



Утверждаю:

Генеральный директор

АО «Комбинат школьного

питания «Центральный»

Тарасова И.Н.

« 01 »

2025



Согласовано:



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

Тюмень, 2025

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Первый день (1)

| № ТТК      | Наименование блюда                                         | Брутто, гр | Нетто, гр | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|------------|------------------------------------------------------------|------------|-----------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Завтрак    |                                                            |            |           | 19,84        | 24,48        | 65,70            | 572,35        |
| ТТК 002781 | <b>Тефтели мясные запеченные в томатно-сметанном соусе</b> | <b>90</b>  |           | <b>11,69</b> | <b>12,56</b> | <b>13,68</b>     | <b>215,20</b> |
|            | 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 | <b>или Тефтели мясные запеченные</b>                       | <b>80</b>  |           | <b>11,54</b> | <b>12,30</b> | <b>12,98</b>     | <b>209,46</b> |
|            | 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 | <b>или Котлета мясная "Белорусская"</b>                    | <b>90</b>  |           | <b>10,1</b>  | <b>11,23</b> | <b>10,2</b>      | <b>182,27</b> |
|            | 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 | <b>или Котлета мясная "По-деревенски"</b>                  | <b>90</b>  |           | <b>11,13</b> | <b>11,02</b> | <b>14,33</b>     | <b>202,79</b> |
|            | 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 | <b>или Котлета мясная "По-домашнему"</b>                   | <b>90</b>  |           | <b>13,60</b> | <b>15,08</b> | <b>10,80</b>     | <b>236,47</b> |
|            | 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 |              |              |              |               |
|            | <b>или Котлета мясная "Оригинальная"</b>              | <b>90</b>  |       | <b>11,13</b> | <b>11,02</b> | <b>14,33</b> | <b>202,79</b> |
|            | 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 | <b>Гречка отварная рассыпчатая</b>                    | <b>130</b> |       | <b>4,59</b>  | <b>4,01</b>  | <b>23,86</b> | <b>151,16</b> |
| ТТК 003288 | крупa гречневая                                       | 35,00      | 35,00 |              |              |              |               |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                           | 4,33       | 4,33  |              |              |              |               |
|            | соль йодированная                                     | 0,48       | 0,48  |              |              |              |               |
| ТТК 003289 | <b>или Рис припущенный</b>                            | <b>130</b> |       | <b>3,69</b>  | <b>3,32</b>  | <b>35,84</b> | <b>172,66</b> |
| 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 | <b>или Булгур припущенный</b>                         | <b>130</b> |       | <b>4,24</b>  | <b>3,66</b>  | <b>26,66</b> | <b>158,16</b> |
| ТТК 003290 | крупa булгур                                          | 35,00      | 35,00 |              |              |              |               |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                           | 4,33       | 4,33  |              |              |              |               |
|            | соль йодированная                                     | 0,48       | 0,48  |              |              |              |               |
| ТТК 001191 | <b>или Булгур с овощами (125/25)</b>                  | <b>150</b> |       | <b>5,55</b>  | <b>5,23</b>  | <b>34,60</b> | <b>209,92</b> |
|            | 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 | <b>или Полба припущенная</b>                          | <b>130</b> |       | <b>5,17</b>  | <b>4,15</b>  | <b>30,21</b> | <b>178,57</b> |
|            | крупa полба дробленая пропаренная                     | 41,99      | 41,99 |              |              |              |               |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                           | 4,33       | 4,33  |              |              |              |               |
|            | соль йодированная                                     | 0,48       | 0,48  |              |              |              |               |
| ТТК 001327 | <b>или Перловка отварная с овощами (125/25)</b>       | <b>150</b> |       | <b>4,03</b>  | <b>5,02</b>  | <b>27,80</b> | <b>175,41</b> |
| 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 | <b>или Рис припущенный с овощами (125/25)</b>         | <b>150</b> |       | <b>3,43</b>  | <b>5,02</b>  | <b>33,54</b> | <b>193,43</b> |
| 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 003295 | <b>или Плов с мясом (40/160)</b>                      | <b>200</b> |       | <b>13,06</b> | <b>13,55</b> | <b>35,15</b> | <b>320,56</b> |
|            | свинина мясная                                        | 69,46      | 59,20 |              |              |              |               |
|            | крупa рис пропаренный                                 | 44,75      | 44,75 |              |              |              |               |
|            | морковь свежая очищенная                              | 19,20      | 19,20 |              |              |              |               |
|            | лук репчатый очищенный                                | 14,40      | 14,40 |              |              |              |               |
|            | масло подсолнечное                                    | 2,40       | 2,40  |              |              |              |               |
|            | томатная паста                                        | 3,84       | 3,84  |              |              |              |               |
|            | чеснок сушеный                                        | 0,27       | 0,27  |              |              |              |               |
|            | лавровый лист                                         | 0,10       | 0,10  |              |              |              |               |
|            | соль йодированная                                     | 0,60       | 0,60  |              |              |              |               |
| ТТК 003297 | <b>или Плов ароматный из булгура с мясом (40/160)</b> | <b>200</b> |       | <b>15,35</b> | <b>12,88</b> | <b>36,84</b> | <b>329,47</b> |
|            | свинина мясная                                        | 69,46      | 59,20 |              |              |              |               |

|             |                                                           |                                |       |       |       |       |        |        |
|-------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
|             |                                                           | крупа булгур                   | 44,75 | 44,75 |       |       |        |        |
|             |                                                           | 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 002876  | или Плов ароматный с мясом (40/160)                       |                                | 200   |       | 13,11 | 12,66 | 34,78  | 311,57 |
|             |                                                           | свинина мясная                 | 69,46 | 59,20 |       |       |        |        |
|             |                                                           | крупа рис пропаренный          | 44,75 | 44,75 |       |       |        |        |
|             |                                                           | 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 |       |       |        |        |
|             | Хлеб ржаной                                               |                                | 20    |       | 0,66  | 0,26  | 9,6    | 51,8   |
|             | Хлеб пшеничный                                            |                                | 40    |       | 2,80  | 0,40  | 18,42  | 88,08  |
| Обед        |                                                           |                                |       |       | 43,90 | 30,39 | 125,26 | 972,56 |
| 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 |       |       |       |        |  |
| ТТК 003299   | или Помидоры свежие                                                                      |                              | 80,00  |       | 0,70  | 0,16  | 2,15  | 14,40  |  |
|              |                                                                                          | 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  |  |
| №001809      | Нежный сливочный суп - пюре из цветной капусты                                           |                              | 250    |       | 4,67  | 6,30  | 10,88 | 120,38 |  |
|              |                                                                                          | капуста цветная замороженная | 44,00  | 44,00 |       |       |       |        |  |
|              |                                                                                          | морковь свежая очищенная     | 10,00  | 10,00 |       |       |       |        |  |
|              |                                                                                          | мука пшеничная высшего сорта | 10,00  | 10,00 |       |       |       |        |  |
|              |                                                                                          | масло сладкосливочное 72%    | 5,00   | 5,00  |       |       |       |        |  |
|              |                                                                                          | молоко пастеризованное 2,5%  | 40,00  | 40,00 |       |       |       |        |  |
|              |                                                                                          | сливки                       | 40,00  | 40,00 |       |       |       |        |  |
|              |                                                                                          | сыр                          | 5,20   | 5,00  |       |       |       |        |  |
|              |                                                                                          | соль йодированная            | 0,60   | 0,60  |       |       |       |        |  |
| ТТК № 000108 | или Суп - пюре из тыквы                                                                  |                              | 250    |       | 3,57  | 5,03  | 14,16 | 120,26 |  |
|              |                                                                                          | тыква свежая                 | 65,00  | 65,00 |       |       |       |        |  |
|              |                                                                                          | лук репчатый очищенный       | 10,00  | 10,00 |       |       |       |        |  |
|              |                                                                                          | морковь свежая очищенная     | 5,00   | 5,00  |       |       |       |        |  |
|              |                                                                                          | мука пшеничная высшего сорта | 8,00   | 8,00  |       |       |       |        |  |
|              |                                                                                          | масло сладкосливочное 72%    | 5,00   | 5,00  |       |       |       |        |  |
|              |                                                                                          | молоко пастеризованное 2,5%  | 38,00  | 38,00 |       |       |       |        |  |
|              |                                                                                          | соль йодированная            | 0,80   | 0,80  |       |       |       |        |  |
| ТТК 003304   | Чахохбили из филе куриного с томатами (50/40)                                            |                              | 90     |       | 13,24 | 14,49 | 3,68  | 198,12 |  |
|              |                                                                                          | филе куриное                 | 73,08  | 69,60 |       |       |       |        |  |
|              |                                                                                          | чеснок свежий                | 1,30   | 1,00  |       |       |       |        |  |
|              |                                                                                          | укроп сушеный                | 0,02   | 0,02  |       |       |       |        |  |
|              |                                                                                          | томатная паста               | 4,70   | 4,70  |       |       |       |        |  |
|              |                                                                                          | лук репчатый очищенный       | 23,10  | 23,10 |       |       |       |        |  |
|              |                                                                                          | масло подсолнечное           | 1,60   | 1,60  |       |       |       |        |  |

|            |                                                              |                   |           |      |              |              |              |               |
|------------|--------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|            |                                                              | соль йодированная | 0,40      | 0,40 |              |              |              |               |
| ТТК 001325 | <b>Чахохбили из филе куриного с свежими томатами (45/45)</b> |                   | <b>90</b> |      | <b>14,38</b> | <b>4,20</b>  | <b>3,90</b>  | <b>111,09</b> |
| ТТК 003303 | <b>или Чахохбили из филе куриного с томатами (45/45)</b>     |                   | <b>90</b> |      |              |              |              |               |
| 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 002001 | <b>или Фрикасе из филе куриного (45/45)</b>                  |                   | <b>90</b> |      | <b>14,87</b> | <b>9,25</b>  | <b>4,20</b>  | <b>160,17</b> |
| ТТК 002002 | <b>или Фрикасе из филе куриного "По-провански" (45/45)</b>   |                   | <b>90</b> |      | <b>14,88</b> | <b>9,26</b>  | <b>4,22</b>  | <b>160,36</b> |
| 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 001354 | <b>или Бедро куриное (филе бедра) запеченное</b>             |                   | <b>90</b> |      | <b>16,29</b> | <b>17,46</b> | <b>0,00</b>  | <b>226,08</b> |
|            | бедро куриное                                                | 137,30            | 121,60    |      |              |              |              |               |
|            | масло подсолнечное                                           | 0,80              | 0,80      |      |              |              |              |               |
|            | соль йодированная                                            | 0,40              | 0,40      |      |              |              |              |               |
| ТТК 001955 | <b>или Наггетсы куриные "Хрустящие"</b>                      |                   | <b>90</b> |      | <b>10,6</b>  | <b>13,32</b> | <b>19,08</b> | <b>238,60</b> |
|            | 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 | <b>Ежики из мяса птицы в сливочном соусе</b>                 |                   | <b>90</b> |      | <b>11,54</b> | <b>12,30</b> | <b>12,98</b> | <b>209,46</b> |
| 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      |      |              |              |              |               |
|            | 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 | <b>или Котлета из мяса птицы "Куриная ножка"</b>             |                   | <b>90</b> |      | <b>12,32</b> | <b>15,32</b> | <b>9,36</b>  | <b>225,13</b> |
| 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   |       |       |       |        |
| 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 | 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 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 001351 | или 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  |       |        |         |
|                               | Сок фруктовый в ассортименте                                                                | 200   | 0,00  | 0,00  | 23,00  | 92,00   |
|                               | Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г             | 150   | 1,98  | 0,39  | 16,20  | 86,00   |
|                               | или Фрукт вакуумной сушки                                                                   | 7     |       |       |        |         |
|                               | или Сухофрукты                                                                              | 9     |       |       |        |         |
| ТТК 000050,<br>000049, 000053 | или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г | 17    | 0,97  | 3,48  | 8,50   | 70,62   |
|                               | Хлеб пшеничный                                                                              | 35    | 2,45  | 0,35  | 16,12  | 77,07   |
|                               | Хлеб ржаной                                                                                 | 20    | 0,66  | 0,26  | 9,6    | 51,8    |
| Итого за день                 |                                                                                             |       | 63,74 | 54,87 | 190,96 | 1544,91 |

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

## Первая неделя

## второй день (1)

| № ТК       | Наименование блюда                                                                       | Брутто, гр | Нетто, гр | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|----------|---------|------------------|----------|
| Завтрак    |                                                                                          |            |           | 20,76    | 17,42   | 81,65            | 574,37   |
| ТТК 001312 | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным (200/5)                                        | 200        |           | 6,92     | 7,74    | 29,78            | 218,12   |
|            | крупы рис круглозерный                                                                   | 14,41      | 14,41     |          |         |                  |          |
|            | крупы пшено                                                                              | 14,41      | 14,41     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 140,00     | 140,00    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 4,00       | 4,00      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,50       | 0,50      |          |         |                  |          |
| ТТК 001721 | или Каша молочная геркулесовая с клубникой и маслом сливочным (200/2/5)                  | 200        |           | 6,51     | 8,26    | 21,36            | 189,49   |
| ТТК 001720 | или Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным (200/2/5)                   | 200        |           | 6,10     | 7,60    | 21,75            | 183,80   |
|            | хлопья овсянная (геркулес/5 злаков)                                                      | 17,78      | 17,78     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 140,00     | 140,00    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 4,00       | 4,00      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,50       | 0,50      |          |         |                  |          |
|            | клубника сублимированная                                                                 | 2,00       | 2,00      |          |         |                  |          |
| ТТК 001389 | или Каша молочная пшенная с бананом и маслом сливочным (170/30)                          | 200        |           | 6,06     | 7,30    | 22,44            | 182,18   |
|            | крупы пшено                                                                              | 21,25      | 21,25     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 119,00     | 119,00    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 3,60       | 3,60      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,40       | 0,40      |          |         |                  |          |
|            | банан свежий                                                                             | 50,00      | 30,00     |          |         |                  |          |
| ТТК 001943 | или Каша молочная рисовая с бананом и маслом сливочным (160/40)                          | 200        |           | 5,12     | 6,58    | 30,86            | 203,68   |
|            | крупы рис круглозерный                                                                   | 20,00      | 20,00     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 102,22     | 102,22    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 3,60       | 3,60      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,40       | 0,40      |          |         |                  |          |
|            | банан свежий                                                                             | 66,68      | 40,00     |          |         |                  |          |
| ТТК 001716 | или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и яблоком и маслом сливочным (200/1/1/5)      | 200        |           | 6,44     | 8,21    | 19,61            | 182,06   |
| ТТК 001717 | или Каша молочная геркулесовая "Царь" с клубникой и яблоком и маслом сливочным (200/2/5) | 200        |           | 6,49     | 8,24    | 21,53            | 190,24   |
| ТТК 001718 | или Каша молочная из 5 злаков с клубникой и яблоком и маслом сливочным (200/2/5)         | 200        |           | 6,08     | 7,59    | 21,92            | 184,55   |
| ТТК 001743 | или Каша молочная геркулесовая с черникой и яблоком и маслом сливочным (200/2/5)         | 200        |           | 6,46     | 8,23    | 21,34            | 189,37   |
|            | хлопья Геркулес/5 злаков                                                                 | 17,78      | 17,78     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 140,00     | 140,00    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 4,44       | 4,44      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,50       | 0,50      |          |         |                  |          |

|             |                                                             |        |        |      |       |        |  |
|-------------|-------------------------------------------------------------|--------|--------|------|-------|--------|--|
|             | клубника (черника) сублимированная                          | 1,00   | 1,00   |      |       |        |  |
|             | яблоко сублимированное                                      | 1,00   | 1,00   |      |       |        |  |
| ТТК 001722  | или Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным (200/5)   | 200    | 6,44   | 8,23 | 20,52 | 185,89 |  |
| ТТК002358   | или Каша молочная из 5 злаков с маслом сливочным (200/5)    | 200    | 6,03   | 7,57 | 20,91 | 180,20 |  |
|             | крупка геркулес                                             | 17,78  | 17,78  |      |       |        |  |
|             | молоко пастеризованное 2,5%                                 | 140,00 | 140,00 |      |       |        |  |
|             | масло сладкосливочное 72,5%                                 | 5,00   | 5,00   |      |       |        |  |
|             | сахар                                                       | 4,00   | 4,00   |      |       |        |  |
|             | соль йодированная                                           | 0,50   | 0,50   |      |       |        |  |
| ТТК 001719  | или Каша молочная ячневая с маслом сливочным (200/5)        | 200    | 6,36   | 7,40 | 23,53 | 191,70 |  |
|             | крупка ячневая                                              | 21,11  | 21,11  |      |       |        |  |
|             | молоко пастеризованное 2,5%                                 | 140,00 | 140,00 |      |       |        |  |
|             | масло сладкосливочное 72,5%                                 | 5,00   | 5,00   |      |       |        |  |
|             | сахар                                                       | 4,00   | 4,00   |      |       |        |  |
|             | соль йодированная                                           | 0,50   | 0,50   |      |       |        |  |
| ТТК 001723  | или Каша молочная пшенная с маслом сливочным (200/5)        | 200    | 6,81   | 7,86 | 24,31 | 198,18 |  |
|             | крупка пшено                                                | 22,22  | 22,22  |      |       |        |  |
|             | молоко пастеризованное 2,5%                                 | 140,00 | 140,00 |      |       |        |  |
|             | масло сладкосливочное 72,5%                                 | 5,00   | 5,00   |      |       |        |  |
|             | сахар                                                       | 4,00   | 4,00   |      |       |        |  |
|             | соль йодированная                                           | 0,50   | 0,50   |      |       |        |  |
| ТТК 001724  | или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным (200/5)     | 200    | 6,09   | 7,39 | 25,44 | 198,18 |  |
|             | крупка кукурузная                                           | 22,22  | 22,22  |      |       |        |  |
|             | молоко пастеризованное 2,5%                                 | 140,00 | 140,00 |      |       |        |  |
|             | масло сладкосливочное 72,5%                                 | 5,00   | 5,00   |      |       |        |  |
|             | сахар                                                       | 4,00   | 4,00   |      |       |        |  |
|             | соль йодированная                                           | 0,50   | 0,50   |      |       |        |  |
| ТТК 001725  | или Каша молочная рисовая с маслом сливочным (200/5)        | 200    | 5,73   | 7,34 | 25,15 | 191,06 |  |
|             | крупка рис круглозерный                                     | 21,11  | 21,11  |      |       |        |  |
|             | молоко пастеризованное 2,5%                                 | 140,00 | 140,00 |      |       |        |  |
|             | масло сладкосливочное 72,5%                                 | 5,00   | 5,00   |      |       |        |  |
|             | сахар                                                       | 4,00   | 4,00   |      |       |        |  |
|             | соль йодированная                                           | 0,50   | 0,50   |      |       |        |  |
| ТТК 001726  | или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (200/5)      | 200    | 6,68   | 7,40 | 23,86 | 190,01 |  |
|             | крупка пшеничная                                            | 21,11  | 21,11  |      |       |        |  |
|             | молоко пастеризованное 2,5%                                 | 140,00 | 140,00 |      |       |        |  |
|             | масло сладкосливочное 72,5%                                 | 5,00   | 5,00   |      |       |        |  |
|             | сахар                                                       | 4,00   | 4,00   |      |       |        |  |
|             | соль йодированная                                           | 0,50   | 0,50   |      |       |        |  |
| ТТК 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)              | 31,5   | 6,22   | 4,13 | 6,04  | 87,16  |  |
| ТТК 000190  | или Тост с сыром "Гауда" (17/14,5)                          | 31,5   | 5,3    | 4,05 | 8,99  | 93,65  |  |
|             | 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") 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                                                                                                                             | 160    | 4,92  | 4,00  | 13,60 | 107,68 |
| ТТК 001490 | или Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном                                                                                                                    | 160    | 5,40  | 5,00  | 17,00 | 134,60 |
| ТТК 001491 | или Молоко питьевое шоколадное обогащенное витаминами                                                                                                                        | 160    | 4,64  | 4,00  | 18,72 | 129,44 |
| ТТК 001492 | или Молоко питьевое банановое обогащенное витаминами                                                                                                                         | 160    | 4,32  | 4,00  | 13,60 | 107,68 |
| ТТК 001494 | или Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном                                                                                                                    | 160    | 4,32  | 4,00  | 13,60 | 107,68 |
| ТТК 001495 | или Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами                                                                                                                        | 160    | 4,32  | 4,00  | 6,82  | 107,68 |
| ТТК 001564 | или Молоко ванильное с цикорием "Ванильный латте"                                                                                                                            | 160    | 4,32  | 4,00  | 13,60 | 107,68 |
| 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                                                                                                                                                                  | 23     | 0,21  | 0,76  | 11,04 | 59,57  |
|            | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                               | 30     | 2,43  | 0,78  | 16,62 | 83,10  |
| обед       |                                                                                                                                                                              |        | 21,82 | 24,60 | 74,58 | 613,75 |
| ТТК 003300 | 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 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  | 14,40  |
| ТТК 003299 | или Помидоры свежие                                                                                                                                                          | 80     |       |       |       |        |
|            | или помидоры свежие                                                                                                                                                          | 81,63  | 80,00 |       |       |        |
| ТТК 001379 | или Нарезка из свежих овощей                                                                                                                                                 | 80     | 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     | 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 | или Капуста свежая с маслом                                                                                                                                                  | 80     | 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 001323 | или Томаты черри                                                                         |                               | 80     |        | 0,70  | 0,16  | 2,15  | 14,40  |
| 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 001288 | Суп лапша с курицей с зеленью                                                            |                               | 250    |        | 10,70 | 12,21 | 20,93 | 267,58 |
|            |                                                                                          | тушка цыпленок-бройлера       | 46,00  | 42,00  |       |       |       |        |
|            |                                                                                          | картофель свежий очищенный    | 75,00  | 75,00  |       |       |       |        |
|            |                                                                                          | морковь свежая очищенная      | 10,00  | 10,00  |       |       |       |        |
|            |                                                                                          | лук репчатый очищенный        | 10,00  | 10,00  |       |       |       |        |
|            |                                                                                          | масло растительное            | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |
|            |                                                                                          | макаронные изделия            | 10,00  | 10,00  |       |       |       |        |
|            |                                                                                          | укроп свежий                  | 1,35   | 1,00   |       |       |       |        |
|            |                                                                                          | лавровый лист                 | 0,01   | 0,01   |       |       |       |        |
|            |                                                                                          | соль йодированная             | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |
| ТТК 000055 | или Суп овощной с мини пельменями из курицы "Нежные"                                     |                               | 250    |        | 4,02  | 11,77 | 13,55 | 130,20 |
|            |                                                                                          | морковь свежая очищенная      | 8,00   | 8,00   |       |       |       |        |
|            |                                                                                          | лук репчатый очищенный        | 10,00  | 10,00  |       |       |       |        |
|            |                                                                                          | масло растительное            | 2,50   | 2,50   |       |       |       |        |
|            |                                                                                          | пельмени из мяса птицы нежные | 42,00  | 50,00  |       |       |       |        |
|            |                                                                                          | соль йодированная             | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |
| ТТК 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   |       |       |       |        |
|            |                                                                                          | сухари панировочный           | 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  |       |       |       |        |

|            |                                                                          |                                              |        |       |    |       |       |       |        |
|------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------|-------|----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК 002691 | Котлета мясная "Белорусская"                                             | хлеб пшеничный                               | 17,50  | 17,50 | 90 | 10,1  | 11,23 | 10,2  | 182,27 |
|            |                                                                          | соль йодированная                            | 0,50   | 0,50  |    |       |       |       |        |
|            |                                                                          | сухарь панировочный                          | 7,00   | 7,00  |    |       |       |       |        |
|            |                                                                          | 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  |    |       |       |       |        |
| ТТК 002194 | или Котлета мясная "Оригинальная"                                        | сухарь панировочный                          | 6,00   | 6,00  | 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 003340 | или Мясо тушеное с овощами (50/40)                                       | свинина                                      | 89,43  | 74    | 90 | 12,23 | 14,96 | 2,77  | 197,71 |
|            |                                                                          | 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  |    |       |       |       |        |
|            |                                                                          | говядина                                     | 72,048 | 63,20 |    |       |       |       |        |
|            |                                                                          | томатная паста                               | 2,25   | 2,25  |    |       |       |       |        |
|            |                                                                          | морковь свежая очищенная                     | 8,00   | 8,00  |    |       |       |       |        |
| ТТК 003341 | или Мясо говядины тушеное с овощами (40/50)                              | лук репчатый очищенный                       | 11,25  | 11,25 | 90 | 12,25 | 12,17 | 3,47  | 172,17 |
|            |                                                                          | мука пшеничная высшего сорта                 | 2,25   | 2,25  |    |       |       |       |        |
|            |                                                                          | масло подсолнечное                           | 2,00   | 2,00  |    |       |       |       |        |
|            |                                                                          | соль йодированная                            | 0,40   | 0,40  |    |       |       |       |        |
|            |                                                                          | 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  |    |       |       |       |        |
| ТТК 002277 | или Мясо говядины тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (40/50) | масло подсолнечное                           | 1,88   | 1,88  | 90 | 13,01 | 13,93 | 5,11  | 197,44 |
|            |                                                                          | чеснок свежий                                | 0,80   | 0,75  |    |       |       |       |        |
|            |                                                                          | соль йодированная                            | 0,40   | 0,40  |    |       |       |       |        |
|            |                                                                          | 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  |    |       |       |       |        |
| ТТК 002184 | или Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (50/40)          | чеснок свежий                                | 0,80   | 0,75  | 90 | 12,4  | 14,86 | 3,70  | 200,48 |
|            |                                                                          | соль йодированная                            | 0,40   | 0,40  |    |       |       |       |        |
|            |                                                                          | 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  |    |       |       |       |        |
| ТТК 002184 | или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским (50/40)                    | соль йодированная                            | 0,40   | 0,40  | 90 | 12,84 | 16,37 | 4,09  | 217,89 |
|            |                                                                          | 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 002184 | или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским (50/40)                    | говядина                                     | 72,048 | 63,20 | 90 | 12,84 | 16,37 | 4,09  | 217,89 |
|            |                                                                          | 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  |    |       |       |       |        |
|            |                                                                          | говядина                                     | 72,048 | 63,20 |    |       |       |       |        |

|             |                                                    |        |        |       |       |       |        |
|-------------|----------------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|
|             | 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  | 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 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 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 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 000170    | 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 пшеничный                                         |                    | 45     |       | 3,60  | 1,17  | 24,93  | 124,65  |
| Итого за день |                                                        |                    |        |       | 42,58 | 42,02 | 156,23 | 1188,12 |

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

|                 |                                                              | Первая неделя |           |          |         |                  |          |
|-----------------|--------------------------------------------------------------|---------------|-----------|----------|---------|------------------|----------|
| Третий день (1) |                                                              |               |           |          |         |                  |          |
| № ТК            | Наименование блюда                                           | Брутто, гр    | Нетто, гр | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак         |                                                              |               |           | 14,82    | 21,15   | 97,02            | 651,96   |
| ТТК 002232      | Сэндвич с вареной сгущенкой                                  | 120           |           | 6,60     | 13,60   | 63,00            | 411,00   |
|                 | сэндвич                                                      | 120,00        | 120,00    |          |         |                  |          |
|                 | Масло подсолнечное                                           | 2,00          | 2,00      |          |         |                  |          |
|                 | масло сладкосливочное 72,5%                                  | 4,00          | 4,00      |          |         |                  |          |
| ТТК 003339      | или Блинчики (треугольник)                                   | 135           |           | 6,12     | 7,71    | 43,23            | 262,86   |
|                 | Блинчики без начинки (треугольник) быстрозамороженные        | 135           | 135       |          |         |                  |          |
|                 | Масло подсолнечное                                           | 1,50          | 1,50      |          |         |                  |          |
|                 | масло сладкосливочное 72,5%                                  | 3,00          | 3,00      |          |         |                  |          |
| ТТК 001139      | или Блинчики "Ажурные"                                       | 120           |           | 4,84     | 8,70    | 26,46            | 203,48   |
|                 | Блинчики без начинки для фарширования<br>быстрозамороженные  | 124           | 120       |          |         |                  |          |
|                 | Масло подсолнечное                                           | 1,00          | 1,00      |          |         |                  |          |
|                 | масло сладкосливочное 72,5%                                  | 4,00          | 4,00      |          |         |                  |          |
| ТТК 003330      | или Оладьи                                                   | 105           |           | 6,33     | 7,86    | 42,03            | 264,36   |
| ТТК 003331      | или Оладушки домашние                                        | 90            |           | 5,44     | 7,50    | 36,06            | 276,68   |
| ТТК 003332      | или Оладьи мини                                              | 25            |           | 1,01     | 1,41    | 10,01            | 61,01    |
| ТТК 000175      | или Блинчики                                                 | 126           |           | 4,44     | 8,07    | 29,01            | 209,76   |
| ТТК 002807      | Молоко сгущенное с сахаром                                   | 30            |           | 2,10     | 2,55    | 16,80            | 99,00    |
| ТТК 000122      | или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп. 7г.                | 28            |           | 1,96     | 2,40    | 15,68            | 92,40    |
| ТТК 000220      | или Джем клубничный Махеев                                   |               |           | 0,00     | 0,00    | 20,40            | 81,60    |
| ТТК 000214      | или Джем абрикосовый Махеев                                  | 20            |           |          |         |                  |          |
| ТТК 000213      | или Джем лесные ягоды Махеев                                 |               |           |          |         |                  |          |
| ТТК 000254      | или Блинчики с яблоком                                       | 120           |           | 4,84     | 11,1    | 58,86            | 347,48   |
|                 | Блины фаршированные с яблоком быстрозамороженные             | 12,00         | 120,00    |          |         |                  |          |
|                 | Масло подсолнечное                                           | 1,00          | 1,00      |          |         |                  |          |
|                 | масло сладкосливочное 72,5%                                  | 4,00          | 4,00      |          |         |                  |          |
| ТТК 000258      | Блинчики с вареным сгущенным молоком                         | 120           |           | 4,84     | 11,1    | 58,86            | 347,48   |
|                 | Блины с вареным сгущенным молоком быстрозамороженные         | 12,00         | 120,00    |          |         |                  |          |
|                 | Масло подсолнечное                                           | 1,00          | 1,00      |          |         |                  |          |
|                 | масло сладкосливочное 72,5%                                  | 4,00          | 4,00      |          |         |                  |          |
| ТТК 000256      | Блинчики десертные с вишней                                  | 120           |           | 4,84     | 11,1    | 58,86            | 347,48   |
|                 | Блины фаршированные десертные с вишней<br>быстрозамороженные | 12,00         | 120,00    |          |         |                  |          |
|                 | Масло подсолнечное                                           | 1,00          | 1,00      |          |         |                  |          |
|                 | масло сладкосливочное 72,5%                                  | 4,00          | 4,00      |          |         |                  |          |
| ТТК 003335      | или Оладушки пышные с яблоком и морковью                     | 120           |           | 4,53     | 6,64    | 6,84             | 271,88   |
|                 | оладьи быстрозамороженные                                    | 120,00        | 120,00    |          |         |                  |          |
|                 | Масло подсолнечное                                           | 2,00          | 2,00      |          |         |                  |          |
|                 | масло сладкосливочное 72,5%                                  | 4,00          | 4,00      |          |         |                  |          |
| 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.                                                   |       | 80     | 2,40  | 2,00  | 5,04   | 47,76  |
| ТТТК 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  |
| Обед        |                                                                                          |       |        | 27,49 | 30,39 | 117,11 | 849,33 |
| 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   |
| 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  | или 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 №001291 | Борщ с капустой и картофелем с мясом , сметаной и (230/20/1)                | 250           | 4,83  | 8,27  | 14,40 | 152,30 |
|             | говядина 1 кат.                                                             | 35,80 32,20   |       |       |       |        |
|             | свекла свежая очищенная                                                     | 40,00 40,00   |       |       |       |        |
|             | капуста свежая белокачанная                                                 | 20,00 20,00   |       |       |       |        |
|             | картофель свежий очищенный                                                  | 20,00 20,00   |       |       |       |        |
|             | морковь свежая очищенная                                                    | 12,50 12,50   |       |       |       |        |
|             | лук репчатый очищенный                                                      | 10,00 10,00   |       |       |       |        |
|             | томатная паста                                                              | 3,00 3,00     |       |       |       |        |
|             | сахар                                                                       | 0,50 0,50     |       |       |       |        |
|             | зелень свежая                                                               | 1,35 1,00     |       |       |       |        |
|             | масло растительное                                                          | 5,00 5,00     |       |       |       |        |
|             | соль йодированная                                                           | 0,60 0,60     |       |       |       |        |
|             | кислота лимонная                                                            | 0,12 0,12     |       |       |       |        |
|             | сметана 10%                                                                 | 10,00 10,00   |       |       |       |        |
|             | лавровый лист                                                               | 0,01 0,01     |       |       |       |        |
| ТТК 001293  | или Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью (230/20/1) | 250           | 4,29  | 8,27  | 11,44 | 138,14 |
|             | говядина 1 кат.                                                             | 35,80 32,20   |       |       |       |        |
|             | картофель свежий очищенный                                                  | 30,00 30,00   |       |       |       |        |
|             | капуста свежая белокачанная                                                 | 62,50 50,00   |       |       |       |        |
|             | морковь свежая очищенная                                                    | 12,50 12,50   |       |       |       |        |
|             | лук репчатый очищенный                                                      | 10,00 10,00   |       |       |       |        |
|             | зелень свежая                                                               | 1,35 1,00     |       |       |       |        |
|             | масло растительное                                                          | 5,00 5,00     |       |       |       |        |
|             | соль йодированная                                                           | 0,60 0,60     |       |       |       |        |
|             | лавровый лист                                                               | 0,01 0,01     |       |       |       |        |
|             | сметана 15 %                                                                | 10,00 10,00   |       |       |       |        |
| ТТК 002524  | Котлета рыбная "Нежная"                                                     | 90            | 11,86 | 17,35 | 4,50  | 221,65 |
|             | масло подсолнечное                                                          | 1,60 1,60     |       |       |       |        |
|             | 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 рыбы                                                   | 90            | 13,01 | 18,87 | 4,80  | 241,13 |
|             | масло подсолнечное                                                          | 16,00 16,00   |       |       |       |        |
|             | ТТК 002700 п/ф котлета из белой рыбы                                        | 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 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  | Рис припущенный                                                             | 130           | 3,69  | 3,32  | 35,84 | 172,66 |

|            |                                                 |                                   |            |       |             |             |              |               |
|------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------|------------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|            |                                                 | крупа рис пропаренный             | 45,00      | 45,00 |             |             |              |               |
|            |                                                 | масло сладкосливочное 72,5%       | 4,33       | 4,33  |             |             |              |               |
|            |                                                 | соль йодированная                 | 0,48       | 0,48  |             |             |              |               |
|            | <b>или Гречка отварная рассыпчатая</b>          |                                   | <b>130</b> |       | <b>4,59</b> | <b>4,01</b> | <b>23,86</b> | <b>151,16</b> |
|            |                                                 | крупа гречневая                   | 35,00      | 35,00 |             |             |              |               |
|            |                                                 | масло сладкосливочное 72,5%       | 4,33       | 4,33  |             |             |              |               |
|            |                                                 | соль йодированная                 | 0,48       | 0,48  |             |             |              |               |
| ТТК 003289 | <b>или Плов овощной</b>                         |                                   | <b>130</b> |       | <b>4,07</b> | <b>2,74</b> | <b>37,93</b> | <b>178,20</b> |
| ТТК 001330 |                                                 | крупа рис пропаренный             | 43,33      | 43,33 |             |             |              |               |
|            |                                                 | морковь свежая очищенная          | 19,50      | 19,50 |             |             |              |               |
|            |                                                 | лук репчатый очищенный            | 19,50      | 19,50 |             |             |              |               |
| ТТК 001331 |                                                 | масло подсолнечное                | 2,50       | 2,50  |             |             |              |               |
| ТТК 003288 |                                                 | паста томатная                    | 1,95       | 1,95  |             |             |              |               |
|            |                                                 | томат-базелик-чеснок-паприка      | 0,50       | 0,50  |             |             |              |               |
|            |                                                 | соль йодированная                 | 0,48       | 0,48  |             |             |              |               |
| ТТК 003172 | <b>или Булгур припущенный</b>                   |                                   | <b>130</b> |       | <b>4,24</b> | <b>3,66</b> | <b>26,66</b> | <b>158,16</b> |
|            |                                                 | крупа булгур                      | 35,00      | 35,00 |             |             |              |               |
|            |                                                 | масло сладкосливочное 72,5%       | 4,33       | 4,33  |             |             |              |               |
|            |                                                 | соль йодированная                 | 0,48       | 0,48  |             |             |              |               |
|            | <b>или Булгур с овощами (125/25)</b>            |                                   | <b>150</b> |       | <b>5,55</b> | <b>5,23</b> | <b>34,60</b> | <b>209,92</b> |
|            |                                                 | крупа булгур                      | 41,95      | 41,95 |             |             |              |               |
|            |                                                 | масло сладкосливочное 72,5%       | 4,33       | 4,33  |             |             |              |               |
|            |                                                 | лук репчатый очищенный            | 17,91      | 17,91 |             |             |              |               |
| ТТК 001329 |                                                 | морковь свежая очищенная          | 17,16      | 17,16 |             |             |              |               |
| ТТК 003290 |                                                 | масло растительное                | 1,41       | 1,41  |             |             |              |               |
|            |                                                 | соль йодированная                 | 0,48       | 0,48  |             |             |              |               |
|            | <b>или Полба припущенная</b>                    |                                   | <b>130</b> |       | <b>5,17</b> | <b>4,15</b> | <b>30,21</b> | <b>178,57</b> |
| ТТК 001191 |                                                 | крупа полба дробленая пропаренная | 41,99      | 41,99 |             |             |              |               |
|            |                                                 | масло сладкосливочное 72,5%       | 4,33       | 4,33  |             |             |              |               |
|            |                                                 | соль йодированная                 | 0,48       | 0,48  |             |             |              |               |
|            | <b>или Перловка отварная с овощами (125/25)</b> |                                   | <b>150</b> |       | <b>4,03</b> | <b>5,02</b> | <b>27,80</b> | <b>175,41</b> |
|            |                                                 | крупа перловая                    | 37,72      | 37,72 |             |             |              |               |
|            |                                                 | масло сладкосливочное 72,5%       | 4,33       | 4,33  |             |             |              |               |
|            |                                                 | лук репчатый очищенный            | 17,91      | 17,91 |             |             |              |               |
| ТТК 001328 |                                                 | морковь свежая очищенная          | 17,16      | 17,16 |             |             |              |               |
|            |                                                 | масло растительное                | 1,41       | 1,41  |             |             |              |               |
|            |                                                 | соль йодированная                 | 0,48       | 0,48  |             |             |              |               |
|            | <b>или Рис припущенный с овощами (125/25)</b>   |                                   | <b>150</b> |       | <b>3,43</b> | <b>5,02</b> | <b>33,54</b> | <b>193,43</b> |
| ТТК 001327 |                                                 | крупа рис                         | 41,66      | 41,66 |             |             |              |               |
| ТТК 003291 |                                                 | 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  |             |             |              |               |
|            | <b>Напиток из шиповника</b>                     |                                   | <b>200</b> |       | <b>0,33</b> | <b>0,05</b> | <b>16,14</b> | <b>69,04</b>  |
|            |                                                 | плоды шиповника сухие             | 16,00      | 16,00 |             |             |              |               |
| ТТК 001189 |                                                 | сахар                             | 6,00       | 6,00  |             |             |              |               |
| ТТК 003292 | <b>или Напиток из кураги</b>                    |                                   | <b>200</b> |       | <b>0,33</b> | <b>0,05</b> | <b>16,14</b> | <b>69,04</b>  |
|            |                                                 | курага                            | 16,00      | 16,00 |             |             |              |               |
|            |                                                 | сахар                             | 6,00       | 6,00  |             |             |              |               |
|            |                                                 | лимонная кислота                  | 0,20       | 0,20  |             |             |              |               |
|            | <b>или Напиток из сухофруктов</b>               |                                   | <b>200</b> |       | <b>0,33</b> | <b>0,05</b> | <b>16,14</b> | <b>69,04</b>  |
| ТТК 000148 |                                                 | смесь сухофруктов                 | 16,00      | 16,00 |             |             |              |               |
|            |                                                 | сахар                             | 6,00       | 6,00  |             |             |              |               |
|            |                                                 | лимонная кислота                  | 0,20       | 0,20  |             |             |              |               |

|            |                                                                                 |     |       |       |        |         |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| ТТК 000149 | Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г | 150 | 1,98  | 0,39  | 16,20  | 86,00   |
|            |                                                                                 |     |       |       |        |         |
| ТТК 000151 | или Фрукт вакуумной сушки                                                       | 7   |       |       |        |         |
|            | или Сухофрукты                                                                  | 9   |       |       |        |         |
|            | или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый                                 | 17  | 0,97  | 3,48  | 8,50   | 70,62   |
|            | натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г                                     |     |       |       |        |         |
|            | Хлеб пшеничный                                                                  | 20  | 1,62  | 0,52  | 11,08  | 55,40   |
|            | Хлеб ржаной                                                                     | 40  | 2,64  | 0,4   | 16,4   | 80      |
|            |                                                                                 |     | 42,31 | 51,54 | 214,13 | 1501,29 |

## Пятый день (1)

| № ТК       | Наименование блюда                                                                       | Брутто, гр | Нетто, гр | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|----------|---------|------------------|----------|
| Завтрак    |                                                                                          |            |           | 20,07    | 15,47   | 60,43            | 479,14   |
| ТТК 001719 | Каша молочная ячневая с маслом сливочным (200/5)                                         | 200        |           | 6,36     | 7,40    | 23,53            | 191,70   |
|            | крупка ячневая                                                                           | 21,11      | 21,11     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 140,00     | 140,00    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 4,00       | 4,00      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,50       | 0,50      |          |         |                  |          |
| ТТК 001312 | или Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным (200/5)                                    | 200        |           | 6,92     | 7,74    | 29,78            | 218,12   |
|            | крупка рис круглозерный                                                                  | 14,41      | 14,41     |          |         |                  |          |
|            | крупка пшено                                                                             | 14,41      | 14,41     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 140,00     | 140,00    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 4,00       | 4,00      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,50       | 0,50      |          |         |                  |          |
| ТТК 001389 | или Каша молочная пшенная с бананом и маслом сливочным (170/30)                          | 200        |           | 6,06     | 7,30    | 22,44            | 182,18   |
|            | крупка пшено                                                                             | 21,25      | 21,25     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 119,00     | 119,00    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 3,60       | 3,60      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,40       | 0,40      |          |         |                  |          |
|            | банан свежий                                                                             | 50,00      | 30,00     |          |         |                  |          |
| ТТК 001943 | или Каша молочная рисовая с бананом и маслом сливочным (160/40)                          | 200        |           | 5,12     | 6,58    | 30,86            | 203,68   |
|            | крупка рис круглозерный                                                                  | 20,00      | 20,00     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 102,22     | 102,22    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 3,60       | 3,60      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,40       | 0,40      |          |         |                  |          |
|            | банан свежий                                                                             | 66,68      | 40,00     |          |         |                  |          |
| ТТК 001716 | или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и яблоком и маслом сливочным (200/1/1/5)      | 200        |           | 6,44     | 8,21    | 19,61            | 182,06   |
| ТТК 001717 | или Каша молочная геркулесовая "Царь" с клубникой и яблоком и маслом сливочным (200/2/5) | 200        |           | 6,49     | 8,24    | 21,53            | 190,24   |
| ТТК 001718 | или Каша молочная из 5 злаков с клубникой и яблоком и маслом сливочным (200/2/5)         | 200        |           | 6,08     | 7,59    | 21,92            | 184,55   |
| ТТК 001743 | или Каша молочная геркулесовая с черникой и яблоком и маслом сливочным (200/2/5)         | 200        |           | 6,46     | 8,23    | 21,34            | 189,37   |
|            | хлопья Геркулес/5 злаков                                                                 | 17,78      | 17,78     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 140,00     | 140,00    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 4,44       | 4,44      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,50       | 0,50      |          |         |                  |          |
|            | клубника (черника) сублимированная                                                       | 1,00       | 1,00      |          |         |                  |          |
|            | яблоко сублимированное                                                                   | 1,00       | 1,00      |          |         |                  |          |
| ТТК 001722 | или Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным (200/5)                                | 200        |           | 6,44     | 8,23    | 20,52            | 185,89   |
| ТТК002358  | или Каша молочная из 5 злаков с маслом сливочным (200/5)                                 | 200        |           | 6,03     | 7,57    | 20,91            | 180,20   |
|            | крупка геркулес                                                                          | 17,78      | 17,78     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 140,00     | 140,00    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 4,00       | 4,00      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,50       | 0,50      |          |         |                  |          |
| ТТК 001721 | или Каша молочная геркулесовая с клубникой и маслом сливочным (200/2/5)                  | 200        |           | 6,51     | 8,26    | 21,36            | 189,49   |
| ТТК 001720 | или Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным (200/2/5)                   | 200        |           | 6,10     | 7,60    | 21,75            | 183,80   |
|            | хлопья овсянная (геркулес/5 злаков)                                                      | 17,78      | 17,78     |          |         |                  |          |

|                                          |                                                                                                                              |                                |        |        |       |        |        |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|--------|-------|--------|--------|
|                                          |                                                                                                                              | молоко пастеризованное 2,5%    | 140,00 | 140,00 |       |        |        |
|                                          |                                                                                                                              | масло сладкосливочное 72,5%    | 5,00   | 5,00   |       |        |        |
|                                          |                                                                                                                              | сахар                          | 4,00   | 4,00   |       |        |        |
|                                          |                                                                                                                              | соль йодированная              | 0,50   | 0,50   |       |        |        |
|                                          |                                                                                                                              | клубника сублимированная       | 2,00   | 2,00   |       |        |        |
| ТТК 001723                               | или Каша молочная пшенная с маслом сливочным (200/5)                                                                         |                                | 200    | 6,81   | 7,86  | 24,31  | 198,18 |
|                                          |                                                                                                                              | крупка пшено                   | 22,22  | 22,22  |       |        |        |
|                                          |                                                                                                                              | молоко пастеризованное 2,5%    | 140,00 | 140,00 |       |        |        |
|                                          |                                                                                                                              | масло сладкосливочное 72,5%    | 5,00   | 5,00   |       |        |        |
|                                          |                                                                                                                              | сахар                          | 4,00   | 4,00   |       |        |        |
|                                          |                                                                                                                              | соль йодированная              | 0,50   | 0,50   |       |        |        |
| ТТК 001724                               | или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным (200/5)                                                                      |                                | 200    | 6,09   | 7,39  | 25,44  | 198,18 |
|                                          |                                                                                                                              | крупка кукурузная              | 22,22  | 22,22  |       |        |        |
|                                          |                                                                                                                              | молоко пастеризованное 2,5%    | 140,00 | 140,00 |       |        |        |
|                                          |                                                                                                                              | масло сладкосливочное 72,5%    | 5,00   | 5,00   |       |        |        |
|                                          |                                                                                                                              | сахар                          | 4,00   | 4,00   |       |        |        |
|                                          |                                                                                                                              | соль йодированная              | 0,50   | 0,50   |       |        |        |
| ТТК 001725                               | или Каша молочная рисовая с маслом сливочным (200/5)                                                                         |                                | 200    | 5,73   | 7,34  | 25,15  | 191,06 |
|                                          |                                                                                                                              | крупка рис круглозерный        | 21,11  | 21,11  |       |        |        |
|                                          |                                                                                                                              | молоко пастеризованное 2,5%    | 140,00 | 140,00 |       |        |        |
|                                          |                                                                                                                              | масло сладкосливочное 72,5%    | 5,00   | 5,00   |       |        |        |
|                                          |                                                                                                                              | сахар                          | 4,00   | 4,00   |       |        |        |
|                                          |                                                                                                                              | соль йодированная              | 0,50   | 0,50   |       |        |        |
| ТТК 001726                               | или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (200/5)                                                                       |                                | 200    | 6,68   | 7,40  | 23,86  | 190,01 |
|                                          |                                                                                                                              | крупка пшеничная               | 21,11  | 21,11  |       |        |        |
|                                          |                                                                                                                              | молоко пастеризованное 2,5%    | 140,00 | 140,00 |       |        |        |
|                                          |                                                                                                                              | масло сладкосливочное 72,5%    | 5,00   | 5,00   |       |        |        |
|                                          |                                                                                                                              | сахар                          | 4,00   | 4,00   |       |        |        |
|                                          |                                                                                                                              | соль йодированная              | 0,50   | 0,50   |       |        |        |
| ТТК 000139                               | Чай гречишный                                                                                                                |                                | 200    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,01   |
|                                          |                                                                                                                              | чай гречишный                  | 0,50   | 0,50   |       |        |        |
| ТТК 000140                               | или Чай ройбуш                                                                                                               |                                | 200    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,01   |
|                                          |                                                                                                                              | чайный напиток Ройбуш          | 0,50   | 0,50   |       |        |        |
| ТТК 000003                               | или Чай черный                                                                                                               |                                | 200    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,01   |
|                                          |                                                                                                                              | чай черный байховый            | 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 001644                               | Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда" (17/14,5)                                                                               |                                | 31,5   | 6,22   | 4,13  | 6,04   | 87,16  |
| ТТК 000190                               | или Тост с сыром "Гауда" (17/14,5)                                                                                           |                                | 31,5   | 5,3    | 4,05  | 8,99   | 93,65  |
|                                          |                                                                                                                              | 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") порционнно                                                                                    |                                |        | 4,9    | 5,7   | 0      | 70,9   |
|                                          |                                                                                                                              | сыр твердый                    | 20,83  | 20,00  |       |        |        |
| ТТК 000117,<br>ТТК 000118,<br>ТТК 000119 | Творог обогащенный "Растишка" (клубника-абрикос, клубника-банан-вкус пломбир, лесные ягоды-персик груша)                     |                                | 45     | 2,88   | 1,58  | 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 |
| ТТК 002910                               | Кондитерское изделие (печенье Тюменочка витанимизированное 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 пшеничный                                                                                                               |                                | 23     | 1,86   | 0,60  | 12,74  | 63,71  |
| Обед                                     |                                                                                                                              |                                |        | 34,20  | 20,42 | 105,39 | 757,70 |

|            |                                                                                          |              |       |       |       |        |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК 003298 | Огурцы свежие                                                                            | 80           | 0,52  | 0,09  | 2,50  | 12,00  |
|            | огурцы свежие                                                                            | 81,60 80,00  |       |       |       |        |
| 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 003299 | или Помидоры свежие                                                                      | 80           | 0,70  | 0,16  | 2,15  | 14,40  |
|            | или помидоры свежие                                                                      | 81,63 80,00  |       |       |       |        |
| ТТК 001379 | или Нарезка из свежих овощей                                                             | 80           | 0,62  | 0,12  | 2,32  | 13,20  |
|            | огурцы свежие                                                                            | 40,80 40,00  |       |       |       |        |
|            | помидоры свежие                                                                          | 40,80 40,00  |       |       |       |        |
| ТТК 002006 | или Капуста свежая с маслом                                                              | 80           | 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 001384 | Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью (230/20/1)                                         | 250          | 9,93  | 12,01 | 11,51 | 194,74 |
|            | тушка цыпленок-бройлера                                                                  | 46,00 42,00  |       |       |       |        |
|            | картофель свежий очищенный                                                               | 40,00 40,00  |       |       |       |        |
|            | лук репчатый очищенный                                                                   | 13,00 13,00  |       |       |       |        |
|            | морковь свежая очищенная                                                                 | 10,00 10,00  |       |       |       |        |
|            | фасоль красная консервированная                                                          | 26,70 16,00  |       |       |       |        |
|            | зелень свежая                                                                            | 1,35 1,00    |       |       |       |        |
|            | масло растительное                                                                       | 5,00 5,00    |       |       |       |        |
|            | томатная паста                                                                           | 3,20 3,20    |       |       |       |        |
|            | лавровый лист                                                                            | 0,01 0,01    |       |       |       |        |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,60 0,60    |       |       |       |        |
| ТТК 001385 | или Суп гороховый с мясом птицы, гречками и зеленью (230/20/1)                           | 250          | 14,79 | 12,64 | 28,43 | 294,86 |
|            | тушка цыпленок-бройлера                                                                  | 46,00 42,00  |       |       |       |        |
|            | картофель свежий очищенный                                                               | 50,00 50,00  |       |       |       |        |
|            | лук репчатый очищенный                                                                   | 10,00 10,00  |       |       |       |        |
|            | морковь свежая очищенная                                                                 | 12,50 12,50  |       |       |       |        |
|            | горох колотый                                                                            | 20,20 20,00  |       |       |       |        |
|            | зелень свежая                                                                            | 1,35 1,00    |       |       |       |        |
|            | масло растительное                                                                       | 5,00 5,00    |       |       |       |        |
|            | хлеб пшеничный                                                                           | 18,75 18,75  |       |       |       |        |
|            | лавровый лист                                                                            | 0,01 0,01    |       |       |       |        |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,60 0,60    |       |       |       |        |
| ТТК 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 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    |        | 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 запеченые                                    |                                                    | 150    |        | 3,36  | 1,82  | 27,38 | 139,70 |
| ТТК 001318 | или Картофельные шарики мини запеченые                               |                                                    | 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   |       |       |       |        |

|               |                                                        |                                                       |        |        |       |       |        |         |
|---------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|
| ТТК 003329    | или Картофель тушеный                                  | соль йодированная                                     | 0,80   | 0,80   | 2,70  | 5,48  | 20,35  | 142,21  |
|               |                                                        |                                                       | 150    |        |       |       |        |         |
|               |                                                        | 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   |       |       |        |         |
| ТТК 003346    | или Запеканка картофельная мясная (50/150)             | соль йодированная                                     | 0,46   | 0,46   | 15,78 | 18,62 | 29,93  | 354,01  |
|               |                                                        |                                                       | 200    |        |       |       |        |         |
|               |                                                        | 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   |       |       |        |         |
| ТТК 001107    | Кисель витаминизированный                              | масло подсолнечное                                    | 0,80   | 0,80   | 0,00  | 0,00  | 23,50  | 95,00   |
|               |                                                        | сухари панировочные                                   | 4,00   | 4,00   |       |       |        |         |
|               |                                                        | соль йодированная                                     | 0,80   | 0,80   |       |       |        |         |
|               |                                                        |                                                       | 200    |        |       |       |        |         |
|               |                                                        | 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  |       |       |        |         |
| ТТК 000113    | или Кисель витаминизированный вишня-лайм "Гарден"      | сахар                                                 | 6,00   | 6,00   | 0,19  | 0,08  | 23,48  | 96,13   |
|               |                                                        |                                                       | 200    |        |       |       |        |         |
|               |                                                        | вишня с/м                                             | 16,60  | 16,60  |       |       |        |         |
|               |                                                        | сок лимона                                            | 5,00   | 5,00   |       |       |        |         |
| ТТК 000143    | или Напиток из свежих яблок                            | основа инстантная, витаминизированная Витошка         | 15,00  | 15,00  | 0,08  | 0,08  | 9,96   | 41,90   |
|               |                                                        | сахар                                                 | 8,00   | 8,00   |       |       |        |         |
|               |                                                        |                                                       | 200    |        |       |       |        |         |
|               |                                                        |                                                       |        |        |       |       |        |         |
| 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   |       |       |        |         |
| ТТК 000166    | или Напиток из ягод (клубника, вишня, яблоко)          | лимонная кислота                                      | 0,20   | 0,20   | 0,13  | 0,10  | 10,25  | 42,50   |
|               |                                                        |                                                       | 200    |        |       |       |        |         |
|               |                                                        |                                                       |        |        |       |       |        |         |
|               |                                                        |                                                       |        |        |       |       |        |         |
| 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   |
|               |                                                        |                                                       |        |        |       |       |        |         |
|               |                                                        |                                                       |        |        |       |       |        |         |
|               |                                                        |                                                       |        |        |       |       |        |         |
| ТТК 003077    | или Напиток клюквенный                                 | смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м | 25,00  | 25,00  | 0,00  | 0,00  | 12,60  | 50,75   |
|               |                                                        | сахар                                                 | 8,00   | 8,00   |       |       |        |         |
|               |                                                        |                                                       | 200,00 |        |       |       |        |         |
|               |                                                        | 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  |       |       |        |         |
| ТТК 003312    | или Напиток брусничный                                 | лимоны                                                | 12,50  | 12,50  | 0,00  | 0,00  | 12,60  | 50,75   |
|               |                                                        |                                                       | 200,00 |        |       |       |        |         |
|               |                                                        |                                                       |        |        |       |       |        |         |
|               |                                                        |                                                       |        |        |       |       |        |         |
| ТТК 003315    | Или Напиток смородиновый                               |                                                       | 200,00 |        | 0,00  | 0,00  | 12,95  | 51,80   |
|               |                                                        | основа для напитка клюквенная                         | 35,00  | 35,00  |       |       |        |         |
| ТТК 000030    | Хлеб пшеничный                                         |                                                       | 35     |        | 2,83  | 0,91  | 19,39  | 96,95   |
|               |                                                        | Хлеб ржаной                                           | 40     |        |       |       |        |         |
| Всего за день |                                                        |                                                       |        |        | 54,27 | 35,89 | 165,82 | 1236,84 |

Сезон осенне-зимне-весенний

### Первая неделя

#### Четвертый день (1)

| № ТТК       | Наименование блюда                                  | Брутто, гр | Нетто, гр | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|-------------|-----------------------------------------------------|------------|-----------|----------|---------|------------------|----------|
| Завтрак     |                                                     |            |           | 28,62    | 20,41   | 53,07            | 516,11   |
| 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 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    |
| 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       |             |              |              |  |
|             | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                    |                                    | <b>28</b> | <b>2,30</b> | <b>0,70</b> | <b>15,51</b> | <b>77,56</b> |  |
| Обед        |                                                                                          |                                    |           | 31,07       | 27,66       | 90,27        | 750,48       |  |
| 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       |             |              |              |  |
| ТТК 003299  | или Помидоры свежие                                                                      |                                    | 80,00     | 0,70        | 0,16        | 2,15         | 14,40        |  |
|             |                                                                                          | 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  | или 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 001302  | Уха "Рыбацкая" с зеленью (200/40/1)                                                      |                                    | 240       | 11,56       | 8,80        | 12,05        | 173,96       |  |
|             |                                                                                          | филе горбуши замороженное на шкуре | 55,45     | 50,00       |             |              |              |  |
|             |                                                                                          | масса отварной рыбы                | 40,00     |             |             |              |              |  |
|             |                                                                                          | картофель свежий очищенный         | 66,40     | 66,40       |             |              |              |  |
|             |                                                                                          | лук репчатый очищенный             | 14,40     | 14,40       |             |              |              |  |
|             |                                                                                          | масло растительное                 | 5,00      | 5,00        |             |              |              |  |
|             |                                                                                          | укроп свежий                       | 1,35      | 1,00        |             |              |              |  |
|             |                                                                                          | лавровый лист                      | 0,01      | 0,01        |             |              |              |  |
|             |                                                                                          | соль йодированная                  | 0,60      | 0,60        |             |              |              |  |
| ТТК 001303  | Уха "По-ростовски" с зеленью (200/40/1)                                                  |                                    | 240       | 11,71       | 8,83        | 12,48        | 176,84       |  |
|             |                                                                                          | филе горбуши замороженное на шкуре | 55,45     | 50,00       |             |              |              |  |
|             |                                                                                          | масса отварной рыбы                | 40,00     |             |             |              |              |  |
|             |                                                                                          | картофель свежий очищенный         | 66,40     | 66,40       |             |              |              |  |
|             |                                                                                          | лук репчатый очищенный             | 14,40     | 14,40       |             |              |              |  |
|             |                                                                                          | масло растительное                 | 5,00      | 5,00        |             |              |              |  |
|             |                                                                                          | укроп свежий                       | 1,35      | 1,00        |             |              |              |  |
|             |                                                                                          | томаты свежие                      | 16,32     | 16,00       |             |              |              |  |
|             |                                                                                          | лавровый лист                      | 0,01      | 0,01        |             |              |              |  |
|             |                                                                                          | соль йодированная                  | 0,60      | 0,60        |             |              |              |  |
| ТТК №001304 | или Уха "По-царски" с зеленью (200/40/1)                                                 |                                    | 240       | 10,94       | 7,17        | 12,09        | 157,03       |  |
|             |                                                                                          | филе горбуши замороженное на шкуре | 27,72     | 25,00       |             |              |              |  |

|              |                                                         |                                    |        |        |       |       |       |        |
|--------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|
|              |                                                         | филе трески без кости с/м          | 27,72  | 25,00  |       |       |       |        |
|              |                                                         | масса отварной рыбы                | 40,00  |        |       |       |       |        |
|              |                                                         | картофель свежий очищенный         | 60,00  | 60,00  |       |       |       |        |
|              |                                                         | лук репчатый очищенный             | 15,00  | 15,00  |       |       |       |        |
|              |                                                         | морковь свежая очищенная           | 15,00  | 15,00  |       |       |       |        |
|              |                                                         | масло растительное                 | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |
|              |                                                         | укроп свежий                       | 1,35   | 1,00   |       |       |       |        |
|              |                                                         | лавровый лист                      | 0,01   | 0,01   |       |       |       |        |
|              |                                                         | соль йодированная                  | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |
| ТТК № 001305 | или Уха "По - корельски" с зеленью (200/40/1)           |                                    | 240,00 |        | 15,80 | 11,97 | 20,12 | 255,32 |
|              |                                                         | филе горбуши замороженное на шкуре | 55,45  | 50,00  |       |       |       |        |
|              |                                                         | масса отварной рыбы                | 40,00  |        |       |       |       |        |
|              |                                                         | картофель свежий очищенный         | 60,00  | 60,00  |       |       |       |        |
|              |                                                         | лук репчатый очищенный             | 14,40  | 14,40  |       |       |       |        |
|              |                                                         | масло подсолнечное                 | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |
|              |                                                         | мука пшеничная высшего сорта       | 6,00   | 6,00   |       |       |       |        |
|              |                                                         | молоко пастеризованное 2,5%        | 125,00 | 125,00 |       |       |       |        |
|              |                                                         | укроп свежий                       | 1,35   | 1,00   |       |       |       |        |
|              |                                                         | лавровый лист                      | 0,01   | 0,01   |       |       |       |        |
|              |                                                         | соль йодированная                  | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |
| ТТК 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   |       |       |       |        |
|              |                                                         | 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 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   |       |       |       |        |
|              |                                                         | сухари панировочные                | 6,00   | 6,00   |       |       |       |        |
| 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  |              |              |              |               |
|            |            | <b>или Котлета мясная "Оригинальная"</b>                                    | <b>90</b> |       | <b>11,13</b> | <b>11,02</b> | <b>14,33</b> | <b>202,79</b> |
|            |            | 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 |            | <b>или Мясо тушеное с овощами (50/40)</b>                                   | <b>90</b> |       | <b>12,23</b> | <b>14,96</b> | <b>2,77</b>  | <b>197,71</b> |
|            |            | 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 |            | <b>или Мясо говядины тушеное с овощами (40/50)</b>                          | <b>90</b> |       | <b>12,25</b> | <b>12,17</b> | <b>3,47</b>  | <b>172,17</b> |
|            |            | 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 |            | <b>Мясо говядины тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (40/50)</b> | <b>90</b> |       | <b>13,01</b> | <b>13,93</b> | <b>5,11</b>  | <b>197,44</b> |
|            |            | 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 |            | <b>или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским (50/40)</b>                | <b>90</b> |       | <b>12,4</b>  | <b>14,86</b> | <b>3,70</b>  | <b>200,48</b> |
|            |            | 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 |            | <b>или Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (50/40)</b>      | <b>90</b> |       | <b>12,84</b> | <b>16,37</b> | <b>4,09</b>  | <b>217,89</b> |
|            |            | 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 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 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   |       |        |        |         |
|               | Сок фруктовый в ассортименте                   |                                              | 200    |        | 0,00  | 0,00   | 23,00  | 92,00   |
|               | Хлеб пшеничный                                 |                                              | 27     |        | 2,20  | 1,00   | 14,96  | 74,79   |
|               | Хлеб ржаной                                    |                                              | 40     |        | 0,36  | 1,32   | 19,2   | 103,6   |
| Итого за день |                                                |                                              |        |        | 59,69 | 48,07  | 143,34 | 1266,59 |

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

| Первая неделя            |                                                 |            |           |          |         |                  |          |
|--------------------------|-------------------------------------------------|------------|-----------|----------|---------|------------------|----------|
| Шестой день (1)          |                                                 |            |           |          |         |                  |          |
| № ТТК                    | Наименование блюда                              | Брутто, гр | Нетто, гр | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак                  |                                                 |            |           | 30,92    | 38,57   | 57,68            | 718,99   |
| ТТК 000173               | 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 001348               | или 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 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 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     |          |         |                  |          |
| 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        |           | 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   | Йогурт питьевой с черникой                                                               | 160    |       | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   |
| ТТК 002078   | Йогурт питьевой печеное яблоко                                                           | 160    |       | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   |
|              | Хлеб ржаной                                                                              | 20     |       | 0,27  | 0,99  | 14,40  | 77,7   |
|              | Хлеб пшеничный                                                                           | 35     |       | 2,83  | 0,91  | 19,39  | 96,95  |
| Обед         |                                                                                          |        |       | 35,94 | 17,99 | 121,51 | 809,98 |
| ТТК 003300   | 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 001323   | или 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 |       |       |        |        |
| ТТК 003299   | или Помидоры свежие                                                                      | 80,00  |       | 0,70  | 0,16  | 2,15   | 14,40  |
|              | 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   | или 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 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 № 001066 | Суп картофельный с макаронами , мясом говядины с зеленью (230/20/1)                      | 250    |       | 8,97  | 9,25  | 21,27  | 205,28 |
|              | говядина 1 кат.                                                                          | 36,30  | 33,40 |       |       |        |        |
|              | картофель свежий очищенный                                                               | 75,00  | 75,00 |       |       |        |        |
|              | морковь свежая очищенная                                                                 | 10,00  | 10,00 |       |       |        |        |
|              | лук репчатый очищенный                                                                   | 10,00  | 10,00 |       |       |        |        |
|              | макаронные изделия                                                                       | 10,00  | 10,00 |       |       |        |        |
|              | томат свежий                                                                             | 10,20  | 10,00 |       |       |        |        |
|              | укроп свежий                                                                             | 1,35   | 1,00  |       |       |        |        |
|              | масло подсолнечное                                                                       | 5,00   | 5,00  |       |       |        |        |
|              | лавровый лист                                                                            | 0,01   | 0,01  |       |       |        |        |
|              | соль йодированная                                                                        | 0,60   | 0,60  |       |       |        |        |

|              |                                                                |        |        |       |       |       |        |
|--------------|----------------------------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК № 001301 | или Суп картофельный с макаронами , мясом с зеленью (230/20/1) | 250    |        | 6,11  | 7,14  | 25,88 | 193,74 |
|              | свинина                                                        | 36,30  | 33,40  |       |       |       |        |
|              | картофель свежий очищенный                                     | 75,00  | 75,00  |       |       |       |        |
|              | морковь свежая очищенная                                       | 10,00  | 10,00  |       |       |       |        |
|              | лук репчатый очищенный                                         | 10,00  | 10,00  |       |       |       |        |
|              | макаронные изделия                                             | 10,00  | 10,00  |       |       |       |        |
|              | томат свежий                                                   | 10,20  | 10,00  |       |       |       |        |
|              | укроп свежий                                                   | 1,35   | 1,00   |       |       |       |        |
|              | масло подсолнечное                                             | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |
|              | лавровый лист                                                  | 0,01   | 0,01   |       |       |       |        |
|              | соль йодированная                                              | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |
| ТТК 000198   | 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 003079   | 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-базилик-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 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 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 001256   | или Запеканка картофельная с рыбой                             | 200    |        | 15,24 | 9,05  | 29,93 | 249,89 |
|              | горбуша (филе)                                                 | 62,71  | 56,50  |       |       |       |        |
|              | или минтай (филе) (или иная)                                   | 62,71  | 56,50  |       |       |       |        |
|              | лук репчатый очищенный                                         | 11,00  | 11,00  |       |       |       |        |
|              | картофель свежий очищенный                                     | 160,00 | 160,00 |       |       |       |        |
|              | сухари панировочные                                            | 4,00   | 4,00   |       |       |       |        |
|              | масло сладкосливочное 72,5%                                    | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |
|              | масло растительное                                             | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |
|              | соль йодированная                                              | 0,80   | 0,80   |       |       |       |        |
|              | Сок фруктовый в ассортименте                                   | 200    |        | 0,00  | 0,00  | 23,00 | 92,00  |

Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г

100 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

Хлеб пшеничный

40

3,24

1,04

22,16

110,80

Хлеб ржаной

20

0,18

0,66

9,6

51,8

Итого за день

66,86

56,56

179,19

1528,97

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Седьмой день (2)

| № ТК       | Наименование блюда                                               | Брутто, гр    | Нетто, гр | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|------------|------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Завтрак    |                                                                  |               |           | 19,41        | 13,49        | 76,86            | 520,21        |
| ТТК 002888 | <b>Плов ароматный с мясом птицы (50/150)</b>                     | <b>200,00</b> |           | <b>13,76</b> | <b>4,73</b>  | <b>32,60</b>     | <b>231,52</b> |
|            | 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 002601 | <b>или Плов ароматный из булгура с мясом птицы (50/150)</b>      | <b>200,00</b> |           | <b>15,86</b> | <b>4,94</b>  | <b>34,53</b>     | <b>248,30</b> |
|            | 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 001325 | <b>или Чахохбили из филе куриного с свежими томатами (45/45)</b> | <b>90</b>     |           | <b>14,38</b> | <b>4,20</b>  | <b>3,90</b>      | <b>111,09</b> |
| ТТК 003303 | <b>или Чахохбили из филе куриного с томатами (45/45)</b>         | <b>90</b>     |           |              |              |                  |               |
| 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 | <b>или Котлета из мяса птицы "Куриная ножка"</b>                 | <b>90</b>     |           | <b>12,32</b> | <b>16,72</b> | <b>9,36</b>      | <b>237,20</b> |
| 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 | <b>или Фрикасе из филе куриного (45/45)</b>                      | <b>90</b>     |           | <b>14,87</b> | <b>9,25</b>  | <b>4,20</b>      | <b>160,17</b> |
| ТТК 002002 | <b>или Фрикасе из филе куриного "По-провански" (45/45)</b>       | <b>90</b>     |           | <b>14,88</b> | <b>9,26</b>  | <b>4,22</b>      | <b>160,36</b> |
| 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 | <b>или Наггетсы куриные "Хрустящие"</b>          |                                   | <b>90</b>  |       | <b>10,6</b>  | <b>13,32</b> | <b>19,08</b> | <b>238,60</b> |
|            |                                                  | 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 | <b>или Ежики из мяса птицы в сливочном соусе</b> |                                   | <b>90</b>  |       | <b>11,54</b> | <b>12,30</b> | <b>12,98</b> | <b>209,46</b> |
| 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  |              |              |              |               |
|            |                                                  | соль йодированная                 | 0,60       | 0,60  |              |              |              |               |
| ТТК 001329 | <b>или Булгур припущенный</b>                    |                                   | <b>130</b> |       | <b>4,24</b>  | <b>3,66</b>  | <b>26,66</b> | <b>158,16</b> |
| ТТК 003290 |                                                  | крупа булгур                      | 35,00      | 35,00 |              |              |              |               |
|            |                                                  | масло сладкосливочное 72,5%       | 4,33       | 4,33  |              |              |              |               |
|            |                                                  | соль йодированная                 | 0,48       | 0,48  |              |              |              |               |
| ТТК 001331 | <b>или Гречка отварная рассыпчатая</b>           |                                   | <b>130</b> |       | <b>4,59</b>  | <b>4,01</b>  | <b>23,86</b> | <b>151,16</b> |
| ТТК 003288 |                                                  | крупа гречневая                   | 35,00      | 35,00 |              |              |              |               |
|            |                                                  | масло сладкосливочное 72,5%       | 4,33       | 4,33  |              |              |              |               |
|            |                                                  | соль йодированная                 | 0,48       | 0,48  |              |              |              |               |
| ТТК 003289 | <b>или Рис припущенный</b>                       |                                   | <b>130</b> |       | <b>3,69</b>  | <b>3,32</b>  | <b>35,84</b> | <b>172,66</b> |
| 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 | <b>или Булгур с овощами (125/25)</b>             |                                   | <b>150</b> |       | <b>5,55</b>  | <b>5,23</b>  | <b>34,60</b> | <b>209,92</b> |
|            |                                                  | 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 | <b>или Полба припущенная</b>                     |                                   | <b>130</b> |       | <b>5,17</b>  | <b>4,15</b>  | <b>30,21</b> | <b>178,57</b> |
|            |                                                  | крупа полба дробленая пропаренная | 41,99      | 41,99 |              |              |              |               |
|            |                                                  | масло сладкосливочное 72,5%       | 4,33       | 4,33  |              |              |              |               |
|            |                                                  | соль йодированная                 | 0,48       | 0,48  |              |              |              |               |
| ТТК 001327 | <b>или Перловка отварная с овощами (125/25)</b>  |                                   | <b>150</b> |       | <b>4,03</b>  | <b>5,02</b>  | <b>27,80</b> | <b>175,41</b> |
| 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 | <b>или Рис припущенный с овощами (125/25)</b>    |                                   | <b>150</b> |       | <b>3,43</b>  | <b>5,02</b>  | <b>33,54</b> | <b>193,43</b> |
| 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 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 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  |
| 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) 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  |
|                            | Хлеб ржаной                                                                                 | 20     | 1,48  | 0,46  | 9,5   | 48,60  |
|                            | Хлеб пшеничный                                                                              | 25     | 2,03  | 0,65  | 13,85 | 69,25  |
| Обед                       |                                                                                             |        | 29,19 | 28,36 | 90,31 | 736,55 |
| 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   |
| 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                 | или 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 001288 | Суп лапша с курицей с зеленью                           | 250    |        | 10,70 | 12,21 | 20,93 | 237,58 |
|            | тушка цыпленок-бройлера                                 | 46,00  | 42,00  |       |       |       |        |
|            | картофель свежий очищенный                              | 75,00  | 75,00  |       |       |       |        |
|            | морковь свежая очищенная                                | 10,00  | 10,00  |       |       |       |        |
|            | лук репчатый очищенный                                  | 10,00  | 10,00  |       |       |       |        |
|            | масло растительное                                      | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |
|            | макаронные изделия                                      | 10,00  | 10,00  |       |       |       |        |
|            | укроп свежий                                            | 1,35   | 1,00   |       |       |       |        |
|            | лавровый лист                                           | 0,01   | 0,01   |       |       |       |        |
|            | соль йодированная                                       | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |
| ТТК 000055 | или Суп овощной с мини пельменями из курицы "Нежные"    | 250    |        | 4,02  | 11,77 | 13,55 | 130,20 |
|            | морковь свежая очищенная                                | 8,00   | 8,00   |       |       |       |        |
|            | лук репчатый очищенный                                  | 10,00  | 10,00  |       |       |       |        |
|            | масло растительное                                      | 2,50   | 2,50   |       |       |       |        |
|            | пельмени из мяса птицы нежные                           | 42,00  | 50,00  |       |       |       |        |
|            | соль йодированная                                       | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |
| ТТК 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 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 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 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 |              |               |              |               |  |
|            | <b>или Котлета мясная "Оригинальная"</b>                                    |                                     | <b>90</b> |       | <b>11,13</b> | <b>11,02</b>  | <b>14,33</b> | <b>202,79</b> |  |
|            |                                                                             | 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 | <b>или Мясо тушеное с овощами (50/40)</b>                                   |                                     | <b>90</b> |       | <b>12,23</b> | <b>14,96</b>  | <b>2,77</b>  | <b>197,71</b> |  |
|            |                                                                             | 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 | <b>или Мясо говядины тушеное с овощами (40/50)</b>                          |                                     | <b>90</b> |       | <b>12,25</b> | <b>12,17</b>  | <b>3,47</b>  | <b>172,17</b> |  |
|            |                                                                             | 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 | <b>Мясо говядины тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (40/50)</b> |                                     | <b>90</b> |       | <b>13,01</b> | <b>13,93</b>  | <b>5,11</b>  | <b>197,44</b> |  |
|            |                                                                             | 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 | <b>или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским (50/40)</b>                |                                     | <b>90</b> |       | <b>12,4</b>  | <b>14,86</b>  | <b>3,70</b>  | <b>200,48</b> |  |
|            |                                                                             | 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 | <b>или Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (50/40)</b>      |                                     | <b>90</b> |       | <b>12,84</b> | <b>16,37</b>  | <b>4,09</b>  | <b>217,89</b> |  |
|            |                                                                             | 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 001677 | <b>или Поджарка из мяса (45/45)</b>                                         |                                     | <b>90</b> |       | <b>11,6</b>  | <b>14,93,</b> | <b>7,05</b>  | <b>211,62</b> |  |
| 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 003197 | <b>Овощное рагу</b>                                           | <b>150</b> |        | <b>3,28</b>  | <b>4,05</b>  | <b>21,41</b> | <b>135,35</b> |
|            | 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 | <b>или Овощи тушеные</b>                                      | <b>150</b> |        | <b>2,65</b>  | <b>1,3</b>   | <b>8,11</b>  | <b>55,26</b>  |
|            | 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   |              |              |              |               |
|            | соль йодированная                                             | 0,49       | 0,49   |              |              |              |               |
| ТТК 001169 | <b>или Рагу овощное</b>                                       | <b>150</b> |        | <b>2,94</b>  | <b>3,53</b>  | <b>22,37</b> | <b>133,74</b> |
|            | 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 | <b>или Шурпа "По- деревенски" (50/150)</b>                    | <b>200</b> |        | <b>14,37</b> | <b>18,75</b> | <b>18,42</b> | <b>303,72</b> |
| ТТК 003348 | <b>или Шурпа "По- домашнему" (50/150)</b>                     | <b>200</b> |        | <b>14,37</b> | <b>18,75</b> | <b>18,42</b> | <b>303,72</b> |
| ТТК        | <b>или Шурпа "По- домашнему" с говядиной (50/150)</b>         | <b>201</b> |        | <b>14,21</b> | <b>10,53</b> | <b>17,86</b> | <b>223,60</b> |
|            | 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 | <b>или Бигус с мясом (50/150)</b>                             | <b>200</b> |        | <b>15,13</b> | <b>18,68</b> | <b>13,69</b> | <b>286,33</b> |
|            | <b>Бигус с колбасками детскими (50/150)</b>                   |            |        |              |              |              |               |
|            | 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 000143 | <b>Напиток из свежих яблок</b>                                | <b>200</b> |        | <b>0,08</b>  | <b>0,08</b>  | <b>9,96</b>  | <b>41,90</b>  |
| ТТК 000170 | <b>или Напиток яблочный</b>                                   | <b>200</b> |        | <b>0,08</b>  | <b>0,08</b>  | <b>9,96</b>  | <b>41,90</b>  |
|            | 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 | <b>или Напиток из ягод (клубника, вишня, яблоко)</b>          | <b>200</b> |        | <b>0,13</b>  | <b>0,10</b>  | <b>10,25</b> | <b>42,50</b>  |
| ТТК 000167 | <b>или Напиток из ягод (красная и черная смородина)</b>       | <b>200</b> |        | <b>0,13</b>  | <b>1,88</b>  | <b>8,10</b>  | <b>40,75</b>  |
| ТТК 000322 | <b>или Напиток из ягод (красная смородина, вишня, яблоко)</b> | <b>200</b> |        | <b>0,13</b>  | <b>0,10</b>  | <b>10,13</b> | <b>42,00</b>  |
| ТТК 000164 | <b>или Напиток из ягод (смородина, вишня, клубника)</b>       | <b>200</b> |        | <b>0,18</b>  | <b>0,11</b>  | <b>9,75</b>  | <b>43,25</b>  |
| ТТК 001521 | <b>или Напиток смородиновый с яблоком</b>                     | <b>200</b> |        | <b>0,13</b>  | <b>0,10</b>  | <b>10,13</b> | <b>42,00</b>  |
| ТТК 001520 | <b>или Напиток яблочный со смородиной</b>                     | <b>200</b> |        | <b>0,13</b>  | <b>0,10</b>  | <b>10,13</b> | <b>42,00</b>  |
| ТТК 002344 | <b>или Напиток фруктово-ягодный с брусникой</b>               | <b>200</b> |        | <b>0,15</b>  | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b> | <b>42,25</b>  |
| ТТК 002343 | <b>или Напиток фруктово-ягодный с клюквой</b>                 | <b>200</b> |        | <b>0,13</b>  | <b>0,08</b>  | <b>10,43</b> | <b>42,50</b>  |

|               |                                                       |        |       |       |        |         |
|---------------|-------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| 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 |       |        |         |
|               | Хлеб пшеничный                                        | 25     | 2,00  | 0,65  | 13,85  | 69,25   |
|               | Хлеб ржаной                                           | 20     | 1,46  | 0,26  | 7,28   | 37,40   |
| Итого за день |                                                       |        | 48,60 | 41,85 | 167,17 | 1256,76 |

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

## Вторая неделя

## Десятый день (2)

| № ТК       | Наименование блюда                                                                       | Брутто, гр | Нетто, гр | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|----------|---------|------------------|----------|
| Завтрак    |                                                                                          |            |           | 20,10    | 22,41   | 72,21            | 573,43   |
| ТТК 001312 | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным (200/5)                                        | 200        |           | 6,92     | 7,74    | 29,78            | 218,12   |
|            | крупа рис круглозерный                                                                   | 14,41      | 14,41     |          |         |                  |          |
|            | крупа пшено                                                                              | 14,41      | 14,41     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 140,00     | 140,00    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 4,00       | 4,00      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,50       | 0,50      |          |         |                  |          |
| ТТК 001389 | или Каша молочная пшенная с бананом и маслом сливочным (170/30)                          | 200        |           | 6,06     | 7,30    | 22,44            | 182,18   |
|            | крупа пшено                                                                              | 21,25      | 21,25     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 119,00     | 119,00    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 3,60       | 3,60      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,40       | 0,40      |          |         |                  |          |
|            | банан свежий                                                                             | 50,00      | 30,00     |          |         |                  |          |
| ТТК 001943 | или Каша молочная рисовая с бананом и маслом сливочным (160/40)                          | 200        |           | 5,12     | 6,58    | 30,86            | 203,68   |
|            | крупа рис круглозерный                                                                   | 20,00      | 20,00     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 102,22     | 102,22    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 3,60       | 3,60      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,40       | 0,40      |          |         |                  |          |
|            | банан свежий                                                                             | 66,68      | 40,00     |          |         |                  |          |
| ТТК 001716 | или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и яблоком и маслом сливочным (200/1/1/5)      | 200        |           | 6,44     | 8,21    | 19,61            | 182,06   |
| ТТК 001717 | или Каша молочная геркулесовая "Царь" с клубникой и яблоком и маслом сливочным (200/2/5) | 200        |           | 6,49     | 8,24    | 21,53            | 190,24   |
| ТТК 001718 | или Каша молочная из 5 злаков с клубникой и яблоком и маслом сливочным (200/2/5)         | 200        |           | 6,08     | 7,59    | 21,92            | 184,55   |
| ТТК 001743 | или Каша молочная геркулесовая с черникой и яблоком и маслом сливочным (200/2/5)         | 200        |           | 6,46     | 8,23    | 21,34            | 189,37   |
|            | хлопья Геркулес/5 злаков                                                                 | 17,78      | 17,78     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 140,00     | 140,00    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 4,44       | 4,44      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,50       | 0,50      |          |         |                  |          |
|            | клубника (черника) сублимированная                                                       | 1,00       | 1,00      |          |         |                  |          |
|            | яблоко сублимированное                                                                   | 1,00       | 1,00      |          |         |                  |          |
| ТТК 001722 | или Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным (200/5)                                | 200        |           | 6,44     | 8,23    | 20,52            | 185,89   |
| ТТК002358  | или Каша молочная из 5 злаков с маслом сливочным (200/5)                                 | 200        |           | 6,03     | 7,57    | 20,91            | 180,20   |
|            | крупа геркулес                                                                           | 17,78      | 17,78     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 140,00     | 140,00    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 4,00       | 4,00      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,50       | 0,50      |          |         |                  |          |
| ТТК 001719 | или Каша молочная ячневая с маслом сливочным (200/5)                                     | 200        |           | 6,36     | 7,40    | 23,53            | 191,70   |
|            | крупа ячневая                                                                            | 21,11      | 21,11     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 140,00     | 140,00    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 4,00       | 4,00      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,50       | 0,50      |          |         |                  |          |
| ТТК 001723 | или Каша молочная пшенная с маслом сливочным (200/5)                                     | 200        |           | 6,81     | 7,86    | 24,31            | 198,18   |
|            | крупа пшено                                                                              | 22,22      | 22,22     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 140,00     | 140,00    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |

|            |                                                                                                                                                          |                   |        |      |       |       |        |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|------|-------|-------|--------|
|            |                                                                                                                                                          | сахар             | 4,00   | 4,00 |       |       |        |
|            |                                                                                                                                                          | соль йодированная | 0,50   | 0,50 |       |       |        |
| ТТК 001724 | или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным (200/5)                                                                                                  | 200               |        | 6,09 | 7,39  | 25,44 | 198,18 |
|            | крупка кукурузная                                                                                                                                        | 22,22             | 22,22  |      |       |       |        |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                                                                                              | 140,00            | 140,00 |      |       |       |        |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                                                                                              | 5,00              | 5,00   |      |       |       |        |
|            | сахар                                                                                                                                                    | 4,00              | 4,00   |      |       |       |        |
|            | соль йодированная                                                                                                                                        | 0,50              | 0,50   |      |       |       |        |
| ТТК 001725 | или Каша молочная рисовая с маслом сливочным (200/5)                                                                                                     | 200               |        | 5,73 | 7,34  | 25,15 | 191,06 |
|            | крупка рис круглозерный                                                                                                                                  | 21,11             | 21,11  |      |       |       |        |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                                                                                              | 140,00            | 140,00 |      |       |       |        |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                                                                                              | 5,00              | 5,00   |      |       |       |        |
|            | сахар                                                                                                                                                    | 4,00              | 4,00   |      |       |       |        |
|            | соль йодированная                                                                                                                                        | 0,50              | 0,50   |      |       |       |        |
| ТТК 001726 | или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (200/5)                                                                                                   | 200               |        | 6,68 | 7,40  | 23,86 | 190,01 |
|            | крупка пшеничная                                                                                                                                         | 21,11             | 21,11  |      |       |       |        |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                                                                                              | 140,00            | 140,00 |      |       |       |        |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                                                                                              | 5,00              | 5,00   |      |       |       |        |
|            | сахар                                                                                                                                                    | 4,00              | 4,00   |      |       |       |        |
|            | соль йодированная                                                                                                                                        | 0,50              | 0,50   |      |       |       |        |
| ТТК 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 001644 | Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда" (17/14,5)                                                                                                           | 31,5              |        | 6,22 | 4,13  | 6,04  | 87,16  |
| ТТК 000190 | или Тост с сыром "Гауда" (17/14,5)                                                                                                                       | 31,5              |        | 5,3  | 4,05  | 8,99  | 93,65  |
|            | 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") порционно                                                                                                                 |                   |        | 4,9  | 5,7   | 0     | 70,9   |
|            | сыр твердый                                                                                                                                              | 20,83             | 20,00  |      |       |       |        |
| 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 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 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  |
|             | или Хлеб ржаной                                                                                                                                                              | 20     | 1,46  | 0,26 | 7,28  | 37,4   |
| Обед        | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                               | 40     | 3,24  | 1,03 | 22,17 | 110,80 |
| ТТК 003298  | Огурцы свежие                                                                                                                                                                | 80     | 0,52  | 0,09 | 2,50  | 12,00  |
|             | огурцы свежие                                                                                                                                                                | 81,60  | 80,00 |      |       |        |
| ТТК 001161  | или Огурцы свежие с зеленью                                                                                                                                                  | 80     | 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 003299  | или Помидоры свежие                                                                                                                                                          | 80,00  |       |      |       |        |
|             | или помидоры свежие                                                                                                                                                          | 81,63  | 80,00 | 0,70 | 0,16  | 2,15   |
| 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  |
| ТТК №001291 | Борщ с капустой и картофелем с мясом , сметаной и зеленью (230/20/1)                                                                                                         | 250    | 4,83  | 8,27 | 14,40 | 152,30 |
|             | говядина 1 кат.                                                                                                                                                              | 35,80  | 32,20 |      |       |        |
|             | свекла свежая очищенная                                                                                                                                                      | 40,00  | 40,00 |      |       |        |
|             | капуста свежая белокочанная                                                                                                                                                  | 20,00  | 20,00 |      |       |        |
|             | картофель свежий очищенный                                                                                                                                                   | 20,00  | 20,00 |      |       |        |
|             | морковь свежая очищенная                                                                                                                                                     | 12,50  | 12,50 |      |       |        |
|             | лук репчатый очищенный                                                                                                                                                       | 10,00  | 10,00 |      |       |        |
|             | томатная паста                                                                                                                                                               | 3,00   | 3,00  |      |       |        |
|             | сахар                                                                                                                                                                        | 0,50   | 0,50  |      |       |        |
|             | зелень свежая                                                                                                                                                                | 1,35   | 1,00  |      |       |        |
|             | масло растительное                                                                                                                                                           | 5,00   | 5,00  |      |       |        |
|             | соль йодированная                                                                                                                                                            | 0,60   | 0,60  |      |       |        |
|             | кислота лимонная                                                                                                                                                             | 0,12   | 0,12  |      |       |        |
|             | сметана 10%                                                                                                                                                                  | 10,00  | 10,00 |      |       |        |

|            |                                                                             |                                       |        |        |       |       |       |        |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|
|            |                                                                             | лавровый лист                         | 0,01   | 0,01   |       |       |       |        |
|            |                                                                             | укроп свежий                          | 1,35   | 1,00   |       |       |       |        |
| ТТК 001293 | или Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью (230/20/1) |                                       | 250    |        | 4,29  | 8,27  | 11,44 | 138,14 |
|            |                                                                             | говядина 1 кат.                       | 35,80  | 32,20  |       |       |       |        |
|            |                                                                             | картофель свежий очищенный            | 30,00  | 30,00  |       |       |       |        |
|            |                                                                             | капуста свежая белокочанная           | 62,50  | 50,00  |       |       |       |        |
|            |                                                                             | морковь свежая очищенная              | 12,50  | 12,50  |       |       |       |        |
|            |                                                                             | лук репчатый очищенный                | 10,00  | 10,00  |       |       |       |        |
|            |                                                                             | зелень свежая                         | 1,35   | 1,00   |       |       |       |        |
|            |                                                                             | масло растительное                    | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |
|            |                                                                             | соль йодированная                     | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |
|            |                                                                             | лавровый лист                         | 0,01   | 0,01   |       |       |       |        |
|            |                                                                             | сметана 10 %                          | 10,00  | 10,00  |       |       |       |        |
| ТТК 002524 | Котлета рыбная "Нежная"                                                     |                                       | 90     |        | 11,86 | 17,35 | 4,50  | 221,65 |
|            |                                                                             | масло подсолнечное                    | 1,60   | 1,60   |       |       |       |        |
|            | 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 рыбы                                                   |                                       | 90     |        | 13,01 | 18,87 | 4,80  | 241,13 |
|            |                                                                             | масло подсолнечное                    | 16,00  | 16,00  |       |       |       |        |
|            | ТТК 002700 п/ф котлета из белой рыбы                                        |                                       | 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 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                                                           |        | 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 |       |        |         |
|                            | 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 пшеничный                                                                              | 29     | 2,35  | 0,75  | 16,07  | 80,33   |
|                            | Хлеб ржаной                                                                                 | 20     | 1,46  | 0,26  | 7,28   | 37,40   |
| Итого за день              |                                                                                             |        | 45,15 | 53,84 | 177,06 | 1381,37 |

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Одиннадцатый день (2)

| № ТК        | Наименование блюда                                          | Брутто, гр | Нетто, гр | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|-------------|-------------------------------------------------------------|------------|-----------|----------|---------|------------------|----------|
| Завтрак     |                                                             |            |           | 31,80    | 23,28   | 76,17            | 653,79   |
| 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 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 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     |          |         |                  |          |
|             | Кисломолочная продукция:                                    |            |           |          |         |                  |          |
| ТТК 001474  | Ряженка м.д.ж 2,5% манго-маракуйа 80г.                      | 80         |           | 2,40     | 2,00    | 5,04             | 47,76    |
| ТТТК 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                                                                           | 35     | 2,84  | 0,90  | 19,40  | 96,95  |
|            | Хлеб ржаной                                                                              | 20     | 0,18  | 0,66  | 9,6    | 51,8   |
| Обед       |                                                                                          |        | 21,04 | 30,24 | 103,36 | 781,61 |
| 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 |       |        |        |
| ТТК 003299 | или Помидоры свежие                                                                      | 80     | 0,70  | 0,16  | 2,15   | 14,40  |
|            | или помидоры свежие                                                                      | 81,63  | 80,00 |       |        |        |
| ТТК 001379 | или Нарезка из свежих овощей                                                             | 80     | 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     | 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 | или Капуста свежая с маслом                                                              | 80     | 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  |
| №001290    | Суп картофельный с рисом, мясом со сметаной и зеленью (230/20/1)                         | 250    | 4,12  | 7,69  | 20,62  | 168,48 |
|            | говядина 1 кат.                                                                          | 33,49  | 32,20 |       |        |        |
|            | картофель свежий очищенный                                                               | 75,00  | 75,00 |       |        |        |
|            | морковь свежая очищенная                                                                 | 10,00  | 10,00 |       |        |        |
|            | лук репчатый очищенный                                                                   | 10,00  | 10,00 |       |        |        |
|            | масло растительное                                                                       | 5,00   | 5,00  |       |        |        |

|            |                                                                            |                            |       |       |       |       |       |        |
|------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
|            |                                                                            | крупа рисовая              | 5,00  | 5,00  |       |       |       |        |
|            |                                                                            | сметана 10%                | 10,00 | 10,00 |       |       |       |        |
|            |                                                                            | зелень свежая              | 1,35  | 1,00  |       |       |       |        |
|            |                                                                            | лавровый лист              | 0,01  | 0,01  |       |       |       |        |
|            |                                                                            | паста томатная             | 3,00  | 3,00  |       |       |       |        |
|            |                                                                            | соль йодированная          | 0,60  | 0,60  |       |       |       |        |
| ТТК 001322 | или Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной и с зеленью (230/20/1) |                            | 250   |       | 5,59  | 8,50  | 22,21 | 188,89 |
|            |                                                                            | говядина 1 кат.            | 33,49 | 32,20 |       |       |       |        |
|            |                                                                            | крупа перловая             | 5,00  | 5,00  |       |       |       |        |
|            |                                                                            | масло растительное         | 5,00  | 5,00  |       |       |       |        |
|            |                                                                            | лук репчатый очищенный     | 8,00  | 8,00  |       |       |       |        |
|            |                                                                            | огурцы консервированные    | 29,25 | 15,00 |       |       |       |        |
|            |                                                                            | картофель свежий очищенный | 75,00 | 75,00 |       |       |       |        |
|            |                                                                            | морковь свежая очищенная   | 10,00 | 10,00 |       |       |       |        |
|            |                                                                            | зелень свежая              | 1,35  | 1,00  |       |       |       |        |
|            |                                                                            | лавровый лист              | 0,01  | 0,01  |       |       |       |        |
|            |                                                                            | соль йодированная          | 0,60  | 0,60  |       |       |       |        |
|            |                                                                            | сметана 10%                | 10,00 | 10,00 |       |       |       |        |
| ТТК 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 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 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 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  |       |       |        |         |  |
|               | Сок фруктовый в ассортименте                                    |                                     | 200   |       | 0,00  | 0,00  | 23,00  | 92,00   |  |
|               | Хлеб пшеничный                                                  |                                     | 35    |       | 2,84  | 0,91  | 19,39  | 96,95   |  |
|               | Хлеб ржаной                                                     |                                     | 20    |       | 0,66  | 0,26  | 9,6    | 51,8    |  |
| Итого за день |                                                                 |                                     |       |       | 52,84 | 53,52 | 179,53 | 1435,40 |  |

## Вторая неделя

## Восьмой день (2)

| № ТК       | Наименование блюда                                                                       | Брутто, гр | Нетто, гр | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|----------|---------|------------------|----------|
| Завтрак    |                                                                                          |            |           | 14,71    | 14,36   | 69,87            | 470,10   |
| ТТК 001312 | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным (200/5)                                        | 200        |           | 6,92     | 7,74    | 29,78            | 218,12   |
|            | крупa рис круглозерный                                                                   | 14,41      | 14,41     |          |         |                  |          |
|            | крупa пшено                                                                              | 14,41      | 14,41     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 140,00     | 140,00    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 4,00       | 4,00      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,50       | 0,50      |          |         |                  |          |
| ТТК 001719 | или Каша молочная ячневая с маслом сливочным (200/5)                                     | 200        |           | 6,36     | 7,40    | 23,53            | 191,70   |
|            | крупa ячневая                                                                            | 21,11      | 21,11     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 140,00     | 140,00    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 4,00       | 4,00      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,50       | 0,50      |          |         |                  |          |
| ТТК 001389 | или Каша молочная пшенная с бананом и маслом сливочным (170/30)                          | 200        |           | 6,06     | 7,30    | 22,44            | 182,18   |
|            | крупa пшено                                                                              | 21,25      | 21,25     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 119,00     | 119,00    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 3,60       | 3,60      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,40       | 0,40      |          |         |                  |          |
|            | банан свежий                                                                             | 50,00      | 30,00     |          |         |                  |          |
| ТТК 001943 | или Каша молочная рисовая с бананом и маслом сливочным (160/40)                          | 200        |           | 5,12     | 6,58    | 30,86            | 203,68   |
|            | крупa рис круглозерный                                                                   | 20,00      | 20,00     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 102,22     | 102,22    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 3,60       | 3,60      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,40       | 0,40      |          |         |                  |          |
|            | банан свежий                                                                             | 66,68      | 40,00     |          |         |                  |          |
| ТТК 001716 | или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и яблоком и маслом сливочным (200/1/1/5)      | 200        |           | 6,44     | 8,21    | 19,61            | 182,06   |
| ТТК 001717 | или Каша молочная геркулесовая "Царь" с клубникой и яблоком и маслом сливочным (200/2/5) | 200        |           | 6,49     | 8,24    | 21,53            | 190,24   |
| ТТК 001718 | или Каша молочная из 5 злаков с клубникой и яблоком и маслом сливочным (200/2/5)         | 200        |           | 6,08     | 7,59    | 21,92            | 184,55   |
| ТТК 001743 | или Каша молочная геркулесовая с черникой и яблоком и маслом сливочным (200/2/5)         | 200        |           | 6,46     | 8,23    | 21,34            | 189,37   |
|            | хлопья Геркулес/5 злаков                                                                 | 17,78      | 17,78     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 140,00     | 140,00    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 4,44       | 4,44      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,50       | 0,50      |          |         |                  |          |
|            | клубника (черника) сублимированная                                                       | 1,00       | 1,00      |          |         |                  |          |
|            | яблоко сублимированное                                                                   | 1,00       | 1,00      |          |         |                  |          |
| ТТК 001722 | или Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным (200/5)                                | 200        |           | 6,44     | 8,23    | 20,52            | 185,89   |
| ТТК002358  | или Каша молочная из 5 злаков с маслом сливочным (200/5)                                 | 200        |           | 6,03     | 7,57    | 20,91            | 180,20   |
|            | крупa геркулес                                                                           | 17,78      | 17,78     |          |         |                  |          |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                                              | 140,00     | 140,00    |          |         |                  |          |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                                              | 5,00       | 5,00      |          |         |                  |          |
|            | сахар                                                                                    | 4,00       | 4,00      |          |         |                  |          |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,50       | 0,50      |          |         |                  |          |

|            |                                                                         |        |        |      |      |       |        |
|------------|-------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|------|-------|--------|
| ТТК 001721 | или Каша молочная геркулесовая с клубникой и маслом сливочным (200/2/5) | 200    |        | 6,51 | 8,26 | 21,36 | 189,49 |
| ТТК 001720 | или Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным (200/2/5)  | 200    |        | 6,10 | 7,60 | 21,75 | 183,80 |
|            | хлопья овсянная (геркулес/5 злаков)                                     | 17,78  | 17,78  |      |      |       |        |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                             | 140,00 | 140,00 |      |      |       |        |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                             | 5,00   | 5,00   |      |      |       |        |
|            | сахар                                                                   | 4,00   | 4,00   |      |      |       |        |
|            | соль йодированная                                                       | 0,50   | 0,50   |      |      |       |        |
|            | клубника сублимированная                                                | 2,00   | 2,00   |      |      |       |        |
| ТТК 001723 | или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (200/5)                  | 200    |        | 6,81 | 7,86 | 24,31 | 198,18 |
|            | крупа пшено                                                             | 22,22  | 22,22  |      |      |       |        |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                             | 140,00 | 140,00 |      |      |       |        |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                             | 5,00   | 5,00   |      |      |       |        |
|            | сахар                                                                   | 4,00   | 4,00   |      |      |       |        |
|            | соль йодированная                                                       | 0,50   | 0,50   |      |      |       |        |
| ТТК 001724 | или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным (200/5)                 | 200    |        | 6,09 | 7,39 | 25,44 | 198,18 |
|            | крупа кукурузная                                                        | 22,22  | 22,22  |      |      |       |        |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                             | 140,00 | 140,00 |      |      |       |        |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                             | 5,00   | 5,00   |      |      |       |        |
|            | сахар                                                                   | 4,00   | 4,00   |      |      |       |        |
|            | соль йодированная                                                       | 0,50   | 0,50   |      |      |       |        |
| ТТК 001725 | или Каша молочная рисовая с маслом сливочным (200/5)                    | 200    |        | 5,73 | 7,34 | 25,15 | 191,06 |
|            | крупа рис круглозерный                                                  | 21,11  | 21,11  |      |      |       |        |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                             | 140,00 | 140,00 |      |      |       |        |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                             | 5,00   | 5,00   |      |      |       |        |
|            | сахар                                                                   | 4,00   | 4,00   |      |      |       |        |
|            | соль йодированная                                                       | 0,50   | 0,50   |      |      |       |        |
| ТТК 001726 | или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (200/5)                  | 200    |        | 6,68 | 7,40 | 23,86 | 190,01 |
|            | крупа пшеничная                                                         | 21,11  | 21,11  |      |      |       |        |
|            | молоко пастеризованное 2,5%                                             | 140,00 | 140,00 |      |      |       |        |
|            | масло сладкосливочное 72,5%                                             | 5,00   | 5,00   |      |      |       |        |
|            | сахар                                                                   | 4,00   | 4,00   |      |      |       |        |
|            | соль йодированная                                                       | 0,50   | 0,50   |      |      |       |        |
| ТТК 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 |
| ТТК 000117,<br>ТТК 000118,<br>ТТК 000119 | Творог обогащенный "Растишка" (клубника-абрикос, клубника-банан-вкус пломбир, лесные ягоды-персик груша)                     | 45     | 2,88  | 1,58  | 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 |
|                                          | Хлеб пшеничный                                                                                                               | 25     | 2,03  | 0,65  | 13,86  | 69,25  |
| Обед                                     |                                                                                                                              |        | 38,12 | 37,53 | 116,80 | 984,17 |
| ТТК 003300                               | 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 001323                               | или 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 |       |        |        |
| ТТК 003299                               | или Помидоры свежие                                                                                                          | 80,00  | 0,70  | 0,16  | 2,15   | 14,40  |
|                                          | 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                               | или 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 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 001385 | Суп гороховый с мясом птицы, гречками и зеленью (230/20/1)                               | 250    | 14,79 | 12,64 | 28,43 | 294,86 |  |
|            | тушка цыпленок-бройлера                                                                  | 46,00  | 42,00 |       |       |        |  |
|            | картофель свежий очищенный                                                               | 50,00  | 50,00 |       |       |        |  |
|            | лук репчатый очищенный                                                                   | 10,00  | 10,00 |       |       |        |  |
|            | морковь свежая очищенная                                                                 | 12,50  | 12,50 |       |       |        |  |
|            | горох колотый                                                                            | 20,20  | 20,00 |       |       |        |  |
|            | зелень свежая                                                                            | 1,35   | 1,00  |       |       |        |  |
|            | масло растительное                                                                       | 5,00   | 5,00  |       |       |        |  |
|            | хлеб пшеничный                                                                           | 18,75  | 18,75 |       |       |        |  |
|            | лавровый лист                                                                            | 0,01   | 0,01  |       |       |        |  |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,60   | 0,60  |       |       |        |  |
| ТТК 001384 | или Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью (230/20/1)                                     | 250    | 9,93  | 12,01 | 11,51 | 194,74 |  |
|            | тушка цыпленок-бройлера                                                                  | 46,00  | 42,00 |       |       |        |  |
|            | картофель свежий очищенный                                                               | 40,00  | 40,00 |       |       |        |  |
|            | лук репчатый очищенный                                                                   | 13,00  | 13,00 |       |       |        |  |
|            | морковь свежая очищенная                                                                 | 10,00  | 10,00 |       |       |        |  |
|            | фасоль красная консервированная                                                          | 26,70  | 16,00 |       |       |        |  |
|            | зелень свежая                                                                            | 1,35   | 1,00  |       |       |        |  |
|            | масло растительное                                                                       | 5,00   | 5,00  |       |       |        |  |
|            | томатная паста                                                                           | 3,20   | 3,20  |       |       |        |  |
|            | лавровый лист                                                                            | 0,01   | 0,01  |       |       |        |  |
|            | соль йодированная                                                                        | 0,60   | 0,60  |       |       |        |  |
| ТТК 002194 | 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 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 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   |       |       |       |        |  |
|            |                                                                 | 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 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 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 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 000148                 | Напиток 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 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 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  |       |       |        |         |
|                            | 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   |
|                            | Хлеб ржаной                                                                                 |                       | 27    |       | 1,98  | 0,3   | 9,83   | 50,49   |
|                            | Хлеб пшеничный                                                                              |                       | 50    |       | 4,05  | 1,30  | 27,70  | 138,50  |
| Итого за день              |                                                                                             |                       |       |       | 52,83 | 51,89 | 186,67 | 1454,27 |

## Вторая неделя

## Восьмой день (2)

| № ТК       | Наименование блюда                                       | Брутто, гр | Нетто, гр | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|------------|----------------------------------------------------------|------------|-----------|----------|---------|------------------|----------|
| Завтрак    |                                                          |            |           | 19,86    | 20,61   | 85,34            | 609,33   |
| 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 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 (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 000170 | 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, клубника) | 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 001644  | Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда" (17/14,5)                            | 31,5  |       | 6,22  | 4,13  | 6,04   | 87,16  |
| ТТК 000190  | или Тост с сыром "Гауда" (17/14,5)                                        | 31,5  |       | 5,3   | 4,05  | 8,99   | 93,65  |
|             | 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") порционно                                  |       |       | 4,9   | 5,7   | 0      | 70,9   |
|             | сыр твердый                                                               | 20,83 | 20,00 |       |       |        |        |
| 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 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  |       |       |        |        |
|             | 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   |       | 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  | Йогурт питьевой с черникой                                                | 160   |       | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   |
| ТТК 002078  | Йогурт питьевой печеное яблоко                                            | 160   |       | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   |
|             | Хлеб пшеничный                                                            | 35    |       | 2,84  | 0,91  | 19,39  | 96,95  |
| Обед        |                                                                           |       |       | 34,58 | 23,37 | 115,76 | 835,82 |
| 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 |       |       |        |        |
| ТТК 003299  | или Помидоры свежие                                                       | 80    |       | 0,70  | 0,16  | 2,15   | 14,40  |
|             | или помидоры свежие                                                       | 81,63 | 80,00 |       |       |        |        |
| ТТК 001379  | или Нарезка из свежих овощей                                              | 80    |       | 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    |       | 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 | или Капуста свежая с маслом                                                              | 80     |        | 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 003347 | Шурпа "По- деревенски" (50/150)                                                          | 200    |        | 14,21 | 10,53 | 17,86 | 223,60 |
| 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 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 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 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 002524 | Котлета рыбная "Нежная"                                                                  | 90     |        | 11,86 | 17,35 | 4,50  | 221,65 |
|            | масло подсолнечное                                                                       | 1,60   | 1,60   |       |       |       |        |

|             |                                                 |            |        |             |             |              |               |
|-------------|-------------------------------------------------|------------|--------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             | 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 001331  | <b>или Гречка отварная рассыпчатая</b>          | <b>130</b> |        | <b>4,59</b> | <b>4,01</b> | <b>23,86</b> | <b>151,16</b> |
| ТТК 003288  | крупa гречневая                                 | 35,00      | 35,00  |             |             |              |               |
|             | масло сладкосливочное 72,5%                     | 4,33       | 4,33   |             |             |              |               |
|             | соль йодированная                               | 0,48       | 0,48   |             |             |              |               |
| ТТК 003289  | <b>Рис припущенный</b>                          | <b>130</b> |        | <b>3,69</b> | <b>3,32</b> | <b>35,84</b> | <b>172,66</b> |
| ТТК 001330  | крупa рис пропаренный                           | 45,00      | 45,00  |             |             |              |               |
|             | масло сладкосливочное 72,5%                     | 4,33       | 4,33   |             |             |              |               |
|             | соль йодированная                               | 0,48       | 0,48   |             |             |              |               |
| ТТК 003172  | <b>или Плов овощной</b>                         | <b>130</b> |        | <b>4,07</b> | <b>2,74</b> | <b>37,93</b> | <b>178,20</b> |
|             | крупa рис пропаренный                           | 43,33      | 43,33  |             |             |              |               |
|             | морковь свежая очищенная                        | 19,50      | 19,50  |             |             |              |               |
|             | лук репчатый очищенный                          | 19,50      | 19,50  |             |             |              |               |
|             | масло подсолнечное                              | 2,50       | 2,50   |             |             |              |               |
|             | пастa томатная                                  | 1,95       | 1,95   |             |             |              |               |
|             | томат-базелик-чеснок-паприка                    | 0,50       | 0,50   |             |             |              |               |
|             | соль йодированная                               | 0,48       | 0,48   |             |             |              |               |
| ТТК 001329  | <b>или Булгур припущенный</b>                   | <b>130</b> |        | <b>4,24</b> | <b>3,66</b> | <b>26,66</b> | <b>158,16</b> |
| ТТК 003290  | крупa булгур                                    | 35,00      | 35,00  |             |             |              |               |
|             | масло сладкосливочное 72,5%                     | 4,33       | 4,33   |             |             |              |               |
|             | соль йодированная                               | 0,48       | 0,48   |             |             |              |               |
| ТТК 001191  | <b>или Булгур с овощами (125/25)</b>            | <b>150</b> |        | <b>5,55</b> | <b>5,23</b> | <b>34,60</b> | <b>209,92</b> |
|             | 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  | <b>или Полба припущенная</b>                    | <b>130</b> |        | <b>5,17</b> | <b>4,15</b> | <b>30,21</b> | <b>178,57</b> |
|             | крупa полба дробленая пропаренная               | 41,99      | 41,99  |             |             |              |               |
|             | масло сладкосливочное 72,5%                     | 4,33       | 4,33   |             |             |              |               |
|             | соль йодированная                               | 0,48       | 0,48   |             |             |              |               |
| ТТК 001327  | <b>или Перловка отварная с овощами (125/25)</b> | <b>150</b> |        | <b>4,03</b> | <b>5,02</b> | <b>27,80</b> | <b>175,41</b> |
| 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  | <b>или Рис припущенный с овощами (125/25)</b>   | <b>150</b> |        | <b>3,43</b> | <b>5,02</b> | <b>33,54</b> | <b>193,43</b> |
| 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 001357  | <b>Чай с апельсином</b>                         | <b>200</b> |        | <b>0,06</b> | <b>0,01</b> | <b>4,57</b>  | <b>18,74</b>  |
|             | чай черный байховый                             | 0,50       | 0,50   |             |             |              |               |
|             | апельсин свежий                                 | 8,00       | 7,00   |             |             |              |               |
|             | сахар                                           | 4,00       | 4,00   |             |             |              |               |
| ТТК 0001358 | <b>или Чай с лимоном</b>                        | <b>200</b> |        | <b>0,06</b> | <b>0,01</b> | <b>4,21</b>  | <b>18,39</b>  |
|             | 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  |       |        |         |
|                            | Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г             |       |       |       |        |         |
|                            |                                                                                             | 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   |
|                            | Хлеб пшеничный                                                                              | 40    | 2,80  | 0,40  | 18,41  | 88,08   |
|                            | Хлеб ржаной                                                                                 | 40    | 1,32  | 0,56  | 19,2   | 103,6   |
| Итого за день              |                                                                                             |       | 54,44 | 43,98 | 201,10 | 1445,15 |

Горячие завтраки и обеды 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

## Вторая неделя

## Двенадцатый день (2)

| № ТК       | Наименование блюда                                  | Брутто, гр | Нетто, гр | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|------------|-----------------------------------------------------|------------|-----------|----------|---------|------------------|----------|
| Завтрак    |                                                     |            |           | 26,34    | 34,59   | 38,86            | 576,65   |
| ТТК 000173 | 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 001348 | или 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 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 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 001474 | Ряженка м.д.ж 2,5% манго-маракуйя 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 пшеничный                           | 25     |       | 2,03  | 0,65  | 13,85  | 69,25  |
| Обед       |                                          |        |       | 35,40 | 20,77 | 112,96 | 794,14 |
| ТТК 001161 | Огурцы свежие с зеленью                  | 80     |       | 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 | или 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 001302                                                 | Уха "Рыбацкая" с зеленью (200/40/1)     | 240    |        | 11,56 | 8,80  | 12,05 | 173,96 |
|                                                            | филе горбуши замороженное на шкуре      | 55,45  | 50,00  |       |       |       |        |
|                                                            | <i>масса отварной рыбы</i>              | 40,00  |        |       |       |       |        |
|                                                            | картофель свежий очищенный              | 66,40  | 66,40  |       |       |       |        |
|                                                            | лук репчатый очищенный                  | 14,40  | 14,40  |       |       |       |        |
|                                                            | масло растительное                      | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |
|                                                            | укроп свежий                            | 1,35   | 1,00   |       |       |       |        |
|                                                            | лавровый лист                           | 0,01   | 0,01   |       |       |       |        |
|                                                            | соль йодированная                       | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |
| ТТК 001303                                                 | Уха "По-ростовски" с зеленью (200/40/1) | 240    |        | 11,71 | 8,83  | 12,48 | 176,84 |
|                                                            | филе горбуши замороженное на шкуре      | 55,45  | 50,00  |       |       |       |        |
|                                                            | <i>масса отварной рыбы</i>              | 40,00  |        |       |       |       |        |
|                                                            | картофель свежий очищенный              | 66,40  | 66,40  |       |       |       |        |
|                                                            | лук репчатый очищенный                  | 14,40  | 14,40  |       |       |       |        |
|                                                            | масло растительное                      | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |
|                                                            | укроп свежий                            | 1,35   | 1,00   |       |       |       |        |
|                                                            | томаты свежие                           | 16,32  | 16,00  |       |       |       |        |
|                                                            | лавровый лист                           | 0,01   | 0,01   |       |       |       |        |
|                                                            | соль йодированная                       | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |
| ТТК №001304 или Уха "По-царски" с зеленью (200/40/1)       |                                         | 240    |        | 10,94 | 7,17  | 12,09 | 157,03 |
|                                                            | филе горбуши замороженное на шкуре      | 27,72  | 25,00  |       |       |       |        |
|                                                            | филе трески без кости с/м               | 27,72  | 25,00  |       |       |       |        |
|                                                            | <i>масса отварной рыбы</i>              | 40,00  |        |       |       |       |        |
|                                                            | картофель свежий очищенный              | 60,00  | 60,00  |       |       |       |        |
|                                                            | лук репчатый очищенный                  | 15,00  | 15,00  |       |       |       |        |
|                                                            | морковь свежая очищенная                | 15,00  | 15,00  |       |       |       |        |
|                                                            | масло растительное                      | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |
|                                                            | укроп свежий                            | 1,35   | 1,00   |       |       |       |        |
|                                                            | лавровый лист                           | 0,01   | 0,01   |       |       |       |        |
|                                                            | соль йодированная                       | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |
| ТТК № 001305 или Уха "По - корельски" с зеленью (200/40/1) |                                         | 240,00 |        | 15,80 | 11,97 | 20,12 | 255,32 |
|                                                            | филе горбуши замороженное на шкуре      | 55,45  | 50,00  |       |       |       |        |
|                                                            | <i>масса отварной рыбы</i>              | 40,00  |        |       |       |       |        |
|                                                            | картофель свежий очищенный              | 60,00  | 60,00  |       |       |       |        |
|                                                            | лук репчатый очищенный                  | 14,40  | 14,40  |       |       |       |        |
|                                                            | масло подсолнечное                      | 5,00   | 5,00   |       |       |       |        |
|                                                            | мука пшеничная высшего сорта            | 6,00   | 6,00   |       |       |       |        |
|                                                            | молоко пастеризованное 2,5%             | 125,00 | 125,00 |       |       |       |        |
|                                                            | укроп свежий                            | 1,35   | 1,00   |       |       |       |        |
|                                                            | лавровый лист                           | 0,01   | 0,01   |       |       |       |        |
|                                                            | соль йодированная                       | 0,60   | 0,60   |       |       |       |        |
| ТТК 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 | или 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 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 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  |       |       |       |       |        |

|               |                              |                            |        |        |       |       |         |
|---------------|------------------------------|----------------------------|--------|--------|-------|-------|---------|
| ТТК 001169    | или Рагу овощное             | масло подсолнечное         | 1,00   | 1,00   |       |       |         |
|               |                              | соль йодированная          | 0,50   | 0,50   |       |       |         |
|               |                              |                            | 150    |        | 2,94  | 3,53  | 22,37   |
|               |                              | 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   |       |       |         |
|               | Сок фруктовый в ассортименте |                            | 200    |        | 0,00  | 0,00  | 23,00   |
|               | Хлеб ржаной                  |                            | 27     |        | 0,37  | 1,34  | 19,44   |
|               | Хлеб пшеничный               |                            | 50     |        | 4,06  | 1,30  | 27,71   |
| Итого за день |                              |                            |        |        | 61,74 | 55,36 | 151,82  |
|               |                              |                            |        |        |       |       | 1370,79 |

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню

| №  | Продукты                           | Норма<br>продуктов в<br>день, г | Норма в<br>день, г | Фактически получено, г** |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | за 12<br>дней | Факт в<br>день, г | %<br>выпол<br>нения |
|----|------------------------------------|---------------------------------|--------------------|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------|-------------------|---------------------|
|    |                                    |                                 |                    | Дни                      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |               |                   |                     |
|    |                                    |                                 |                    | 1                        | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |               |                   |                     |
| 1  | Хлеб пшеничный                     | 150,0                           | 75,0               | 75                       | 75  | 26  | 75  | 75  | 75  | 75  | 75  | 75  | 75  | 75  | 75  | 851           | 70,9              | 95                  |
| 2  | Хлеб ржаной                        | 80,0                            | 40,0               | 40                       | 40  | 40  | 40  | 40  | 40  | 40  | 40  | 40  | 40  | 27  | 40  | 454           | 37,8              | 95                  |
| 3  | Сок фруктовый                      | 200,0                           | 100,0              | 200                      | 0   | 0   | 0   | 200 | 200 | 0   | 0   | 200 | 0   | 0   | 200 | 1000          | 83,3              | 83                  |
| 4  | Мука                               | 15,0                            | 8,3                | 3                        | 0   | 60  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 27  | 0   | 90            | 7,5               | 91                  |
| 5  | Крупы, бобовые                     | 45,0                            | 24,8               | 44                       | 14  | 45  | 21  | 15  | 0   | 42  | 29  | 59  | 29  | 35  | 0   | 333           | 27,8              | 112                 |
| 6  | Макаронные изделия                 | 15,0                            | 9,0                | 55                       | 10  | 0   | 0   | 0   | 0   | 10  | 10  | 0   | 0   | 55  | 0   | 141           | 9,4               | 104                 |
| 7  | Картофель                          | 187,0                           | 112,2              | 0                        | 230 | 20  | 168 | 66  | 237 | 75  | 148 | 75  | 178 | 88  | 66  | 1353          | 112,7             | 100                 |
| 8  | Овощи, зелень                      | 280,0                           | 168,0              | 196                      | 112 | 177 | 150 | 266 | 117 | 318 | 178 | 104 | 121 | 137 | 196 | 2073          | 172,7             | 103                 |
| 9  | Фрукты свежие                      | 185,0                           | 92,5               | 150                      | 27  | 150 | 0   | 0   | 100 | 177 | 150 | 0   | 150 | 177 | 0   | 1081          | 90,1              | 97                  |
| 10 | Сухофрукты                         | 15,0                            | 7,5                | 0                        | 0   | 16  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 16  | 0   | 0   | 32            | 2,7               | 36                  |
| 11 | Сахар                              | 30,0                            | 15,0               | 0                        | 16  | 13  | 4   | 8   | 5   | 12  | 5   | 12  | 10  | 12  | 6   | 102           | 8,5               | 57                  |
| 12 | Кондитерские изделия               | 10,0                            | 6,0                | 0                        | 0   | 0   | 22  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 22            | 1,8               | 31                  |
| 13 | Какао                              | 1,0                             | 0,6                | 0                        | 0   | 0   | 0   | 0   | 3   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 3             | 0,3               | 45                  |
| 14 | Кофейный напиток                   | 2,0                             | 1,0                | 0                        | 0   | 3   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 3   | 6             | 0,5               | 50                  |
| 15 | Чай                                | 1,0                             | 0,5                | 1                        | 1   | 0   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 0   | 4             | 0,3               | 67                  |
| 16 | Мясо 1 категории                   | 70,0                            | 42,0               | 52                       | 0   | 32  | 0   | 71  | 33  | 51  | 32  | 88  | 74  | 74  | 0   | 507           | 42,3              | 101                 |
| 17 | Цыплята 1 категории*               | 35,0                            | 21,0               | 70                       | 42  | 0   | 42  | 0   | 0   | 111 | 21  | 0   | 42  | 0   | 0   | 328           | 21,8              | 104                 |
| 18 | Субпродукты (печень, язык, сердце) | 30,0                            | 15,0               | 0                        | 0   | 0   | 85  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 85  | 170           | 14,2              | 95                  |
| 19 | Рыба -филе                         | 58,0                            | 34,8               | 0                        | 0   | 62  | 0   | 50  | 109 | 0   | 41  | 0   | 0   | 107 | 50  | 419           | 34,9              | 100                 |
| 20 | Молоко                             | 300,0                           | 150,0              | 80                       | 300 | 180 | 164 | 50  | 256 | 0   | 244 | 50  | 164 | 0   | 165 | 1652          | 150,2             | 100                 |
| 21 | Кисломолочные продукты             | 150,0                           | 75,0               | 0                        | 0   | 160 | 0   | 30  | 160 | 0   | 0   | 110 | 0   | 160 | 160 | 780           | 65,0              | 87                  |
| 22 | Творог                             | 50,0                            | 27,5               | 0                        | 0   | 0   | 45  | 100 | 0   | 0   | 0   | 100 | 45  | 0   | 0   | 290           | 26,4              | 96                  |
| 23 | Сметана                            | 10,0                            | 5,0                | 3                        | 0   | 10  | 0   | 5   | 0   | 0   | 10  | 5   | 0   | 0   | 0   | 33            | 2,7               | 54                  |
| 24 | Сыр                                | 10,0                            | 5,0                | 0                        | 15  | 0   | 15  | 0   | 0   | 0   | 15  | 0   | 0   | 15  | 0   | 58            | 4,8               | 97                  |
| 25 | Масло сливочное                    | 30,0                            | 15,0               | 24                       | 8   | 8   | 12  | 15  | 20  | 10  | 19  | 15  | 9   | 14  | 15  | 170           | 14,2              | 95                  |
| 26 | Масло растительное                 | 15,0                            | 7,5                | 3                        | 12  | 9   | 7   | 10  | 8   | 10  | 7   | 7   | 2   | 0   | 10  | 84            | 7,0               | 93                  |
| 27 | Яйца                               | 40,0                            | 22,0               | 0                        | 0   | 0   | 0   | 4   | 113 | 18  | 0   | 4   | 0   | 0   | 113 | 251           | 20,9              | 95                  |
| 28 | Соль                               | 3,5                             | 2,1                | 2                        | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 4   | 25            | 2,1               | 98                  |

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

## Распределение энергетической ценности (калорийности)

| Суточная потребность в<br>пищевых веществах<br>(СанПиН 2.3/2.4.3590-20) | Завтрак, обед |         |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|
|                                                                         | ккал          | %       |
| дни                                                                     |               | 50%-60% |
| 1                                                                       | 1545          | 66      |
| 2                                                                       | 1188          | 51      |
| 3                                                                       | 1501          | 64      |
| 4                                                                       | 1267          | 54      |
| 5                                                                       | 1237          | 53      |
| 6                                                                       | 1529          | 65      |
| 7                                                                       | 1257          | 53      |
| 8                                                                       | 1445          | 61      |
| 9                                                                       | 1454          | 62      |
| 10                                                                      | 1381          | 59      |
| 11                                                                      | 1435          | 61      |
| 12                                                                      | 1371          | 58      |
| Итого                                                                   | 1384          | 59      |