

Утверждаю:
Генеральный директор
АО «КИП «Центральный»
И.Н.Тарасова



Согласовано:
Директор _____

Примерное циклическое двадцатидневное меню завтраков и обедов, для питания детей в возрасте с 12 лет и старше

Тюмень, 2023 г.



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)
Холодильная, 57, Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: tocgsen@fguz-tyumen.ru; [http:// www.fguz-tyumen.ru](http://www.fguz-tyumen.ru)
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001



УТВЕРЖДАЮ

Главный врач (заместитель) ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Тюменской области»

А.Я. Фольмер

№ 63/Д

« 13 » апреля 2023 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного циклического двадцатидневного меню горячих завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 12 лет и старше.
2. Заявитель: АО «КШП «Центральный»; юридический адрес: 625031, г. Тюмень, проезд Шаимский, 14 а/2; ИНН 7202147150, ОГРН 1067203206938.
3. Получатель: АО «КШП «Центральный»; юридический адрес: 625031, г. Тюмень, проезд Шаимский, 14 а/2; ИНН 7202147150, ОГРН 1067203206938.
4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:
На основании заявки № 142697 от 05.04.2023г. рассмотрено представленное примерное циклическое двадцатидневное меню горячих завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 12 лет и старше.
Меню разработано на основании:
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Представлены аннотация к меню, накопительная ведомость, таблица распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи. Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 20 дней для возрастной группы детей в возрасте с 12 лет и старше.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий.

Меню включает завтрак и обед. На долю завтрака в среднем за 20 дней приходится 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю обеда 35%. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 12 лет и старше (приложение 10, таблица 1,

таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), в течение дня допускается отступление от норм калорийности рационов в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2, 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Суммарный объем готовых блюд для указанного возраста (с 12 лет и старше) соответствует приложению 9 таблице 3, п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Масса порций готовых блюд для указанного возраста (с 12 лет и старше) соответствует приложению 9 таблице 1 п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Предусмотрена выдача детям мороженого. Рекомендуем в соответствии с п. 8.1.9 (приложение 6) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» не допускать в питании продукции на основе растительных жиров.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное примерное двадцатидневное меню горячих завтраков и обедов, для питания детей в возрасте с 12 лет и старше, разработанное АО «КШП «Центральный» соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене



О. М. Жеребко

Первая неделя

Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	на порцию	всего	на порцию			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
ТТК № 108	Блинны в ассортименте	100	8,40	11,18	26,28	191,90	84,74	12,71	97,95	1,40	8,63	29,11	1,59	0,73	16,20			
ТТК № 108	или Бутерброд с сыром	60	9,94	11,50	20,40	203,14	195,88	19,36	115,53	1,05	42,51	93,14	3,10	0,84	17,86			
ТТК № 2	или Тост с сыром и свежими овощами	60	10,09	10,46	19,71	190,56	10,33	2,54	0,00	0,45	0,00	0,40	0,00	0,01	0,13			
ТТК № 1	или Тост с мясом птицы	100	11,11	10,65	18,83	207,28	10,33	2,54	0,00	0,45	0,00	0,04	0,00	0,01	0,13			
ТТК № 141	или Горячий бутерброд с томатом сыром	60	7,10	8,28	18,34	162,59	20,10	4,55	0,00	0,25	0,06	0,02	1,74	0,01	0,01			
ТТК № 3	Каша пшеничная с маслом сливочным	220/10	5,57	4,20	33,57	226,19	13,37	17,00	189,16	0,55	0,00	72,55	0,96	0,08	0,09			
ТТК № 4	или Каша ячневая с маслом сливочным	220/10	6,66	7,18	32,10	222,08	20,25	8,45	232,01	0,31	0,00	23,84	0,74	0,04	0,09			
ТТК № 5	или Каша рисовая с маслом сливочным	220/10	5,58	7,23	37,19	236,18	8,83	1,49	53,58	0,06	0,00	97,38	0,24	0,00	0,09			
ТТК № 6	или Каша кукурузная с маслом сливочным	220/10	6,06	3,43	52,45	257,58	11,90	34,38	131,88	1,19	0,00	97,13	0,42	0,07	0,09			
ТТК № 7	Какао с молоком	200	2,80	2,95	15,21	92,76	7,68	0,95	10,26	0,06	0,00	22,05	0,01	0,00	0,08			
ТТК № 8	или Горячий шоколад	200	3,37	3,99	12,35	79,69	108,90	23,32	94,21	0,69	12,00	22,05	0,04	0,03	0,52			
ТТК № 9	или Какао с зефирками	200	3,21	2,48	12,22	83,91	109,83	19,36	89,60	0,55	12,00	22,05	0,01	0,03	0,52			
ТТК № 10	или Какао с сиропом	200	3,15	2,47	11,37	80,01	108,95	19,27	91,60	0,55	12,00	22,05	0,01	0,03	0,52			
	Кисломолочная продукция (йогурт обогатщенный, питьевой йогурт, снежок, раженка, кефир)	200	4,88	4,50	20,34	144,18	223,20	27,00	0,00	0,18	0,00	0,36	0,10	0,06	1,08			
	Итого завтрак	730	21,65	22,83	95,40	655,03	328,99	57,66	297,37	2,19	8,63	124,07	2,66	0,87	17,45			
	Обед																	
ТТК № 13	Нарезка из свежих овощей	100	0,70	0,00	1,90	19,75	17,00	14,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,01	0,04	7,00			
ТТК № 111	или Овощи консервированные	100	0,75	0,09	1,55	13,26	20,24	12,19	20,89	0,51	0,00	5,00	0,10	0,01	2,00			
ТТК № 112	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	280/20/5	6,48	9,89	14,91	203,24	38,86	21,55	46,57	1,04	40,96	108,89	0,25	0,04	7,54			
ТТК № 77	Тертая мясная с маслом сливочным	120/5	14,20	16,57	11,87	342,29	8,33	17,66	0,00	2,13	0,00	3,67	0,04	0,05	0,32			
ТТК № 78	или Солные биточки "по-домашнему" из мяса с маслом сливочным	120/5	13,51	19,16	22,57	206,54	10,65	14,76	0,00	1,46	0,00	1,99	0,56	0,19	0,09			
ТТК № 79	или Ленивые голубцы с маслом сливочным	120/5	11,96	20,74	8,57	269,26	11,5	11,96	0,00	1,25	0,00	2,11	0,30	0,04	7,01			
ТТК № 80	или Чувячичи с маслом сливочным	120/5	16,74	18,66	2,10	274,95	9,7	25,72	0,00	2,34	0,00	3,83	0,89	0,37	0,15			
ТТК № 109	Макаронны отварные с овощами	180	3,16	5,17	31,94	236,88	4,92	4,24	0,30	0,34	0,00	24,25	0,67	0,04	0,35			
ТТК № 76	или Макароны отварные	180	4,38	6,56	38,02	228,28	13,14	9,79	254,76	1,00	25,20	28,36	0,98	0,11	0,00			
ТТК № 113	Напиток из куряти	200	0,16	0,16	22,50	84,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60			
ТТК № 114	или Напиток из пшенички	200	0,68	0,28	19,64	96,80	2,85	0,68	0,00	0,17	0,00	0,05	0,07	0,00	40,00			
ТТК № 115	или Напиток из изюма	200	0,46	0,10	23,14	96,20	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,05	0,20	0,00	1,60			
ТТК № 116	или Напиток из яблок сушеных	200	0,16	0,16	18,90	66,80	3,10	1,44	0,00	0,41	0,00	0,00	0,79	0,10	0,00			
	Хлеб витаминный пшеничный	60	4,75	0,60	28,99	38,20	13,80	19,80	52,20	1,20	0,00	0,00	0,56	0,08	0,00			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	18,43	33,80	14,00	18,80	63,20	1,57	0,00	0,40	0,79	0,10	0,00			
	Итого обед	1010	32,09	32,87	130,54	958,93	103,55	99,47	166,36	7,68	40,96	139,21	2,40	0,36	16,81			
	Итого за день		53,74	55,70	225,94	1613,96	432,54	157,13	463,73	9,87	49,59	263,28	5,06	1,23	34,26			
завтрак																		
	белки	21,65	белки		32,09	белки		53,74										
	жиры	22,83	жиры		32,87	жиры		55,70										
	углеводы	95,40	углеводы		130,54	углеводы		225,94										
обед																		
	белки	32,09	белки		32,87	белки		53,74										
	жиры	32,87	жиры		32,87	жиры		55,70										
	углеводы	130,54	углеводы		130,54	углеводы		225,94										

Итого	2 день	блины	каша	коф+фр	салат	суп-пюре	бедро	гречка+пшеница	хлеб
120,00	Хлеб пшеничный								120,00
80,00	Хлеб ржаной								80,00
44,00	Мука	44,00				11,20			
33,88	Крупа, бобовые		33,88					34,70	
0,00	Масляные изделия								
0,00	Картофель								
77,50	Овощи, зелень				77,50	50,40		71,42	
171,50	Фрукты свежие		11,50	150,00	10,00				
0,00	Фрукты сухие								
200,00	Соли							200	
17,83	Сахар	0,63	2,20	10,00	5,00				
13,38	Кондитерские изделия	13,38							
4,00	Какао			4,00					
0,00	Чай								
0,00	Масло I категории								
162,13	Пылится I категории						162,13		
0,00	Печень говяжья								
0,00	Рыба - филе								
283,38	Молоко	73,38	110,00	100,00		44,80			
0,00	Кисломолочные продукты								
0,00	Творог								
0,00	Сметана								
0,00	Сыр					5,82			
8,88	Масло сливочное	3,38	5,50			5,60		4,80	
10,13	Масло растительное	2,63			7,50		7,00		
6,63	Яйца	6,63				3,36			

Первая неделя

1 Ретий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
ТТК № 43	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	1,12	4,98	12,59	138,23	2,65	3,77	0,00	0,23	0,00	0,18	0,07	0,02	0,00			
ТТК № 44	или Бутерброд с маслом шоколадным	25/10	2,34	6,80	16,56	147,60	2,51	3,77	0,00	0,23	0,00	0,18	0,06	0,02	0,00			
ТТК № 45	или Бутерброд с ароматным маслом	25/10	2,21	7,92	13,27	146,43	11,67	9,90	24,90	0,56	40,46	96,34	0,64	0,03	1,37			
ТТК № 46	или Бутерброд с маслом и зеленью	25/10	2,21	7,92	13,27	146,43	11,67	9,9	24,9	0,56	40,46	96,34	0,64	0,03	1,37			
ТТК № 47	Омлет запеченный натуральный	200	19,69	15,87	29,21	328,91	104,85	22,41	0,00	4,57	0,00	0,39	0,80	0,12	0,04			
ТТК № 48	или Омлет запеченный с сыром	200	21,51	24,64	27,64	398,35	118,69	21,39	0,00	4,21	0,00	0,35	0,12	0,11	0,05			
ТТК № 49	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	200	21,21	22,84	27,89	342,77	229,13	28,03	325,59	3,41	420,39	484,24	1,08	0,11	2,05			
ТТК № 50	или Сырэмба с томатом свежим	200	21,05	25,87	27,88	332,57	104,85	22,41	0,00	4,57	0,00	0,39	0,80	0,12	0,04			
ТТК № 51	Напиток теплый из кураги	200	0,16	0,16	16,60	84,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60			
ТТК № 52	или Напиток теплый из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,80	2,85	0,68	0,00	0,17	0,00	0,05	0,07	0,00	40,00			
ТТК № 53	или Напиток теплый из изюма	200	0,46	0,10	23,14	96,20	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00			
ТТК № 54	или Напиток теплый из яблок сушеных	200	0,16	0,16	18,90	66,80	3,10	1,44	0,00	0,41	0,00	0,05	0,20	0,00	1,60			
	Фрукт (яблочное дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	150	0,92	0,39	19,84	64,01	33,00	14,36	22,19	1,64	0,00	9,75	0,30	0,05	21,00			
	Хлеб витаминный пшеничный	35	0,46	0,63	8,40	28,67	8,05	11,55	30,45	0,70	0,00	0,00	0,46	0,06	0,00			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	0,36	1,02	10,42	33,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00			
	Обед	660	22,71	23,05	97,06	678,31	169,19	74,31	119,93	9,60	0,00	12,72	2,27	0,34	22,64			
ТТК № 27	Морковные sticks/палочки	100	0,20	0,13	8,93	41,79	35,28	49,15	71,14	0,91	0,00	0,00	0,54	0,06	2,66			
ТТК № 28	или Морковные дольки	100	1,20	0,13	8,93	41,79	35,28	49,15	71,14	0,91	0,00	0,00	0,54	0,06	2,66			
ТТК № 29	или Морковь с сахаром	100	1,15	0,09	16,05	66,33	33,30	48,19	0,65	0,65	0,00	0,00	0,36	0,05	1,81			
ТТК № 30	или Салат из моркови с сыром	100	1,76	5,56	6,10	90,91	87,94	34,66	82,98	0,66	13,06	1996,63	2,08	0,05	1,96			
ТТК № 127	Рассолыник Ленинградский с мясом, сметаной	280/20/5	9,11	8,20	16,04	259,55	5,87	8,7	0,00	0,96	40,29	253,81	0,26	0,03	0,19			
ТТК № 16	Печень по-строгановски	120	11,02	11,96	7,20	205,93	7,07	11,51	0,00	4,31	0,00	0,00	0,00	0,19	20,65			
ТТК № 15	или Бефстроганов из мяса	120	12,13	13,42	7,02	211,02	9,80	16,98	0,00	2,04	0,00	0,00	0,00	0,05	0,18			
ТТК № 17	или Азу из мяса "Го-новому"	120	19,67	16,19	3,74	228,76	7,82	17,20	0,00	2,05	0,00	0,00	0,00	0,05	0,40			
ТТК № 18	или Поджарка из мяса	120	19,20	14,63	4,43	240,72	23,45	34,80	255,76	3,53	0,00	145,10	6,42	0,08	1,33			
ТТК № 19	Шюре картофельное	180	2,35	4,69	22,94	175,28	5,35	7,33	0,00	0,29	0,00	0,40	0,01	0,04	6,18			
ТТК № 20	или Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	2,53	5,41	30,07	184,19	3,82	8,46	0,00	0,33	0,00	0,48	0,10	0,04	7,35			
ТТК № 21	или Картофель запеченный дольками	180	2,90	6,04	32,96	192,60	4,18	9,28	0,00	0,36	0,00	0,53	0,04	0,04	8,06			
ТТК № 22	или Картофель тушеный	180	2,71	5,26	29,30	181,08	4,60	8,64	0,00	0,31	0,00	0,43	0,10	0,04	6,43			
	Сок фруктовый	200	0,35	0,26	26,02	100,64	23,76	11,31	16,53	1,57	0,00	0,00	0,30	0,02	1,60			
ТТК № 119	или Напиток из ягод	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	11,66	3,72	1,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50			
ТТК № 120	или Напиток из ягод и фруктов	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78			
	Молоко витаминизированное	200	6,00	5,00	7,80	106,00	211,20	24,36	156,60	0,18	24,00	44,00	0,00	0,22	9,60			
	или Мороженое/ или мороженое с вареньем	200	7,20	9,00	12,00	170,00	20,50	2,24	0,00	0,08	0,00	0,04	0,18	0,00	0,38			
	Хлеб витаминный пшеничный	60	0,79	1,08	21,26	49,14	13,80	19,80	52,20	1,20	0,00	0,00	0,78	0,10	0,00			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	0,64	0,82	20,20	33,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00			
	Итого обед	1205	30,46	32,14	130,39	972,05	316,33	150,96	359,67	10,98	64,29	298,61	2,45	0,74	40,88			
	Итого за день	40	0,64	0,82	20,20	49,14	13,80	19,80	52,20	1,20	0,00	0,00	0,78	0,10	0,00			
Завтрак																		
	Белки	22,71	обед					30,46	завтрак+обед					53,17				
	жиры	23,05	белки					32,14	жиры					55,19				
	углеводы	97,06	углеводы					130,39	углеводы					227,45				

Итого	4 день	бугерброд+молоко	омлет	напиток+фрукт	морковь	расходники	печень	яйце	сок	хлеб
120,00	Хлеб пшеничный	25,00								95,00
80,00	Хлеб ржаной									80,00
4,56	Мука						4,56			
5,60	Крупа, бобовые					5,60				
0,00	Макаронные изделия									
237,96	Картофель					84,00				153,96
136,48	Овощи, зелень				100,00	33,60	2,88			
150,00	Фрукты свежие			150,00						
25,00	Фрукты сухие			25,00						
200,00	Сок								200,00	
10,00	Сахар			10,00						
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
0,00	Чай									
32,20	Мясо I категории					32,20				
0,00	Цыпленок I категории									
106,56	Печень, говяжья						106,56			
0,00	Рыба-филе									
285,64	Молоко	200,00	57,20							28,44
0,00	Кисломолочные продукты									
0,00	Творог									
20,00	Сметана									
0,00	Сыр					5,00	15,00			
27,47	Масло сливочное	10,00	9,47							4,00
4,00	Масло растительное					4,00				4,00
152,40	Яйца		152,40							

Итого	3 день	буфет+фр	заказанка +с/л	чай	салат	дуп	рыба	рис	напиток	хлеб
102,60	Хлеб пшеничный	20,00	6,60			16,00				60,00
40,00	Хлеб ржаной									40,00
6,48	Мука						6,48			
78,40	Крупа, бобовые		13,40			22,40		42,60		
0,00	Макаронные изделия									
56,00	Картофель					56,00				
212,35	Овощи, зелень				91,75	25,20		95,40		
162,00	Фрукты свежие	150,00		12,00	0,00					
25,00	Фрукты сухие								25,00	
0,00	Сок									
22,67	Сахар		2,67	10,00					10,00	
30,00	Кондитерские изделия	30,00								
0,00	Какао									
4,00	Чай			4,00						
32,20	Мясо 1 категории					32,20				
0,00	Цыпленок 1 категории									
0,00	Печень говяжья									
128,52	Рыба - филе						128,52			
50,00	Молоко		50,00							
200,00	Кисломолочные продукты		200,00							
186,00	Творог		186,00							
9,33	Сметана		9,33							
0,00	Сыр									
32,60	Масло сливочное	10,00	6,60			7,00	5,00	4,00		
8,25	Масло растительное				8,25					
5,40	Яйца		5,40							

Первая неделя

Пятый день (5)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																			
ТТК № 91	Бутерброд с сыром	60	6,14	7,77	18,28	128,80	23,10	5,75	0,00	0,33	0,00	0,24	0,35	0,03	0,02				
ТТК № 128	Каша овсяная с грушей, маслом сливочным	220/5	8,73	7,03	36,30	261,21	14,47	40,66	102,03	1,47	20,43	63,05	0,68	1,31	28,79				
ТТК № 6	или Каша кукурузная с маслом сливочным	220/5	5,51	3,12	47,68	234,16	10,82	31,25	119,89	1,08	0,00	88,30	0,38	0,06	0,08				
ТТК № 129	или Каша "Янтарная" (пшено с яблоком) с маслом сливочным	220/5	9,10	9,02	44,33	226,51	17,11	18,51	70,91	0,82	0,00	0,71	0,58	0,08	1,21				
ТТК № 4	или Каша ячневая с маслом сливочным	220/5	6,79	7,33	32,74	226,51	20,66	8,62	236,64	0,31	0,00	24,31	0,75	0,04	0,09				
ТТК № 23	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	10,19	42,39	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,14				
ТТК № 24	или Чай с апельсином	200	0,06	0,01	12,55	48,02	0,54	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01				
	Творог обогащенный, или творожный продукт	230	7,51	5,75	25,99	240,95	285,20	34,50	0,00	0,23	0,00	0,46	0,21	0,08	1,38				
	или Творожная масса или творог	230	5,18	6,19	31,05	230,00	289,80	39,10	0,00	0,12	0,00	0,35	0,19	0,01	1,46				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	60	0,60	1,66	7,52	33,47	10,04	14,40	37,96	0,87	0,00	0,00	0,57	0,07	0,00				
	Итого завтрак	782	23,04	22,22	98,28	706,82	463,18	95,35	139,99	2,90	20,43	63,75	1,88	1,49	30,33				
Обед																			
ТТК № 130	Нарезка из свежих овощей с зеленью и маслом растительным	100	0,84	4,30	4,44	89,51	19,54	14,16	28,14	0,64	0,00	72,96	4,34	0,04	6,85				
ТТК № 131	или Нарезка из отварных овощей с маслом растительным	100	1,44	5,10	8,16	84,61	10,76	7,14	0,00	0,40	0,00	0,09	2,75	0,01	2,84				
ТТК № 132	Уха рыбалка	250/75	12,52	10,59	25,78	245,52	19,62	18,14	130,19	1,03	30,77	52,39	1,33	0,15	1,93				
ТТК № 31	или Фрикасе из мяса птицы	110/10	12,51	12,12	17,06	227,68	7,45	2,11	0,00	0,32	0,00	0,04	0,1	0,01	0,15				
ТТК № 32	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	120	15,63	14,28	11,93	256,15	3,4	0,55	0,00	0,04	0,00	0,00	0,07	0,00	0,27				
ТТК № 33	или Натесы из мяса птицы	120	16,92	16,48	10,67	267,15	13,67	1,49	0,00	0,05	0,00	0,03	0,12	0,00	0,25				
ТТК № 34	Гречка отварная с овощами	180	3,48	4,58	27,08	184,22	4,28	32,66	0,00	1,09	0,00	0,70	0,11	0,07	0,24				
ТТК № 35	или Перловка отварная с овощами	180	2,78	6,05	35,81	198,38	7,12	7,16	0,00	0,31	0,00	0,32	0,06	0,02	0,32				
ТТК № 36	или Гречетто	180	3,36	6,11	26,02	213,86	4,82	29,21	0,00	0,96	0,00	0,30	0,83	0,06	0,36				
ТТК № 37	или Перлетто	180	4,57	6,40	29,54	216,38	6,50	6,49	0,00	0,25	0,00	0,30	0,31	0,02	0,36				
ТТК № 133	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0,00	0,00	0,15	0,08	0,00	0,00	0,22	8,04				
ТТК № 134	или Кисель из ягод	200	0,10	0,04	25,24	99,71	2,99	2,61	1,91	0,16	0,00	0,00	0,20	0,00	1,20				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	60	0,79	1,08	21,26	68,14	13,80	19,80	52,20	1,20	0,00	0,00	0,78	0,10	0,00				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,64	0,82	20,20	23,38	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00				
	Итого обед	1025	32,78	33,49	138,34	925,00	80,56	105,67	273,73	5,99	30,85	126,49	7,22	0,67	17,21				
	Итого за день		55,82	55,71	236,62	1631,82	543,74	201,02	413,72	8,89	51,28	190,24	9,10	2,16	47,54				
завтрак																			
	белки	23,04																	
	жиры	22,22																	
	углеводы	98,28																	
обед																			
	белки	32,78																	
	жиры	33,49																	
	углеводы	138,34																	
завтрак+обед																			
	белки	55,82																	
	жиры	55,71																	
	углеводы	236,62																	

Итого	5 день	бухгерброд	кашата	чай	нарезка	уха	котлета	печка	кисель	хлеб
116,77	Хлеб пшеничный	30,00					26,77			60,00
100,00	Хлеб ржаной									100,00
0,00	Мяса									
68,58	Крупы, бобовые		33,88					34,70		
0,00	Макаронные изделия									
83,00	Картофель					83,00				
208,86	Овощи, зелень				95,00	18,00	24,44	71,42		
19,00	Фрукты свежие			7,00						
0,00	Фрукты сухие									
200,00	Сок								200,00	
16,60	Сахар		6,60	10,00						
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
4,00	Чай			4,00						
0,00	Мясо I категории									
73,33	Шпик I категории						73,33			
0,00	Печень говяжья									
93,75	Рыба филе					93,75				
116,16	Молоко		116,16							
230,00	Кисломолочные продукты		230,00							
0,00	Творог									
0,00	Сметана									
30,00	Сыр	30,00								
23,00	Масло сливочное		5,00			4,00	10,00	4,00		
5,00	Масло растительное				5,00					
8,80	Яйца						8,80			

Итого	6 день	тост	засеканка +фр	коф	овощи	ши	печень	картофель	паниток	хлеб
96,60	Хлеб пшеничный	30,00	6,60							60,00
100,00	Хлеб ржаной									100,00
0,00	Мука									
13,40	Крупы, бобовые		13,40							
0,00	Макаронные изделия									
213,60	Картофель									
250,20	Овощи, зелень	33,00				33,60		180,00		
150,00	Фрукты свежие		150,00		100,00	81,20	36,00			
0,00	Фрукты сухие									
200,00	Соки								200,00	
12,67	Сахар		2,67	10,00						
0,00	Кондитерские изделия									
4,00	Какао			4,00						
0,00	Чай									
52,20	Масо I категории	20,00				32,20				
0,00	Цыпленок I категории									
102,24	Печень говяжья						102,24			
0,00	Рыба-филе									
150,00	Молоко		50,00	100,00						
0,00	Кисломолочные продукты									
186,00	Творог		186,00							
14,33	Сметана		9,33			5,00				
17,00	Сыр	17,00								
11,60	Масло сливочное		6,60					5,00		
16,40	Масло растительное					8,00	8,40			
5,40	Яйца		5,40							

Вторая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-дн., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Mg	P	Fe	А,мг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																			
ТТК № 159	Бутерброд с джемом	30/30	1,20	2,13	18,22	117,65	9,46	12,04	29,73	0,70	0,00	0,00	12,22	0,72	0,05	0,57			
ТТК № 136	Каша пшеничная с маслом сливочным	220/5	12,85	13,51	25,12	286,43	14,13	17,35	0,00	0,61	0,00	90,38	0,39	0,08	0,09				
ТТК № 5	или Каша рисовая с маслом сливочным	220/5	10,29	7,37	26,74	240,89	9,01	1,51	54,64	0,06	0,00	99,33	0,25	0,00	0,09				
ТТК № 6	или Каша кукурузная с маслом сливочным	220/5	10,67	3,50	42,38	262,72	12,14	35,06	134,51	1,21	0,00	99,07	0,43	0,07	0,09				
ТТК № 67	Чай с яблоно-яблочной смесью	200	0,00	0,00	11,98	35,01	0,54	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,05	0,00	11,24				
ТТК № 68	или Чай яблоно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	31,01	1,20	0,54	0,00	0,15	0,00	0,01	0,06	0,00	0,69				
ТТК № 69	или Чай яблоно-журбинский	200	0,08	0,06	7,34	30,76	0,91	0,36	0,00	0,12	0,00	0,01	0,08	0,00	0,40				
ТТК № 70	или Чай яблоно-яшневый	200	0,05	0,08	7,50	31,31	1,20	0,54	0,00	0,15	0,00	0,01	0,07	0,00	0,69				
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	200	5,88	5,50	20,34	144,18	223,20	27,00	0,00	0,18	0,00	0,36	0,10	0,06	1,08				
	Хлеб витаминный пшеничный	20	0,66	0,76	7,09	48,38	4,60	6,60	17,40	0,40	0,00	0,00	0,26	0,03	0,00				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	1,86	0,45	11,54	54,37	14,00	18,80	63,20	1,57	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00				
	Итого завтрак	745	22,45	22,35	94,29	686,02	265,93	81,79	110,33	3,51	0,00	103,36	2,08	0,30	12,98				
Обед																			
ТТК № 55	Салат Витаминный	100	1,40	5,70	11,45	115,66	19,01	9,96	18,63	0,61	0,00	241,59	3,53	0,03	18,89				
ТТК № 56	или Салат Оливье(Зимний)	100	1,69	5,25	10,35	109,31	14,38	20,65	50,25	0,66	0,00	250,30	2,35	0,09	6,08				
ТТК № 57	или Салат Винегрет	100	1,38	6,45	7,59	115,70	19,71	17,25	39,96	0,69	0,00	212,16	4,54	0,05	4,16				
ТТК № 58	или Салат в стиле Греческий	100	3,08	9,56	2,83	119,58	75,85	11,45	51,65	0,54	10,20	88,74	4,73	0,03	17,36				
ТТК № 137	Суп картофельный с макаронами и мясом	280/30	11,98	9,95	32,68	222,13	107,79	34,36	129,07	0,98	34,06	177,19	0,36	0,13	9,32				
ТТК № 59	Рыба запеченная с маслом сливочным	120/5	10,18	6,22	15,32	210,80	9,26	2,75	7,64	0,17	0,00	0,00	2,71	0,01	0,00				
ТТК № 60	или Рыба, запеченная с сыром	120	17,20	12,14	14,70	183,16	101,74	30,66	196,02	0,73	54,82	76,87	5,04	0,19	0,18				
ТТК № 61	или Шницель рыбный с маслом сливочным/или Рыбные палочки или наггетсы с маслом сливочным	120/5	16,64	12,89	11,83	198,31	22,39	22,88	161,06	0,70	75,11	94,63	5,46	0,15	0,29				
ТТК № 62	или Бефстроганов из рыбы	120	14,99	13,70	12,80	213,59	39,31	22,57	143,48	0,58	34,51	60,00	4,56	0,12	1,31				
ТТК № 63	Рис припущенный с овощами	180	4,34	7,33	34,19	198,30	2,3	2,5	0,00	0,07	0,00	0,06	0,11	0,00	0,54				
ТТК № 64	или Кукуруз с овощами	180	4,91	4,85	26,96	190,08	1,98	1,78	0,00	0,05	0,00	0,04	0,00	0,00	0,47				
ТТК № 65	или Булгур с овощами	180	7,08	6,18	31,00	202,22	0,78	0,64	0,00	0,02	0,00	0,01	0,08	0,00	0,13				
ТТК № 66	или Рис припущенный	180	4,48	4,98	34,70	214,38	0,29	0,95	0,00	0,02	0,00	0,04	0,10	0,00	0,00				
ТТК № 126	Напиток из сухофруктов	200	0,00	0,00	7,86	67,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,29	11,66				
ТТК № 113	или Напиток из кураги	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50				
ТТК № 115	или Напиток из льна	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78				
	Хлеб витаминный пшеничный	60	1,99	2,28	21,26	96,76	13,80	19,80	52,20	1,20	0,00	0,00	0,78	0,10	0,00				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,64	0,82	16,40	54,37	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00				
	Итого обед	1015	32,53	32,30	139,16	965,91	166,16	88,17	270,74	4,59	34,17	419,24	11,35	0,64	40,41				
	Итого за день		54,98	54,65	233,45	1651,93	432,09	169,96	381,07	8,10	34,17	522,60	13,43	0,94	53,39				
Завтрак																			
	Белки	22,45	обед		32,53	завтрак+обед		54,98											
	жиры	22,35	Белки		32,30	Белки		54,65											
	углеводы	94,29	Жиры		139,16	Жиры		233,45											
			Углеводы			Углеводы													

Итого	9 день	бутерброд	омлет	какао+фр	салат	суп	тефтели	гречка	нитрок	хлеб
117,00	Хлеб пшеничный	25,00								60,00
80,00	Хлеб ржаной					16,00	16,00			80,00
8,00	Мука						8,00			
34,70	Крупа, бобовые							34,70		
0,00	Макроэлементы									
97,25	Картофель				41,25	56,00				
186,62	Овощи, зелень				50,00	25,20	40,00	71,42		
162,00	Фрукты свежие									
0,00	Фрукты сухие			150,00					12,00	
0,00	Соль									
20,00	Сахар			10,00						
0,00	Кондитерские изделия								10,00	
3,00	Какао			3,00						
0,00	Чай									
108,20	Мясо I категории									
0,00	Полыга I категории					32,20	76,00			
0,00	Печень говяжья									
0,00	Рыба - филе									
157,20	Молоко		57,20	100,00						
0,00	Кисломолочные продукты									
0,00	Творог									
0,00	Сметана									
0,00	Сыр									
33,47	Масло сливочное	10,00	9,47			5,00	5,00	4,00		
14,00	Масло растительное				10,00					
152,40	Яйца		152,40							

Итого	10 день	блины	каша+к/н	кофе	салат+фр	расходьны р	котлета	рагу	кисель	хлеб
116,77	Хлеб пшеничный						26,77			90,00
60,00	Хлеб ржаной									60,00
44,00	Мука	44,00								
39,48	Крупа, бобовые		33,88			5,60				
0,00	Макаронные изделия									
207,60	Картофель					84,00		123,60		
199,84	Овощи, зелень				95,00	24,00	24,44	56,40		
161,50	Фрукты свежие		11,50		150,00					
0,00	Фрукты сухие									
200,00	Соки								200,00	
14,83	Сахар	0,63	2,20	12,00						
13,38	Кондитерские изделия	13,38								
4,00	Какао			4,00						
0,00	Чай									
32,20	Масо I категории					32,20				
73,33	Цыпленок I категории						73,33			
0,00	Печень говяжья									
0,00	Рыба -филе									
283,38	Молоко	73,38	110,00	100,00						
200,00	Кисломолочные продукты		200,00							
0,00	Творог									
10,00	Сметана					10,00				
0,00	Сыр									
12,88	Масло сливочное	3,38	5,50			4,00				
25,63	Масло растительное	2,63			5,00		10,00	8,00		
15,43	Яйца	6,63					8,80			

Итого	2 день	Блинны	каша	коф+фр	слад	суп-пюре	бשרו	гречка+и апиток	хлеб
120,00	Хлеб пшеничный								120,00
80,00	Хлеб ржаной								80,00
44,00	Мука	44,00				11,20			
33,88	Круты, бобовые		33,88					34,70	
0,00	Макаронные изделия								
0,00	Картофель								
77,50	Овощи зелень				77,50	50,40		71,42	
171,50	Фрукты свежие		11,50	150,00	10,00				
0,00	Фрукты сухие								
200,00	Сок							200	
17,83	Сахар	0,63	2,20	10,00	5,00				
13,38	Кондитерские изделия	13,38							
4,00	Какао			4,00					
0,00	Чай								
0,00	Мясо 1 категории								
162,13	Цыпленок 1 категории						162,13		
0,00	Печень говяжья								
0,00	Рыба филе								
283,38	Молоко	73,38	110,00	100,00		44,80			
0,00	Кисломолочные продукты								
0,00	Творог								
0,00	Сметана								
0,00	Сыр					5,82			
8,88	Масло сливочное	3,38	5,50			5,60		4,80	
10,13	Масло растительное	2,63			7,50		7,00		
6,63	Жиры	6,63				3,36			

Третья неделя

Третий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- дн., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
ТТК № 43	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	1,12	4,98	12,59	138,23	2,65	3,77	0,00	0,23	0,00	0,18	0,07	0,02	0,00			
ТТК № 44	или Бутерброд с маслом шоколадным	25/10	2,34	6,80	16,56	147,60	2,51	3,77	0,00	0,23	0,00	0,18	0,06	0,02	0,00			
ТТК № 45	или Бутерброд с ароматным маслом	25/10	2,21	7,92	13,27	146,43	11,67	9,90	24,90	0,56	40,46	96,34	0,64	0,03	1,37			
ТТК № 46	или Бутерброд с маслом и зеленью	25/10	2,21	7,92	13,27	146,43	11,67	9,90	24,90	0,56	40,46	96,34	0,64	0,03	1,37			
ТТК № 47	Омлет запеченный натуральный	200	19,69	15,87	29,21	328,91	104,85	22,41	0,00	4,57	0,00	0,39	0,80	0,12	0,04			
ТТК № 48	или Омлет запеченный с сыром	200	21,51	24,64	27,64	398,35	118,69	21,39	0,00	4,21	0,00	0,35	0,12	0,11	0,05			
ТТК № 49	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	200	21,21	22,84	27,89	342,77	229,13	28,03	325,59	3,41	420,39	484,24	1,08	0,11	2,05			
ТТК № 50	или Смузи с тоmatом свежим	200	21,05	25,87	27,88	332,57	104,85	22,41	0,00	4,57	0,00	0,39	0,80	0,12	0,04			
ТТК № 51	Напиток теплый из хурлы	200	0,16	0,16	16,60	84,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60			
ТТК № 52	или Напиток теплый из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,80	2,85	0,68	0,00	0,17	0,00	0,05	0,07	0,00	40,00			
ТТК № 53	или Напиток теплый из ячменя	200	0,46	0,10	23,14	96,20	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00			
ТТК № 54	или Напиток теплый из яблок сушеных	200	0,16	0,16	18,90	66,80	3,10	1,44	0,00	0,41	0,00	0,05	0,20	0,00	1,60			
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт(смузи/фрукт))	150	0,92	0,39	19,84	64,01	33,00	14,36	22,19	1,64	0,00	9,75	0,30	0,05	21,00			
	Хлеб витаминный пшеничный	35	0,46	0,63	8,40	28,67	8,05	11,55	30,45	0,70	0,00	0,00	0,46	0,06	0,00			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	0,36	1,02	10,42	33,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00			
	Итого завтрак	660	22,71	23,05	97,06	678,31	169,19	74,31	119,93	9,60	0,00	12,72	2,27	0,34	22,64			
Обед																		
ТТК № 27	Морковные салсы/папючки	100	0,20	0,13	8,93	41,79	35,28	49,15	71,14	0,91	0,00	0,00	0,54	0,06	2,66			
ТТК № 28	или Морковные дольки	100	1,20	0,13	8,93	41,79	35,28	49,15	71,14	0,91	0,00	0,00	0,54	0,06	2,66			
ТТК № 29	или Морковь с сахаром	100	1,15	0,09	16,05	66,33	33,30	48,19	0,65	0,65	0,00	0,00	0,36	0,05	1,81			
ТТК № 30	или Салат из моркови с сыром	100	1,76	5,56	6,10	90,91	87,94	34,66	82,98	0,66	13,06	1996,63	2,08	0,05	1,96			
ТТК № 127	Расходник Ленинградский с мясом, сметаной	280/20/5	9,11	8,20	16,04	259,55	5,87	8,7	0,00	0,96	40,29	253,81	0,26	0,03	0,19			
ТТК № 16	Печень до-строгановски	120	11,02	11,96	7,20	205,93	7,07	11,51	0,00	4,31	0,00	0,00	0,00	0,19	20,65			
ТТК № 15	или Бефстроганов из мяса	120	12,13	13,42	7,02	211,02	9,80	16,98	0,00	2,04	0,00	0,00	0,00	0,05	0,18			
ТТК № 17	или Азу из мяса "То-новому"	120	19,67	16,19	3,74	228,76	7,82	17,20	0,00	2,05	0,00	0,00	0,00	0,05	0,40			
ТТК № 18	или Поджарка из мяса	120	19,20	14,63	4,43	240,72	23,45	34,80	255,76	3,53	0,00	145,10	6,42	0,08	1,33			
ТТК № 19	Пюре картофельное	180	2,35	4,69	22,94	175,28	5,35	7,33	0,00	0,29	0,00	0,40	0,01	0,04	6,18			
ТТК № 20	или Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	2,53	5,41	30,07	184,19	3,82	8,46	0,00	0,33	0,00	0,48	0,10	0,04	7,35			
ТТК № 21	или Картофель запеченный дольками	180	2,90	6,04	32,96	192,60	4,18	9,28	0,00	0,36	0,00	0,53	0,04	0,04	8,06			
ТТК № 22	или Картофель тушеный	180	2,71	5,26	29,30	181,08	4,60	8,64	0,00	0,31	0,00	0,43	0,10	0,04	6,43			
	Сок фруктовый	200	0,35	0,26	26,02	100,64	23,76	11,31	16,53	1,57	0,00	0,00	0,30	0,02	1,60			
ТТК № 119	или Напиток из ягод	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50			
ТТК № 120	или Напиток из ягод и фруктов	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78			
	Молоко витаминизированное	200	6,00	5,00	7,80	106,00	211,20	24,36	156,60	0,18	24,00	44,00	0,00	0,22	9,60			
	или Мороженое/ или мороженое с вареньем	200	7,20	9,00	12,00	170,00	20,50	2,24	0,00	0,08	0,00	0,04	0,18	0,00	0,38			
	Хлеб витаминный пшеничный	60	0,79	1,08	21,26	49,14	13,80	19,80	52,20	1,20	0,00	0,00	0,78	0,10	0,00			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	0,64	0,82	20,20	33,72	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00			
	Итого обед	1205	30,46	32,14	130,39	972,05	316,33	150,96	359,67	10,98	64,29	298,61	2,45	0,74	40,88			
	Итого за день		53,17	55,19	227,45	1650,36	485,52	225,27	479,60	20,58	64,29	311,33	4,72	1,08	63,52			
Завтрак																		
	Белки	22,71	Белки		30,46	Белки		53,17										
	жиры	23,05	жиры		32,14	жиры		55,19										
	углеводы	97,06	углеводы		130,39	углеводы		227,45										

Итого	4 день	бутиброд+ молоко	омлет	напиток+ф рукт	морковь	расходни к	печень	шоре	сок	хлеб
120,00	Хлеб пшеничный	25,00								95,00
80,00	Хлеб ржаной									80,00
4,56	Мука						4,56			
5,60	Крупы, бобовые					5,60				
0,00	Макаронные изделия									
237,96	Картофель					84,00		153,96		
136,48	Овощи, зелень				100,00	33,60	2,88			
150,00	Фрукты свежие			150,00						
25,00	Фрукты суше			25,00						
200,00	Соки								200,00	
10,00	Сахар			10,00						
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
0,00	Чай									
32,20	Мясо I категории					32,20				
0,00	Цыпленок I категории									
106,56	Печень говяжья						106,56			
0,00	Рыба филе									
285,64	Молоко	200,00	57,20					28,44		
0,00	Кисломолочные продукты									
0,00	Творог									
20,00	Сметана					5,00	15,00			
0,00	Сыр									
27,47	Масло сливочное					4,00		4,00		
4,00	Масло растительное	10,00	9,47							
152,40	Яйца		152,40				4,00			

Итого	3 день	бухг+фр	зачислана +кн	чай	салат	суп	рыба	рис	магниток*	хлеб
102,60	Хлеб пшеничный	20,00	6,60			16,00				60,00
40,00	Хлеб ржаной									40,00
6,48	Мука						6,48			
78,40	Крупа, бобовые		13,40			22,40		42,60		
0,00	Макаронные изделия									
56,00	Картофель					56,00				
212,35	Овощи, зелень				91,75	25,20		95,40		
162,00	Фрукты свежие	150,00		12,00	0,00					
25,00	Фрукты сухие								25,00	
0,00	Соки									
22,67	Сахар		2,67	10,00						
30,00	Кондитерские изделия	30,00							10,00	
0,00	Какао									
4,00	Чай			4,00						
32,20	Мясо I категории					32,20				
0,00	Целиквта I категории									
0,00	Печень говяжья									
128,52	Рыба - филе						128,52			
50,00	Молоко		50,00							
200,00	Кисломолочные продукты		200,00							
186,00	Творог		186,00							
9,33	Сметана		9,33							
0,00	Сыр									
32,60	Масло сливочное	10,00	6,60			7,00	5,00	4,00		
8,25	Масло растительное				8,25					
5,40	Яйца		5,40							

Третья неделя

Пятый день (5)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- дны, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Mg	P	Fe	А,мг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																			
ТТК № 91	Бутерброд с сыром	60	6,14	7,77	18,28	128,80	23,10	5,75	0,00	0,33	0,00	0,24	0,35	0,03	0,02				
ТТК № 128	Каша овсяная с грушей, маслом сливочным	220/5	8,73	7,03	36,30	261,21	144,7	40,66	102,03	1,47	20,43	63,05	0,68	1,31	28,79				
ТТК № 6	или Каша кукурузная с маслом сливочным	220/5	5,51	3,12	47,68	234,16	10,82	31,25	119,89	1,08	0,00	88,30	0,38	0,06	0,08				
ТТК № 129	или Каша "Янтарная" (пшено с яблоком) с маслом сливочным	220/5	9,10	9,02	44,33	296,49	17,11	18,51	70,91	0,82	0,00	0,71	0,58	0,08	1,21				
ТТК № 4	или Каша ячневая с маслом сливочным	220/5	6,79	7,33	32,74	226,51	20,66	8,62	236,64	0,31	0,00	24,31	0,75	0,04	0,09				
ТТК № 23	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	10,19	42,39	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,14				
ТТК № 24	или Чай с апельсином	200	0,06	0,01	12,55	48,02	0,54	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01				
	Творог обогащенный, или творожный продукт	230	7,51	5,75	25,99	240,95	285,20	34,50	0,00	0,23	0,00	0,46	0,21	0,08	1,38				
	или Творожная масса или творог	230	5,18	6,19	31,05	230,00	289,80	39,10	0,00	0,12	0,00	0,35	0,19	0,01	1,46				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	60	0,60	1,66	7,52	33,47	10,04	14,40	37,96	0,87	0,00	0,00	0,57	0,07	0,00				
	Итого завтрак	782	23,04	22,22	98,28	706,82	463,18	95,35	139,99	2,90	20,43	63,75	1,88	1,49	30,33				
	Обед																		
ТТК № 130	Нарезка из свежих овощей с зеленью и маслом растительным	100	0,84	4,30	4,44	89,51	19,54	14,16	28,14	0,64	0,00	72,96	4,34	0,04	6,85				
ТТК № 131	или Нарезка из отварных овощей с маслом растительным	100	1,44	5,10	8,16	84,61	10,76	7,14	0,00	0,40	0,00	0,09	2,75	0,01	2,84				
ТТК № 132	Уха рыбацкая	250/75	12,52	10,59	25,78	245,52	19,62	18,14	130,19	1,03	30,77	52,39	1,33	0,15	1,93				
ТТК № 31	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	110/10	12,51	12,12	17,06	227,68	7,45	2,11	0,00	0,32	0,00	0,04	0,1	0,01	0,15				
ТТК № 32	или Фрикасе из мяса птицы	120	15,63	14,28	11,93	256,15	3,4	0,55	0,00	0,04	0,00	0,00	0,07	0,00	0,27				
ТТК № 33	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	120	16,92	16,48	10,67	267,15	13,67	1,49	0,00	0,05	0,00	0,03	0,12	0,00	0,25				
ТТК № 34	или Натесы из мяса птицы	120	18,05	12,01	16,09	279,25	64,79	30,39	230,43	2,41	23,04	40,32	4,03	0,05	0,88				
ТТК № 35	Гречка отварная с овощами	180	3,48	4,58	27,08	184,22	4,28	32,66	0,00	1,09	0,00	0,70	0,11	0,07	0,24				
ТТК № 36	или Перловая отварная с овощами	180	2,78	6,05	35,81	198,38	7,12	7,16	0,00	0,31	0,00	0,32	0,06	0,02	0,32				
ТТК № 37	или Гречетто	180	3,36	6,11	26,02	213,86	4,82	29,21	0,00	0,96	0,00	0,30	0,83	0,06	0,36				
ТТК № 38	или Перлюто	180	4,57	6,40	29,54	216,38	6,50	6,49	0,00	0,25	0,00	0,00	0,31	0,02	0,36				
ТТК № 133	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0,00	0,00	0,15	0,08	0,00	0,00	0,22	8,04				
ТТК № 134	или Кисель из ягод	200	0,10	0,04	25,24	99,71	2,99	2,61	1,91	0,16	0,00	0,00	0,20	0,00	1,20				
	Хлеб витаминный пшеничный	60	0,79	1,08	21,26	68,14	13,80	19,80	52,20	1,20	0,00	0,40	0,78	0,10	0,00				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,64	0,82	20,20	23,38	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00				
	Итого обед	1025	32,78	33,49	138,34	925,00	80,56	105,67	273,73	5,99	30,85	126,49	7,22	0,67	17,21				
	Итого за день		55,82	55,71	236,62	1631,82	543,74	201,02	413,72	8,89	51,28	190,24	9,10	2,16	47,54				

завтрак
белки
жиры
углеводы

23,04
22,22
98,28

обед
белки
жиры
углеводы

32,78
33,49
138,34

завтрак+обед
белки
жиры
углеводы

55,82
55,71
236,62

Итого	5 день	бутерброд	каша+тв	чай	нарезка	уха	котлета	гречка	кисель	хлеб
116,77	Хлеб пшеничный	30,00					26,77			60,00
100,00	Хлеб ржаной									100,00
0,00	Мука									
68,58	Крупа, бобовые		33,88					34,70		
0,00	Макаронные изделия									
83,00	Картофель					83,00				
208,86	Овощи, зелень				95,00	18,00	24,44	71,42		
19,00	Фрукты свежие			7,00						
0,00	Фрукты сухие									
200,00	Соки								200,00	
16,60	Сахар			10,00						
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
4,00	Чай			4,00						
0,00	Мясо I категории									
73,33	Цыпленок I категории						73,33			
0,00	Печень говяжья									
93,75	Рыба - филе					93,75				
116,16	Молоко		116,16							
230,00	Кисломолочные продукты		230,00							
0,00	Творог									
0,00	Сметана									
30,00	Сыр	30,00								
23,00	Масло сливочное									
5,00	Масло растительное		5,00		5,00		4,00	4,00		
8,80	Яйца						8,80			

Четвертая неделя

Первый день (1 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			в 100г	всего	в 100г	всего			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг	
Завтрак																		
ТТК № 1	Тост с маслом пшеницы	100	7,93	8,09	20,06	171,67	10,33	2,54	0,00	0,45	0,00	0,04	0,00	0,01	0,13			
ТТК № 108	или Бутерброд с сыром	60	9,94	11,50	22,90	215,81	195,88	19,36	115,53	1,05	42,51	93,14	3,10	0,84	17,86			
ТТК № 108	или Былинчики в соусе помиде	100	9,94	12,43	23,03	229,19	84,74	12,71	97,95	1,40	8,63	29,11	1,59	0,73	16,20			
ТТК № 2	или Тост сыром и свежими овощами	60	8,84	10,46	22,21	215,68	10,33	2,54	0,00	0,45	0,00	0,04	0,00	0,13				
ТТК № 141	или Горючий бутерброд со сметаной, томатом и сыром	70	5,39	5,30	16,40	129,00	13,50	4,12	0,00	0,24	21,00	0,26	3,60	0,01	0,01			
ТТК № 157	Запеканка из творога со стученым молоком	200/50	11,75	12,91	50,91	413,10	756,94	96,84	0,00	1,5	0,00	1,29	1,01	0,21	2,65			
ТТК № 82	или Сырники из творога со стученым молоком	200/50	18,47	17,49	63,85	542,59	361,18	40,00	0,00	0,24	0,00	0,24	1,29	0,07	1,18			
ТТК № 83	или Запеканка творожная Зебра со стученым молоком	200/50	21,54	18,41	68,97	537,43	690,59	89,38	0,00	1,6	0,00	1,25	1,15	0,19	2,13			
ТТК № 84	или Запеканка творожная с сухофруктами и шпательком со стученым молоком	200/50	21,43	20,53	86,21	459,35	623,03	103,84	0,00	2,19	0,00	1,65	0,69	0,21	2,31			
ТТК № 85	или с Соусом сливочным	50	0,25	0,13	19,95	83,10	10,38	4,50	5,75	0,33	0,00	1,45	0,15	0,00	6,90			
ТТК № 86	или с Джемом в ин. ул.	50	1,80	3,43	14,75	97,68	62,30	7,15	46,10	0,08	14,15	26,15	0,08	0,03	0,18			
ТТК № 87	Кофейный напиток с молоком	50	0,25	0,00	35,80	138,00	5,88	4,40	8,83	0,20	0,00	25,00	0,40	0,00	1,18			
ТТК № 88	или Кофейный напиток с сиропом	200	1,99	2,32	15,57	51,50	7,65	0,84	0,00	0,06	0,00	0,01	0,89	0,00	0,08			
ТТК № 89	или Кофейный напиток с корицей	200	1,98	2,50	22,19	89,63	118,76	14,01	88,58	0,32	20,00	22,00	0,00	0,03	24,52			
ТТК № 90	или Кофейный напиток на сликах (Раф)	200	1,43	4,95	9,33	86,01	43,82	4,75	38,60	0,07	30,00	32,50	0,15	0,01	0,10			
ТТК № 90	или Кофейный напиток на сликах (Раф)	200	1,95	2,50	11,83	79,53	116,57	13,30	83,70	0,11	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52			
ТТК № 90	или Кофейный напиток на сликах (Раф)	60	0,77	0,31	11,04	43,72	13,80	19,80	52,20	1,20	0,00	0,00	0,79	0,10	0,00			
ТТК № 90	или Кофейный напиток на сликах (Раф)	610	22,44	23,63	97,58	679,99	788,72	120,02	52,20	3,21	0,00	1,34	2,69	0,32	2,86			
Итого завтрак																		
ТТК № 13	Овощи свежие	100	0,70	0,00	1,90	19,75	17,00	14,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,01	0,04	7,00			
ТТК № 111	или Овощи консервированные	100	0,75	0,09	1,55	13,26	20,24	12,19	20,89	0,51	0,00	5,00	0,10	0,01	2,00			
ТТК № 11	или Овощные палочки	100	1,23	0,09	1,96	26,41	7,04	6,09	13,93	0,44	0,00	250,00	0,70	0,06	80,00			
ТТК № 12	или Овощные дольки	100	1,23	0,09	1,96	26,41	7,04	6,09	13,93	0,44	0,00	250,00	0,70	0,06	80,00			
ТТК № 135	Пиц из свежей капусты с картошкой, мясом и сметаной	280/20/5	6,20	12,68	31,88	170,89	40,97	26,90	99,12	1,60	38,54	292,48	0,38	0,07	11,97			
ТТК № 103	Печень тушенная с овощами	120	15,96	10,14	6,47	203,03	6,17	11,63	0,00	4,15	0,00	5,39	4,82	0,19	20,04			
ТТК № 20	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,88	4,39	28,67	215,66	3,95	8,74	0,00	0,34	0,00	0,49	0,10	0,04	7,60			
ТТК № 21	или Картофель запеченный дольками	180	4,10	6,04	32,96	202,90	4,18	9,28	0,00	0,36	0,00	0,53	0,04	0,04	8,06			
ТТК № 104	или Жаркое из мяса	75/175	19,14	19,40	27,78	453,15	10,7	24,74	0,00	2,41	0,00	4,08	1,11	0,09	6,58			
ТТК № 105	или Запеканка картофельная с мясом	250	20,84	20,80	31,63	464,75	11,35	25,53	0,00	2,18	0,00	3,64	0,29	0,09	9,66			
ТТК № 106	или Шурпа с мясом	250	22,08	23,93	27,78	415,45	10,7	24,74	0,00	2,41	0,00	4,08	1,11	0,09	9,66			
ТТК № 118	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	7,86	29,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	11,66			
ТТК № 119	или Напиток из ягод	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50			
ТТК № 120	или Напиток из ягод и фруктов	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78			
ТТК № 120	Фрукт (облоченные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт(сухофрукт)	150	0,92	0,39	19,84	64,01	33,00	14,36	22,19	1,64	0,00	9,75	0,30	0,05	21,00			
Хлеб витаминный пшеничный																		
Хлеб витаминный ржано-пшеничный																		
Итого обед																		
Итого за день																		
завтрак																		
			белки			белки			белки			белки			белки			
			22,44	23,63	97,58	31,09	32,90	134,28	31,09	32,90	134,28	31,09	32,90	134,28	31,09	32,90		
			жиры			жиры			жиры			жиры			жиры			
			0,79	2,28	21,26	43,72	13,80	19,80	52,20	1,10	0,00	0,00	0,78	0,10	0,00			
			2,64	2,82	16,40	186,90	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00			
			углеводы			углеводы			углеводы			углеводы			углеводы			
			1160	31,09	32,90	933,83	128,89	114,23	236,71	10,89	38,65	308,51	10,25	0,86	79,27			
			53,53	56,53	231,86	1613,82	917,61	234,25	288,91	14,10	38,65	309,85	12,94	1,18	82,13			
			общий			общий			общий			общий			общий			
			22,44	23,63	97,58	31,09	32,90	134,28	31,09	32,90	134,28	31,09	32,90	134,28	31,09	32,90		
			углеводы			углеводы			углеводы			углеводы			углеводы			
			1160	31,09	32,90	933,83	128,89	114,23	236,71	10,89	38,65	308,51	10,25	0,86	79,27			

Итого	6 день	тост	записанка +фр	коф	овощи	ши	печень	картофель	напиток	хлеб
96,60	Хлеб пшеничный	30,00	6,60							60,00
100,00	Хлеб ржаной									100,00
0,00	Мука									
13,40	Крупа, бобовые		13,40							
0,00	Макаронные изделия									
213,60	Картофель							180,00		
250,20	Овощи, зелень	33,00				33,60				
150,00	Фрукты свежие		150,00		100,00	81,20	36,00			
0,00	Фрукты сухие									
200,00	Соки								200,00	
12,67	Сахар		2,67	10,00						
0,00	Кондитерские изделия									
4,00	Какао			4,00						
0,00	Чай									
52,20	Масо I категории	20,00				32,20				
0,00	Цыпленок I категории									
102,24	Печень говяжья						102,24			
0,00	Рыба - филе									
150,00	Молоко		50,00	100,00						
0,00	Кисломолочные продукты									
186,00	Творог		186,00							
14,33	Сметана		9,33			5,00				
17,00	Сыр	17,00								
11,60	Масло сливочное		6,60					5,00		
16,40	Масло растительное					8,00	8,40			
5,40	Яйца		5,40							

Четвертая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																			
ТТК № 159	Бутерброд с джемом	30/30	1,20	2,13	18,22	117,65	9,46	12,04	29,73	0,70	0,00	12,22	0,72	0,05	0,57				
ТТК № 136	Каша пшеничная с маслом сливочным	220/5	12,85	13,51	25,12	286,43	14,13	17,35	0,00	0,61	90,38	0,39	0,08	0,09					
ТТК № 5	или Каша рисовая с маслом сливочным	220/5	10,29	7,37	26,74	240,89	9,01	1,51	54,64	0,06	0,00	99,33	0,25	0,00	0,09				
ТТК № 6	или Каша кукурузная с маслом сливочным	220/5	10,67	3,50	42,38	262,72	12,14	35,06	134,51	1,21	0,00	99,07	0,43	0,07	0,09				
ТТК № 67	Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,00	0,00	11,98	35,01	0,54	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,05	0,00	11,24				
ТТК № 68	или Чай ягодно-брусничным	200	0,08	0,07	7,38	31,01	1,20	0,54	0,00	0,15	0,00	0,01	0,06	0,00	0,69				
ТТК № 69	или Чай яблонно-клубничным	200	0,08	0,06	7,34	30,76	0,91	0,36	0,00	0,12	0,00	0,01	0,08	0,00	0,40				
ТТК № 70	или Чай яблонно-вишневый	200	0,05	0,08	7,50	31,31	1,20	0,54	0,00	0,15	0,00	0,01	0,07	0,00	0,69				
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	200	5,88	5,50	20,34	144,18	223,20	27,00	0,00	0,18	0,00	0,36	0,10	0,06	1,08				
	Хлеб витаминный пшеничный	20	0,66	0,76	7,09	48,38	4,60	6,60	17,40	0,40	0,00	0,00	0,26	0,03	0,00				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	1,86	0,45	11,54	54,37	14,00	18,80	63,20	1,57	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00				
	Итого завтрак	745	22,45	22,35	94,29	686,02	265,93	81,79	110,33	3,51	0,00	103,36	2,08	0,30	12,98				
	Обед																		
ТТК № 55	Салат Витаминный	100	1,40	5,70	11,45	115,66	19,01	9,96	18,63	0,61	0,00	241,59	3,53	0,03	18,89				
ТТК № 56	или Салат Оливье(Зимний)	100	1,69	5,25	10,35	109,31	14,38	20,65	50,25	0,66	0,00	250,30	2,35	0,09	6,08				
ТТК № 57	или Салат Винегрет	100	1,38	6,45	7,59	115,70	19,71	17,25	39,96	0,69	0,00	212,16	4,54	0,05	4,16				
ТТК № 58	или Салат в стиле Греческий	100	3,08	9,56	2,83	119,58	75,85	11,45	51,65	0,54	10,20	88,74	4,73	0,03	17,36				
ТТК № 137	Суп картофельный с макаронами и мясом	280/30	11,98	9,95	32,68	222,13	107,79	34,36	129,07	0,98	34,06	177,19	0,36	0,13	9,32				
ТТК № 59	Рыба запеченная с маслом сливочным	120/5	10,18	6,22	15,32	210,80	9,26	2,75	7,64	0,17	0,00	0,00	2,71	0,01	0,00				
ТТК № 60	или Рыба, запеченная с сыром	120	17,20	12,14	14,70	183,16	101,74	30,66	196,02	0,73	54,82	76,87	5,04	0,19	0,18				
ТТК № 61	или Шницель рыбный с маслом/или Рыбные палочки или наггетсы с маслом сливочным	120/5	16,64	12,89	11,83	198,31	22,39	22,88	161,06	0,70	75,11	94,63	5,46	0,15	0,29				
ТТК № 62	или Бефстроганов из рыбы	120	14,99	13,70	12,80	213,59	39,31	22,57	143,48	0,58	34,51	60,00	4,56	0,12	1,31				
ТТК № 63	Рис припущенный с овощами	180	4,34	7,33	34,19	198,30	2,3	2,5	0,00	0,07	0,00	0,06	0,11	0,00	0,54				
ТТК № 64	или Кукуруз с овощами	180	4,91	4,85	26,96	190,08	1,98	1,78	0,00	0,05	0,00	0,04	0,00	0,00	0,47				
ТТК № 65	или Булгур с овощами	180	7,08	6,18	31,00	202,22	0,78	0,64	0,00	0,02	0,00	0,01	0,08	0,00	0,13				
ТТК № 66	или Рис припущенный	180	4,48	4,98	34,70	214,38	0,29	0,95	0,00	0,02	0,00	0,04	0,10	0,00	0,00				
ТТК № 126	Напиток сухофруктов	200	0,00	0,00	7,86	67,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	3,30	0,29	11,66				
ТТК № 113	или Напиток из кураты	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50				
ТТК № 115	или Напиток из нэома	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78				
	Хлеб витаминный пшеничный	60	1,99	2,28	21,26	96,76	13,80	19,80	52,20	1,20	0,00	0,00	0,78	0,10	0,00				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,64	0,82	16,40	54,37	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00				
	Итого обед	1015	33,53	32,30	139,16	965,91	166,16	88,17	270,74	4,59	34,17	419,24	11,35	0,64	40,41				
	Итого за день		54,98	54,65	233,45	1651,93	432,09	169,96	381,07	8,10	34,17	522,60	13,43	0,94	53,39				
Завтрак																			
	Белки	22,45	обед		32,53	завтрак+обед		54,98									54,98		
	жиры	22,35	белки		32,30	жиры		54,65									54,65		
	углеводы	94,29	углеводы		139,16	углеводы		233,45									233,45		

Четвертая неделя

Третий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод. д-ль, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	В, мг	С, мг		
Завтрак																			
ТТК № 142	Бутерброд с маслом и сыром.	20/10/20	4,59	10,26	11,10	143,90	115,75	14,20	88,39	0,75	70,84	130,70	0,80	0,05	0,04				
ТТК № 143	Каша овсяная с грушей, маслом сливочным	220/5	14,47	9,41	23,56	290,56	144,7	40,66	102,03	1,47	20,43	63,05	0,68	1,31	28,79				
ТТК № 6	или Каша кукурузная с маслом сливочным	220/5	11,79	3,50	53,49	262,72	12,14	35,06	134,51	1,21	0,00	99,07	0,43	0,07	0,09				
ТТК № 144	или Каша "Янтарная" (пшено с яблоком) с маслом	220/5	11,34	9,02	44,33	296,49	17,11	18,51	70,91	0,82	0,00	0,71	0,58	0,08	1,21				
ТТК № 4	или Каша ячневая с маслом сливочным	220/5	11,28	7,33	32,74	226,51	20,66	8,62	236,64	0,31	0,00	24,31	0,75	0,04	0,09				
ТТК № 51	Напиток теплый из кураги	200	0,16	0,16	25,50	84,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60				
ТТК № 52	или Напиток теплый из лимонника	200	0,68	0,28	19,64	96,80	2,85	0,68	0,00	0,17	0,00	0,05	0,07	0,00	40,00				
ТТК № 53	или Напиток теплый из изюма	200	0,46	0,10	23,14	96,20	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00				
ТТК № 54	или Напиток теплый из яблок сушеных	200	0,16	0,16	18,90	66,80	3,10	1,44	0,00	0,41	0,00	0,05	0,20	0,00	1,60				
	Хлеб витаминный пшеничный	40	1,33	2,32	14,17	96,76	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,07	0,00				
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	150	0,92	0,39	19,84	64,01	33,00	14,36	22,19	1,64	0,00	9,75	0,30	0,05	21,00				
	Итого завтрак	665	21,47	22,54	94,17	680,00	309,29	85,84	251,50	5,56	91,27	205,50	2,38	1,49	51,43				
Обед																			
ТТК № 13	Овощи свежие	100	0,70	0,00	1,90	29,75	17,00	14,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,01	0,04	7,00				
ТТК № 13	или Овощи консервированные	100	0,75	0,09	1,55	13,26	20,24	12,19	20,89	0,51	0,00	5,00	0,10	0,01	2,00				
ТТК № 11	или Овощные палочки	100	1,23	0,09	1,96	26,41	7,04	6,09	13,93	0,44	0,00	250,00	0,70	0,06	80,00				
ТТК № 12	или Овощные дольки	100	1,23	0,09	1,96	26,41	7,04	6,09	13,93	0,44	0,00	250,00	0,70	0,06	80,00				
ТТК № 145	Уха по-ростовски	250/75	13,73	8,76	20,49	233,72	37,11	20,58	44,48	1,00	39,13	104,02	0,24	0,04	7,21				
ТТК № 107	Макаронь с мясом птицы в соусе и сыром	250	12,11	18,31	39,12	422,81	5,85	0,46	0,00	0,03	0,00	0,01	0,44	0,00	0,20				
ТТК № 74	или Макароны в сливочном соусе с курлицей	250	16,46	18,23	40,18	353,30	9,78	0,91	0,00	0,04	0,00	0,01	0,65	0,00	0,30				
ТТК № 73	или Мак-н-чиз с мясом птицы	250	15,70	19,56	35,15	365,70	7,15	0,85	0,00	0,03	0,00	0,01	0,70	0,00	0,31				
ТТК № 71	или Бедро куриное запеченное	120	11,36	14,65	6,76	228,67	6,41	33,11	0,00	0,48	0,00	0,48	0,05	0,02	7,88				
ТТК № 75	Макаронь в томатном соусе	180	5,76	7,56	26,88	221,10	3,42	2,51	0,00	0,72	0,00	0,60	1,20	0,06	0,00				
ТТК № 76	или Макароны отварные	180	6,74	5,05	46,07	258,41	4,57	3,71	0,00	0,37	0,00	0,28	1,18	0,04	0,00				
	Сок фруктовый	200	0,75	0,26	26,02	100,64	23,76	11,31	16,53	1,57	0,00	0,00	0,30	0,02	1,60				
ТТК № 119	или Напиток из ягод	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50				
ТТК № 120	или Напиток из ягод и фруктов	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78				
	Хлеб витаминный пшеничный	60	1,99	3,48	21,26	106,76	13,80	19,80	52,20	1,20	0,00	0,00	0,78	0,10	0,00				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,64	0,82	26,70	63,54	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00				
	Итого обед	975	31,92	31,63	135,49	957,22	111,52	84,95	176,41	5,86	39,13	104,43	2,33	0,28	16,01				
	Итого за день		53,39	54,17	229,66	1637,22	420,81	170,79	427,91	11,42	130,40	309,93	4,71	1,77	67,44				
Завтрак																			
	Белки	21,47	Белки		31,92	Белки		31,92	Белки		53,39	Белки		53,39	Белки				
	жиры	22,54	жиры		31,63	жиры		31,63	жиры		54,17	жиры		54,17	жиры				
	углеводы	94,17	углеводы		135,49	углеводы		135,49	углеводы		229,66	углеводы		229,66	углеводы				
Обед																			
	Белки	31,92	Белки		31,63	Белки		31,92	Белки		53,39	Белки		53,39	Белки				
	жиры	22,54	жиры		31,63	жиры		31,63	жиры		54,17	жиры		54,17	жиры				
	углеводы	94,17	углеводы		135,49	углеводы		135,49	углеводы		229,66	углеводы		229,66	углеводы				

Итого	9 день	бухтерфрод	окист	какао+фр	салат	суп	тефтели	гречка	напиток	хлеб
117,00	Хлеб пшеничный	25,00				16,00	16,00			60,00
80,00	Хлеб ржаной									80,00
8,00	Мука						8,00			
34,70	Крупы, бобовые							34,70		
0,00	Макaronные изделия									
97,25	Картофель				41,25	56,00				
186,62	Овощи, зелень				50,00	25,20	40,00	71,42		
162,00	Фрукты свежие		150,00						12,00	
0,00	Фрукты суше									
0,00	Соус									
20,00	Сахар		10,00							
0,00	Кондитерские изделия								10,00	
3,00	Какао		3,00							
0,00	Чай									
108,20	Масо 1 категории					32,20	76,00			
0,00	Пшылгя 1 категории									
0,00	Печень говяжья									
0,00	Рыба филе									
157,20	Молото		57,20	100,00						
0,00	Кисломолочные продукты									
0,00	Творог									
0,00	Сметана									
0,00	Сыр									
33,47	Масло сливочное	10,00	9,47			5,00	5,00	4,00		
14,00	Масло растительное				10,00					
152,40	Днев		152,40							

Итого	10 день	блины	каша+кн	кофе	салат+фр	рассоульни к	котлета	рагу	кисель	хлеб
116,77	Хлеб пшеничный						26,77			90,00
60,00	Хлеб ржаной									60,00
44,00	Мука	44,00								
39,48	Крупа, бобовые		33,88			5,60				
0,00	Макаронные изделия									
207,60	Картофель					84,00	123,60			
199,84	Овощи, зелень				95,00	24,00	24,44	56,40		
161,50	Фрукты свежие		11,50		150,00					
0,00	Фрукты сухие									
200,00	Соки							200,00		
14,83	Сахар	0,63	2,20	12,00						
13,38	Кондитерские изделия	13,38								
4,00	Какао			4,00						
0,00	Чай									
32,20	Мясо I категории					32,20				
73,33	Щипитка I категории						73,33			
0,00	Печень говяжья									
0,00	Рыба -филе									
283,38	Молоко	73,38	110,00	100,00						
200,00	Кисломолочные продукты		200,00							
0,00	Творог									
10,00	Сметана					10,00				
0,00	Сыр									
12,88	Масло сливочное	3,38	5,50			4,00				
25,63	Масло растительное	2,63			5,00		10,00	8,00		
15,43	Яйца	6,63					8,80			

НАКОПИТЕЛЬНАЯ БЕЗОМОТЪ в период с 20.08.2019 по 20.08.2020

№	Продукты	Средневзвешенная цена за кг, руб.	Проданная масса, кг	Дни																				за 20 дней, кг	Факт в период, кг	% исполнения	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	Хлеб пшеничный	200	60	120,00	120	120	103	120	117	97	110	120	117	117	120	120	103	120	117	97	110	120	117	117	2279	114,0	95
2	Хлеб пшеничный	120	60	72,00	40	80	40	80	100	100	80	40	80	80	40	80	40	80	100	100	80	40	80	60	1400	70,0	97
3	Мясо	20	60	12,00	8	44	6	5	0	0	6	8	44	8	44	6	5	0	0	0	6	8	44	44	243	12,2	101
4	Крышка, фобосае	50	60	30,00	0	34	78	5	69	13	0	34	35	39	0	34	78	5	69	13	0	34	35	39	614	30,7	102
5	Магронные изделия	20	60	12,00	59	0	0	6	0	0	11	53	0	0	0	0	0	0	0	0	11	53	0	0	239	12,0	100
6	Кедровые	187	60	112,20	22	0	56	238	83	214	84	83	97	208	22	0	56	238	83	214	84	83	97	208	2170	108,5	97
7	Орехи, орехи	320	60	192,00	298	78	212	136	209	230	196	136	187	200	298	78	212	136	209	230	196	136	187	200	3845	192,3	100
8	Фрукты свежие	185	60	111,00	0	172	162	150	19	150	30	162	162	0	172	162	150	19	150	30	162	162	0	172	2336	116,8	105
9	Сухой фрукты	20	60	12,00	25	0	25	25	0	0	20	20	0	0	25	0	25	25	0	0	20	20	0	0	230	11,5	96
10	Смет, сметана	35	60	21,00	30	18	23	10	17	13	39	17	20	15	30	18	23	10	17	13	39	17	20	15	401	20,0	95
11	Итальянские изделия	200	60	120,00	0	200	0	200	0	200	0	0	0	200	0	0	0	200	0	200	0	0	0	0	2400	120,0	100
12	Консервные изделия	15	60	9,00	0	13	30	0	0	0	30	0	0	0	0	13	30	0	0	0	30	0	0	0	174	8,7	96
13	Корич	1,2	60	0,72	4	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	0,7	97
14	Копченый мясок	2	60	1,20	0	4	0	0	0	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	24	1,2	100
15	Чай	2	60	1,20	0	0	4	0	0	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	24	1,2	100
16	Масло 1 категория	78	60	46,80	108	0	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	4	0	0	0	4	0	0	0	24	1,2	100
17	Ешители 1 категория	53	60	31,80	0	162	0	0	0	90	48	0	108	32	108	0	32	32	0	90	48	0	108	32	903	45,1	96
18	Сыр/продукты (сыры, слив)	40	60	24,00	0	0	0	107	0	102	0	0	0	0	0	0	0	107	0	102	0	0	0	0	488	24,4	102
19	Раст-форе	77	60	46,20	0	0	129	0	94	0	129	94	0	0	0	0	0	107	0	102	0	0	0	0	889	44,5	96
20	Молоко	350	60	210,00	283	283	30	286	116	314	111	116	157	283	283	50	286	116	314	111	116	157	283	4000	200,0	95	
21	Консервные продукты	180	60	108,00	200	0	200	0	230	0	200	0	0	200	0	0	0	230	0	200	0	0	0	0	2060	103,0	95
22	Творог	60	60	36,00	0	0	186	0	0	186	0	0	0	0	0	0	0	186	0	0	0	0	0	0	744	37,2	103
23	Сметана	10	60	6,00	5	0	9	20	0	14	0	0	0	0	0	0	0	20	0	14	0	0	0	0	117	5,9	95
24	Сыр	15	60	9,00	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	172	8,6	95
25	Масло сливочное	35	60	21,00	28	9	33	27	23	12	18	19	33	28	9	33	27	23	12	18	19	33	28	9	429	21,5	102
26	Масло растительное	18	60	10,80	7	10	8	4	5	16	8	6	14	26	7	10	8	4	5	16	8	6	14	26	207	10,4	96
27	Шоко	40	60	24,00	7	7	5	132	9	5	0	30	15	7	7	5	132	9	5	0	30	15	7	7	461	23,1	96
28	Слив	5	60	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	60	3,0	100

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей с 12 и старше лет

Среднесуточная (усредненная) норма продуктов в г, мл, г Netto на 1 ребенка	Завтрак, ккал		выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 5 дней	Обед, ккал		выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 5 дней	Итого, ккал		выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 5 дней
	(25% от суточного рациона)	680			(35% от суточного рациона)	952			(60% от суточного рациона)	1632		
1 День	655,03	680	96		958,93	952	101		1613,96	1632	99	
2 День	649,93		95		952,71		100		1602,04		98	
3 День	678,31		100		972,05		102		1661,83		102	
4 День	710,53		104		951,30		100		1650,36		101	
5 День	706,82		104	680,00	925,00		97	952,00	1631,82		100	1632,00
6 День	679,99		100		983,83		98		1613,82		99	
7 День	686,02		101		965,91		101		1651,93		101	
8 День	680,00		100		957,22		101		1637,22		100	
9 День	694,13		102		964,50		101		1658,63		102	
10 День	659,86		97	680,00	938,54		99	952,00	1598,40		98	1632,00
11 День	655,03		96		958,93		101		1613,96		99	
12 День	649,33		95		952,71		100		1602,04		98	
13 День	678,31		100		972,05		102		1661,83		102	
14 День	710,53		104		951,30		100		1650,36		101	
15 День	706,82		104	680,00	925,00		97	952,00	1631,82		100	1632,00
16 День	679,99		100		983,83		98		1613,82		99	
17 День	686,02		101		965,91		101		1651,93		101	
18 День	680,00		100		957,22		101		1637,22		100	
19 День	694,13		102		964,50		101		1658,63		102	
20 День	659,86		97	680,00	938,54		99	952,00	1598,40		98	1632,00
Итого в среднем за 20 дней	680		100		952		100		1632		100	

Завтрак 646,00 680 714
 Обед 904,40 952 999,60
 Итого 1550,4 1632 1713,6

Аннотация

Меню и технологические карты для примерного двадцатидневного циклического меню горячих завтраков и обедов, для детей в возрасте с 12 лет и старше разработано на основании электронного журнала регистрации Техничко-технологических карт АО "Комбинат школьного питания "Центральный" от 25.05.2022.

Нормы потребления рассчитаны в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7 таблица 2 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет».

Меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в соответствии с рекомендациями для организации питания детей в осенне-зимний период.

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности. Расчет проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания» (модуль системы – разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов). Программный комплекс одобрен Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.).

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Следует учитывать, что выход фруктов, кондитерских и мучных изделий дан в меню ориентировочно. При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских и мучных изделий.

В целях снижения йод дефицита, при приготовлении блюд учтено использование только йодированной соли.