15,00	15,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	масло подсолнечное	1,50	1,50				
	томатная паста	2,00	2,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	петрушка свежая	0,68	0,50				
	соль йодированная	0,32	0,32				
ТТК 002184	или Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (50/40)	90		12,84	16,37	4,09	217,89
	свинина мясная	89,43	74,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	перец сладкий резанный замороженный	15,00	15,00				
	укроп свежая	0,68	0,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	1,50	1,50				
	сметана 10%	15,00	15,00				
	чеснок свежий	0,64	0,60				
	соль йодированная	0,32	0,32				

		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 подсолнечное	1,88	1,88					
		томатная паста	2,50	2,50					
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
		Петрушка свежая	0,85	0,63					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001346	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским	40/50			6,86	7,75	12,93	149,82	
		свинина мясная	64,34	59,20					
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
		перец болгарский свежий	24,93	18,75					
		зелень свежая	0,85	0,63					
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
		масло подсолнечное	1,88	1,88					
		сметана 10%	18,75	18,75					
		чеснок свежий	0,80	0,75					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 002180	или Мясо тушеное в соусе "По-венгерски" (50/40)	90			12,12	14,32	2,53	190,43	
		свинина мясная	89,43	74,00					
		масло подсолнечное	0,96	0,96					
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
		мука пшеничная высшего сорта	1,80	1,80					
		томатная паста	2,90	2,90					
		соль йодированная	0,32	0,32					
ТТК 002177	или Бефстроганов из мяса (50/40)	90			12,71	15,87	3,85	212,52	
		говядина	87,80	63,20					
		или свинина мясная	89,43	74,00					
		лук репчатый очищенный	24,00	24,00					
		сметана 10%	12,00	12,00					
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
		масло подсолнечное	1,28	1,28					
		соль йодированная	0,32	0,32					
ТТК 001744	или Гуляш из говядины (40/50)	90			12,17	12,04	3,34	170,02	
		говядина	72,32	63,20					
		лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
		томатная паста	3,63	3,63					
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
		масло подсолнечное	1,88	1,88					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 002174	или Азу из мяса (50/40)	90			12,18	16,49	2,95	211,85	
		свинина	89,43	74					
		масло подсолнечное	3,13	3,13					
		лук репчатый очищенный	9,6	9,6					
		мука пшеничная высшего сорта	2	2					
		огурцы соленые	25,35	13					
		паста томатная	2	2					
		соль йодированная	0,32	0,32					
ТТК 001670	или Азу из говядины (40/50)	90			12,22	12,67	3,93	178,35	
		говядина	72,048	63,20					
		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 подсолнечное	2,50	2,50					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 003197	Овощное рагу	150			3,28	4,05	21,41	135,35	
		картофель свежий очищенный	100,00	100,00					
		капуста белокачанная свежая	63,00	50,00					
		лук репчатый очищенный	18,00	18,00					
		масло подсолнечное	3,50	3,50					

		мука пшеничная	1,20	1,20			
		томатная паста	2,40	2,40			
		соль йодированная	0,49	0,49			
ТТК 001347	или Овощи тушеные		150	2,65	1,3	8,11	55,26
		капуста белокачанная свежая	150,00	120,00			
		морковь свежая очищенная	20,00	20,00			
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00			
		помидоры свежие	10,20	10,00			
		масло подсолнечное	1,00	1,00			
		соль йодированная	0,50	0,50			
ТТК 001169	или 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 подсолнечное	3,00	3,00			
		соль йодированная	0,80	0,80			
ТТК 003347	или Шурпа "По- деревенски" (50/150)		200	14,37	18,75	18,42	303,72
ТТК 003348	или Шурпа "По- домашнему" (50/150)		200	14,37	18,75	18,42	303,72
ТТК	или Шурпа "По- домашнему" с говядиной (50/150)		201	14,21	10,53	17,86	223,60
		свинина мясная	89,43	74,00			
		картофель дольки/ картофель свежий очищенный	87,50	87,50			
		морковь свежая очищенная	37,50	37,50			
		лук репчатый очищенный	18,50	18,50			
		укроп свежий	1,35	1,00			
		чеснок сушеный	0,10	0,10			
		масло подсолнечное	5,00	5,00			
		соль йодированная	0,80	0,77			
		лавровый лист	0,01	0,01			
ТТК 003353	или Бигус с мясом (50/150)		200	15,13	18,68	13,69	286,33
		свинина	89,43	74,00			
		капуста белокачанная свежая	180,00	160,00			
		морковь свежая очищенная	15,00	15,00			
		лук репчатый очищенный	15,00	15,00			
		томатная паста	5,00	5,00			
		сахар	3,00	3,00			
		масло подсолнечное	5,00	5,00			
		соль йодированная	0,50	0,50			
ТТК 000148	Напиток теплый из шиповника		200	0,33	0,05	16,14	69,04
		плоды шиповника сухие	16,00	16,00			
		сахар	6,00	6,00			
ТТК 000149	или Напиток теплый из кураги		200	0,33	0,05	16,14	69,04
		курага	16,00	16,00			
		сахар	6,00	6,00			
		лимонная кислота	0,20	0,20			
ТТК 000151	или Напиток теплый из сухофруктов		200	0,33	0,05	16,14	69,04
		смесь сухофруктов	16,00	16,00			
		сахар	6,00	6,00			
		лимонная кислота	0,20	0,20			
ТТК 001474	Ряженка м.д.ж 2,5% манго-маракуйа 80г.		80	2,40	2,00	5,04	95,52
ТТК 001485	Ряженка м.д.ж 2,5% апельсин 80 г.		80	2,40	2,00	5,04	47,76
ТТК 001486	Ряженка м.д.ж 2,5% печеное яблоко 80 г.		80	2,40	2,00	3,36	41,04
ТТК 001487	Ряженка м.д.ж 2,5% персик-абрикос 80 г.		80	2,40	2,00	5,60	49,68
ТТК 001488	Ряженка м.д.ж 2,5% облепиха-имбирь 80 г.		80	2,40	2,00	5,04	47,76
ТТК 001489	Ряженка м.д.ж 2,5% яблоко- корица 80 г.		80	2,40	2,00	6,40	53,20
ТТК 002050	Ряженка м.д.ж 2,5% 80 г.		80	2,40	2,00	3,36	40,80
ТТК 001496	Кефир		80	2,40	2,00	3,12	40,00
ТТК 001497	Снежок м.д.ж. 2,5%		80	2,40	2,00	8,80	62,40
ТТК 001503	Йогурт питьевой груша-злаки-семена льна		80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001586	Кефир лимонный пай		80	2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001624	Кефир клубничный		80	2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001625	Кефир печеное яблоко с корицей		80	2,40	2,00	6,40	53,20
ТТК 001626	Кефир клубника-земляника		80	2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001627	Кефир земляника-ревень		80	2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001628	Кефир черничный пирог		80	2,40	2,00	7,20	56,40
ТТК 001655	Йогурт питьевой клубника-земляника		80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001729	Йогурт питьевой яблоко-тархун		80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001740	Напиток кисломолочный кефирный (пломбир)		80	2,24	2,00	6,40	53,20

ТТК 001741	Йогурт питьевой персик-манго	80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001751	Йогрут питьевой с черникой	80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 002078	Йогрут питьевой печеное яблоко	80	2,24	2,00	8,80	59,20
	Хлеб пшеничный	40	3,26	1,00	18,28	102,40
	Хлеб ржаной	40	2,96	0,92	19,00	96
Итого за день		600,00	23,20	20,20	77,38	709,93

Четвертая неделя

Двадцать четвертый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001348	Скрембл с томатом свежим	150		14,55	16,57	2,95	220,58
	яйцо	102,50	102,50				
	помидоры свежие	15,30	15,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001349	или Омлет запеченный с сыром	150		17,13	18,02	2,46	241,77
	яйцо	106,00	106,00				
	сыр твердый	10,00	9,60				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	44,00	44,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001350	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150		16,99	17,84	2,67	240,55
	яйцо	104,5	104,5				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	сыр твердый	10,00	9,60				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	42,75	42,75				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000173	или Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	150		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 подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000057	Какао с молоком	200		7,23	5,73	11,06	131,14
	Какао - порошок	3,00	3,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	211,00	211,00				
	сахар	5,00	5,00				
ТТК 001361	или Какао молочный с 13 витаминами	200		4,32	3,45	9,98	91,70
	Какао - порошок витаминиз. Витошка	3,00	3,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	5,00	5,00				
ТТК 001362	или Какао молочный с витамином С	200		4,32	3,45	9,98	91,70
	какао-порошок с витамином С	3,00	3,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	5,00	5,00				
ТТК 000043	Масло сладко-сливочное 10г. в инд. упаковке	10		0,10	7,25	0,14	66,10
ТТК 002806	или Масло сладко-сливочное сливочное порционно	10		0,10	7,20	0,14	66,10
ТТК 003116	или Тост с маслом сливочным (17/10)	27		1,51	7,64	9,13	111,42
ТТК 003417	или Тост ржаной с маслом сливочным (17/10)	31,5		2,43	7,73	6,18	103,94
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00				
	масло сливочное	10,00	10,00				
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	100		0,47	0,40	9,80	47,00
	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
ТТК 001474	Ряженка м.д.ж 2,5% манго-маракуйа 80г.	80		2,40	2,00	5,04	47,76
ТТК 001485	Ряженка м.д.ж 2,5% апельсин 80 г.	80		2,40	2,00	5,04	47,76
ТТК 001486	Ряженка м.д.ж 2,5% печеное яблоко 80 г.	80		2,40	2,00	3,36	41,04
ТТК 001487	Ряженка м.д.ж 2,5% персик-абрикос 80 г.	80		2,40	2,00	5,60	49,68
ТТК 001488	Ряженка м.д.ж 2,5% облепиха-имбирь 80 г.	80		2,40	2,00	5,04	47,76
ТТК 001489	Ряженка м.д.ж 2,5% яблоко- корица 80 г.	80		2,40	2,00	6,40	53,20
ТТК 002050	Ряженка м.д.ж 2,5% 80 г.	80		2,40	2,00	3,36	40,80
ТТК 001496	Кефир	80		2,40	2,00	3,12	40,00

Распределение энергетической ценности (калорийности)

Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	Завтрак	
	ккал	20-25% (+/-5%)
дни		
1	649	24
2	665	24
3	711	26
4	692	25
5	662	24
6	687	25
Итого:	678	25
7	649	24
8	662	24
9	649	24
10	657	24
11	646	24
12	680	25
Итого	657	24
13	650	24
14	696	26
15	659	24
16	708	26
17	697	26
18	690	25
Итого	683	25
19	706	26
20	676	25
21	693	25
22	657	24
23	710	26
24	666	24
Итого	685	25
Итого	676	25