Утверждаю:
Генеральный директор
АО «Комбинат школьного
питания «Центральный»
Тарасова И.Н.
«14» сентября 2023г.

Согласовано:
директор
МАОУ СОШ № 62 г. Тюмени

Примерное цикличное двадцати четырехдневное меню для горячих завтраков, для питания детей в возрасте с 7-11 лет

Тюмень, 2023 г.

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Первый день (1)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
горячее блюдо	ТТК № 005579	Каша молочная ячневая с маслом	180/5	5,58	3,24	24,48	154,80
	ТТК № 005731	или Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	3,78	7,56	23,58	181,80
	ТТК № 000541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	180/5	1,98	7,38	18,90	154,80
	ТТК № 000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	180/5	5,04	3,24	24,48	154,84
	ТТК № 006517	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	180/5	5,39	3,73	26,04	160,06
	ТТК № 000739	или Каша молочная пшенная с маслом	180/5	3,96	8,28	22,86	187,2
	ТТК № 007295	или Каша пшенная с бананом	160/40	8,17	7,67	42,9	274,7
	ТТК № 000072	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	180/5	5,04	9,36	23,76	207,00
напиток	ТТК № 005247	Какао с молоком	180	3,06	2,48	9,68	72,02
	ТТК № 006723	или Какао молочно-шоколадный	180	2,25	2,25	8,81	66,55
	ТТТ № 006678	или Какао-напиток молочный с зефирками	180	3,61	2,65	10,35	72,02
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
доп блюда	ТТК № 007819	Сыр порционный плавленый	16,0	1,44	3,20	1,44	40,00
	ТТК № 000429	или Сыр нарезка	15	3,67	4,42	0,04	54,45
	ТТК № 007286	или Тост с сыром	17/14	4,46	3,59	12,41	83,19
	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд.упаковке)	10	0,1	7,25	0,14	66,2
	ТТК № 000131	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,14	66,2
	ТТК № 006490	Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90
	ТТК № 006490	или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90
	ТТК № 007609	или Мороженое *(продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)*	55	1,98	3,30	11,38	85,80
			546	**13,6**	**20,6**	**76,6**	**571,7**

Итого за прием

	факт	норма		норма	587,5
белки	13,62	19,25			
жиры	20,61	19,75			
углеводы	76,64	83,75			

Итого	1 день	молоко	каша	какао	хлеб	сыр/ масло
40,00	Хлеб пшеничный				40,00	
20,00	Хлеб ржаной				20,00	
0,00	Мука					
27,70	Крупы, бобовые		27,70			
0,00	Макаронные изделия					
0,00	Картофель					
0,00	Овощи, зелень					
0,00	Фрукты свежие					
0,00	Фрукты сухие					
10,50	Сахар	2,50	3,00	5,00		
0,00	Кондитерские изделия					
2,00	Какао			2,00		
0,00	Кофейный напиток					
0,00	Чай					
0,00	Мясо 1 категории					
0,00	Цыплята 1 категории					
0,00	Печень говяжья					
0,00	Рыба -филе					
315,00	Молоко	100,00	115,00	100,00		
0,00	Кисломолочные продукты					
0,00	Творог					
0,00	Сметана					
16,00	Сыр					16,00
15,00	Масло сливочное		5,00			10,00
0,00	Масло растительное					
0,00	Яйца					

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Второй день (2)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
горячее блюда	ТТК № 007815	Котлета мясная	90	13,58	12,69	13,49	204,96
	ТТК № 007816	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	90	13,82	12,37	14,92	208,42
	ТТК № 007822	или Тефтели мясные	90	10,72	10,16	10,59	177,77
	ТТК № 007821	или Шницель из мяса	90	13,61	12,81	12,77	206,14
	ТТК № 007822 ТТК № 007533	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20	10,90	10,28	17,74	209,55
	ТТК № 006774	или Запеканка картофельная с мясом	200	16,66	19,53	35,36	357,77
гарнир	ТТК № 007824	Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69
	ТТК № 007825	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60
	ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	130	3,71	3,77	30,29	165,21
	ТТК № 007829	или Картофельные шарики	130	3,56	3,71	29,05	163,95
	ТТК № 007836	или Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27
	ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79
напиток	ТТК № 006700	Чай ройбуш	200	0,00	0,00	3,99	16,00
	ТТК № 005450	или Чай с апельсином	200	0,06	0,01	0,41	2,16
	ТТК № 005647	или Чай черный	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	ТТК № 001809	или Чай зеленый	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	ТТК № 007827	или Чай гречишний	200	0,17	0,01	0,54	3,04
	ТТК № 007828	или Чай с лимоном	200	0,05	0,01	5,14	21,66
доп хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
	ТТК №006640	Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	ТТК № 004012	или Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
		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
		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
		Итого за прием	**625**	**21,08**	**21,03**	**81,20**	**602,78**
						норма	587,5

	факт	норма
белки	21,08	19,25
жиры	21,03	19,75
углеводы	81,20	83,75

Итого	2 день	овощн.палочки	котлета	пюре	чай	творог	хлеб
56,20	Хлеб пшеничный		16,2				40,00
20,00	Хлеб ржаной						20,00
6,00	Мука		6,00				
0,00	Крупы, бобовые						
0,00	Макаронные изделия						
120,00	Картофель			120,0			
89,60	Овощи, зелень	80,00	9,6				
0,00	Фрукты свежие						
0,00	Фрукты сухие						
0,00	Сахар						
0,00	Кондитерские изделия						
0,00	Какао						
0,00	Кофейный напиток						
0,00	Чай						
58,00	Мясо 1 категории		58,00				
0,00	Цыплята 1 категории						
0,00	Печень говяжья						
0,00	Рыба -филе						
30,00	Молоко			30,00			
0,00	Кисломолочные продукты						
45,00	Творог					45,00	
0,00	Сметана						
0,00	Сыр						
10,00	Масло сливочное		5,00	5,0			
2,00	Масло растительное		2,00				
2,00	Яйца		2,00				

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Третий день (3)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
горячее блюдо	ТТК № 007617	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	90/5	11,41	7,54	12,05	145,91
	ТТК № 006696	или Нагетсы из мяса птицы	90	15,44	6,01	3,68	114,54
	ТТК № 007312	или Чахохбили "по-школьному"	90	11,02	7,78	3,38	127,93
	ТТК № 006728	или Фрикасе из мяса птицы	90	15,67	12,39	2,81	185,97
гарнир	ТТК № 005868	Гречка отварная с овощами	130	4,24	4,17	19,56	133,05
	ТТК № 007832	или Перловка отварная с овощами	130	3,75	3,57	25,86	151,19
	ТТК № 007833	или Гречка отварная	130	7,59	5,13	34,40	213,90
	ТТК № 007835	или Полба припущенная	130	7,15	1,17	29,25	165,10
	ТТК № 007834	или Каша вязкая гречневая с сыром (Гречетто)	130	5,90	8,33	20,33	184,48
	ТТК № 006763	или Каша вязкая перловая с сыром (Перлотто)	130	5,90	4,41	17,86	138,98
напиток	ТТК № 006676	Напиток теплый из брусники	200	0,08	0,03	10,30	43,42
	ТТК № 003935	или Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92
	ТТК № 006187	или Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39
	ТТК № 001853	или Напиток фруктовый (яблочный)	200	0,10	0,10	8,44	35,69
	ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00
	ТТК № 006012	или Напиток бруснично-смородиновый	200	0,21	0,11	9,92	43,25
	ТТК № 003094	или Напиток бруснично-вишневый	200	0,11	0,16	10,66	44,25
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
дополнительное блюдо	ТТК № 004012	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
	ТТК №006640	Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
		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
		Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,09
		Итого за прием	**660**	**19,09**	**16,34**	**84,32**	**571,47**
						норма	587,5

	факт	норма
белки	19,09	19,25
жиры	16,34	19,75
углеводы	84,32	83,75

Итого	3 день	овощи	котлета	гречка	напиток	кисломолочный нап.	хлеб
56,20	Хлеб пшеничный		16,20				40,00
20,00	Хлеб ржаной						20,00
0,00	Мука						
33,00	Крупы, бобовые			33,00			
0,00	Макаронные изделия						
0,00	Картофель						
131,00	Овощи, зелень	80,00	20,00	31,00			
25,00	Фрукты свежие				25,00		
0,00	Фрукты сухие						
15,00	Сахар				8,00	7,00	
0,00	Кондитерские изделия						
0,00	Какао						
0,00	Кофейный напиток						
0,00	Чай						
0,00	Мясо 1 категории						
65,55	Цыплята 1 категории		65,55				
0,00	Печень говяжья						
0,00	Рыба -филе						
0,00	Молоко						
100,00	Кисломолочные продукты					100,00	
0,00	Творог						
0,00	Сметана						
0,00	Сыр						
10,00	Масло сливочное		5,00	5,00			
3,50	Масло растительное		2,00	1,50			
2,00	Яйца		2,00				

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Четвертый день (4)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
горячее блюдо	ТТК № 007597 ТТК № 007844	Котлета рыбная	90	17,54	10,68	13,21	203,24
	ТТК № 007851	или Тефтели рыбные	90	13,43	5,34	12,27	150,86
	ТТК № 007088 ТТК № 007299	или Рыбные палочки/наггетсы	90	8,92	1,05	18,90	115,50
	ТТК № 007879 ТТК № 007299	или Запеканка картофельная с рыбой	200	13,56	9,64	35,36	269,18
гарнир	ТТК № 007825	Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60
	ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	130	3,71	3,77	30,29	165,21
	ТТК № 007824	или Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69
	ТТК № 007829	или Картофельные шарики	130	3,56	3,71	29,05	163,95
	ТТК № 007836	или Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27
	ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
напиток	ТТК № 006473	Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95
	ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15
	ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65
	ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25
доп		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
		или сок фруктовый	125	0,00	0,00	14,37	57,50
		Итого за прием	**590,00**	**21,61**	**17,33**	**84,11**	**587,59**
						норма	587,5

	факт	норма
белки	21,61	19,25
жиры	17,33	19,75
углеводы	84,11	83,75

Итого	4 день	сыр	котлета	чай	хлеб	фрукт	картофель
56,20	Хлеб пшеничный		16,2		40,00		
20,00	Хлеб ржаной				20,00		
6,00	Мука		6,00				
0,00	Крупы, бобовые						
0,00	Макаронные изделия						
155,00	Картофель						155,00
11,00	Овощи, зелень		11,00				
100,00	Фрукты свежие			10,00		90,00	
0,00	Фрукты сухие						
6,00	Сахар			6,00			
0,00	Кондитерские изделия						
0,00	Какао						
0,00	Кофейный напиток						
0,80	Чай			0,80			
0,00	Мясо 1 категории						
0,00	Цыплята 1 категории						
0,00	Печень говяжья						
68,50	Рыба -филе		68,5				
12,60	Молоко		12,6				
0,00	Кисломолочные продукты						
0,00	Творог						
0,00	Сметана						
0,00	Сыр						
10,00	Масло сливочное		5,00				5,00
2,00	Масло растительное		2,00				
2,00	Яйца		2,00				

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Пятый день (5)

ип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
горячее блюдо	ТТК № 005533 ТТК № 006269	Бефстроганов из мяса	90	15,77	17,66	4,11	238,82
	ТТК № 007812 ТТК № 007280	или Поджарка из мяса	90	18,63	18,49	3,44	254,51
	ТТК № 002453 ТТК № 005861	или Гуляш из мяса	90	15,19	15,66	2,82	212,58
	ТТК № 006947 ТТК №006267	или Азу из мяса "По-новому"	90	15,28	15,67	3,01	214,07
	ТТК № 007290	или Печень по-Строгановски	100	14,10	5,65	7,49	138,41
	ТТК № 005934	или Печень тушеная с овощами	100	13,68	5,75	6,25	132,19
	ТТК № 007677 ТТК	или Мясо тушеное с овощами	90	15,34	15,67	3,36	215,45
гарнир	ТТК № 007846	Овощи припущенные	150	3,24	3,46	22,61	135,26
	ТТК № 007848	илиОвощи тушеные	150	2,67	5,18	8,22	92,05
	ТТК № 007847	или Овощи свежие	150	0,96	0,10	7,14	33,43
напиток	ТТК № 000377	Кисель витаминизированный Витошка	200	0,00	0,00	23,50	95,00
	ТТК № 005725	или Кисель из брусники	200	0,15	0,10	16,66	69,29
	ТТК № 005255	или Кисель из вишни	200	0,05	0,16	17,14	70,49
	ТТК № 003089	или Кисель из апельсина	200	0,46	0,10	19,07	81,59
	ТТК № 006715	или Кисель из вишни/цитрус	200	0,23	0,05	28,72	117,35
	ТТК № 006731	или Кисель клубника/цитрус	200	0,20	0,07	27,45	113,76
	ТТК № 001853	или Напиток фруктовый	200	0,10	0,10	8,44	35,69
	ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,61	43,00
	ТТК № 006676	или Напиток теплый из брусники	200	0,18	0,13	10,03	43,42
	ТТК № 003935	или Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
		Итого за прием	**500**	**19,6**	**23,1**	**79,4**	**626,9**
						норма	587,5

Итого	5 день	овощи припущ	бефстроганов	кисель	хлеб
40,00	Хлеб пшеничный				40,00
20,00	Хлеб ржаной				20,00
5,00	Мука	3,00	2,00		
0,00	Крупы, бобовые				
0,00	Макаронные изделия				
82,00	Картофель	82,00			
104,00	Овощи, зелень	80,00	24,00		
0,00	Фрукты свежие				
20,00	Фрукты сухие			20,00	
8,00	Сахар			8,00	
0,00	Кондитерские изделия				
0,00	Какао				
0,00	Кофейный напиток				
0,00	Чай				
79,00	Мясо 1 категории		79,00		
0,00	Цыплята 1 категории				
0,00	Печень говяжья				
0,00	Рыба -филе				
0,00	Молоко				
0,00	Кисломолочные продукты				
0,00	Творог				
12,00	Сметана		12,00		
0,00	Сыр				
0,00	Масло сливочное				
8,00	Масло растительное	5,00	3,00		
0,00	Яйца				

	факт	норма
белки	19,55	19,25
жиры	23,06	19,75
углеводы	79,42	83,75

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Шестой день (6)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
горячее блюдо	ТТК № 006759	Скрэмбл с томатом свежим	150	13,96	18,58	3,67	213,32
	ТТК № 007849	или Омлет запеченный с сыром	150	17,91	21,02	2,68	272,57
	ТТК № 007811	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150	14,54	17,61	3,07	229,21
	ТТК № 6068	или Омлет запеченный натуральный	150	15,77	18,54	2,94	241,91
напиток	ТТК № 005250	Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,26	10,51	74,20
	ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	180	2,75	2,25	11,51	78,06
	ТТК № 007304	Кофейный напиток с цикорием	180	2,85	2,25	10,79	80,35
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
доп. блюдо	ТТК №006640	Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	ТТК № 004012	или Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
		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
		Кисломолочная продукция (кефир)	200	3,88	4,50	20,34	144,18
		Итого за прием	**670**	**22,12**	**27,38**	**70,86**	**622,93**
						норма	587,5

	факт	норма
белки	22,12	19,25
жиры	27,38	19,75
углеводы	70,86	83,75

Итого	6 день	скрембл	кисломол	коф.напиток	хлеб/хлебцы	овощи
40,00	Хлеб пшеничный				40,00	
20,00	Хлеб ржаной				20,00	
0,00	Мука					
0,00	Крупы, бобовые					
0,00	Макаронные изделия					
0,00	Картофель					
90,00	Овощи, зелень	10,00				80,00
0,00	Фрукты свежие					
0,00	Фрукты сухие					
0,00	Сахар					
0,00	Кондитерские изделия					
0,00	Какао					
1,60	Кофейный напиток			1,60		
0,00	Чай					
0,00	Мясо 1 категории					
0,00	Цыплята 1 категории					
0,00	Печень говяжья					
0,00	Рыба -филе					
145,00	Молоко	45,00		100,00		
200,00	Кисломолочные продукты		200,00			
0,00	Творог					
0,00	Сметана					
0,00	Сыр					
5,00	Масло сливочное	5,00				
0,00	Масло растительное					
104,50	Яйцо	104,50				

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Первый день (1 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
горячее блюдо	ТТК № 007312	Чахохбили "по-школьному"	90	11,02	7,78	3,38	127,93
	ТТК № 007854	или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром	180	22,04	8,21	37,10	308,52
	ТТК № 007853	или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (в стиле Альфредо)	180	16,38	11,16	42,66	266,40
	ТТК № 006748	или Мясо птицы в соусе Мак-н-чиз с макаронным гарниром	180	11,34	14,04	25,38	262,80
	ТТК № 003814	или Пельмени из мяса птицы	180/5	21,03	16,75	26,87	352,80
	ТТК № 006728	или Фрикасе из мяса птицы	90	15,67	12,39	2,81	185,97
	ТТК № 007311	или Филе из мяса птицы запеченное с сыром	90	16,31	10,11	1,34	164,55
	ТТК № 006696	или Нагетсы из мяса птицы	90	15,44	6,01	3,68	114,54
	ТТК № 001927	или Бедро запеченное	90	14,66	15,70	0,01	225,95
гарнир	ТТК № 005329	Макароны с сыром	145	6,96	3,34	32,05	187,49
	ТТК № 007620	или Макароны в томатном соусе	130	4,16	5,46	19,41	159,68
	ТТК № 007856	Макароные изделия отварные	130	4,58	4,15	30,20	183,10
	ТТК № 007857	или Орзо отварные	130	4,97	4,54	30,64	175,37
напиток	ТТК № 005257	Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04
	ТТК № 006283	или Напиток теплый из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04
	ТТК № 001957	или Напиток теплый из изюма	200	0,19	0,19	12,91	54,96
	ТТК № 005870	или Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,80	53,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
доп блюдо	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд.упаковке)	10	0,1	7,25	0,14	66,2
	ТТК № 000131	или Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2
	ТТК № 006490	Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90
	ТТК № 006490	или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90
		Итого за прием	**585**	**21,7**	**22,2**	**82,8**	**636,4**
						норма	587,5

	факт	норма
белки	21,67	19,25
жиры	22,22	19,75
углеводы	82,81	83,75

Итого	7 день	чахохбили	макароны	хлеб+ масло	молоко
20,00	Хлеб пшеничный			20,00	
20,00	Хлеб ржаной			20,00	
0,00	Мука				
0,00	Крупы, бобовые				
45,50	Макаронные изделия		45,50		
0,00	Картофель				
47,00	Овощи, зелень	47,00			
0,00	Фрукты свежие				
16,00	Фрукты сухие				
8,00	Сахар				2,00
0,00	Кондитерские изделия				
0,00	Какао				
0,00	Кофейный напиток				
0,00	Чай				
0,00	Мясо 1 категории				
69,00	Цыплята 1 категории	69,00			
0,00	Печень говяжья				
0,00	Рыба -филе				
100,00	Молоко				100,00
0,00	Кисломолочные продукты				
0,00	Творог				
0,00	Сметана				
10,00	Сыр		10,00		
15,00	Масло сливочное		5,00	10,00	
3,00	Масло растительное	3,00			
0,00	Яйца				

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Второй день (2)

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
горячее блюдо	ТТК № 007816	Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	90	13,82	12,37	14,92	208,42
	ТТК № 007822	или Тефтели мясные	90	10,72	10,16	10,59	177,77
	ТТК № 007815	или Котлета мясная	90	13,58	12,69	13,49	204,96
	ТТК № 007821	или Шницель из мяса натуральный	90	13,61	12,81	12,77	206,14
	ТТК № 007822 ТТК № 007123	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20	10,90	10,28	17,74	209,55
	ТТК № 006774	или Запеканка картофельная с мясом	200	16,66	19,53	35,36	370,20
гарнир	ТТК № 007829	Картофельные шарики	130	3,56	3,71	29,05	163,95
	ТТК № 007825	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60
	ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	130	3,71	3,77	30,29	165,21
	ТТК № 007824	или Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69
	ТТК № 007836	или Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27
	ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79
напиток	ТТК № 007828	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	5,14	21,66
	ТТК № 005450	или Чай с апельсином	200	0,06	0,01	0,41	2,16
	ТТК № 006700	или Чай ройбуш	200	0,00	0,00	3,99	16,00
	ТТК № 005647	или Чай черный	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	ТТК № 001809	или Чай зеленый	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	ТТК № 007827	или Чай гречишний	200	0,17	0,01	0,54	3,04
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
дополнительное блюдо	ТТК № 004012	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
	ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
		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
		Итого за прием	**560**	**18,85**	**18,19**	**81,35**	**571,03**
						норма	587,5

	факт	норма
белки	18,85	19,25
жиры	18,19	19,75
углеводы	81,35	83,75

Итого	10 день	овощи	биточки	карт.шарики	чай	хлеб
50,00	Хлеб пшеничный		10,00			40,00
20,00	Хлеб ржаной					20,00
6,00	Мука		6,00			
0,00	Крупы, бобовые					
0,00	Макаронные изделия					
205,50	Картофель			205,5		
94,20	Овощи, зелень	80,00	14,20			
7,00	Фрукты свежие				7,00	
0,00	Фрукты сухие					
6,00	Сахар				6,00	
0,00	Кондитерские изделия					
0,00	Какао					
0,00	Кофейный напиток					
1,00	Чай				1,00	
56,00	Мясо 1 категории		56,00			
0,00	Цыплята 1 категории					
0,00	Печень говяжья					
0,00	Рыба -филе					
0,00	Молоко					
0,00	Кисломолочные продукты					
0,00	Творог					
0,00	Сметана					
0,00	Сыр					
0,00	Масло сливочное					
6,00	Масло растительное		2,00	4		
3,00	Яйца		3,00			

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Третий день (3)

ип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
горячее блюдо	ТТК № 007859	Запеканка из творога	150	21,12	15,38	20,04	282,20
	ТТК № 007861	или Сырники из творога	150	28,83	4,38	32,23	280,20
	ТТК № 007862	или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем	150	19,64	17,03	42,30	387,41
	ТТК № 001832	Сгущенное молоко	20	1,36	1,70	11,20	66,00
	ТТК № 007123	или с Соусом ягодным	20	0,02	0,08	4,73	19,87
	ТТК № 007866	или с Повидлом	20	0,08	0,00	13,00	50,00
	ТТК № 006642	или с Джемом	20	0,10	0,00	12,00	48,00
напитки	ТТК № 007863	Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65
	ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15
	ТТК № 006473	или Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95
	ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,80	53,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
доп	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд.упаковке)	10	0,1	7,25	0,14	66,2
	ТТК № 000131	или Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2
		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	200	0,40	0,40	9,80	47,00
		Итого за прием	**620,0**	**23,4**	**26,1**	**67,8**	**594,9**
						норма	587,5

	факт	норма
белки	23,42	19,25
жиры	26,09	19,75
углеводы	67,82	83,75

Итого	9 день	масло слив.-сыр	запеканка	чай	хлеб+фрукт
26,00	Хлеб пшеничный		6,00		20,00
20,00	Хлеб ржаной				20,00
0,00	Мука				
18,00	Крупы, бобовые		18,00		
0,00	Макаронные изделия				
0,00	Картофель				
0,00	Овощи, зелень				
210,00	Фрукты свежие			10,00	200,00
0,00	Фрукты сухие				
10,00	Сахар		4,00	6,00	
0,00	Кондитерские изделия				
0,00	Какао				
0,00	Кофейный напиток				
0,80	Чай			0,80	
0,00	Мясо 1 категории				
0,00	Цыплята 1 категории				
0,00	Печень говяжья				
0,00	Рыба -филе				
20,00	Молоко		20,00		
40,00	Кисломолочные продукты		40,00		
99,20	Творог		99,20		
5,00	Сметана		5,00		
0,00	Сыр				
10,00	Масло сливочное	10,00			
1,00	Масло растительное		1,00		

Вторая неделя

Четвертый день (4)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
горячее блюдо	ТТК № 007843 ТТК № 007864	Рыба запеченная	90	16,76	5,20	3,57	128,33
	ТТК № 007840 ТТК № 007865	или Рыба, запеченная с сыром	90	18,82	4,51	3,50	130,09
	ТТК № 007857 ТТК № 007845	или Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	90/5	13,73	5,77	5,9	111,72
	ТТК № 007879	или Запеканка картофельная с рыбой	200	13,56	9,64	35,36	269,18
гарнир	ТТК № 007824	Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69
	ТТК № 007836	или Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27
	ТТК № 007825	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60
	ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	130	3,71	3,77	30,29	165,21
	ТТК № 007829	или Картофельные шарики	130	3,56	3,71	29,05	163,95
	ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79
напитки	ТТК № 003935	Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92
	ТТК № 006676	или Напиток теплый из брусники	200	0,08	0,03	10,30	43,42
	ТТК № 003094	или Напиток бруснично-вишневый	200	0,11	0,16	10,66	44,25
	ТТК № 006187	или Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39
	ТТК № 001853	или Напиток фруктовый (яблочный)	200	0,10	0,10	8,44	35,69
	ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00
	ТТК № 006012	или Напиток бруснично-смородиновый	200	0,21	0,11	9,92	43,25
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,80	53,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
дополнительное блюдо	ТТК № 006652	Блины с яблочной начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68
	ТТК № 005850	или Блины со сгущенкой	80	6,00	7,18	35,22	225,68
	ТТК № 007269	или Блины с яблочной начинкой и бананом	80	3,44	5,66	35,38	205,68
	ТТК № 007289	или Блины с абрикосовой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68
	ТТК № 007270	или Блины с вишневой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68
	ТТК № 007595	или Блинчик	45	2,97	3,33	17,10	110,25
	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
		Итого за прием	**560**	**23,82**	**18,07**	**94,95**	**648,42**
						норма	587,5

	факт	норма
белки	23,82	19,25
жиры	18,07	19,75
углеводы	94,95	83,75

Итого	10 день	рыба запеч	пюре	напиток	хлеб	блин
40,00	Хлеб пшеничный				40,00	
20,00	Хлеб ржаной				20,00	
27,00	Мука	5,00				22,00
0,00	Крупы, бобовые					
0,00	Макаронные изделия					
120,00	Картофель		120,0			
0,00	Овощи, зелень					
25,00	Фрукты свежие			25,00		
0,00	Фрукты сухие					
8,50	Сахар			8,00		0,50
0,00	Кондитерские изделия					
0,00	Какао					
0,00	Кофейный напиток					
0,00	Чай					
0,00	Мясо 1 категории					
0,00	Цыплята 1 категории					
0,00	Печень говяжья					
100,50	Рыба -филе	100,50				
88,70	Молоко		30,00			58,70
0,00	Кисломолочные продукты					
0,00	Творог					
0,00	Сметана					
0,00	Сыр					
7,70	Масло сливочное		5,0			2,70
8,00	Масло растительное	5,00				3,00
3,00	Яйца					3,00

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Пятый день (5 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
горячее блюдо	ТТК № 006947 ТТК №006267	Азу из мяса "По-новому"	90	15,28	15,67	3,01	214,07
	ТТК № 005533 ТТК № 006269	или Бефстроганов из мяса	90	15,77	17,66	4,11	238,52
	ТТК № 007812 ТТК № 007280	или Поджарка из мяса	90	18,63	18,49	3,44	254,51
	ТТК № 007869 ТТК № 007870	или Плов из мяса	200	20,08	18,32	51,42	450,63
	ТТК № 002453 ТТК № 005861	или Гуляш из мяса	90	15,19	15,65	2,82	212,58
	ТТК № 007677 ТТК № 007676	или Мясо тушеное с овощами	90	15,34	15,67	3,36	215,45
	ТТК № 007692	или Ленивые голубцы	90	9,33	9,65	8,17	157,04
	ТТК № 007290	или Печень по-Строгановски	100	14,10	5,65	7,49	138,41
	ТТК № 005934	или Печень тушеная с овощами	100	13,68	5,75	6,25	132,19
гарнир	ТТК № 007871	Рис припущенный	120	2,99	4,05	31,15	171,95
	ТТК № 007872	или Рис припущенный с овощами	120	2,95	4,03	28,25	161,45
	ТТК № 007875	или Кукус припущенный	120	3,47	3,97	22,14	140,48
	ТТК № 007873	или Булгур припущенный	120	4,97	4,16	30,42	169,9
	ТТК № 007876	или Кускус с овощами	120	3,26	3,94	20,96	134,53
	ТТК № 007874	или Булгур с овощами	120	4,7	4,13	28,64	162,53
напиток	ТТК № 006283	Напиток теплый из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04
	ТТК № 005870	или Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36
	ТТК № 001957	или Напиток теплый из изюма	200	0,19	0,19	12,91	54,96
	ТТК № 005257	или Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,6	53
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,6	51,80
дополнительное блюдо		Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	ТТК № 007877	или Салат Витаминный из квашенной капусты с зеленым луком с маслом растительным	60	1,38	3,05	2,34	44,17
	ТТК № 005506	или Салат из свежих овощей	60	0,66	4,12	2,99	54,00
	ТТК № 007878	или Салат Витаминный из свежей капусты и свежих овощей с маслом растительным	60	1,3	4,04	4,78	51,05
	ТТК №006640	или Овощные палочки	60	0,96	0,1	7,14	33,43
		или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
		или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан или апельсин, или сезочный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	90	0,37	0,36	8,82	46,80
		или сок фруктовый	125	0	0	14,37	57,5
		Итого за прием	**665**	**19,83**	**21,43**	**83,52**	**629,67**
						норма	587,5

	факт	норма
белки	19,83	19,25
жиры	21,43	19,75
углеводы	83,52	83,75

Итого	8 день	азу	рис	капиток	хлеб	фрукт	сок овощ
20,00	Хлеб пшеничный				20,00		
20,00	Хлеб ржаной				20,00		
2,00	Мука	2,00					
35,00	Крупы, бобовые		35,00				
0,00	Макаронные изделия						
0,00	Картофель						
117,00	Овощи, зелень	25,00					92
90,00	Фрукты свежие					90,00	
16,00	Фрукты сухие			16,00			
6,00	Сахар			6,00			
0,00	Кондитерские изделия						
0,00	Какао						
0,00	Кофейный напиток						
0,00	Чай						
79,00	Мясо 1 категории	79,00					
0,00	Цыплята 1 категории						
0,00	Печень говяжья						
0,00	Рыба -филе						
0,00	Молоко						
0,00	Кисломолочные продукты						
0,00	Творог						
0,00	Сметана						
0,00	Сыр						
5,00	Масло сливочное		5,00				
3,00	Масло растительное	3,00					
0,00	Яйца						

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Шестой день (6 д)

ип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
горячее блюдо	ТТК № 005934	Печень тушеная с овощами	100	13,68	8,72	6,28	158,71
	ТТК № 005533 ТТК № 006269	или Бефстроганов из мяса	90	15,77	17,66	4,11	238,82
	ТТК № 007812 ТТК № 007280	или Поджарка из мяса	90	18,63	18,49	3,44	254,51
	ТТК № 006947 ТТК №006267	или Азу из мяса "По-новому"	90	15,28	15,67	3,01	214,07
	ТТК № 007290 ТТК № 002453	или Печень по-Строгановски	100	14,10	5,65	7,49	138,41
	ТТК № 005861	или Гуляш из мяса	90	15,19	15,66	2,82	212,58
	ТТК № 007677 ТТК № 007676	или Мясо тушеное с овощами	90	15,34	15,67	3,36	215,45
гарнир	ТТК № 007846	Овощи припущенные(без картофеля)	150	3,24	3,46	22,61	135,26
	ТТК № 007847	или Овощи свежие	150	0,96	0,10	7,14	33,43
	ТТК № 007848	или Овощи тушеные	150	2,67	5,18	8,22	92,05
напиток	ТТК № 005247	Какао с молоком	180	3,06	2,48	9,68	72,02
	ТТК № 006723	или Какао молочно-шоколадный	180	2,25	2,25	8,81	66,55
	ТТТ № 006678	или Какао-напиток молочный с зефирками	180	3,61	2,65	10,35	72,02
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
дополнительные блюда	ТТК № 18	Кисломолочная продукция (кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,09
		Итого за прием	**590**	**21,65**	**18,87**	**77,07**	**590,41**
						норма	587,5

	факт	норма
белки	21,65	19,25
жиры	18,87	19,75
углеводы	77,07	83,75

Итого	12 день	печень	овощи	какао	кефир	хлеб
20,00	Хлеб пшеничный					20,00
20,00	Хлеб ржаной					20,00
0,00	Мука					
0,00	Крупы, бобовые					
0,00	Макаронные изделия					
0,00	Картофель					
187,00	Овощи, зелень	27,00	160,00			
0,00	Фрукты свежие					
0,00	Фрукты сухие					
5,00	Сахар			5,00		
0,00	Кондитерские изделия					
1,80	Какао			1,80		
0,00	Кофейный напиток					
0,00	Чай					
0,00	Мясо 1 категории					
0,00	Цыплята 1 категории					
92,00	Печень говяжья	92,00				
0,00	Рыба -филе					
100,00	Молоко			100,00		
100,00	Кисломолочные продукты				100,00	
0,00	Творог					
0,00	Сметана					
0,00	Сыр					
0,00	Масло сливочное					
8,00	Масло растительное	3,00	5,00			
0,00	Яйца					

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Первый день (1 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
горячее блюдо	ТТК № 006728	Фрикасе из мяса птицы	90	15,67	12,39	2,81	185,97
	ТТК № 007854	или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром	180	22,04	8,21	37,10	308,52
	ТТК № 007853	или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (в стиле Альфредо)	180	16,38	11,16	42,66	338,40
	ТТК № 006748	или Мясо птицы в соусе Мак-н-чиз с макаронным гарниром	180	15,82	11,85	34,35	308,73
	ТТК № 003814	или Пельмени из мяса птицы	180/5	21,03	16,75	26,87	352,80
	ТТК № 007312	или Чахохбили "по-школьному"	90	11,02	7,78	3,38	127,93
	ТТК № 007311	или Филе из мяса птицы запеченное с сыром	90	16,31	10,11	1,34	164,55
	ТТК № 006696	или Нагетсы из мяса птицы	90	15,44	6,01	3,68	114,54
	ТТК № 001927	или Бедро запеченное	90	14,66	15,70	0,01	225,95
гарнир	ТТК № 005329	Макароны с сыром	145	6,96	3,34	32,05	187,49
	ТТК № 007620	или Макароны в томатном соусе	130	4,16	5,46	19,41	159,68
	ТТК № 007856	или Макароные изделия отварные	130	4,58	4,15	30,20	183,10
	ТТК № 007857	или Орзо отварные	130	4,97	4,54	30,64	175,37
напиток	ТТК № 006473	Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95
	ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15
	ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65
	ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,80	53,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
доп		Кондитерское изделие	50	6,25	4,00	29,00	204,00
		Итого за прием	**525**	**29,32**	**21,10**	**90,64**	**713,21**
						норма	587,5

	факт	норма
белки	29,32	19,25
жиры	21,10	19,75
углеводы	90,64	83,75

Итого	17 день	макароны+сыр	фрикасе	хлеб+молоко
20,00	Хлеб пшеничный			20,00
20,00	Хлеб ржаной			20,00
0,00	Мука			
0,00	Крупы, бобовые			
45,50	Макаронные изделия	45,50		
0,00	Картофель			
24,00	Овощи, зелень		24,0	
15,00	Фрукты свежие			
0,00	Фрукты сухие			
6,00	Сахар			
50,00	Кондитерские изделия			50,00
0,00	Какао			
0,00	Кофейный напиток			
1,00	Чай			
0,00	Мясо 1 категории			
69,00	Цыплята 1 категории		69,00	
0,00	Печень говяжья			
0,00	Рыба -филе			
0,00	Молоко			
0,00	Кисломолочные продукты			
0,00	Творог			
15,00	Сметана		15,00	
10,00	Сыр	10,00		
10,00	Масло сливочное	5,00	5,00	
3,00	Масло растительное		3,0	
0,00	Яйца			

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Второй день (2)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
горячее блюдо	ТТК № 006517	Каша "Дружба" со сливочным маслом	185	5,39	3,73	26,04	160,06
	ТТК № 005579	или Каша молочная ячневая с маслом	180/5	5,58	3,24	24,48	154,80
	ТТК № 005731	или Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	3,78	7,56	23,58	181,80
	ТТК № 000541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	180/5	1,98	7,38	18,90	154,80
	ТТК № 000072	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	180/5	5,04	9,36	23,76	207,00
	ТТК № 000739	или Каша молочная пшенная с маслом	180/5	3,96	8,28	22,86	187,2
	ТТК № 000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	180/5	5,04	3,24	24,48	154,84
	ТТК № 007295	или Каша пшенная с бананом	160/40	8,17	7,67	42,9	274,7
напиток	ТТК № 005250	Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,26	10,51	74,20
	ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	180	2,75	2,25	11,51	78,06
	ТТК № 007304	или Кофейный напиток с цикорием	180	2,85	2,25	10,79	80,35
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
доп.блюда	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд.упаковке)	10	0,1	7,25	0,14	66,2
	ТТК № 000131	или Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2
		Кисломолочная продукция (йогурт обагащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,09
		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
		или сок фруктовый	125	0,00	0,00	14,37	57,50
		Итого за прием	**625**	**11,15**	**18,08**	**85,86**	**577,35**
						норма	587,5

	факт	норма
белки	11,15	19,25
жиры	18,08	19,75
углеводы	85,86	83,75

Итого	14 день	каша	кофе	кисломол+ фрукт	хлеб+ масло
40,00	Хлеб пшеничный				40,00
20,00	Хлеб ржаной				20,00
0,00	Мука				
26,00	Крупы, бобовые	26,00			
0,00	Макаронные изделия				
0,00	Картофель				
0,00	Овощи, зелень				
90,00	Фрукты свежие			90,00	
0,00	Фрукты сухие				
16,00	Сахар	3,00	6,00	7,00	
0,00	Кондитерские изделия				
0,00	Какао				
3,00	Кофейный напиток		3,00		
0,00	Чай				
0,00	Мясо 1 категории				
0,00	Цыплята 1 категории				
0,00	Печень говяжья				
0,00	Рыба -филе				
215,00	Молоко	115,00	100,00		
100,00	Кисломолочные продукты			100,00	
0,00	Творог				
0,00	Сметана				
0,00	Сыр				
15,00	Масло сливочное	5,00			10,0
0,00	Масло растительное				
0,00	Яйца				

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Третий день (3 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
горячее блюдо	ТТК № 007290	Печень по-Строгановски	100	14,10	9,61	7,53	173,57
	ТТК № 005533 ТТК № 006269	или Бефстроганов из мяса	90	15,77	17,66	4,11	238,82
	ТТК № 007812 ТТК № 007280	или Поджарка из мяса	90	18,63	18,49	3,44	254,51
	ТТК № 006947 ТТК №006267	или Азу из мяса "По-новому"	90	15,28	15,67	3,01	214,07
	ТТК № 005934	или Печень тушеная с овощами	100	13,68	5,75	6,25	132,19
	ТТК № 002453 ТТК № 005861	или Гуляш из мяса	90	15,19	15,66	2,82	212,58
	ТТК № 007881	или Говядина с картошкой в стиле Шурпа	200	17,22	13,07	18,43	260,71
	ТТК № 007838 ТТК № 007839	или Жаркое "По-домашнему" с мясом	200	18,69	18,51	28,72	356,19
гарнир	ТТК № 007836	Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27
	ТТК № 007824	или Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69
	ТТК № 007825	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60
	ТТК № 007829	или Картофельные шарики	130	3,56	3,71	29,05	163,95
	ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	130	3,71	3,77	30,29	165,21
	ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79
напиток	ТТК № 006283	Напиток теплый из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04
	ТТК № 005870	или Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36
	ТТК № 001957	или Напиток теплый из изюма	200	0,19	0,19	12,91	54,96
	ТТК № 005257	или Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,80	53,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
доп		Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90
		или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90
		Итого за прием	**590**	**21,44**	**17,66**	**79,19**	**577,58**
						норма	587,5

Итого	15 день	печень	картоф	напиток	молоко	хлеб
20,00	Хлеб пшеничный					20,00
20,00	Хлеб ржаной					20,00
8,80	Мука	3,80	5,00			
0,00	Крупы, бобовые					
0,00	Макаронные изделия					
82,00	Картофель		82,0			
82,40	Овощи, зелень	2,4	80,00			
0,00	Фрукты свежие					
16,00	Фрукты сухие			16,00		
8,00	Сахар			6,00	2,00	
0,00	Кондитерские изделия					
0,00	Какао					
0,00	Кофейный напиток					
0,00	Чай					
0,00	Мясо 1 категории					
0,00	Цыплята 1 категории					
92,00	Печень говяжья	92,0				
0,00	Рыба -филе					
100,00	Молоко				100,00	
0,00	Кисломолочные продукты					
0,00	Творог					
12,00	Сметана	12,0				
0,00	Сыр					
5,00	Масло сливочное		5,0			
6,00	Масло растительное	3,00	3,0			
0,00	Яйца					

	факт	норма
белки	21,44	19,25
жиры	17,66	19,75
углеводы	79,19	83,75

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Четвертый день (4 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Итого
				всего	всего			
		Завтрак						20,00
горячее блюдо	ТТК № 007822	Тефтели мясные	90	10,72	10,16	10,59	177,77	0,00
	ТТК № 007815	или Котлета мясная	90	13,58	12,69	13,49	204,96	40,50
	ТТК № 007816	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	90	13,82	12,37	14,92	208,42	0,00
	ТТК № 007822 ТТК № 007123	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20	10,90	10,28	17,74	209,55	0,00
	ТТК № 007692	или Ленивые голубцы	90	9,33	9,65	8,17	157,04	56,00
	ТТК № 007821	или Шницель из мяса натуральный	90	13,61	12,81	12,77	206,14	25,00
гарнир	ТТК № 005868	Гречка отварная с овощами	130	4,24	4,17	19,56	133,05	0,00
	ТТК № 007833	или Гречка отварная	130	7,59	5,13	34,40	213,90	8,00
	ТТК № 007871	или Рис припущенный	120	2,99	4,05	31,15	171,96	0,00
	ТТК № 007872	или Рис припущенный с овощами	120	2,96	4,03	28,25	161,46	0,00
	ТТК № 007875	или Кукус припущенный	120	3,47	3,97	22,14	140,48	0,00
	ТТК № 007873	или Булгур припущенный	120	4,97	4,16	30,42	169,9	0,00
	ТТК № 007876	или Кускус с овощами	120	3,26	3,94	20,96	134,53	56,00
	ТТК № 007874	или Булгур с овощами	120	4,7	4,13	28,64	162,53	0,00
напиток	ТТК № 006676	Напиток теплый из брусники	200	0,08	0,03	10,30	43,42	0,00
	ТТК № 003935	или Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92	0,00
	ТТК № 006187	или Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39	0,00
	ТТК № 006012	или Напиток бруснично-смородиновый	200	0,21	0,11	9,92	43,25	0,00
	ТТК № 001853	или Напиток фруктовый	200	0,10	0,10	8,44	35,69	45,00
	ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00	0,00
	ТТК № 003094	или Напиток бруснично-вишневый	200	0,11	0,16	10,66	44,25	0,00
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	5,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	4,30
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
		Итого за прием	**525**	**18,28**	**17,87**	**74,91**	**557,94**	
						норма	587,5	

16 день	тефт	гречка	напиток	хлеб+творож
Хлеб пшеничный				40,00
Хлеб ржаной				20,00
Мука				
Крупы, бобовые	7,50	33,00		
Макаронные изделия				
Картофель				
Овощи, зелень	25,00	31,00		
Фрукты свежие			25,00	
фрукты сухие				
Сахар			8,00	
Кондитерские изделия				
Какао				
Кофейный напиток				
Чай				
Мясо 1 категории	56,00			
Цыплята 1 категории				
Печень говяжья				
Рыба -филе				
Молоко				
Кисломолочные продукты				
Творог				45,00
Сметана				
Сыр				
Масло сливочное		5,00		
Масло растительное	2,80	1,50		
Яйца				

	факт	норма
белки	18,28	19,25
жиры	17,87	19,75
углеводы	74,91	83,75

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Пятый день (5)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
горячее блюдо	ТТК № 007859	Запеканка из творога	130	18,29	13,25	21,70	261,24
	ТТК № 007861	или Сырники из творога	150	28,83	4,38	32,23	280,20
	ТТК № 007862	или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем	130	17,02	14,75	37,04	337,28
	ТТК № 001832	Сгущенное молоко	20	1,36	1,70	11,20	66,00
	ТТК № 007123	или с Соусом ягодным	20	0,04	0,16	9,24	38,92
	ТТК № 007866	или с Повидлом	20	0,08	0,00	13,00	50,00
	ТТК № 006642	или с Джемом	20	0,10	0,00	12,00	48,00
напиток	ТТК № 006280	Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15
	ТТК № 006473	или Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95
	ТТК № 00[illegible]363	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65
	ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
доп	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное	10	0,10	7,25	0,14	66,20
	ТТК № 000131	или Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20
		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
		или сок фруктовый	125	0,00	0,00	14,37	57,50
		Итого за прием	**650**	**18,96**	**21,81**	**88,49**	**625,59**
						норма	587,5

	факт	норма
белки	18,96	19,25
жиры	21,81	19,75
углеводы	88,49	83,75

Итого	13 день	масло сл.	запеканка	фрукт	чай	хлеб
46,00	Хлеб пшеничный		6,00			40,00
0,00	Хлеб ржаной					
0,00	Мука					
18,00	Крупы, бобовые		18,00			
0,00	Макаронные изделия					
0,00	Картофель					
0,00	Овощи, зелень					
115,00	Фрукты свежие			90,00	25,00	
0,00	Фрукты сухие					
10,00	Сахар		4,00		6,00	
0,00	Кондитерские изделия					
0,00	Какао					
0,00	Кофейный напиток					
0,80	Чай				0,80	
0,00	Мясо 1 категории					
0,00	Цыплята 1 категории					
0,00	Печень говяжья					
0,00	Рыба -филе					
20,00	Молоко		20,00			
40,00	Кисломолочные продукты		40,00			
99,20	Творог		99,20			
5,00	Сметана		5,00			
0,00	Сыр					
10,00	Масло сливочное	10,00				
1,00	Масло растительное		1,00			
3,90	Яйца		3,90			

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Шестой день (6 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
горячее блюдо	ТТК № 007088	Рыбные палочки/наггетсы	90	8,92	1,05	18,90	115,50
	ТТК № 007597 ТТК № 007844	или Котлета рыбная	90	17,54	10,68	13,21	203,24
	ТТК № 007879	или Запеканка картофельная с рыбой	200	13,56	9,64	35,36	269,18
гарнир	ТТК № 007848	Овощи тушеные(без картофеля)	150	2,67	5,13	8,27	91,30
	ТТК № 007846	или Овощи припущенные	150	3,24	3,46	22,61	135,26
	ТТК № 007847	или Овощи свежие	150	0,96	0,10	7,14	33,43
напиток	ТТК № 005250	Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,26	10,51	74,20
	ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	180	2,75	2,25	11,51	78,06
	ТТК № 007304	или Кофейный напиток с цикорием	180	2,85	2,25	10,79	80,35
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
доп.блюдо	ТТК № 007953	Мед натуральный в индивидуальной упаковке	10	0,00	0,00	0,80	33,00
	ТТК № 18	Кисломолочная продукция (кефир)	200	3,88	4,50	20,34	144,18
		Итого за прием	**690**	**18,79**	**14,88**	**88,02**	**615,98**
						норма	587,5

	факт	норма
белки	18,79	19,25
жиры	14,88	19,75
углеводы	88,02	83,75

Итого	18 день	конд изд	рыбные пал.	овощи	коф.напиток	хлеб+кисломол
56,20	Хлеб пшеничный		16,20			40,00
20,00	Хлеб ржаной					20,00
0,00	Мука					
0,00	Крупы, бобовые					
0,00	Макаронные изделия					
0,00	Картофель					
160,00	Овощи, зелень			160,00		
0,00	Фрукты свежие					
0,00	Фрукты сухие					
6,00	Сахар				6,00	
10,00	Кондитерские изделия	10,00				
0,00	Какао					
3,00	Кофейный напиток				3,00	
0,00	Чай					
0,00	Мясо 1 категории					
0,00	Цыплята 1 категории					
0,00	Печень говяжья					
68,50	Рыба -филе		68,50			
100,00	Молоко				100,00	
200,00	Кисломолочные продукты					200,00
0,00	Творог					
0,00	Сметана					
0,00	Сыр					
0,00	Масло сливочное					
8,00	Масло растительное		3,00	5,00		
2,00	Яйца		2,00			

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Первый день (1)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
горячее блюдо	ТТК № 006713	Каша рисовая с маком и джемом	200	4,54	5,33	27,98	178,29
	ТТК № 006517	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	185	5,39	3,73	26,04	160,06
	ТТК № 005579	или Каша молочная ячневая с маслом	180/5	5,58	3,24	24,48	154,80
	ТТК № 005731	или Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	3,78	7,56	23,58	181,80
	ТТК № 000541	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	180/5	1,98	7,38	18,90	154,80
	ТТК № 000072	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	180/5	5,04	9,36	23,76	207
	ТТК № 000739	или Каша молочная пшенная с маслом	180/5	3,96	8,28	22,86	187,20
	ТТК № 000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	180/5	5,04	3,24	24,48	154,84
	ТТК № 007295	или Каша пшенная с бананом	160/40	8,17	7,67	42,90	274,70
напиток	ТТК № 005247	Какао с молоком	180	3,06	2,48	9,68	72,02
	ТТК № 006723	или Какао молочно-шоколадный	180	2,25	2,25	8,81	66,55
	ТТТ № 006678	или Какао-напиток молочный с зефирками	180	3,61	2,65	10,35	72,02
хлеб	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	10	0,09	0,33	4,80	25,90
дополнительное блюдо	ТТК № 005850	Блины со сгущенкой	80	6,00	7,18	35,22	225,68
	ТТК № 006652	или Блины с яблочной начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68
	ТТК № 007269	или Блины с яблочной начинкой и бананом	80	3,44	5,66	35,38	205,68
	ТТК № 007289	или Блины с абрикосовой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68
	ТТК № 007270	или Блины с вишневой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68
	ТТК № 007595	или Блинчик	45	2,97	3,33	17,10	110,25
	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
		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	100	1,20	0,26	10,80	57,33
		Итого за прием	**570**	**14,89**	**15,58**	**88,48**	**559,22**
						норма	587,5

	факт	норма
белки	14,89	19,25
жиры	15,58	19,75

Итого	19 день	блин	каша	какао	фрукт	хлеб
0,00	Хлеб пшеничный					10,00
10,00	Хлеб ржаной					
22,00	Мука	22,00				
27,70	Крупы, бобовые		27,70			
0,00	Макаронные изделия					
0,00	Картофель					
0,00	Овощи, зелень					
100,00	Фрукты свежие				100,00	
0,00	Фрукты сухие					
8,50	Сахар	0,50	3,00	5,00		
0,00	Кондитерские изделия					
2,00	Какао			2,00		
0,00	Кофейный напиток					
0,00	Чай					
0,00	Мясо 1 категории					
0,00	Цыплята 1 категории					
0,00	Печень говяжья					
0,00	Рыба -филе					
273,70	Молоко	58,70	115,00	100,00		
0,00	Кисломолочные продукты					
0,00	Творог					
0,00	Сметана					
0,00	Сыр					
7,70	Масло сливочное	2,70	5,00			
3,00	Масло растительное	3,00				
3,00	Яйца	3,00				

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Второй день (2 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
		Завтрак					
горячее блюдо	ТТК № 007312	Чахохбили "по-школьному"	90	11,02	7,78	3,38	127,93
	ТТК № 007617	или Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	90/5	11,41	7,54	12,05	145,91
	ТТК № 006728	или Фрикасе из мяса птицы	90	15,67	12,39	2,81	185,97
	ТТК № 007311	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	90	20,09	8,82	1,35	166,34
	ТТК № 007584	или Нагетсы из мяса птицы	90	10,00	12,69	12,01	226,19
	ТТК № 007831	или Филе из мяса птицы запеченное с сыром	90	16,31	10,11	1,34	164,55
гарнир	ТТК № 007846	Овощи припущенные	150	3,24	3,46	22,61	135,26
	ТТК № 007848	Овощи тушеные(без картофеля)	150	2,67	5,13	8,27	91,30
	ТТК № 007847	или Овощи свежие	150	0,96	0,10	7,14	33,43
напитки	ТТК № 005257	Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04
	ТТК № 006283	или Напиток теплый из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04
	ТТК № 001957	или Напиток теплый из изюма	200	0,19	0,19	12,91	54,96
	ТТК № 005870	или Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,80	53,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	40	3,60	1,32	19,20	103,60
доп. блюдо	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд. упаковке)	10	0,10	7,25	0,14	66,20
	ТТК № 000131	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20
		Кисломолочная продукция (йогурт обагащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,09
		Итого за прием	**610**	**20,41**	**23,00**	**81,44**	**627,12**
						норма	587,5

	факт	норма
белки	20,41	19,25
жиры	23,00	19,75
углеводы	81,44	83,75

Итого	20 день	кисломол	чахохб	овощи	напиток	хлеб
20,00	Хлеб пшеничный					20,00
40,00	Хлеб ржаной					40,00
0,00	Мука					
0,00	Крупы, бобовые					
0,00	Макаронные изделия					
0,00	Картофель					
207,00	Овощи, зелень		47,00	160,00		
0,00	Фрукты свежие					
16,00	Фрукты сухие				16,00	
15,00	Сахар	7,00			8,00	
0,00	Кондитерские изделия					
0,00	Какао					
0,00	Кофейный напиток					
0,00	Чай					
0,00	Мясо 1 категории					
69,00	Цыплята 1 категории		69,00			
0,00	Печень говяжья					
0,00	Рыба -филе					
0,00	Молоко					
100,00	Кисломолочные продукт	100,00				
0,00	Творог					
0,00	Сметана					
0,00	Сыр					
10,00	Масло сливочное					10
8,00	Масло растительное		3,00	5,00		
0,00	Яйца					

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Третий день (3 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
горячее блюдо	ТТК № 005533 ТТК № 006269	Бефстроганов из мяса	90	15,77	17,66	4,11	238,82
	ТТК № 007812 ТТК № 007280	или Поджарка из мяса	90	18,63	18,49	3,44	254,51
	ТТК № 002453 ТТК № 005861	или Гуляш из мяса	90	15,19	15,66	2,82	212,58
	ТТК № 006947 ТТК №006267	или Азу из мяса "По-новому"	90	15,28	15,67	3,01	214,07
	ТТК № 007861	или Говядина с картошкой в стиле Шурпа	200	17,22	13,07	18,43	260,71
	ТТК № 007290	или Печень по-Строгановски	100	14,10	5,65	7,49	138,41
	ТТК № 005934	или Печень тушеная с овощами	100	13,68	5,75	6,25	132,19
	ТТК № 007677 ТТК № 007676	или Мясо тушеное с овощами	90	15,34	15,67	3,36	215,45
	ТТК № 007838 ТТК № 007839	или Жаркое "По-домашнему" с мясом	200	18,69	18,51	28,72	356,19
	ТТК № 006774	или Запеканка картофельная с мясом	200	16,66	19,53	35,36	370,20
гарнир	ТТК № 001507	Картофель запеченый дольками	130	3,71	3,77	30,29	165,21
	ТТК № 007824	или Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69
	ТТК № 007825	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60
	ТТК № 007836	или Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27
	ТТК № 007829	или Картофельные шарики	130	3,56	3,71	29,05	163,95
	ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79
напиток	ТТК № 007828	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	5,14	21,66
	ТТК № 006700	или Чай ройбуш	200	0,00	0,00	3,99	16,00
	ТТК № 005450	или Чай с апельсином	200	0,06	0,01	0,41	2,16
	ТТК № 005647	или Чай черный	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	ТТК № 001809	или Чай зеленый	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	ТТК № 007827	или Чай гречишний	200	0,17	0,01	0,54	3,04
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
дополнительное блюдо	ТТК №006640	Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	ТТК № 004012	или Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
		или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,06	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
		Итого за прием	**560**	**21,03**	**23,48**	**75,88**	**616,92**
						норма	587,5

	факт	норма
белки	21,03	19,25
жиры	23,48	19,75
углеводы	75,88	83,75

Итого	21 день	овощн палочки	бефстрог	картоф	чай	хлеб
40,00	Хлеб пшеничный					40,00
20,00	Хлеб ржаной					20,00
2,00	Мука		2,00			
0,00	Крупы, бобовые					
0,00	Макаронные изделия					
214,50	Картофель			214,50		
104,00	Овощи, зелень	80,00	24,00			
0,00	Фрукты свежие					
0,00	Фрукты сухие					
5,00	Сахар				5,00	
0,00	Кондитерские изделия					
0,00	Какао					
0,00	Кофейныц напиток					
1,00	Чай				1,00	
79,00	Мясо 1 категории		79,00			
0,00	Цыплята 1 категории					
0,00	Печень говяжья					
0,00	Рыба -филе					
0,00	Молоко					
0,00	Кисломолочные продукты					
0,00	Творог					
12,00	Сметана		12,00			
0,00	Сыр					
5,00	Масло сливочное			5,00		
3,00	Масло растительное		3,00			
0,00	Яйца					

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Четвертый день (4 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
горячее блюдо	ТТК № 007821	Шницель из мяса	90	13,61	12,81	12,77	206,14
	ТТК № 007816	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	90	13,82	12,37	14,92	208,42
	ТТК № 007822 ТТК № 007123	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/30	10,90	10,28	17,74	209,55
	ТТК № 007692	или Ленивые голубцы	90	9,33	9,65	8,17	157,04
	ТТК № 007822	или Тефтели мясные	90	10,72	10,16	10,59	177,77
гарнир	ТТК № 005868	Гречка отварная с овощами	130	4,24	4,17	19,56	133,05
	ТТК № 007832	или Перловка отварная с овощами	130	3,75	3,57	25,86	151,19
	ТТК № 007833	или Гречка отварная	130	7,59	5,13	34,40	213,90
	ТТК № 007835	или Полба припущенная	130	7,15	1,17	29,25	165,10
	ТТК № 007834	или каша гречневая вязкая с сыром (Гречетто)	130	5,90	8,33	20,33	184,48
	ТТК № 006763	или каша гречневая вязкая с сыром (Перлотто)	130	5,90	4,41	17,86	138,98
напиток	ТТК № 006187	Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39
	ТТК № 006012	или Напиток бруснично-смородиновый	200	0,21	0,11	9,92	43,25
	ТТК № 003094	или Напиток бруснично-вишневый	200	0,11	0,16	10,66	44,25
	ТТК № 006676	или Напиток теплый из брусники	200	0,08	0,03	10,30	43,42
	ТТК № 001853	или Напиток фруктовый (яблочный)	200	0,10	0,10	8,44	35,69
	ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00
	ТТК № 003935	или Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
дол.блюдо	ТТК № 006490	Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90
	ТТК № 006490	или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90
		Итого за прием	**580**	**21,35**	**21,43**	**83,42**	**620,28**
						норма	587,5

	факт	норма
белки	21,35	19,25
жиры	21,43	19,75
углеводы	83,42	83,75

Итого	22 день	шницель	гречка	напиток	хлеб+молоко
62,20	Хлеб пшеничный	22,20			40,00
20,00	Хлеб ржаной				20,00
0,00	Мука				
33,00	Крупы, бобовые		33,0		
0,00	Макаронные изделия				
0,00	Картофель				
40,60	Овощи, зелень	9,60	31,00		
25,00	Фрукты свежие			25,00	
0,00	Фрукты сухие				
10,50	Сахар			8,00	2,50
0,00	Кондитерские изделия				
0,00	Какао				
0,00	Кофейный напиток				
0,00	Чай				
58,00	Мясо 1 категории	58,0			
0,00	Цыплята 1 категории				
0,00	Печень говяжья				
0,00	Рыба -филе				
100,00	Молоко				100,00
0,00	Кисломолочные продукты				
0,00	Творог				
0,00	Сметана				
0,00	Сыр				
5,00	Масло сливочное		5,00		
3,50	Масло растительное	2,00	1,50		
0,00	Яйца				

Четвертая неделя

Пятый день (5 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
		Завтрак					
горячее блюдо	ТТК № 007843 ТТК № 007864	Рыба запеченная	90	22,00	8,36	7,38	178,26
	ТТК № 007840 ТТК № 007865	или Рыба, запеченная с сыром	90	18,82	4,51	3,50	130,09
	ТТК № 007857 ТТК № 007845	или Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	90/5	13,73	5,77	5,9	111,72
	ТТК № 007088 ТТК № 007299	или Рыбные палочки/наггетсы	90	8,92	1,05	18,90	115,50
	ТТК № 007597 ТТК № 007844	или Котлета рыбная	90	17,54	10,68	13,21	203,24
	ТТК № 007851	или Тефтели рыбные	90	13,43	5,34	12,27	150,86
	ТТК № 007879	или Запеканка картофельная с рыбой	200	13,56	9,64	35,36	269,18
гарнир	ТТК № 007836	Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27
	ТТК № 007824	или Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69
	ТТК № 007825	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60
	ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	130	3,71	3,77	30,29	165,21
	ТТК № 007829	или Картофельные шарики	130	3,56	3,71	29,05	163,95
	ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79
напиток	ТТК № 006280	Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15
	ТТК № 006473	или Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95
	ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25
	ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
дополнительное блюдо	ТТК № 007858	Салат из свёклы с маслом растительным	80	1,22	4,08	7,18	70,23
	ТТК № 005451	или Овощная нарезка с маслом растительным	80	0,65	5,70	2,03	56,20
	ТТК № 007882	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейским	80	6,69	6,98	4,86	109,04
		Итого за прием	**580**	**27,12**	**18,61**	**74,49**	**584,71**
						норма	587,5

Итого	23 день	овощи	рыба	картофель	чай	хлеб
40,00	Хлеб пшеничный					40,00
20,00	Хлеб ржаной					20,00
5,00	Мука		5,00			
0,00	Крупы, бобовые					
0,00	Макаронные изделия					
127,50	Картофель			127,50		
128,50	Овощи, зелень	80,00		48,5		
15,00	Фрукты свежие				15,00	
0,00	Фрукты сухие					
6,00	Сахар				6,00	
0,00	Кондитерские изделия					
0,00	Какао					
0,00	Кофейный напиток					
0,80	Чай				0,80	
0,00	Мясо 1 категории					
0,00	Цыплята 1 категории					
0,00	Печень говяжья					
100,50	Рыба -филе		100,50			
0,00	Молоко					
0,00	Кисломолочные продукты					
0,00	Творог					
0,00	Сметана					
0,00	Сыр					
5,30	Масло сливочное			5,30		
5,00	Масло растительное		5,00			
0,00	Яйца					

	факт	норма
белки	27,12	19,25
жиры	18,61	19,75
углеводы	74,49	83,75

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Шестой день (6 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак					
горячее блюдо	ТТК № 6068	Омлет запеченный с сыром	150	17,91	21,02	2,68	272,57
	ТТК № 006759	илиСкрэмбл с томатом свежим	150	14,96	16,91	3,94	228,56
	ТТК № 007849	или Омлет запеченный натуральный	150	15,77	18,54	2,94	241,91
	ТТК № 007811	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150	14,54	17,61	3,07	229,21
напиток	ТТК № 007304	Кофейный напиток с цикорием	180	2,85	2,25	10,79	80,35
	ТТК № 005250	Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,26	10,51	74,20
	ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	180	2,75	2,25	11,51	78,06
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
доп. блюдо	ТТК № 007819	Сыр порционный плавленый	16	0,15	0,34	0,15	42,50
	ТТК № 000429	или Сыр нарезка	15	3,67	4,42	0,04	54,45
	ТТК № 007286	или Тост с сыром	17/14	4,46	3,59	12,41	83,19
		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
		Итого за прием	**606**	**21,61**	**25,95**	**59,82**	**629,22**
						норма	587,5

	факт	норма
белки	21,61	19,25
жиры	25,95	19,75
углеводы	59,82	83,75

Итого	24 день	омлет	кофейн напиток	хлеб+фрукт	сыр
40,00	Хлеб пшеничный **			40,00	
20,00	Хлеб ржаной			20,00	
0,00	Мука**				
0,00	Крупы, бобовые				
0,00	Макаронные изделия				
0,00	Картофель				
0,00	Овощи, зелень				
200,00	Фрукты свежие			200,00	
0,00	Фрукты сухие				
6,00	Сахар		6,00		
0,00	Кондитерские изделия				
0,00	Какао				
4,00	Кофейный напиток		4,00		
0,00	Чай				
0,00	Мясо 1 категории				
0,00	Цыплята 1 категории				
0,00	Печень говяжья				
0,00	Рыба -филе				
144,00	Молоко	44,00	100,00		
0,00	Кисломолочные продукты				
0,00	Творог				
0,00	Сметана				
25,60	Сыр	9,60			16,00
5,00	Масло сливочное	5,00			
2,00	Масло растительное	2,00			
106,00	Яйца	106			

[illegible] завтраков, для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет. Разработчик АО "КШП "Центральный"

1 неделя					
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Каша молочная ячневая с маслом	Котлета мясная	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	Котлета рыбная	Бефстроганов из мяса	Скумбия с томатом свежим
или Каша молочная пшеничная с маслом	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	или Наггетсы из мяса птицы	или Тефтели рыбные	или Поджарка из мяса	или Омлет запеченный с сыром
или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	или Тефтели мясные	или Чахохбили "по-школьному"	или Рыбные палочки/наггетсы	или Гуляш из мяса	или Омлет запеченный с сыром и помидорами
или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	или Шницель из мяса	или Фрикасе из мяса птицы	или Запеканка картофельная с рыбой	или Азу из мяса "По-новому"	или Омлет запеченный натуральный
или Каша "Дружба" со сливочным маслом	или Тефтели мясные с брусничным соусом		Картофель отварной	или Печень по-Строгановски	
или Каша молочная пшенная с маслом	или Запеканка картофельная с мясом		или Картофель запеченный дольками	или Печень тушеная с овощами	
или Каша пшенная с бананом		Гречка отварная с овощами	или Пюре картофельное	или Мясо тушеное с овощами	
или Каша молочная Геркулесовая с маслом	Пюре картофельное	или Перловка отварная с овощами	или Картофельные шарики	Овощи припущенные	
	или Картофель отварной	или Гречка отварная	или Картофель тушеный	или Овощи тушеные	
	или Картофель запеченный дольками	или Попба припущенная	или Картофельные оладьи (вафли)	или Овощи свежие	
	или Картофельные шарики	или Каша вязкая гречневая с сыром (Гречетто)			
	или Картофель тушеный	или Каша вязкая перловая с сыром (Перлотто)			
	или Картофельные оладьи (вафли)				
Какао с молоком	Чай ройбуш	Напиток теплый из брусники	Чай яблочно-брусничный	Кисель витамин-изированный Витошка	Кофейный напиток с молоком
или Какао молочно-шоколадный	или Чай с апельсином	или Напиток теплый из вишни	или Чай с ягодно-яблочной смесью	или Кисель из брусники	или Цикорий с молоком
или Какао-напиток молочный с тефтерами	или Чай черный	или Напиток яблочно-вишневый	или Чай яблочно-смородиновый	или Кисель из вишни	или Цикорий с молоком
	или Чай зеленый	или Напиток фруктовый (яблочный)	или Чай яблочно-вишневый	или Кисель из апельсина	Кофейный напиток с цикорием
	или Чай гречишный	или Напиток теплый смородиновый		или Кисель из вишни/цитрус	
	или Чай с лимоном	или Напиток бруснично-смородиновый		или Кисель клубника/цитрус	
		или Напиток бруснично-вишневый		или Напиток теплый из брусники	
				или Напиток теплый из вишни	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Сыр порционный плавленый	Овощные палочки	Овощи свежие порционно			Овощные палочки
или Сыр нарезка	или Овощи свежие порционно	Овощные палочки			или Овощи свежие порционно
или Тост с сыром	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	или Овощи вакуумной сушки/сушеные			или Овощи вакуумной сушки/сушеные
Масло сливочное порционное (в инд упаковке)	или Сок овощной	или Сок овощной			или Сок овощной
Масло сливочное	или Нектар овощной	или Нектар овощной			или Нектар овощной
Молоко витаминизированное		Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)			
или Молоко йодированное					
или Мороженое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. 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, снежок, ряженка, кефир)	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/ягода/фрукт/фрукт вакуумной сушки)		Кисломолочная продукция (кефир)
			или сок фруктовый		

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Чахохбили "по-школьному"	Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	Запеканка из творога	Рыба запеченная	Азу из мяса "По-новому"	Печень тушеная с овощами
ли Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром	или Тефтели мясные	или Сырники из творога	или Рыба, запеченная с сыром	или Бефстроганов из мяса	или Бефстроганов из мяса
ли Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (в стиле Альфредо)	или Котлета мясная	или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем	или Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	или Поджарка из мяса	или Поджарка из мяса
ли Мясо птицы в соусе Мак-нчиз с макаронным гарниром	или Шницель из мяса натуральный	Сгущенное молоко	или Запеканка картофельная с рыбой	или Плов из мяса	или Азу из мяса "По-новому"
или Пельмени из мяса птицы	или Тефтели мясные с брусничным соусом	или с Соусом ягодным		или Гуляш из мяса	или Печень по-Строгановски
или Фрикасе из мяса птицы	или Запеканка картофельная с мясом	или с Повидлом		или Мясо тушеное с овощами	или Гуляш из мяса
ли Филе из мяса птицы запеченное с сыром		или с Джемом	Пюре картофельное	или Ленивые голубцы	или Мясо тушеное с овощами
или Бедро запеченное	Картофельные шарики		или Картофель тушеный	или Печень по-Строгановски	Овощи припущенные(без картофеля)
	или Картофель отварной		или Картофель отварной	или Печень тушеная с овощами	или Овощи свежие
	или Картофель запеченый дольками		или Картофель запеченый дольками	Рис припущенный	или Овощи тушеные
	или Пюре картофельное		или Картофельные шарики	или Рис припущенный с овощами	
Макароны с сыром	или Картофель тушеный		или Картофельные оладьи (вафли)	или Кукус припущенный	
или Макароны в томатном соусе	или Картофельные оладьи (вафли)			или Булгур припущенный	
Макароные изделия отварные				или Кускус с овощами	
или Орзо отварные				или Булгур с овощами	
Напиток из сухофруктов	Чай с лимоном	Чай яблочно-смородиновый	Напиток теплый из вишни	Напиток теплый из кураги	или Какао молочно-шоколадный
или Напиток теплый из кураги	или Чай с апельсином	или Чай с ягодно-яблочной смесью	или Напиток теплый из брусники	или Напиток теплый из шиповника	Какао с молоком
или Напиток теплый из изюма	или Чай ройбуш	или Чай яблочно-брусничный	или Напиток бруснично-вишневый	или Напиток теплый из изюма	или Какао-напиток молочный с зефирками
или Напиток теплый из шиповника	или Чай черный	или Чай яблочно-вишневый	или Напиток яблочно-вишневый	или Напиток из сухофруктов	
	или Чай зеленый		или Напиток фруктовый (яблочный)		
	или Чай гречишний		или Напиток теплый смородиновый		
			или Напиток бруснично-смородиновый		
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Масло сливочное порционное (в инд упаковке)	Овощи свежие порционно	Масло сливочное порционное (в инд упаковке)	Блины с яблочной начинкой	Сок овощной	
или Масло сливочное	или Овощные палочки	или Масло сливочное	или Блины со сгущенкой	или Салат Витаминный из квашенной капусты с зеленым луком с маслом растительным	
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные		или Блины с яблочной начинкой и бананом	или Салат из свежих овощей	
	или Сок овощной		или Блины с абрикосовой начинкой	или Салат Витаминный из свежей капусты и свежих овощей с маслом растительным	
	или Нектар овощной		или Блины с вишневой начинкой	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	
			или Блинчик	или Нектар овощной	
			или Блинчик с джемом		
			или Блинчик с медом		
			или Круассан		
Молоко витаминизированное		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	Кисломолочная продукция (кефир)
или Молоко йодированное				или сок фруктовый	

13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день
Фрикасе из мяса птицы	Каша "Дружба" со сливочным маслом	Печень по-Строгановски	Тефтели мясные	Запеканка из творога	Рыбные палочкинаттатсы
или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарнером	или Каша молочная ячневая с маслом	или Бефстроганов из мяса	или Котлета мясная	или Сырники из творога	или Котлета рыбная
или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарнером (в стиле Альфредо)	или Каша молочная пшеничная с маслом	или Поджарка из мяса	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	или Запеканка творожная с сухофруктами и шпрейзелем	или Запеканка картофельная с рыбой
или Мясо птицы в соусе Мак-н-чиз с макаронным гарнером	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	или Азу из мяса "По-новому"	или Тефтели мясные с брусничным соусом	Сгущенное молоко	
или Пельмени из мяса птицы	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	или Печень тушеная с овощами	или Ленивые голубцы	или с Соусом ягодным	
или Чанахбили "по-школьному"	или Каша молочная пшенная с маслом	или Гуляш из мяса	или Шницель из мяса натуральный	или с Повидлом	
или Филе из мяса птицы запеченное с сыром	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	или Говядина с картошкой в стиле Шурпа	Гречка отварная с овощами	или с Джемом	или Запеканка картофельная с рыбой
или Бедро запеченное	или Каша пшенная с бананом	или Жаркое "По-домашнему" с мясом	или Гречка отварная		Овощи тушеные(без картофеля)
			или Рис припущенный		или Овощи припущенные
			или Рис припущенный с овощами		или Овощи свежие
		Картофель тушеный	или Кукус припущенный		
		или Пюре картофельное	или Булгур припущенный		
Макароны с сыром		или Картофель отварной	или Кускус с овощами		
или Макароны в томатном соусе		или Картофельные шарики	или Булгур с овощами		
или Макаронные изделия отварные					
или Орео отварные	Кофейный напиток с молоком	Напиток теплый из кураги	Напиток теплый из брусники	Чай с ягодно-яблочной смесью	Кофейный напиток с молоком
Чай яблочно-брусничный	или Цикорий с молоком	или Напиток теплый из шиповника	или Напиток теплый из вишни	или Чай яблочно-брусничный	или Цикорий с молоком
или Чай с ягодно-яблочной смесью	или Кофейный напиток с цикорием	или Напиток теплый из изюма	или Напиток яблочно-вишневый	или Чай яблочно-смородиновый	или Кофейный напиток с цикорием
или Чай яблочно-смородиновый		или Напиток из сухофруктов	или Напиток бруснично-смородиновый	или Чай яблочно-вишневый	
или Чай яблочно-вишневый			или Напиток бруснично-вишневый		
Хлеб пшеничный					
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной
	Масло сливочное порционное (в инд.упаковке)			Масло сливочное порционное	
	или Масло сливочное			или Масло сливочное	
Кондитерское изделие	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, 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 (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	Мед натуральный в индивидуальной упаковке
	или сок фруктовый	или Молоко йодированное		или сок фруктовый	Кисломолочная продукция (кефир)

19 день	20 день	21 день	22 день	23 день	24 день
Каша рисовая с маком и джемом	Чахохбили "по-школьному"	Бефстроганов из мяса	Шницель из мяса	Рыба запеченная	Омлет запеченный с сыром
или Каша "Дружба" со сливочным маслом	или Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	или Поджарка из мяса	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	или Рыба, запеченная с сыром	илиСерзибл с томатом свежим
или Каша молочная ячневая с маслом	или Фрикасе из мяса птицы	или Гуляш из мяса	или Тефтели мясные с брусничным соусом	или Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	или Омлет запеченный натуральный
или Каша молочная пшеничная с маслом	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	или Азу из мяса "По-новому"	или Ленивые голубцы	или Рыбные палочки/нагтетсы	или Омлет запеченный с сыром и помидорами
аша молочная рисовая (жидкая) с маслом	или Нагетсы из мяса птицы	или Говядина с картошкой в стиле Шурпа	или Тефтели мясные	или Котлета рыбная	
ли Каша молочная Геркулесовая с маслом		или Печень по-Строгановски	Гречка отварная с овощами	или Тефтели рыбные	
или Каша молочная пшенная с маслом	Овощи припущенные	или Печень тушеная с овощами	или Перловка отварная с овощами	или Запеканка картофельная с рыбой	
или Каша пшенная с бананом	Овощи тушеные(без картофеля)	или Мясо тушеное с овощами	или Гречка отварная	Картофель тушеный	
	или Овощи свежие	или Жаркое "По-домашнему" с мясом	или Полба припущенная	или Пюре картофельное	
		или Запеканка картофельная с мясом	или каша гречневая вязкая с сыром (Гречетто)	или Картофель отварной	
		Картофель запеченый дольками	или каша гречневая вязкая с сыром (Перлотто)	или Картофель запеченый дольками	
		или Пюре картофельное		или Картофельные шарики	
		или Картофель отварной		или Картофельные оладьи (вафли)	
		или Картофель тушеный			
		или Картофельные шарики			
		или Картофельные оладьи (вафли)			
Какао с молоком	Напиток из сухофруктов	Чай с лимоном	Напиток яблочно-вишневый	Чай с ягодно-яблочной смесью	Кофейный напиток с цикорием
или Какао молочно-шоколадный	или Напиток теплый из кураги	или Чай ройбуш	или Напиток брусничнo-смородиновый	или Чай яблочно-брусничный	Кофейный напиток с молоком
или Какао-напиток молочный с зефирками	или Напиток теплый из изюма	или Чай с апельсином	или Напиток брусничнo-вишневый	или Чай яблочно-вишневый	или Цикорий с молоком
	или Напиток теплый из шиповника	или Чай черный	или Напиток теплый из брусники	или Чай яблочно-смородиновый	
		или Чай зеленый	или Напиток фруктовый (яблочный)		
		или Чай гречишний	или Напиток теплый смородиновый		
			или Напиток теплый из вишни		
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	
Блины со сгущенкой	Масло сливочное порционное (в инд. упаковке)	Овощные палочки		Салат из свёклы с маслом растительным	Сыр порционный плавленый
или Блины с яблочной начинкой	Масло сливочное	или Овощи свежие порционно		или Овощная нарезка с маслом растительным	или Сыр нарезка
и Блины с яблочной начинкой и бананом		или Овощи вакуумной сушки/сушеные		или Свекольные слайсы с сыром Адыгейским	или Тост с сыром
и Блины с абрикосовой начинкой		или Сок овощной			
ли 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 око, или банан, или апельсин, или сезонный кт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)		Молоко витаминизированное		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)
			или Молоко йодированное		

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 24 дневному меню горячих завтраков с 7-11 лет

№	Продукты	Среднесуточная (усредненная) норма продукта	Проценты	Норма в день, г	Фактически получено, г. Дни																									за 24 дня, г	Факт в день, г	% выполнения
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				
1	Хлеб пшеничный	150	25	37,50	40	56	56	56	40	40	20	50	26	40	20	20	20	40	20	40	46	56	0	20	40	62	40	40	889	37,0	99
2	Хлеб ржаной	80	25	20,00	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	0	20	10	40	20	20	20	20	470	19,6	98
3	Мука	15	25	3,75	0	6	0	6	5	0	0	6	0	27	2	0	0	0	9	0	0	0	22	0	2	0	5	0	90	3,7	100
4	Крупы, бобовые	45	25	11,25	28	0	33	0	0	0	0	0	18	0	35	0	0	26	0	41	18	0	28	0	0	33	0	0	259	10,8	96
5	Макаронные изделия	15	25	4,00	0	0	0	0	0	0	46	0	0	0	0	0	46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92	3,8	95
6	Картофель	187	25	46,75	0	120	0	155	82	0	0	206	0	120	0	0	0	0	82	0	0	0	0	0	215	0	128	0	1107	46,1	99
7	Овощи, зелень	280	25	70,00	0	90	131	11	104	90	47	94	0	0	117	187	24	0	82	56	0	160	0	207	104	41	129	0	1673	69,7	100
8	Фрукты свежие	185	25	46,25	0	0	25	100	0	0	0	7	210	25	90	0	15	90	0	25	115	0	100	0	0	25	15	200	1042	43,4	94
9	Сухофрукты	15	25	3,75	0	0	0	0	20	0	16	0	0	0	16	0	0	0	16	0	0	0	0	16	0	0	0	0	84	3,7	97
10	Сахар	30	25	7,50	11	0	15	6	8	0	8	6	10	9	6	5	6	16	8	8	10	6	9	15	5	11	6	6	188	7,8	104
11	Кондитерские изделия	10	25	2,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	60	2,5	100
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	0	6	0,2	97
13	Кофейный напиток	2	25	0,50	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	0	0	0	4	12	0,5	97
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	1	0	6	0,3	103
15	Мясо 1 категории	70	25	17,50	0	58	0	0	79	0	0	56	0	0	79	0	0	0	0	56	0	0	0	0	79	58	0	0	465	17,9	102
16	Цыплята 1 категории*	35	25	8,75	0	0	66	0	0	0	69	0	0	0	0	0	69	0	0	0	0	0	0	69	0	0	0	0	273	8,8	100
17	Субпродукты (печень, язык, се	30	25	7,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	92	0	0	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	184	7,7	102
18	Рыба -филе	58	25	14,50	0	0	0	69	0	0	0	0	0	101	0	0	0	0	0	0	0	69	0	0	0	0	101	0	338	14,1	97
19	Молоко	300	25	75,00	315	30	0	13	0	145	100	0	20	89	0	100	0	215	100	0	20	100	274	0	0	100	0	144	1764	73,5	98
20	Кисломолочные продукты	150	25	37,50	0	0	100	0	0	200	0	0	40	0	0	100	0	100	0	0	40	200	0	100	0	0	0	0	880	36,7	98
21	Творог	50	25	12,50	0	45	0	0	0	0	0	0	99	0	0	0	0	0	0	45	99	0	0	0	0	0	0	0	288	12,0	96
22	Сметана	10	25	2,50	0	0	0	0	12	0	0	0	5	0	0	0	15	0	12	0	5	0	0	0	12	0	0	0	61	2,5	102
23	Сыр	10	25	2,50	16	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	62	2,6	103
24	Масло сливочное	30	25	7,50	15	10	10	10	0	5	15	0	10	8	5	0	10	15	5	5	10	0	8	10	5	5	5	5	171	7,1	95
25	Масло растительное	15	25	3,75	0	2	4	2	8	0	3	6	1	8	3	8	3	0	6	4	1	8	3	8	3	4	5	2	91	3,8	101
26	Яйца	40	25	10,00	0	2	2	2	0	105	0	3	4	3	0	0	0	0	0	0	4	2	3	0	0	0	0	106	235	9,8	98
27	Соль	3	25	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	1	1	0,75	0,75	0,75	1	1	0,75	0,75	0,75	0,75	1	0,75	18	0,8	100

Распределение энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака

Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН2.3/2.4.3590-20	Завтрак		Средняя калорийность за 6 дней (1 неделя)
	ккал	%	
дни		25%	
1	571,72	24,33	
2	602,78	25,65	
3	571,47	24,32	
4	587,59	25,00	
5	626,88	26,68	
6	622,93	26,51	
	597,23	25,41	597,23
7	636,36	27,08	
8	571,03	24,30	
9	594,85	25,31	
10	648,42	27,59	
11	629,67	26,79	
12	590,41	25,12	
	611,79	26,03	615,35
13	713,21	30,35	
14	577,35	24,57	
15	577,58	24,58	
16	557,94	23,74	
17	625,59	26,62	
18	615,98	26,21	
	611,27	26,01	610,49
19	559,22	23,80	
20	627,12	26,69	
21	616,92	26,25	
22	620,28	26,39	
23	584,71	24,88	
24	629,22	26,78	
	606,25	25,80	605,96
Итого	606,63	25,81	607,26

Распределение пищевых веществ горячего завтрака

	Завтрак		
	Белки	Жиры	Углеводы
дни			
1	13,62	20,61	76,64
2	21,08	21,03	81,20
3	19,09	16,34	84,32
4	21,61	17,33	84,11
5	19,55	23,06	79,42
6	22,12	27,38	70,86
	19,51	20,96	79,43
7	21,67	22,22	82,81
8	18,85	18,19	81,35
9	23,42	26,09	67,82
10	23,82	18,07	94,95
11	19,83	21,43	83,52
12	21,65	18,87	77,07
	21,54	20,81	81,25
13	29,32	21,10	90,64
14	11,15	18,08	85,86
15	21,44	17,66	79,19
16	18,28	17,87	74,91
17	18,96	21,81	88,49
18	18,79	14,88	88,02
	19,66	18,57	84,52
19	14,89	15,58	88,48
20	20,41	23,00	81,44
21	21,03	23,48	75,88
22	21,35	21,43	83,42
23	27,12	18,61	74,49
24	21,61	25,95	59,82
	21,07	21,34	77,26
Итого	20,44	20,42	80,61