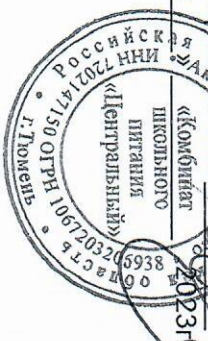




Утверждаю:

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



**Примерное циклическое двадцати четырехдневное меню  
для горячих завтраков, для питания детей в возрасте с 12 лет и старше.**

Согласовано:

*Ирина В. З.*  
*Ирина В. З.*  
*Ирина В. З.*



Тюмень, 2023 г.



Сезон осенне-зимне-весенний  
**Первая неделя**

Второй день (2)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	Итого	2 день	овощн.п алочки	котлета	пюре	чай	творог	хлеб	
				г	г	о-ды, г										
Завтрак																
горячее блюда	ТТК № 007815	Котлета мясная	90	13,58	12,69	13,49	204,96	6,00	Мука		6,00					
	ТТК № 007816	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	90	13,82	12,37	14,92	208,42	0,00	Крупы, бобовые							
	ТТК № 007822	или Тефтели мясные	90	10,72	10,16	10,59	177,77	0,00	Макаронные изделия							
	ТТК № 007821	или Шницель из мяса	90	13,61	12,81	12,77	206,14	120,00	Картофель			120,0				
	ТТК № 007822	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20	10,90	10,28	17,74	209,55	109,60	Овощи, зелень		100,00	9,6				
	ТТК № 007533	или Запеканка картофельная с мясом	200	16,66	19,53	35,36	357,77	0,00	Фрукты свежие							
	ТТК № 006774	или Запеканка картофельная с мясом	200	16,66	19,53	35,36	357,77	0,00	Фрукты сухие							
	ТТК № 007824	Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69	0,00	Сахар							
	ТТК № 007825	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60	0,00	Кондитерские изделия							
	ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	130	3,71	3,77	30,29	165,21	0,00	Какао							
ТТК № 007829	или Картофельные шарики	130	3,56	3,71	29,05	163,95	0,00	Кофейный напиток								
ТТК № 007836	или Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27	0,00	Чай								
ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79	0,00	Мясо 1 категории			58,00					
напиток	ТТК № 006700	Чай ройбуш	200	0,00	0,00	3,99	16,00	58,00	Мясо 1 категории							
	ТТК № 005450	или Чай с апельсином	200	0,06	0,01	0,41	2,16	0,00	Цыпленок 1 категории							
	ТТК № 005647	или Чай черныи	200	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	Печень говяжья							
	ТТК № 001809	или Чай зеленый	200	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	Рыба -филе							
	ТТК № 007827	или Чай гречишный	200	0,17	0,01	0,54	3,04	30,00	Молоко				30,00			
	ТТК № 007828	или Чай с лимоном	200	0,05	0,01	5,14	21,66	0,00	Кисломолочные продукты							
	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50	45,00	Творог						45,00	
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70	0,00	Сметана							
	ТТК №006640	Овощные палочки	100	1,20	0,12	8,92	41,78	0,00	Сыр							
	ТТК № 004012	или Овощи свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	10,00	Масло сливочное			5,00	5,0			
десерт		Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке)	45	2,70	1,57	5,26	45,90	2,00	Масло растительное			2,00				
			125	0,00	0,00	5,00	23,00	2,00	Дайца			2,00				
			200	0,00	0,00	3,50	14,00	2,00								
			200	0,00	0,00	3,50	14,00	2,00								
<b>Итого за прием</b>			<b>665</b>	<b>21,50</b>	<b>21,70</b>	<b>92,68</b>	<b>663,53</b>									

факт норма  
 белки 21,50 22,50  
 жиры 21,70 23,00  
 углеводы 92,68 95,75

норма 680,00

Сезон осенне-зимне-весенний  
**Первая неделя**

Гречный день (3)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	Итого	3 день	овощи	котлета	гречка	напиток	кисломолочный нап.	хлеб
				г	г	г									
<b>Завтрак</b>															
горячее блюдо	ТТК № 007617	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	90/5	11,41	7,54	12,05	145,91	66,20	Хлеб пшеничный		16,20				50,00
	ТТК № 006696	или Нагетсы из мяса птицы	90	15,44	6,01	3,68	114,54	0,00	Мука						
	ТТК № 007312	или Чахохбили "по-школьному"	90	11,02	7,78	3,38	127,93	0,00	Крупы, бобовые			33,00			
	ТТК № 006728	или Фрикасе из мяса птицы	90	15,67	12,39	2,81	185,97	0,00	Макаронные изделия						
	ТТК № 005868	Гречка отварная с овощами	180	5,09	5,02	23,47	159,66	151,00	Картофель						
	ТТК № 007832	или Перловка отварная с овощами	180	5,19	4,94	35,80	209,34	25,00	Овощи, зелень		100,00	20,00	31,00		
	ТТК № 007833	или Гречка отварная	180	5,47	4,98	38,34	212,40	0,00	Фрукты свежие				25,00		
	ТТК № 007835	или Полба припущенная	180	9,90	2,62	40,05	228,60	15,00	Фрукты сухие						
	ТТК № 007834	или Каша вязкая гречневая с сыром (Гречетто)	180	8,17	11,53	29,07	255,43	0,00	Сахар				8,00	7,00	
ТТК № 006763	или Каша вязкая перловая с сыром (Перлотто)	180	8,17	6,12	24,73	192,43	0,00	Кондитерские изделия							
гарнир	ТТК № 006676	Напиток теплый из брусники	200	0,08	0,03	10,30	43,42	0,00	Какао						
	ТТК № 003935	или Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92	0,00	Кофейный напиток						
	ТТК № 006187	или Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39	0,00	Чай						
	ТТК № 001853	или Напиток фруктовый (яблочный)	200	0,10	0,10	8,44	35,69	65,55	Мясо 1 категории						
	ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00	0,00	Цыпленок 1 категории			65,55			
	ТТК № 006012	или Напиток бруснично-смородиновый	200	0,21	0,11	9,92	43,25	0,00	Печень говяжья						
	ТТК № 003094	или Напиток бруснично-вишневый	200	0,11	0,16	10,66	44,25	0,00	Рыба-филе						
	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50	100,00	Молоко						100,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70	0,00	Кисломолочные продукты						
дополнительное блюдо	ТТК № 004012	Овощи свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,00	Творог						
	ТТК № 006640	Овощные палочки	100	1,20	0,12	8,92	41,78	0,00	Сметана						
		или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65	10,00	Сыр						
		или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00	3,50	Масло сливочное			5,00	5,00		
		или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00	2,00	Масло растительное			2,00	1,50		
		Кисломолочная продукция (йогурт обгащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,09	2,00	Яйца						
<b>Итого за прием</b>			<b>750</b>	<b>20,34</b>	<b>17,88</b>	<b>98,69</b>	<b>655,28</b>								<b>680,00</b>

факт	норма
20,34	22,50
17,88	23,00
98,69	95,75

## Четвертый день (4)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	4 день	сыр	котлета	чай	хлеб+ конди т	фрукт	картофель	
				г	г	г	г											
				всего	всего	всего	всего											
Завтрак																		
горячее блюдо	ТТК № 007597	Котлета рыбная	90	17,54	10,68	13,21	203,24		6,00	Мучка			6,00					
	ТТК № 007844	или Тефтели рыбные	90	13,43	5,34	12,27	150,86		0,00	Крупы, бобовые								
	ТТК № 007088	или Рыбные палочки/нагетсы	90	8,92	1,05	18,90	115,50		0,00	Макаронные изделия								
	ТТК № 007879	или Запеканка картофельная с рыбой	200	13,56	9,64	35,36	269,18		150,00	Картофель							150,00	
	ТТК № 007299	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60		11,00	Овоши, зелень			11,00					
	ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	150	4,28	4,35	34,95	190,62		100,00	Фрукты свежие				10,00		90,00		
	ТТК № 007824	или Пиоре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69		0,00	Фрукты сухие								
	ТТК № 007829	или Картофельные шарики	150	4,10	4,28	33,51	189,17		6,00	Сахар				6,00				
	ТТК № 007836	или Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27		10,00	Кондитерские изделия					10,00			
	ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79		0,00	Какао								
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50		0,00	Кофейный напиток								
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70		0,80	Чай			0,80					
	ТТК № 006473	Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95		0,00	Мясо 1 категории								
	ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15		0,00	Цыпленок 1 категории								
	ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65		0,00	Печень говяжья								
напиток	ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25		68,50	Рыба -филе			68,5					
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)		90	0,40	0,40	9,80	47,00		12,60	Молоко			12,6					
	Мед натуральный в индивидуальной упаковке		10	0,00	0,00	0,80	33,00		0,00	Кисломолочные продукты								
	или сок фруктовый		125	0,00	0,00	14,37	57,50		0,00	Творог								
	<b>Итого за прием</b>		<b>620,00</b>	<b>21,79</b>	<b>17,98</b>	<b>93,81</b>	<b>639,99</b>		<b>0,00</b>	Сметана								
									<b>0,00</b>	Сыр								
									<b>10,00</b>	Масло сливочное			5,00					5,00
									<b>2,00</b>	Масло растительное			2,00					
									<b>2,00</b>	Яйца			2,00					
доп		ТТК № 007953	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	90	0,40	0,40	9,80	47,00										

факт норма  
 белки 21,79 22,50  
 жиры 17,98 23,00  
 углеводы 93,81 95,75

норма 680,00

Сезон осенне-зимне-весенний  
**1 первая неделя**

Пятый день (5)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, , г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	5 день	овощи припуш	бейфстрог анов	кисель	хлеб
				всего	всего	всего	всего								
Завтрак															
горячее блюдо	ТТК № 005533	Бейфстроганов из мяса	100	12,91	18,37	4,11	236,80	5,00	5,00	Мука	3,00	2,00			
	ТТК № 006269	или Поджарка из мяса	100	14,90	14,79	2,75	203,60	0,00	0,00	Крулы, бобовые					
	ТТК № 007812	или Гуляш из мяса	100	14,55	13,96	3,50	198,92	0,00	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 002453	или Азу из мяса "То-новому"	100	15,28	15,67	3,01	214,07	82,00	82,00	Картофель	82,00				
	ТТК № 006947	или Печень по-Строгановски	100	17,68	6,39	8,55	163,81	104,00	104,00	Овощи, зелень	80,00	24,00			
	ТТК №006267	или Печень тушеная с овощами	100	17,26	6,49	7,31	157,59	0,00	0,00	Фрукты свежие					
	ТТК № 007290	или Мясо тушеное с овощами	100	15,34	15,67	3,36	215,45	20,00	20,00	Фрукты сухие			20,00		
	ТТК № 007846	Овощи припущенные	150	3,24	3,46	22,61	135,26	8,00	8,00	Сахар			8,00		
	ТТК № 007848	или Овощи тушеные	150	2,67	5,18	8,22	92,05	0,00	0,00	Кондитерские изделия					
	ТТК № 007847	или Овощи свежие	150	0,96	0,10	7,14	33,43	0,00	0,00	Какао					
	ТТК № 000377	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	23,50	95,00	0,00	0,00	Кофейный напиток					
	ТТК № 005725	или Кисель из брусники	200	0,15	0,10	16,66	69,29	0,00	0,00	Чай					
	ТТК № 005255	или Кисель из вишни	200	0,05	0,16	17,14	70,49	95,00	95,00	Мясо 1 категории		95,00			
	ТТК № 003089	или Кисель из апельсина	200	0,46	0,10	19,07	81,59	0,00	0,00	Цыпленок 1 категории					
ТТК № 006715	или Кисель из вишни/цитрус	200	0,23	0,05	28,72	117,35	0,00	0,00	Печень говяжья						
ТТК № 006731	или Кисель клубника/цитрус	200	0,20	0,07	27,45	113,76	0,00	0,00	Рыба -филе						
ТТК № 001853	или Напиток фруктовый	200	0,10	0,10	8,44	35,69	0,00	0,00	Молоко						
ТТК № 005559	или Напиток теплым смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00	0,00	0,00	Кисломолочные продукты						
ТТК № 006676	или Напиток теплым из брусники	200	0,18	0,13	10,03	43,42	0,00	0,00	Творог						
ТТК № 003935	или Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92	12,00	12,00	Сметана		12,00				
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50	0,00	0,00	Сыр						
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70	0,00	0,00	Масло сливочное						
<b>Итого за прием</b>			<b>530</b>	<b>16,9</b>	<b>24,4</b>	<b>89,1</b>	<b>677,3</b>	<b>9,00</b>	<b>9,00</b>	<b>Масло растительное</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>			
						<b>680,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>Яйца</b>						

Белки	факт	норма
жиры	16,87	22,50
углеводы	24,42	23,00
	89,12	95,75



### Вторая неделя

Первый день (1 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г		ЭЦ, ккал	Итого	7 день	чахохбили	макаронны	хлеб+масло	молоко
				всего	всего	всего	всего									
Завтрак																
горячее блюдо	ТТК № 007312	Чахохбили "по-школьному"	100	14,04	7,96	2,44	141,88	0,00	Мука	20,00	Хлеб пшеничный				25,00	
	ТТК № 007854	или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром	200	24,48	9,12	41,22	342,80	0,00	Крупы, бобовые							
	ТТК № 007853	или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (в стиле Альфредо)	200	18,20	12,40	47,40	296,00	45,50	Макаронные изделия					45,50		
	ТТК № 006748	или Мясо птицы в соусе Мак-н-чиз с макаронным гарниром	180	12,60	15,60	28,20	292,00	0,00	Картофель							
	ТТК № 003814	или Пельмени из мяса птицы	180/5	21,03	16,75	26,87	352,80	47,00	Овощи, зелень			47,00				
	ТТК № 006728	или Фрикасе из мяса птицы	100	18,69	12,57	2,87	199,92	0,00	Фрукты свежие							
	ТТК № 007311	или Филе из мяса птицы запеченное с сыром	100	22,42	12,35	1,52	207,80	16,00	Фрукты сухие							
	ТТК № 006696	или Нагетсы из мяса птицы	90	15,44	6,01	3,68	114,54	8,00	Сахар							
	ТТК № 001927	или Бедро запеченное	90	14,66	15,70	0,01	225,95	0,00	Кондитерские изделия						2,00	
	ТТК № 005329	Макаронны с сыром	150	8,12	4,81	32,05	205,67	0,00	Какао							
гарнир	ТТК № 007620	или Макароны в томатном соусе	150	6,13	2,67	40,78	213,72	0,00	Кофейный напиток							
	ТТК № 007856	Макаронные изделия отварные	150	5,29	5,50	34,84	211,26	0,00	Чай							
	ТТК № 007857	или Орзо отварные	150	5,73	5,23	35,35	202,35	0,00	Мясо 1 категории							
	ТТК № 005257	Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04	83,00	Цыплята 1 категории			83,00				
напиток	ТТК № 006283	или Напиток теплый из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04	0,00	Печень говяжья							
	ТТК № 001957	или Напиток теплый из изюма	200	0,19	0,19	12,91	54,96	0,00	Рыба -филе							
	ТТК № 005870	или Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36	100,00	Молоко						100,00	
	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	25	0,22	0,80	12,25	66,25	0,00	Кисломолочные продукты							
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Творог							
хлеб	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд.упаковке)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,00	Сметана							
	ТТК № 000131	или Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	15,00	Сыр					15,00		
	ТТК № 006490	Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	15,00	Масло сливочное					5,00	10,00	
Доп блюдо	ТТК № 006490	или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	3,00	Масло растительное					3,00		
<b>Итого за прием</b>			<b>605</b>	<b>25,9</b>	<b>24,0</b>	<b>84,3</b>	<b>681,7</b>		<b>Яйца</b>							
																<b>Норма 680,00</b>

факт норма  
 белки 25,89 22,50  
 жиры 24,03 23,00  
 углеводы 84,32 95,75



## Вторая неделя

## Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	10 день	овощи	биточки	карт.ша рики	чай	хлеб
			всего	всего	всего	всего									
<b>Завтрак</b>															
ТТК № 007816	Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	90	13,82	12,37	14,92	208,42	60,00	Хлеб пшеничный	60,00	10,00					50,00
ТТК № 007822	или Тефтели мясные	90	10,72	10,16	10,59	177,77	30,00	Хлеб ржаной	30,00			6,00			30,00
ТТК № 007815	или Котлета мясная	90	13,58	12,69	13,49	204,96	0,00	Макаронные изделия							
ТТК № 007821	или Шницель из мяса натуральный	90	13,61	12,81	12,77	206,14	205,50	Картофель				205,5			
ТТК № 007822	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20	10,90	10,28	17,74	209,55	94,20	Овощи, зелень		80,00		14,20			
ТТК № 006774	или Запеканка картофельная с мясом	200	16,66	19,53	35,36	370,20	7,00	Фрукты свежие						7,00	
ТТК № 007829	Картофельные шарики	150	4,10	4,28	33,51	189,17	0,00	Фрукты сухие							
ТТК № 007825	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60	6,00	Сахар					6,00		
ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	150	4,28	4,35	34,95	190,62	0,00	Кондитерские изделия							
ТТК № 007824	или Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69	0,00	Какао							
ТТК № 007836	или Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27	0,00	Кофейный напиток							
ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79	1,00	Чай					1,00		
ТТК № 007828	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	5,14	21,66	56,00	Мясо 1 категории				56,00			
ТТК № 005450	или Чай с апельсинном	200	0,06	0,01	0,41	2,16	0,00	Цыпленок 1 категории							
ТТК № 006700	или Чай роибуш	200	0,00	0,00	3,99	16,00	0,00	Печень говяжья							
ТТК № 005647	или Чай черный	200	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	Рыба -филе							
ТТК № 001809	или Чай зеленый	200	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	Молоко							
ТТК № 007827	или Чай гречишный	200	0,17	0,01	0,54	3,04	0,00	Кисломолочные продукты							
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50	0,00	Творог							
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70	0,00	Сметана							
ТТК №006640	Овощные папочки	100	1,20	0,12	8,92	41,78	0,00	Сыр							
ТТК № 004012	или Овощи свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,00	Масло сливочное							
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65	6,00	Масло растительное				2,00	4		
	или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00	3,00	Яйца				3,00			
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00									
<b>Итого за прием</b>		<b>620</b>	<b>19,89</b>	<b>19,37</b>	<b>101,39</b>	<b>674,23</b>									<b>680,00</b>

норма

белки

факт

норма

факт

норма

жиры

факт

норма

факт

норма

углеводы

факт

норма

факт

норма



## Вторая неделя

Четвертый день (4)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход , г	Белки	Жиры	Углево-	ЭЦ, ккал	Итого	10 день	рыба запеч	пюре	напиток	хлеб	блин
				, г	, г	ды, г								
<b>Завтрак</b>														
горячее блюдо	ТТК № 007843	Рыба запеченная	120	22,34	6,84	4,75	171,09	46,00	Мука	6,00				40,00
	ТТК № 007864	или Рыба, запеченная с сыром	120	25,09	6,01	4,65	174,20	0,00	Крутые, бобовые					
	ТТК № 007865	или Запеканка картофельная с рыбой	250	16,95	12,05	44,2	336,5	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 007824	Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69	120,00	Картофель		120,0			
гарнир	ТТК № 007836	или Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27	0,00	Овощи, зелень					
	ТТК № 007825	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60	25,00	Фрукты свежие			25,00		
	ТТК № 001507	или Картофель запеченный дольками	150	4,28	4,35	34,95	190,62	0,00	Фрукты сухие					
	ТТК № 007829	или Картофельные шарики	150	4,10	4,28	33,51	189,17	8,80	Сахар			8,00		0,80
	ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79	0,00	Кондитерские изделия					
	ТТК № 003935	Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92	0,00	Какао					
	ТТК № 006676	или Напиток теплый из брусники	200	0,08	0,03	10,30	43,42	0,00	Кофейный напиток					
	ТТК № 003094	или Напиток бруснично-вишневый	200	0,11	0,16	10,66	44,25	0,00	Чай					
	ТТК № 006187	или Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39	0,00	Мясо 1 категории					
	ТТК № 001853	или Напиток фруктовый (яблочный)	200	0,10	0,10	8,44	35,69	0,00	Цыпята 1 категории					
напитки	ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00	0,00	Печень говяжья					
	ТТК № 006012	или Напиток бруснично-смородиновый	200	0,21	0,11	9,92	43,25	133,20	Рыба -филе	133,20				
	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,80	53,00	136,00	Молоко		30,00			106,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Кисломолочные продукты					
	ТТК № 006652	Блинчик	90	5,94	6,66	34,20	220,50	0,00	Творог					
	ТТК № 005850	или Блинны со сгущенкой	80	6,00	7,18	35,22	225,68	0,00	Сметана					
дополнительное блюдо	ТТК № 007269	или Блинны с яблочной начинкой и бананом	80	3,44	5,66	35,38	205,68	0,00	Сыр					
	ТТК № 007289	или Блинны с абрикосовой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	10,00	Масло сливочное		5,0			5,00
	ТТК № 007270	или Блинны с вишневой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	11,40	Масло растительное	6,00				5,40
	ТТК № 007595	или Блинны с яблочной начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	5,40	Яйца					5,40
	ТТК № 007868	или Блинчик с джемом	45/20	2,97	3,33	41,18	206,25							
	ТТК № 007867	или Блинчик с медом	45/10	2,97	3,33	31,30	167,50							
	ТТК № 006670	или Круассан	25	1,56	4,60	8,74	83,95							
		<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>32,14</b>	<b>19,59</b>	<b>91,11</b>	<b>686,00</b>	<b>680,00</b>						

белки	факт	норма
жиры	32,14	22,50
углеводы	19,59	23,00
	91,11	95,75

Сезон осенне-зимне-весенний  
**Вторая неделя**

**Пятый День (5 Д)**

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-Ды, г		ЭЦ, ккал	Итого	8 День	азу	рис	напиток	хлеб	фрукт	сок овощи
				г	всего	г	всего	г	Ды, г									
Завтрак																		
	ТТК № 006947	Азу из мяса "По-новому"	100	15,28	15,67	3,01	214,07			2,00	Мука	2,00						
	ТТК №006267									35,00	Крупы, бобовые		35,00					
	ТТК № 005533	или Бефстроганов из мяса	100	12,91	18,37	4,11	236,80			0,00	Макаронные изделия							
	ТТК № 006269									0,00	Картофель							
	ТТК № 007812	или Поджарка из мяса	100	14,90	14,79	2,75	203,60			0,00	Овощи, зелень	27,00						
	ТТК № 007280									0,00	Картофель							
	ТТК № 007869	или Плов из мяса	200	20,08	18,32	51,42	450,63			0,00	Овощи, зелень							
	ТТК № 007870									119,00	Овощи, зелень							92
	ТТК № 002453	или Гуляш из мяса	100	14,55	13,96	3,50	198,92			119,00	Овощи, зелень							
	ТТК № 005861									90,00	Фрукты свежие						90,00	
	ТТК № 007677	или Мясо тушеное с овощами	100	15,34	15,67	3,36	215,45			90,00	Фрукты свежие						90,00	
	ТТК № 007676									16,00	Фрукты сухие				16,00			
	ТТК № 007692	или Ленивые голубцы	90	9,33	9,65	8,17	157,04			16,00	Фрукты сухие				16,00			
	ТТК № 007290	или Печень по-Сстрогановски	100	17,68	6,39	8,55	163,81			6,00	Сахар				6,00			
	ТТК № 005934	или Печень тушеная с овощами	100	17,26	6,49	7,31	157,59			0,00	Кондитерские изделия							
	ТТК № 007871	Рис припущенный	120	2,99	4,05	31,15	171,96			0,00	Какао							
	ТТК № 007872	или Рис припущенный с овощами	120	2,96	4,03	28,25	161,46			0,00	Кофейный напиток							
	ТТК № 006283	Напиток теплый из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04			0,00	Чай							
	ТТК № 005870	или Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36			88,80	Мясо 1 категории		88,80					
	ТТК № 001957	или Напиток теплый из изюма	200	0,19	0,19	12,91	54,96			0,00	Цыпленка 1 категории							
	ТТК № 005257	или Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04			0,00	Печень говяжья							
	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,6	24,5	132,5			0,00	Рыба -филе							
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,4	77,70			0,00	Молоко							
хлеб		Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00			0,00	Кисломолочные продукты							
		или Салат Витаминный из квашенной капусты с зеленым луком с маслом растительным	80	1,38	3,05	2,34	44,17			0,00	Творог							
		ТТК № 007877								0,00	Сметана							
		ТТК № 005506	или Салат из свежих овощей	80	0,86	4,12	2,99	54,00		0,00	Сыр							
		ТТК № 007878	или Салат Витаминный из свежей	80	1,3	4,04	4,78	61,05		0,00	Масло сливочное							
		ТТК №006640	или Овощные палочки	100	1,2	0,12	8,92	41,78		5,00	Масло сливочное							
		или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65			4,00	Масло растительное		4,00					
		или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00			0,00	Яйца							
		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	90	0,37	0,36	8,82	46,80			0,00								
		или сок фруктовый	125	0	0	14,37	57,5			0,00								
		<b>Итого за прием</b>	<b>715</b>	<b>20,19</b>	<b>22,72</b>	<b>103,02</b>	<b>735,07</b>											
											факт		норма					
											20,19		22,50					
											22,72		23,00					
											103,02		95,75					
											715		735,07		норма		680,00	

Гли Блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	12 день	печень	овощи	какао	кефир	хлеб
				всего	всего											
Завтрак										40,00	Хлеб пшеничный					40,00
ТТК № 005934 Печень тушеная с овощами			100	17,26	6,49	7,31	157,59	0,00	30,00	Хлеб ржаной						30,00
ТТК № 005533 или Бефстроганов из мяса			100	12,91	18,37	4,11	236,80	0,00		Крупы, бобовые						
ТТК № 007812 или Поджарка из мяса			100	14,90	14,79	2,75	203,60	0,00		Макаронные изделия						
ТТК № 006947 или Азу из мяса "По-новому"			100	15,28	15,67	3,01	214,07	0,00		Картофель						
ТТК №006267								187,00		Овощи, зелень	27,00	160,00				
ТТК № 007290 или Печень по-Строгановски			100	17,68	6,39	8,55	163,81	0,00		Фрукты свежие						
ТТК № 002453 или Гуляш из мяса			100	14,55	13,96	3,50	198,92	0,00		Фрукты сухие						
ТТК № 007677 или Мясо тушеное с овощами			100	15,34	15,67	3,36	215,45	0,00		Сахар				5,00		
ТТК № 007676								5,00		Кондитерские изделия						
ТТК № 007846 Овощи припущенные(без картофеля)			150	3,24	3,46	22,61	135,26	0,00	2,00	Какао			2,00			
ТТК № 007847 или Овощи свежие			150	0,96	0,10	7,14	33,43	0,00		Кофейный напиток						
ТТК № 007848 или Овощи тушеные			150	2,67	5,18	8,22	92,05	0,00		Чай						
ТТК № 005247 Какао с молоком			200	3,34	2,76	10,76	80,03	0,00		Мясо 1 категории						
ТТК № 006723 или Какао молочно-шоколадный			200	2,90	2,50	9,79	73,95	0,00		Цыпленка 1 категории						
ТТ № 006678 или Какао-напиток молочный с зефирками			200	4,02	2,95	11,50	89,30	0,00		Печень говяжья	122,66					
ТТК № 000336 Хлеб пшеничный			40	0,36	1,28	19,60	106,00	122,66								
ТТК № 001561 Хлеб ржаной			30	0,27	0,99	14,40	77,70	0,00		Рыба -филе						
ТТК № 18 Кисломолочная продукция (кефир)			200	3,88	5,00	20,34	144,18	0,00		Молоко				110,00		
Итого за прием			720	27,9	19,7	94,1	694,7	110,00		Кисломолочные продукты					200,00	
Белки			27,91	22,50	факт	норма				Творог						
жиры			19,72	23,00						Сметана						
углеводы			94,05	95,75						Сыр						
										Масло сливочное						
										Масло растительное	5,00	5,00				
										Яйца						

**Вторая неделя**

**Шестой день (6 д)**

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал	Итого	12 день	печень	овощи	какао	кефир	хлеб
				г	г	ды, г								
<b>Завтрак</b>														
	ТТК № 005934	Печень тушенная с овощами	100	17,26	6,49	7,31	157,59	0,00	Хлеб пшеничный					40,00
	ТТК № 005533	или Бефстроганов из мяса	100	12,91	18,37	4,11	236,80	0,00	Крупы, бобовые					
	ТТК № 006269	или Поджарка из мяса	100	14,90	14,79	2,75	203,60	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 007812	или Азу из мяса "По-новому"	100	15,28	15,67	3,01	214,07	0,00	Картофель					
	ТТК № 007280	или Печень по-Строгановски	100	17,68	6,39	8,55	163,81	187,00	Овощи, зелень	27,00	160,00			
	ТТК № 002453	или Гуляш из мяса	100	14,55	13,96	3,50	198,92	0,00	Фрукты свежие					
	ТТК № 005861	или Мясо тушеное с овощами	100	15,34	15,67	3,36	215,45	0,00	Фрукты сухие					
	ТТК № 007677	Овощи припущенные(без картофеля)	150	3,24	3,46	22,61	135,26	5,00	Сахар			5,00		
	ТТК № 007847	или Овощи свежие	150	0,96	0,10	7,14	33,43	0,00	Кондитерские изделия					
	ТТК № 007848	или Овощи тушеные	150	2,67	5,18	8,22	92,05	2,00	Какао			2,00		
	ТТК № 005247	Какао с молоком	200	3,34	2,76	10,76	80,03	0,00	Кофейный напиток					
	ТТК № 006723	или Какао молочно-шоколадный	200	2,90	2,50	9,79	73,95	0,00	Чай					
	ТТК № 006678	или Какао-напиток молочный с зефирками	200	4,02	2,95	11,50	89,30	0,00	Мясо 1 категории					
	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,00	Цыпленок 1 категории					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70	122,66	Печень говяжья	122,66				
	ТТК № 18	Кисломолочная продукция (кефир)	200	3,88	5,00	20,34	144,18	0,00	Рыба-филе					
	<b>Итого за прием</b>		<b>720</b>	<b>27,9</b>	<b>19,7</b>	<b>94,1</b>	<b>694,7</b>	<b>110,00</b>	<b>Молоко</b>			<b>110,00</b>		
								<b>200,00</b>	<b>Кисломолочные продукты</b>				<b>200,00</b>	
				<b>факт</b>	<b>норма</b>			<b>0,00</b>	<b>Творог</b>					
				27,91	22,50			<b>0,00</b>	<b>Сметана</b>					
				19,72	23,00			<b>0,00</b>	<b>Сыр</b>					
				94,05	95,75			<b>0,00</b>	<b>Масло сливочное</b>					
								<b>10,00</b>	<b>Масло растительное</b>	5,00	5,00			
								<b>0,00</b>	<b>Яйца</b>					

## Первый день (1 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	17 День	макаронны +сыр	фрикасе	хлеб+молоко+к онд
				всего	всего	всего	всего							
Завтрак														
	ТТК № 006728	Фрикасе из мяса птицы	100	18,69	12,57	2,87	199,92		20,00	25,00	Хлеб ржаной			25,00
	ТТК № 007854	или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром	200	24,48	9,12	41,22	342,80		0,00	0,00	Крупы, бобовые			
	ТТК № 007853	или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (в стиле Альфредо)	200	18,20	12,40	47,40	296,00		45,50	45,50	Макаронные изделия			
	ТТК № 006748	или Мясо птицы в соусе Мак-н-чиз с макаронным гарниром	200	12,60	15,60	28,20	292,00		0,00	0,00	Картофель			
	ТТК № 003814	или Пельмени из мяса птицы	180/5	21,03	16,75	26,87	352,80		24,00	24,00	Овощи, зелень		24,0	
	ТТК № 007312	или "Чахохбили "по-школьному"	100	14,04	7,96	2,44	141,88		15,00	15,00	Фрукты свежие			
	ТТК № 007311	или Филе из мяса птицы запеченное с сыром	100	22,42	12,35	1,52	207,80		0,00	0,00	Фрукты сухие			
	ТТК № 006696	или Нагетсы из мяса птицы	90	15,44	6,01	3,68	114,54		6,00	6,00	Сахар			
	ТТК № 001927	или Бедро запеченное	90	14,66	15,70	0,01	225,95		32,00	32,00	Кондитерские изделия			32,00
	ТТК № 005329	Макаронны с сыром	150	8,12	4,81	32,05	205,67		0,00	0,00	Какао			
	ТТК № 007620	или Макароны в томатном соусе	150	6,13	2,67	40,78	213,72		0,00	0,00	Кофейный напиток			
	ТТК № 007856	Макаронные изделия отварные	150	5,29	5,50	34,84	211,26		1,00	1,00	Чай			
	ТТК № 007857	или Орзо отварные	150	5,73	5,23	35,35	202,35		0,00	0,00	Мясо 1 категории			
	ТТК № 006473	Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95		82,80	82,80	Цыплята 1 категории		82,80	
	ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15		0,00	0,00	Печень говяжья			
	ТТК № 007863	или Чай яблочно-сморodinный	200	0,08	0,06	7,24	28,65		0,00	0,00	Рыба -филе			
	ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25		0,00	0,00	Молоко			
	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	25	0,22	0,80	12,25	66,25		0,00	0,00	Кисломолочные продукты			
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80		0,00	0,00	Творог			
	ТТК № 006628/006627,0	Кондитерское изделие	32	1,60	5,12	18,24	124,80		15,00	15,00	Сметана		15,00	
	006629								15,00	15,00	Сыр	15,00		
<b>Итого за прием</b>			<b>527</b>	<b>28,89</b>	<b>24,03</b>	<b>82,39</b>	<b>679,39</b>	норма 680,00						
				факт	норма				10,00	10,00	Масло сливочное	5,00	5,00	
				28,89	22,50				4,00	4,00	Масло растительное		4,0	
				24,03	23,00				0,00	0,00	Яйца			
				82,39	95,75									

Белки  
жиры  
углеводы

факт  
норма

норма







Четвертый день (4 Д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	16 день	тефт	гречка	напиток	хлеб+тво рож	
				всего	всего	всего	всего									
Завтрак																
горячее блюдо	ТТК № 007822	Тефтели мясные	90	10,72	10,16	10,59	177,77	0,00	20,00	16 день					20,00	
	ТТК № 007815	или Котлета мясная	90	13,58	12,69	13,49	204,96	49,50	20,00	Хлеб пшеничный					20,00	
	ТТК № 007816	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	90	13,82	12,37	14,92	208,42	0,00	60,00	Хлеб ржаной					60,00	
	ТТК № 007822	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20	10,90	10,28	17,74	209,55	0,00	0,00	Картофель						
	ТТК № 007692	или Ленивые голубцы	90	9,33	9,65	8,17	157,04	87,00	25,00	Овощи, зелень		25,00	62,00	25,00		
	ТТК № 007821	или Шницель из мяса натуральной	90	13,61	12,81	12,77	206,14	0,00	0,00	Фрукты свежие						
	ТТК № 005868	Гречка отварная с овощами	180	5,86	5,77	27,07	184,21	0,00	8,00	Фрукты сухие				8,00		
	ТТК № 007833	или Гречка отварная	180	7,56	4,98	38,34	212,40	0,00	0,00	Сахар						
	ТТК № 007871	или Рис припущенный	180	4,48	6,07	31,15	257,94	0,00	0,00	Кондитерские изделия						
	ТТК № 007872	или Рис припущенный с овощами	180	4,43	6,04	42,37	242,2	0,00	0,00	Какао						
	гарнир	ТТК № 006676	Напиток теплый из брусники	200	0,08	0,03	10,30	43,42	0,00	0,00	Кофейный напиток					
ТТК № 003935		или Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92	0,00	0,00	Чай						
ТТК № 006187		или Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39	56,00	0,00	Мясо 1 категории			56,00			
ТТК № 006012		или Напиток бруснично-смородиновый	200	0,21	0,11	9,92	43,25	0,00	0,00	Цыпленок 1 категории						
ТТК № 001853		или Напиток фруктовый	200	0,10	0,10	8,44	35,69	0,00	0,00	Печень говяжья						
ТТК № 005559		или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00	0,00	0,00	Рыба -филе						
хлеб	ТТК № 003094	или Напиток бруснично-вишневый	200	0,11	0,16	10,66	44,25	0,00	0,00	Молоко						
	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,50	53,00	0,00	45,00	Кисломолочные продукты					45,00	
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	60	0,54	1,98	28,80	155,40	0,00	0,00	Творог						
Доп	Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке)		45	2,70	1,57	5,26	45,90	0,00	0,00	Сметана						
			<b>Итого за прием</b>													
			595	20,08	20,15	91,52	659,70	0,00	0,00	Сыр						
			норма 680,00													
				8,80	2,80	7,00	6,00	0,00	0,00	Масло сливочное			7,00			
				91,52	95,75	23,00	95,75	0,00	0,00	Масло растительное			6,00			
				20,15	23,00	22,50	23,00	0,00	0,00	Яйца						
				20,08	22,50	22,50	22,50	0,00	0,00							
				91,52	95,75	95,75	95,75	0,00	0,00							

Белки

Жиры

Углеводы

факт

норма

норма

Третья неделя

Пятый день (5)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-Ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	13 день	масло сл.	запеканка	фрукт	чай	хлеб
				всего	всего	всего	всего									
Завтрак																
горячее блюдо	ТТК № 007862	Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзгелем	200	26,20	22,80	57,00	418,00	3,20	39,20	0,00	Мука		3,20			
	ТТК № 007861	или Сырники из творога	200	38,44	5,84	42,98	373,60	0,00	0,00	Крупы, бобовые		39,20				
	ТТК № 007859	или Запеканка из творога	200	28,16	20,51	26,72	376,27	0,00	0,00	Макаронные изделия						
	ТТК № 001832	Сгушенное молоко	20	1,36	1,70	11,20	66,00	0,00	0,00	Картофель						
	ТТК № 007123	или с Соусом ягодным	20	0,04	0,16	9,24	38,92	0,00	0,00	Овощи, зелень				90,00	25,00	
	ТТК № 007866	или с Повидлом	20	0,08	0,00	13,00	50,00	115,00	21,00	Фрукты свежие			21,00			
	ТТК № 006642	или с Джемом	20	0,10	0,00	12,00	48,00	15,00	0,00	Фрукты сухие			9,00		6,00	
	ТТК № 006280	Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15	0,00	0,00	Сахар						
	ТТК № 006473	или Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95	0,00	0,00	Кондитерские изделия						
	ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65	0,00	0,00	Какао						
ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25	0,00	0,00	Кофейный напиток							
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,80	0,80	Чай					0,80	
Доп	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	Масло 1 категории						
	ТТК № 000131	или Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	Цыпята 1 категории						
		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки) или сок фруктовый	90	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	Печень говяжья						
		Итого за прием	720	26,87	31,36	123,79	782,35	0,00	0,00	Рыба-филе						
										Молоко						
										Кисломолочные продукты						
										Творог			125,65			
										Сметана						
										Сыр						
										Масло сливочное	10,00		13,00			
										Масло растительное			2,00			
										Яйца			6,00			
										факт норма						
										26,87 22,50						
										31,36 23,00						
										123,79 95,75						

Шестой день (6 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод. Ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	18 день	конд изд	рыбные палл.	овощи	коф.напит ок	хлеб+кисломол
				всего	всего	всего	всего									
Завтрак																
горячее блюдо	ТТК № 007088	Рыбные палочки/нагетсы	90	8,92	1,05	18,90	115,50			0,00	Мука					30,00
	ТТК № 007597	или Котлета рыбная	90	17,54	10,68	13,21	203,24	0,00	0,00	Крупы, бобовые						
	ТТК № 007844	или Запеканка картофельная с рыбой	200	13,56	9,64	35,36	269,2	0,00	0,00	Макаронные изделия						
	ТТК № 007879	или Овощи тушеные(без картофеля)	150	2,67	5,13	8,27	91,30	0,00	0,00	Картофель						
гарнир	ТТК № 007848	Овощи припущенные	150	3,24	3,46	22,61	135,26	160,00	0,00	0,00	Овощи, зелень			160,00		
	ТТК № 007846	или Овощи припущенные	150	0,96	0,10	7,14	33,43	0,00	0,00	Фрукты свежие						
напиток	ТТК № 005250	Кофейный напиток с молоком	200	3,09	2,52	11,68	82,45	0,00	0,00	Фрукты сухие						
	ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	200	3,06	2,50	12,79	86,74	6,00	6,00	Сахар					6,00	
	ТТК № 007304	или Кофейный напиток с цикорием	200	3,17	2,50	11,99	89,28	10,00	10,00	Кондитерские изделия	10,00					
	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50	0,00	0,00	Какао						
хлеб	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70	3,00	3,00	Кофейный напиток					3,00	
	ТТК № 007953	Мед натуралыный в индивидуальной упаковке	10	0,00	0,00	0,80	33,00	0,00	0,00	Чай						
доп.блюдо	ТТК № 18	Кисломолочная продукция ( кефир)	200	3,88	4,50	20,34	144,18	0,00	0,00	Мясо 1 категории						
		Итого за прием	730	19,28	15,79	98,89	676,63	0,00	0,00	Цыпленок 1 категории						
Итого за прием норма 680,00																
		факт								68,50			68,50			
		белки	19,28		22,50					110,00					110,00	
		жиры	15,79		23,00					200,00						200,00
		углеводы	98,89		95,75					0,00						
										0,00						
										0,00						
										8,00			3,00	5,00		
										2,00			2,00			

Четвертая неделя

Второй день (2 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,	Итого	20 день	кисломол	чахохб	овощи	напиток	хлеб
				г	г	дв, г								
Завтрак														
горячее блюдо	ТТК № 007312	Чахохбили "по-школьному"	100	14,04	7,96	2,44	141,88	0,00	Мука					
	ТТК № 006728	или Фрикасе из мяса птицы	100	18,69	12,57	2,87	199,92	0,00	Круты, бобовые					
	ТТК № 007311	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	100	22,32	9,80	1,50	184,82	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 007831	или Филе из мяса птицы запеченное с сыром	100	22,42	12,35	1,52	207,80	0,00	Картофель					
гарнир	ТТК № 007846	Овощи припущенные	150	3,24	3,46	22,61	135,26	207,00	Овощи, зелень		47,00	160,00		
	ТТК № 007848	Овощи тушеные(без картофеля)	150	2,67	5,13	8,27	91,30	0,00	Фрукты свежие					
	ТТК № 007847	или Овощи свежие	150	0,96	0,10	7,14	33,43	16,00	Фрукты сухие				16,00	
	ТТК № 005257	Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04	15,00	Сахар		7,00		8,00	
	ТТК № 006283	или Напиток теплый из курицы	200	0,83	0,05	16,14	69,04	0,00	Кондитерские изделия					
	ТТК № 001957	или Напиток теплый из изюма	200	0,19	0,19	12,91	54,96	0,00	Какао					
	ТТК № 005870	или Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36	0,00	Кофейный напиток					
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50	0,00	Чай					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70	0,00	Мясо 1 категории					
	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд. упаковке)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	82,80	Цыпленок 1 категории		82,80			
	ТТК № 000131	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Печень говяжья					
Доп. блюдо		Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,09	0,00	Рыба-филе					
<b>Итого за прием</b>			<b>640</b>	<b>20,37</b>	<b>23,81</b>	<b>90,40</b>	<b>694,67</b>	<b>0,00</b>	<b>Молоко</b>					
						норма	680,00	<b>100,00</b>	<b>Кисломолочные проду</b>	100,00				
				факт	норма			<b>0,00</b>	<b>Творог</b>					
				20,37	22,50			<b>0,00</b>	<b>Сметана</b>					
				23,81	23,00			<b>0,00</b>	<b>Сыр</b>					
				90,40	95,75			<b>10,00</b>	<b>Масло сливочное</b>					10
								<b>8,00</b>	<b>Масло растительное</b>		3,00			
								<b>0,00</b>	<b>Яйца</b>					

## Второй день (2 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал	Итого	20 день	Кисломол	Чахохб	овощи	напиток	хлеб
				г	г	ды, г								
Завтрак														
горячее блюдо	ТТК № 007312	Чахохбили "по-школьному"	100	14,04	7,96	2,44	141,88	0,00	Мука					50,00
	ТТК № 006728	или Фрикасе из мяса птицы	100	18,69	12,57	2,87	199,92	0,00	Крупы, бобовые					30,00
	ТТК № 007311	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	100	22,32	9,80	1,50	184,82	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 007831	или Филе из мяса птицы запеченное с сыром	100	22,42	12,35	1,52	207,80	0,00	Картофель					
гарнир	ТТК № 007846	Овощи припущенные	150	3,24	3,46	22,61	135,26	207,00	Овощи, зелень		47,00	160,00		
	ТТК № 007848	Овощи тушеные(без картофеля)	150	2,67	5,13	8,27	91,30	0,00	Фрукты свежие					
	ТТК № 007847	или Овощи свежие	150	0,96	0,10	7,14	33,43	16,00	Фрукты сухие				16,00	
	ТТК № 005257	Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04	15,00	Сахар				8,00	
напитки	ТТК № 006283	или Напиток теплый из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04	0,00	Кондитерские изделия					
	ТТК № 001957	или Напиток теплый из изюма	200	0,19	0,19	12,91	54,96	0,00	Какао					
	ТТК № 005870	или Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36	0,00	Кофейный напиток					
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50	0,00	Чай					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70	0,00	Мясо 1 категории					
	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд. упаковке)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	82,80	Цыпленок 1 категории		82,80			
доп. блюдо	ТТК № 000131	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Печень говяжья					
		Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,09	0,00	Рыба -филе					
Итого за прием			640	20,37	23,81	90,40	694,67	0,00	Молоко					
						норма	680,00	100,00	Кисломолочные проду	100,00				
				факт	норма			0,00	Творог					
				20,37	22,50			0,00	Сметана					
				23,81	23,00			0,00	Сыр					
				90,40	95,75			10,00	Масло сливочное					10
								8,00	Масло растительное		3,00	5,00		
								0,00	Яйца					

Четвертая неделя

Первый день (1)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	19 день	блин	каша	какао	фрукт	клуб+сыг	
				г	всего	г	всего										
Завтрак																	
горячее блюдо	ТТК № 006713	Каша рисовая с маком и джемом	200	4,54	5,33	27,98			178,29	50,00	Хлеб пшеничный					50,00	
	ТТК № 005579	Каша молочная ячневая с маслом	206	6,35	7,42	28,28			198,50	40,00	Хлеб ржаной					40,00	
	ТТК № 005731	или Каша молочная пшеничная с маслом	200/6	4,20	6,69	26,20			202,00		Мука	22,00					
	ТТК № 000541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/6	5,13	5,90	33,75			181,63		Крупы, бобовые		27,70				
	ТТК № 000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	200/6	5,60	3,60	27,20			172,05		Макаронные изделия						
	ТТК № 006517	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/6	5,43	6,78	29,09			199,83		Картофель						
	ТТК № 000739	или Каша молочная пшеница с маслом	200/6	4,40	7,40	25,40			208,00		Овощи, зелень						
	ТТК № 007295	или Каша пшеница с бананом	180/40	7,74	8,64	22,86			186,80		Фрукты свежие					100,00	
	ТТК № 000072	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	200/6	5,60	10,40	26,40			203,00		Фрукты сухие		0,50		5,00		
	напиток	ТТК № 005247	Какао с молоком	200	3,34	2,76	10,76			80,03	2,00	Кондитерские изделия			2,00		
		ТТК № 006723	или Какао молочно-шоколадный	200	2,90	2,50	9,79			73,95	0,00	Какао					
		ТТТ № 006678	или Какао-напиток молочный с зефирками	200	4,02	2,95	11,50			89,30	0,00	Кофейный напиток					
	дополнительное блюдо	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50			132,50	0,00	Мясо 1 категории					
		ТТК № 001561	Хлеб ржаной	40	0,36	1,32	19,20			103,60	0,00	Цыпленок 1 категории					
		ТТК № 005850	Блины со срущенной	80	6,00	7,18	35,22			225,68	0,00	Печень говяжья					
ТТК № 006652		или Блины с яблочной начинкой	80	3,20	6,78	39,22			225,68	0,00	Рыба -филе						
ТТК № 007269		или Блины с яблочной начинкой и бананом	80	3,44	5,66	35,38			205,68	283,70	Молоко	58,70		115,00	110,00		
ТТК № 007289		или Блины с абрикосовой начинкой	80	3,20	6,78	39,22			225,68	0,00	Кисломолочные продукты						
ТТК № 007270		или Блины с вишневой начинкой	80	3,20	6,78	39,22			225,68	0,00	Творог						
ТТК № 007595		или Блиничик	45	2,97	3,33	17,10			110,25	0,00	Сметана						
ТТК № 007868		или Блиничик с джемом	45/20	2,97	3,33	41,18			206,25	16,00	Сыр		2,70			16,00	
ТТК № 007867		или Блиничик с медом	45/10	2,97	3,33	31,30			167,50	7,70	Масло сливочное		5,00				
ТТК № 006670	или Круассан	25	1,56	4,60	8,74			83,95	3,00	Масло растительное		3,00					
ТТК № 007819	Сыр порционный плавленый	16	1,44	3,20	1,44			40,00	3,00	Яйца							
ТТК № 000429	Фрукт (яблочное дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	15	3,67	4,42	0,04			54,45	3,00								
ТТК № 000429	Фрукт (яблочное дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	100	1,20	0,26	10,80			57,33									
<b>Итого за прием</b>			<b>636</b>	<b>16,9</b>	<b>20,1</b>	<b>105,4</b>			<b>684,9</b>								
										норма		680,00					

## Третий день (3 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,	Итого	21 День	овощи палочки	бефстрог	картоф	чай	хлеб
				г	г	д, г								
Завтрак														
	ТТК № 005533	Бефстроганов из мяса	100	12,91	18,37	4,11	236,80	2,00	Мука		2,00			
	ТТК № 006269							0,00	Крулы, бобовые					
	ТТК № 007812	или Поджарка из мяса	100	14,90	14,79	2,75	203,60	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 007280							0,00	Картофель			214,50		
	ТТК № 002453	или Гуляш из мяса	100	14,55	13,96	3,50	198,92							
	ТТК № 005861							214,50	Картофель					
	ТТК № 006947	или Азу из мяса "По-новому"	100	15,28	15,67	3,01	214,07	104,00	Овощи, зелень	80,00	24,00			
	ТТК № 007881	или Говядина с картошкой в стиле Шурпа	200	17,22	13,07	18,43	260,71	0,00	Фрукты свежие					
	ТТК № 007290	или Печень по-Строгановски	100	17,68	6,39	8,55	163,81	0,00	Фрукты сухие					
	ТТК № 005934	или Печень тушеная с овощами	100	17,26	6,49	7,31	157,59	0,00	Сахар				5,00	
	ТТК № 007677	или Мясо тушеное с овощами	100	15,34	15,67	3,36	215,45	0,00	Кондитерские изделия					
	ТТК № 007676	или Жаркое "По-домашнему" с мясом	200	18,69	18,51	28,72	356,19	0,00	Какао					
	ТТК № 007838	или Запеканка картофельная с мясом	250	20,75	24,50	44,25	370,20	0,00	Кофейный напиток					
	ТТК № 006774	или Картофель запеченый дольками	150	4,28	4,35	34,95	190,62	1,00	Чай				1,00	
	ТТК № 001507	или Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69	94,80	Мясо 1 категории		94,80			
	ТТК № 007824	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60	0,00	Цыплята 1 категории					
	ТТК № 007825	или Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27	0,00	Печень говяжья					
	ТТК № 007836	или Картофель шарик	150	4,10	4,28	33,51	189,17	0,00	Рыба-филе					
	ТТК № 007829	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79	0,00	Молоко					
	ТТК № 007830	или Чай с лимоном	200	0,05	0,01	5,14	21,66	0,00	Кисломолочные продукты					
	ТТК № 006700	или Чай роибуш	200	0,00	0,00	3,99	16,00	0,00	Творог					
	ТТК № 005450	или Чай с апельсином	200	0,06	0,01	0,41	2,16	12,00	Сметана		12,00			
	ТТК № 005647	или Чай черный	200	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	Сыр					
	ТТК № 001809	или Чай зеленый	200	0,00	0,00	0,00	0,01	5,00	Масло сливочное			5,00		
	ТТК № 007827	или Чай гречишный	200	0,17	0,01	0,54	3,04	3,00	Масло растительное		3,00			
	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50	0,00	Яйца					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70							
	ТТК №006640	Овощные палочки	100	1,20	0,12	8,92	41,78							
	ТТК № 004012	или Овощи свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00							
		или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65							
		или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00							
		или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00							
Дополнительное блюдо		<b>Итого за прием</b>	<b>630</b>	<b>19,16</b>	<b>25,44</b>	<b>92,02</b>	<b>701,06</b>							
		норма					680,00							
		факт												
		белки		19,16			22,50							
		жиры		25,44			23,00							
		углеводы		92,02			95,75							



## Четвертый день (4 Д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Итого	22 день	шницель	гречка	напиток	хлеб+м
				г	всего	г	всего								
Завтрак															
горячее блюдо	ТТК № 007821	Шницель из мяса	90	13,61	12,81	12,77	206,14	0,00	Муча	0,00					
	ТТК № 007816	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	90	13,82	12,37	14,92	208,42	33,00	Крупы, бобовые	0,00		33,0			
	ТТК № 007822	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/30	10,90	10,28	17,74	209,55	0,00	Макаронные изделия	0,00					
	ТТК № 007692	или Ленивые голубцы	90	9,33	9,65	8,17	157,04	0,00	Картофель	0,00					
	ТТК № 007822	или Тефтели мясные	90	10,72	10,16	10,59	177,77	40,60	Овощи, зелень	0,00		9,60	31,00		
	ТТК № 005868	Гречка отварная с овощами	180	5,09	5,02	23,47	159,66	25,00	Фрукты свежие	0,00				25,00	
	ТТК № 007832	или Перловка отварная с овощами	180	5,19	4,94	35,80	209,34	0,00	Фрукты сухие	0,00					
	ТТК № 007833	или Гречка отварная	180	5,47	4,98	38,34	212,40	10,50	Сахар	0,00				8,00	2,50
	ТТК № 007835	или Полба припущенная	180	9,90	2,62	40,05	228,60	0,00	Кондитерские изделия	0,00					
	ТТК № 007834	или Каша вязкая гречневая с сыром (Гречетто)	180	8,17	11,53	29,07	255,43	0,00	Какао	0,00					
гарнир	ТТК № 006763	или Каша вязкая перловая с сыром (Перлотто)	180	8,17	6,12	24,73	192,43	0,00	Кофейный напиток	0,00					
	ТТК № 006187	Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39	0,00	Чай	0,00					
	ТТК № 006012	или Напиток бруснично-смородиновый	200	0,21	0,11	9,92	43,25	58,00	Мясо 1 категории	0,00		58,0			
	ТТК № 003094	или Напиток бруснично-вишневый	200	0,11	0,16	10,66	44,25	0,00	Цыпленок 1 категории	0,00					
	ТТК № 006676	или Напиток теплый из брусники	200	0,08	0,03	10,30	43,42	0,00	Печень говяжья	0,00					
	ТТК № 001853	или Напиток фруктовый (яблочный)	200	0,10	0,10	8,44	35,69	0,00	Рыба-филе	0,00					
	ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00	100,00	Молоко	0,00					100,00
	ТТК № 003935	или Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92	0,00	Кисломолочные продукты	0,00					
	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50	0,00	Творог	0,00					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70	0,00	Сметана	0,00					
хлеб	ТТК № 006490	Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	0,00	Сыр	0,00					
	ТТК № 006490	или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	5,00	Масло сливочное	0,00			5,00		
	ТТК № 006490	или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	3,50	Масло растительное	0,00	2,00	1,50			
Доп. блюдо	<b>Итого за прием</b>		<b>650</b>	<b>22,38</b>	<b>22,93</b>	<b>97,03</b>	<b>699,29</b>	<b>3,50</b>	<b>Масло растительное</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>1,50</b>			
норма 680,00															
факт															
Белки 22,38 норма 22,50															
Жиры 22,93 норма 23,00															
Углеводы 97,03 норма 95,75															

## Пятый день (5 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод. Ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	23 день	овощи	рыба	картофель	чай	хлеб+кондитер	
				всего	всего	всего	всего										
Завтрак																	
горячее блюдо	ТТК № 007843	Рыба запеченная	120	22,34	6,84	4,75	171,09	6,00	Муха	6,00							
	ТТК № 007864	или Рыба, запеченная с сыром	120	25,09	6,01	4,65	174,20	0,00	Круты, бобовые								
ТТК № 007840	или Рыба, запеченная с сыром	120	25,09	6,01	4,65	174,20	0,00	Круты, бобовые									
ТТК № 007865	или Запеканка картофельная с рыбой	250	16,95	12,05	44,2	336,50	0,00	Макаронные изделия									
ТТК № 007879	или Запеканка картофельная с рыбой	250	16,95	12,05	44,2	336,50	0,00	Макаронные изделия									
гарнир	ТТК № 007836	Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27	127,50	Картофель				127,50				
	ТТК № 007824	или Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69	128,50	Овощи, зеленъ	80,00			48,5				
	ТТК № 007825	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60	15,00	Фрукты свежие					15,00			
	ТТК № 001507	или Картофель запеченный дольками	150	4,28	4,35	34,95	190,62	0,00	Фрукты сухие								
	ТТК № 007829	или Картофельные шарики	150	4,10	4,28	33,51	189,17	6,00	Сахар						6,00		
	ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79	32,00	Кондитерские изделия							32,00	
напиток	ТТК № 006280	Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15	0,00	Какао								
	ТТК № 006473	или Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95	0,00	Кофейный напиток								
	ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25	0,80	Чай						0,80		
	ТТК № 007863	или Чай яблочно-сморodinный	200	0,08	0,06	7,24	28,65	0,00	Мясо 1 категории								
б	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50	0,00	Цыпленок 1 категории								
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70	0,00	Печень говяжья								
дополнительное блюдо	ТТК № 007858	Салат из свежлы с маслом растительным	100	1,52	5,10	8,97	87,78	133,20	Рыба -филе			133,20					
	ТТК № 005451	или Овощная нарезка с маслом растительным	100	0,81	7,12	2,53	70,25	0,00	Молоко								
	ТТК № 007881	или Свекольные слайсы с сыром Адгейским	100	8,36	8,72	6,07	136,30	0,00	Кисломолочные продукты								
ТТК № 006628/006627,006629	Кондитерское изделие	32	2,08	5,12	21,12	124,80	0,00	Творог									
<b>Итого за прием</b>			<b>682</b>	<b>30,02</b>	<b>23,88</b>	<b>104,47</b>	<b>772,29</b>	<b>0,00</b>	<b>Сметана</b>								
			<b>норма</b>				<b>680,00</b>	<b>0,00</b>	<b>Сыр</b>								
			<b>факт</b>				<b>30,02</b>	<b>22,50</b>	<b>5,30</b>	<b>Масло сливочное</b>				<b>5,30</b>			
			<b>жиры</b>				<b>23,88</b>	<b>23,00</b>	<b>6,00</b>	<b>Масло растительное</b>			<b>6,00</b>				
			<b>углеводы</b>				<b>104,47</b>	<b>95,75</b>	<b>0,00</b>	<b>Яйца</b>							

## Шестой день (6 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	24 день	омлет	кофейн напиток	хлеб+фр укт	сыр	
				всего	всего	всего	всего									
Завтрак																
горячее блюдо	ТТК № 6068	Омлет запеченный с сыром	150	17,91	21,02	2,68	272,57	0,00	30,00	Хлеб ржаной				30,00		
	ТТК № 006759	илиСкрембл с томатом свежим	150	14,96	16,91	3,94	228,56	0,00	0,00	Мука**						
	ТТК № 007849	или Омлет запеченный натуральный	150	15,77	18,54	2,94	241,91	0,00	0,00	Крупы, бобовые						
	ТТК № 007811	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150	14,54	17,61	3,07	229,21	0,00	0,00	Макаронные изделия						
напиток	ТТК № 007304	Кофейный напиток с Цикорием	200	3,17	2,50	11,99	89,28	0,00	0,00	Овощи, зелень						
	ТТК № 005250	или Кофейный напиток с молоком	200	3,09	2,52	11,68	82,45	200,00	0,00	Фрукты свежие				200,00		
	ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	200	3,06	2,50	12,79	86,74	0,00	0,00	Фрукты сухие						
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50	6,00	0,00	Сахар			6,00			
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,70	0,00	0,00	Кондитерские изделия						
	ТТК № 007819	Сыр порционный плавленый	16	0,15	0,34	0,15	42,50	0,00	0,00	Какао						
доп. блюдо	ТТК № 000429	или Сыр нарезка	15	3,67	4,42	0,04	54,45	3,00	0,00	Кофейный напиток			3,00			
	ТТК № 007286	или Тост с сыром	17/14	4,46	3,59	12,41	83,19	0,00	0,00	Чай						
		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	200	0,16	0,40	17,00	76,00	0,00	0,00	Мясо 1 категории						
<b>Итого за прием</b>			<b>646</b>	<b>22,11</b>	<b>26,85</b>	<b>70,72</b>	<b>690,55</b>									
						норма	680,00									
Белки			факт	норма												
жиры			22,11	22,50												
углеводы			26,85	23,00												
			70,72	95,75												
											0,00	Цыпленка 1 категории				
											0,00	Печень говяжья				
											0,00	Рыба -филе				
											154,00	Молоко	44,00		110,00	
											0,00	Кисломолочные продукты				
											0,00	Творог				
											0,00	Сметана				
											25,60	Сыр			9,60	
											5,00	Масло сливочное			5,00	
											2,00	Масло растительное			2,00	
											106,00	Яйца	106			

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 24 дневному меню горячих завтраков с 12 лет и старше

№	Продукты	Средне суточн (усредн) норма	Проц в енты	Норма в г	Фактически получено, г																								за 24 Дня, г	Факт в День, г	% Выполне ния	
					Дни																											
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				
1	Хлеб пшеничный	200	25	50,00	50	66	66	66	50	50	25	60	26	20	50	40	25	40	50	20	45	66	50	50	50	72	50	50	1138	47,4	95	
2	Хлеб ржаной	120	25	30,00	30	30	30	30	30	30	20	30	30	20	30	20	20	30	60	0	30	40	30	30	30	30	30	690	28,8	95		
3	Мука	20	25	5,00	0	6	0	6	5	0	0	6	0	46	2	0	0	0	9	0	3	0	22	0	2	0	6	113	4,7	94		
4	Крупа, бобовые	50	25	12,50	31	0	33	0	0	0	0	0	24	0	35	0	0	36	0	50	39	0	28	0	0	33	0	308	12,8	103		
5	Макаронные изделия	20	25	4,00	0	0	0	0	0	0	46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92	3,8	95		
6	Картофель	187	25	46,75	0	120	0	150	82	0	0	205	0	120	0	0	0	82	0	82	0	0	0	0	215	0	1102	45,9	98			
7	Овощи, зелень	320	25	80,00	0	110	151	11	104	90	47	94	0	120	0	119	187	24	0	82	87	0	160	0	207	104	41	129	0	1746	72,8	91
8	Фрукты свежие	185	25	46,25	0	0	25	100	0	0	0	7	210	25	90	0	15	130	0	25	115	0	100	0	0	25	15	200	1082	45,1	97	
9	Сухофрукты	20	25	5,00	0	0	0	0	20	0	16	0	0	0	0	0	0	16	0	0	21	0	0	0	16	0	0	105	4,8	95		
10	Сахар	35	25	8,75	11	0	15	6	8	6	8	6	11	9	6	5	6	16	8	8	15	6	9	15	5	11	6	6	201	8,4	96	
11	Кондитерские изделия	15	25	3,75	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	32	5	0	0	0	10	0	0	0	0	0	32	0	89	3,7	99
12	Какао	1	25	0,25	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	6	12	0,5	100	
13	Кофейный напиток	2	25	0,50	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3	12	0,5	100	
14	Чай	1	25	0,25	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	6	6	0,3	103	
15	Мясо 1 категории	78	25	19,50	0	58	0	0	95	0	0	56	0	0	89	0	0	0	56	0	0	0	0	0	0	95	58	0	507	19,5	100	
16	Цыпленок 1 категории*	53	25	13,25	0	0	66	0	0	0	83	0	0	0	0	0	83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	245	13,1	99		
17	Субпродукты (печень, язык, Рыба -филе	40	25	10,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	123	0	0	0	123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	245	10,2	102	
18	Рыба -филе	77	25	19,25	0	0	0	69	0	0	0	0	133	0	0	0	0	0	0	0	69	0	0	0	0	0	133	0	403	18,3	95	
19	Молоко	350	25	87,50	338	30	0	13	0	155	100	0	27	136	0	110	0	226	100	0	0	110	284	0	100	0	100	154	1882	85,6	98	
20	Кисломолочные продукты	180	25	45,00	0	0	100	0	0	200	0	0	53	0	0	200	0	200	0	0	0	200	0	100	0	0	0	0	1053	43,9	98	
21	Творог	60	25	15,00	0	45	0	0	0	0	0	0	132	0	0	0	0	0	45	126	0	0	0	0	0	0	0	348	14,5	97		
22	Сметана	10	25	2,50	0	0	0	0	12	0	0	6	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	12	0	0	0	57	2,4	95	
23	Сыр	15	25	3,75	16	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	16	0	0	0	0	26	88	3,7	97	
24	Масло сливочное	35	25	8,75	16	10	10	10	0	5	15	0	10	10	5	0	16	5	7	23	0	8	10	5	5	5	5	190	8,6	99		
25	Масло растительное	18	25	4,50	0	2	4	2	9	0	3	6	2	11	4	10	4	0	6	9	2	8	3	8	3	4	6	2	107	4,5	99	
26	Яйца	40	25	10,00	0	2	2	2	0	105	0	3	5	5	0	0	0	0	0	0	6	2	3	0	0	0	0	106	241	10,0	100	
27	Соль	5	25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1	1	1,25	1,25	1,25	1	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1	1,25	29	1,2	95	

Сетка примерного недельного 24-х дневного меню горячих завтраков, для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет. Работник АО "КШП "Центральный"

1 неделя					
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Каша молочная ячневая с маслом или Каша молочная пшеничная с маслом	Котлета мясная или Сырники биточки "по-домашнему" из мяса	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	Котлета рыбная или Тортельни рыбные	Бифштекс из мяса или Поджарка из мяса	Сырники с томаты свежими или Омлет запеченный с сыром
или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом или Каша молочная булгурная (жидкая) с маслом	или Тортельни мясные или Шиндель из мяса	или Фаршбургли "по-швейцарскому"	или Рыбные палочки/вафлетсы	или Гречка из мяса "По-новому"	или Омлет запеченный с сыром и помидорами или Омлет запеченный натуральным
или Каша "Дружба" со сливочным маслом или Каша молочная пшеничная с маслом	или Тортельни мясные с брусничным соусом или Запеканка картофельная с маслом		или Картофель отварной или Картофель запеченный дольками	или Пельмени по-Строгановски или Печенье тушкан с овощами	
или Каша пшеничная с бананом			или Порре картофельное или Картофельные шарики овощными	или Мясо тушеное с овощами	
или Каша молочная Гречневая с маслом	Порре картофельное или Картофель отварной	Гречка отварная с овощами или Перловая отварная с овощами	или Картофельные шарики или Картофель тушеный	Овощи припущенные или Овощи свежие	
	или Картофель запеченный дольками или Картофельные шарики	или Пюре картофельное или Картофельные шарики с сыром (Пюрекесто)	или Каша вязкая Гречневая с сыром (Пюрекесто) или Каша вязкая перловая с сыром (Пюрекесто)	или Овощи тушеные или Овощи свежие	
	или Картофель запеченный дольками или Картофельные шарики	или Картофельные шарики или Картофельные шарики с сыром (Пюрекесто)	или Картофельные оладьи (вафлетсы)		
	или Картофельные оладьи (вафлетсы)				
Какао с молоком	Чай ройбуш	Напиток теплый из брусники или Напиток теплый из вишни	Чай яблочно-брусничный или Чай с яблоко-абсолютной смесью	Кисель витаминизированный Ванильный или Кисель из брусники или Кисель из вишни	Кофейный напиток с молоком или Цикорий с молоком или Кофейный напиток с шпротцем
или Какао-напиток молочный с зефирками	или Чай с апельсином или Чай черный	или Напиток абсолютно-вишневый или Напиток фруктовый (абсолютный)	или Чай яблочно-вишневый	или Кисель из вишни/липтус или Кисель клубнично-липтус или Напиток теплый из брусники или Напиток теплый из вишни	
	или Чай зеленый или Чай перечный	или Напиток теплый или Напиток бруснично-смородиновый или Напиток бруснично-вишневый			
	или Чай с лимоном или Чай с овощной				
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Сыр порционный плавленый	Овощные палочки	Овощи свежие порционно			Овощные палочки
или Сыр пармезан	или Овощи свежие порционно или Овощи вакуумной упаковки/супермаркет	или Овощи вакуумной упаковки/супермаркет или Сок овощной			или Овощи вакуумной упаковки/супермаркет или Сок овощной или Наттар овощной
Мясо свиное порционное (в инт. упаковке)	или Наттар овощной	или Наттар овощной			
Мясо свиное					
Молоко витаминизированное		Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, сметан, ряженка, кефир)			
или Молоко йодированное					
или Мороженое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09 по 15.10 и с 01.04 по 30.05, не чаще 1 раза в 7-10 дней)					
	Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке)	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, сметан, ряженка, кефир)	Фрукт (абсолютное дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/супермаркет/фрукт вакуумной упаковки)	Мед витаминизированный в индивидуальной упаковке или сок фруктовый	Кисломолочная продукция (кефир)

**2 недели**

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Чашоخبين "по-шольному" или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (в ступе) или Мясо птицы в соусе Май-н-чиз с макаронным гарниром или Пельмени из мяса птицы или Фаршасе из мяса птицы или Филе из мяса птицы запеченное с сыром или Бедро запеченное или Картофель отварной Макароны с сыром или Макароны в томатном соусе Макаронные изделия отварные или Овся отпарные	Сочные блинчики "по-домашнему" из мяса или Терфети мясные или Колгата мясная или Шиндиль из мяса натуральной макаронным гарниром или Терфети мясные с брусничным соусом или Запеканка картофельная с мясом	Запеканка из творога или Сиринги из творога или Запеканка творожная с сухимфруктами и шпрэйзелем Сушенное молоко или с Сыром ягодным или с Повидлом или с Джемом	Рыба запеченная или Рыба, запеченная с сыром или Запеканка картофельная с рыбой или Картофельные оладьи (вафли)	Ауу из мяса "По-новому" или Бекфротагов из мяса или Поджарка из мяса или Гювиз из мяса или Гювиз из мяса или Мясо тушеное с овощами или Ленивне голубцы или Печень по-Стротановски или Печень тушеная с овощами Рис припущенный или Рис припущенный с овощами	Печень тушеная с овощами или Бекфротагов из мяса или Поджарка из мяса или Ауу из мяса "По-новому" или Печень по-Стротановски или Гювиз из мяса или Мясо тушеное с овощами Овощи припущенные(без картофеля) или Овощи свежие или Овощи тушеные
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Хлеб сывороточный порционное (в инд. упаковке) или Масло сливочное или Масло сливочное	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Овощные палочки или Овощи свежиге порционно или Овощи вакуумной сушки/сушеные или Сок овощной или Нектар овощной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Масло сливочное порционное (в инд. упаковке) или Масло сливочное	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Блинчик или Блинны со ступенкой или Блинны с яблочной начинкой и бананом или Блинны с абрикосовой начинкой или Блинны с яблочной начинкой и бананом или Блинны с выпечной начинкой или Блинны с ягодной начинкой или Блинны с джемом или Вилничек с медом или Кружасан	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Сок овощной или Салат Витаминный из квашеной капусты с зеленым луком с маслом растительным или Салат из свежих овощей или Салат Витаминный из свежей капусты и свежих овощей с маслом растительным или Овощи вакуумной сушки/сушеные или Нектар овощной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Молоко витаминизированное или Молоко йогуртованное		Фрукт (яблочное дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)		Фрукт (яблочное дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки) или сок фруктовый	Кисломолочная продукция (кефир)

3 неделя					
13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день
Формаж из мяса птицы или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронными гарниром	Каша пшенная с бананом или Каша молочная ячневая с маслом	или Печень по-Строгановски или Борщогорова из мяса	Тертый мясной или Колгата мясная	Запеканка творожная с сухофруктами и шпательным	Рыбные палочки/касетты или Колгата рыбная
или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронными гарниром (в стиле Альфредо)	или Каша молочная рисовая (рисовая) с маслом или Каша молочная фуруриая (рисовая) с маслом или Каша молочная пшеничная с маслом	или Суши из мяса "То-новом" или Печень тушеная с овощами или Гуляш из мяса	или Тертый мясной с брусничными соусом или Ленивые голубцы или Шницель из мяса натуральной	или Запеканка из творога или Ленивые голубцы или С соусом ягодным или с Павликом	или Запеканка картофельная с рыбой или Овощи тушеные(без картофеля) или Овощи припущенные или Овощи свежие
или Филе из мяса птицы запеченное с сыром	или Каша "Дружба" со сливочными маками или Каша молочная "Геркулесовая" с маками	или Жаркое "По-домашнему" с мясом Шурпа или Картофель тушеный или Пюре картофельное или Картофель отварной или Картофельные шарики	или Рис припущенный или Рис припущенный с овощами или Гречка отварная или Гречка отварная с овощами	или Овощи припущенные или Овощи свежие	
или Бедро запеченное					
Макароны с сыром или Макароны в томатном соусе		Картофель тушеный или Пюре картофельное или Картофель отварной или Картофельные шарики			
Макаронные изделия отварные или Овощи отварные	Кофейный напиток с молоком или Цикорий с молоком	Напиток теплый из курати или Напиток теплый из шпината	Напиток теплый из брусники или Напиток теплый из вишни	Чай с ягодно-яблочной смесью или Чай яблочно-брусничный	Кофейный напиток с молоком или Цикорий с молоком
Чай яблочно-брусничный	или Кофейный напиток с цикорием	или Напиток из сухофруктов	или Напиток яблочно-вишневый или Напиток бруснично-вишневый или Напиток бруснично-вишневый	или Чай яблочно-смородиновый или Чай яблочно-вишневый	или Кофейный напиток с цикорием
или Чай яблочно-смородиновый или Чай яблочно-вишневый					
Хлеб пшеничный					
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
	Масло сливочное порционное (в инд. упаковке) или Масло сливочное			Масло сливочное порционное или Масло сливочное	
Кондитерское изделие	Кисломолочная продукция (йогурт, обезжиренный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	Молоко витаминизированное	Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке)	Фрукт (яблочный дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной субли)	Мед натуральны в индивидуальной упаковке
	или сок фруктовый	или Молоко модифицированное		или сок фруктовый	Кисломолочная продукция (кефир)

4 недели					
19 день	20 день	21 день	22 день	23 день	24 день
Каша рисовая с мясом и джемом	Чахохбили "по-шхольному"	Бефстроганов из мяса	Шницель из мяса	Рыба запеченная	Омлет запеченный с сыром
Каша молочная ячневая с маслом	или Фрикасе из мяса птицы	или Поджарка из мяса	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	или Рыба, запеченная с сыром	или Сюзюбит с томатом свежим
или Каша молочная пшеничная с маслом		или Гулпш из мяса	или Тертлет мясные с брусничным соусом		или Омлет запеченный натуральный
или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	или Филе из телятины запеченное с овощами и сыром	или Азу из мяса "по-новому"	или Ленивые голубцы		или Омлет запеченный с сыром и помидорами
или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом		или Говядина с картошкой в ступе Шурпа	или Тертлет мясные		
или Каша "Дружба" со сливочным маслом		или Печень по-Страновски	Греча отварная с овощами		
или Каша молочная пшеничная с маслом	Овощи припущенные	или Печень тушеная с овощами	или Паровая отварная с овощами	или Запеканка картофельная с рыбой	
или Каша молочная Гевгелесовая с маслом	Овощи тушеные(без картофеля)	или Мясо тушеное с овощами	или Греча отварная	Картофель тушеный	
	или Овощи свежие	или Жаркое "По-домашнему" с мясом	или Голуба припущенная	или Пюре картофельное	
		или Запеканка картофельная с мясом	или Каша вязкая гречневая с сыром (Гречетто)	или Картофель отварной	
		или Картофель запеченный дольками	или Каша вязкая перловая с сыром (Перлотто)	или Картофель запеченный дольками	
		или Пюре картофельное		или Картофельные шарики	
		или Картофель отварной		или Картофельные оладьи (вафли)	
		или Картофель тушеный			
		или Картофельные шарики			
		или Картофельные оладьи (вафли)			
Каваро с молоком	Напиток из сухофруктов	Чай с лимоном	Напиток яблочно-вишневый	Чай с ягодно-яблочной смесью	Кофейный напиток с цикорием
или Каваро-напиток молочный с зефирками	или Напиток теплый из кураги	или Чай робуш	или Напиток бруснично-смородиновый	или Чай яблочно-брусничный	или Кофейный напиток с молоком
	или Напиток теплый из рябины	или Чай с апельсинком	или Напиток бруснично-вишневый	или Чай яблочно-вишневый	или Цикорий с молоком
		или Чай черный	или Напиток фруктовый (яблочный)		
		или Чай зеленый	или Напиток теплый из вишни		
		или Чай гречишный			
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		
Блины со слушкой	Масло сливочное порционное (в инд. упаковке)	Овощные папюки		Салат из свеклы с маслом растительным	Сыр порционный плавильный
или Блины с яблочной начинкой	Масло сливочное	или Овощи свежее порционно		или Овощная нарезка с маслом растительным	или Сыр нарезка
или Блины с яблочной начинкой и бананом		или Овощи вакуумной сушки/тушеные		Кондитерское изделие	или Тост с сыром
или Блины с абрикосовой начинкой		или Сок овощной			
или Блины с вишневой начинкой		или Нектар овощной			
или Блинчик		Итого за прием			
или Блинчик с джемом					
или Блинчик с медом					
или Круассан					
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	Кисло-молочная продукция (козульт, обогащенный, питьевой йогурт, сметан, ряженка, кефир)			Молоко витаминизированное	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)
				или Молоко йодированное	



Распределение энергетической ценности (калорийности) горячего

Суточная потребность в пищевых	Завтрак		Итого
	кал	%	
дни	25%		
1	675,83	24,85	
2	663,53	24,39	
3	655,28	24,09	
4	639,99	23,53	
5	677,26	24,90	
6	691,93	25,44	
7	681,74	25,06	
8	671,23	24,68	
9	714,82	26,28	
10	686,00	25,22	
11	735,07	27,02	
12	694,68	25,54	
13	679,39	24,98	
14	710,93	26,14	
15	673,22	24,75	
16	659,70	24,25	
17	782,35	28,76	
18	676,63	24,88	
19	684,93	25,18	
20	694,67	25,54	
21	701,06	25,77	
22	699,29	25,71	
23	772,29	28,39	
24	690,55	25,39	
	707,13	26,00	697,42
	692,18	25,45	690,71

завтрака

Средняя калорийность за 6 дней (1 неделя)

667,30

697,69

700,44

Распределение пищевых веществ горячего завтрака

Завтрак		дни	
Белки	Жиры	Углеводы	
14,85	25,72	91,22	1
21,50	21,70	92,68	2
20,34	17,88	98,69	3
21,79	17,98	93,81	4
16,87	24,42	89,12	5
22,85	28,31	83,51	6
19,70	22,67	91,51	7
25,89	24,03	84,32	8
19,89	19,37	101,39	9
30,55	31,55	79,30	10
32,14	19,59	91,11	11
20,19	22,72	103,02	12
27,91	19,72	94,05	13
26,10	22,83	92,20	14
28,89	24,03	82,39	15
15,75	25,75	94,02	16
25,38	15,73	99,71	17
20,08	20,15	91,52	18
26,87	31,36	123,79	19
19,28	15,79	98,89	20
22,71	22,14	98,39	21
16,88	20,05	105,40	22
20,37	23,81	90,40	23
19,16	25,44	92,02	24
22,38	22,93	97,03	25
30,02	23,88	104,47	26
22,11	26,85	70,72	27
21,82	23,83	93,34	28
22,58	22,86	93,86	Итого