



Утверждаю:

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



Согласовано:

---

---

---

---

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

Тюмень, 2023 г.

## Первая неделя

## Первый день (1)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	1 день	молоко	каша	какао	хлеб	сыр/масло
				всего	всего									
Завтрак														
горячее блюдо	ТТК № 005579	Каша молочная ячневая с маслом	180/5	5,58	3,24	24,48	154,80	0,00	Мука				40,00	
	ТТК № 005731	или Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	3,78	7,56	23,58	181,80	27,70	Крупы, бобовые	27,70				
	ТТК № 000541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	180/5	1,98	7,38	18,90	154,80	0,00	Макаронные изделия				20,00	
	ТТК № 000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	180/5	5,04	3,24	24,48	154,84	0,00	Картофель					
	ТТК № 006517	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	180/5	5,39	3,73	26,04	160,06	0,00	Овощи, зелень					
	ТТК № 000739	или Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	3,96	8,28	22,86	187,2	0,00	Фрукты свежие					
	ТТК № 007295	или Каша пшеничная с бананом	160/40	8,17	7,67	42,9	274,7	0,00	Фрукты сухие					
	ТТК № 000072	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	180/5	5,04	9,36	23,76	207,00	10,50	Сахар	2,50	3,00	5,00		
напиток	ТТК № 005247	Какао с молоком	180	3,06	2,48	9,68	72,02	0,00	Кондитерские изделия					
	ТТК № 006723	или Какао молочно-шоколадный	180	2,25	2,25	8,81	66,55	2,00	Какао			2,00		
	ТТТ № 006678	или Какао-напиток молочный с зефирками	180	3,61	2,65	10,35	72,02	0,00	Кофейный напиток					
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,00	Чай					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Мясо 1 категории					
доп. блюда	ТТК № 007819	Сыр порционный плавленый	16,0	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	Цыплята 1 категории					
	ТТК № 000429	или Сыр нарезка	15	3,67	4,42	0,04	54,45	0,00	Печень говяжья					
	ТТК № 007286	или Тост с сыром	17/14	4,46	3,59	12,41	83,19	0,00	Рыба -филе					
	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд. упаковке)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	315,00	Молоко	100,00	115,00	100,00		
	ТТК № 000131	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,14	66,2	0,00	Кисломолочные продукты					
	ТТК № 006490	Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	0,00	Творог					
	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	0,00	Сметана					
<b>Итого за прием</b>														
			факт	норма		норма	587,5	16,00	Сыр					16,00
белки			13,62	19,25			15,00	Масло сливочное		5,00				10,00
жиры			20,61	19,75			0,00	Масло растительное						
углеводы			76,64	83,75			0,00	Яйца						





Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	3 день	овощи	котлета	гречка	напиток	кисломоло- чный нап.	хлеб	
				всего	всего											
<b>Завтрак</b>								<b>56,20</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		16,20					40,00
горячее блюдо	ТТК № 007617	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	90/5	11,41	7,54	12,05	145,91	20,00	<b>Хлеб ржаной</b>						20,00	
	ТТК № 006696	или Нагетсы из мяса птицы	90	15,44	6,01	3,68	114,54	0,00	<b>Мука</b>							
	ТТК № 007312	или Чахохбили "по-школьному"	90	11,02	7,78	3,38	127,93	33,00	<b>Крупы, бобовые</b>			33,00				
	ТТК № 006728	или Фрикасе из мяса птицы	90	15,67	12,39	2,81	185,97	0,00	<b>Макаронные изделия</b>							
гарнир	ТТК № 005868	Гречка отварная с овощами	130	4,24	4,17	19,56	133,05	0,00	<b>Картофель</b>							
	ТТК № 007832	или Перловка отварная с овощами	130	3,75	3,57	25,86	151,19	131,00	<b>Овощи, зелень</b>	80,00	20,00	31,00				
	ТТК № 007833	или Гречка отварная	130	7,59	5,13	34,40	213,90	25,00	<b>Фрукты свежие</b>				25,00			
	ТТК № 007835	или Полба припущенная	130	7,15	1,17	29,25	165,10	0,00	<b>Фрукты сухие</b>							
	ТТК № 007834	или Каша вязкая гречневая с сыром (Гречетто)	130	5,90	8,33	20,33	184,48	15,00	<b>Сахар</b>				8,00	7,00		
	ТТК № 006763	или Каша вязкая перловая с сыром (Перлотто)	130	5,90	4,41	17,86	138,98	0,00	<b>Кондитерские изделия</b>							
напиток	ТТК № 006676	Напиток теплый из брусники	200	0,08	0,03	10,30	43,42	0,00	<b>Какао</b>							
	ТТК № 003935	или Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92	0,00	<b>Кофейный напиток</b>							
	ТТК № 006187	или Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39	0,00	<b>Чай</b>							
	ТТК № 001853	или Напиток фруктовый (яблочный)	200	0,10	0,10	8,44	35,69	65,55	<b>Мясо 1 категории</b>							
	ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00	0,00	<b>Цыплята 1 категории</b>		65,55					
	ТТК № 006012	или Напиток бруснично-смородиновый	200	0,21	0,11	9,92	43,25	0,00	<b>Печень говяжья</b>							
	ТТК № 003094	или Напиток бруснично-вишневый	200	0,11	0,16	10,66	44,25	0,00	<b>Рыба -филе</b>							
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	100,00	<b>Молоко</b>							
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	<b>Кисломолочные продукты</b>					100,00		
дополнительное блюдо	ТТК № 004012	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,00	<b>Творог</b>							
	ТТК №006640	Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43	0,00	<b>Сметана</b>							
		или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65	10,00	<b>Сыр</b>							
		или Сох овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00	3,50	<b>Масло сливочное</b>		5,00	5,00				
		или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00	2,00	<b>Масло растительное</b>		2,00	1,50				
		Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,09	2,00	<b>Яйца</b>		2,00					

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

## Первая неделя

## Четвертый день (4)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	4 день	сыр	котлета	чай	хлеб	фрукт	картофель
				всего	всего										
Завтрак								56,20	Хлеб пшеничный		16,2		40,00		
								20,00	Хлеб ржаной				20,00		
горячее блюдо	ТТК № 007597	Котлета рыбная	90	17,54	10,68	13,21	203,24	6,00	Мука		6,00				
	ТТК № 007844														
	ТТК № 007851	или Тефтели рыбные	90	13,43	5,34	12,27	150,86	0,00	Крупы, бобовые						
	ТТК № 007088	или Рыбные палочки/наггетсы	90	8,92	1,05	18,90	115,50	0,00	Макаронные изделия						
	ТТК № 007299														
ТТК № 007879	или Запеканка картофельная с рыбой	200	13,56	9,64	35,36	269,18	155,00	Картофель						155,00	
гарнир	ТТК № 007825	Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60	11,00	Овощи, зелень		11,00				
	ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	130	3,71	3,77	30,29	165,21	100,00	Фрукты свежие			10,00		90,00	
	ТТК № 007824	или Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69	0,00	Фрукты сухие						
	ТТК № 007829	или Картофельные шарики	130	3,56	3,71	29,05	163,95	6,00	Сахар			6,00			
	ТТК № 007836	или Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27	0,00	Кондитерские изделия						
	ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79	0,00	Какао						
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,00	Кофейный напиток						
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,80	Чай			0,80			
напиток	ТТК № 006473	Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95	0,00	Мясо 1 категории						
	ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15	0,00	Цыплята 1 категории						
	ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65	0,00	Печень говяжья						
	ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25	68,50	Рыба -филе		68,5				
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	12,60	Молоко		12,6				
		или сок фруктовый	125	0,00	0,00	14,37	57,50	0,00	Кисломолочные продукты						
<b>Итого за прием</b>			<b>590,00</b>	<b>21,61</b>	<b>17,33</b>	<b>84,11</b>	<b>587,59</b>	<b>0,00</b>	<b>Творог</b>						
						норма	587,5	<b>0,00</b>	<b>Сметана</b>						
			факт	норма				<b>0,00</b>	<b>Сыр</b>						
белки			21,61	19,25				<b>10,00</b>	<b>Масло сливочное</b>		5,00				5,00
жиры			17,33	19,75				<b>2,00</b>	<b>Масло растительное</b>		2,00				
углеводы			84,11	83,75				<b>2,00</b>	<b>Яйца</b>		2,00				

## Пятый день (5)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	5 день	овощи припуш	бефстрога нов	кисель	хлеб
				всего	всего								
Завтрак								40,00	Хлеб пшеничный				40,00
								20,00	Хлеб ржаной				20,00
горячее блюдо	ТТК № 005533 ТТК № 006269	Бефстроганов из мяса	90	15,77	17,66	4,11	238,82	5,00	Мука	3,00	2,00		
	ТТК № 007812 ТТК № 007280	или Поджарка из мяса	90	18,63	18,49	3,44	254,51	0,00	Крупы, бобовые				
	ТТК № 002453 ТТК № 005861	или Гуляш из мяса	90	15,19	15,66	2,82	212,58	0,00	Макаронные изделия				
	ТТК № 006947 ТТК №006267	или Азу из мяса "По-новому"	90	15,28	15,67	3,01	214,07	82,00	Картофель	82,00			
	ТТК № 007290	или Печень по-Строгановски	100	14,10	5,65	7,49	138,41	104,00	Овощи, зелень	80,00	24,00		
	ТТК № 005934	или Печень тушеная с овощами	100	13,68	5,75	6,25	132,19	0,00	Фрукты свежие				
	ТТК № 007677	ТТК или Мясо тушеное с овощами	90	15,34	15,67	3,36	215,45	20,00	Фрукты сухие				20,00
	гарнир	ТТК № 007846	Овощи припущенные	150	3,24	3,46	22,61	135,26	8,00	Сахар			
ТТК № 007848		или Овощи тушеные	150	2,67	5,18	8,22	92,05	0,00	Кондитерские изделия				
ТТК № 007847		или Овощи свежие	150	0,96	0,10	7,14	33,43	0,00	Какао				
напиток	ТТК № 000377	Кисель витаминизированный Витошка	200	0,00	0,00	23,50	95,00	0,00	Кофейный напиток				
	ТТК № 005725	или Кисель из брусники	200	0,15	0,10	16,66	69,29	0,00	Чай				
	ТТК № 005255	или Кисель из вишни	200	0,05	0,16	17,14	70,49	79,00	Мясо 1 категории		79,00		
	ТТК № 003089	или Кисель из апельсина	200	0,46	0,10	19,07	81,59	0,00	Цыплята 1 категории				
	ТТК № 006715	или Кисель из вишни/цитрус	200	0,23	0,05	28,72	117,35	0,00	Печень говяжья				
	ТТК № 006731	или Кисель клубника/цитрус	200	0,20	0,07	27,45	113,76	0,00	Рыба -филе				
	ТТК № 001853	или Напиток фруктовый	200	0,10	0,10	8,44	35,69	0,00	Молоко				
	ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00	0,00	Кисломолочные продукты				
	ТТК № 006676	или Напиток теплый из брусники	200	0,18	0,13	10,03	43,42	0,00	Творог				
	ТТК № 003935	или Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92	12,00	Сметана		12,00		
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,00	Сыр				
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Масло сливочное				
<b>Итого за прием</b>			<b>500</b>	<b>19,6</b>	<b>23,1</b>	<b>79,4</b>	<b>626,9</b>	<b>8,00</b>	<b>Масло растительное</b>	<b>5,00</b>	<b>3,00</b>		
						норма	587,5	0,00	Яйца				

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



## Первая неделя

## Шестой день (6)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Итого	6 день	скрембл	кисломол	коф.напиток	хлеб/хлебцы	овощи
				всего	всего									
Завтрак								40,00	Хлеб пшеничный				40,00	
								20,00	Хлеб ржаной				20,00	
горячее блюдо	ТТК № 006759	Скрембл с томатом свежим	150	13,96	18,58	3,67	213,32	0,00	Мука					
	ТТК № 007849	или Омлет запеченный с сыром	150	17,91	21,02	2,68	272,57	0,00	Крупы, бобовые					
	ТТК № 007811	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150	14,54	17,61	3,07	229,21	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 6068	или Омлет запеченный натуральный	150	15,77	18,54	2,94	241,91	0,00	Картофель					
напиток	ТТК № 005250	Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,26	10,51	74,20	90,00	Овощи, зелень	10,00				80,00
	ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	180	2,75	2,25	11,51	78,06	0,00	Фрукты свежие					
	ТТК № 007304	Кофейный напиток с цикорием	180	2,85	2,25	10,79	80,35	0,00	Фрукты сухие					
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,00	Сахар					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Кондитерские изделия					
Доп. блюдо	ТТК №006640	Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43	0,00	Какао					
	ТТК № 004012	или Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20	1,60	Кофейный напиток			1,60		
		или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65	0,00	Чай					
		или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00	0,00	Мясо 1 категории					
		или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00	0,00	Цыплята 1 категории					
		Кисломолочная продукция (кефир)	200	3,88	4,50	20,34	144,18	0,00	Печень говяжья					
<b>Итого за прием</b>			<b>670</b>	<b>22,12</b>	<b>27,38</b>	<b>70,86</b>	<b>622,93</b>	<b>0,00</b>	<b>Рыба -филе</b>					
									<b>145,00</b>	<b>Молоко</b>	<b>45,00</b>		<b>100,00</b>	
									<b>200,00</b>	<b>Кисломолочные продукты</b>		<b>200,00</b>		
									<b>0,00</b>	<b>Творог</b>				
									<b>0,00</b>	<b>Сметана</b>				
									<b>0,00</b>	<b>Сыр</b>				
									<b>5,00</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>5,00</b>			
									<b>0,00</b>	<b>Масло растительное</b>				
									<b>104,50</b>	<b>Яйцо</b>	<b>104,50</b>			
			факт	норма										
белки			22,12	19,25										
жиры			27,38	19,75										
углеводы			70,86	83,75										
									норма					587,5

## Вторая неделя

## Первый день (1 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	7 день	чахохбили	макароны	хлеб+масло	молоко
				всего	всего								
Завтрак													
горячее блюдо	ТТК № 007312	Чахохбили "по-школьному"	90	11,02	7,78	3,38	127,93	0,00	Мука				
	ТТК № 007854	или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром	180	22,04	8,21	37,10	308,52	0,00	Крупы, бобовые				
	ТТК № 007853	или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (в стиле Альфредо)	180	16,38	11,16	42,66	266,40	45,50	Макаронные изделия		45,50		
	ТТК № 006748	или Мясо птицы в соусе Мак-н-чиз с макаронным гарниром	180	11,34	14,04	25,38	262,80	0,00	Картофель				
	ТТК № 003814	или Пельмени из мяса птицы	180/5	21,03	16,75	26,87	352,80	47,00	Овощи, зелень	47,00			
	ТТК № 006728	или Фрикасе из мяса птицы	90	15,67	12,39	2,81	185,97	0,00	Фрукты свежие				
	ТТК № 007311	или Филе из мяса птицы запеченное с сыром	90	16,31	10,11	1,34	164,55	16,00	Фрукты сухие				
	ТТК № 006696	или Нагетсы из мяса птицы	90	15,44	6,01	3,68	114,54	8,00	Сахар				2,00
	ТТК № 001927	или Бедро запеченное	90	14,66	15,70	0,01	225,95	0,00	Кондитерские изделия				
гарнир	ТТК № 005329	Макароны с сыром	145	6,96	3,34	32,05	187,49	0,00	Какао				
	ТТК № 007620	или Макароны в томатном соусе	130	4,16	5,46	19,41	159,68	0,00	Кофейный напиток				
	ТТК № 007856	Макаронные изделия отварные	130	4,58	4,15	30,20	183,10	0,00	Чай				
	ТТК № 007857	или Орзо отварные	130	4,97	4,54	30,64	175,37	0,00	Мясо 1 категории				
напиток	ТТК № 005257	Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04	69,00	Цыплята 1 категории	69,00			
	ТТК № 006283	или Напиток теплый из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04	0,00	Печень говяжья				
	ТТК № 001957	или Напиток теплый из изюма	200	0,19	0,19	12,91	54,96	0,00	Рыба -филе				
	ТТК № 005870	или Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36	100,00	Молоко				100,00
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,80	53,00	0,00	Кисломолочные продукты				
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Творог				
доп блюдо	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд.упаковке)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,00	Сметана				
	ТТК № 000131	или Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	10,00	Сыр		10,00		
	ТТК № 006490	Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	15,00	Масло сливочное		5,00	10,00	
	ТТК № 006490	или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	3,00	Масло растительное	3,00			
<b>Итого за прием</b>			<b>585</b>	<b>21,7</b>	<b>22,2</b>	<b>82,8</b>	<b>636,4</b>	<b>0,00</b>	<b>Яйца</b>				

норма 587,5

факт норма

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



## Вторая неделя

## Второй день (2)

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	10 день	овощи	биточки	карт.шар ики	чай	хлеб
				всего	всего									
Завтрак														
горячее блюдо	ТТК № 007816	Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	90	13,82	12,37	14,92	208,42	6,00	Мука		6,00			
	ТТК № 007822	или Тефтели мясные	90	10,72	10,16	10,59	177,77	0,00	Крупы, бобовые					
	ТТК № 007815	или Котлета мясная	90	13,58	12,69	13,49	204,96	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 007821	или Шницель из мяса натуральный	90	13,61	12,81	12,77	206,14	205,50	Картофель			205,5		
	ТТК № 007822 ТТК № 007123	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20	10,90	10,28	17,74	209,55	94,20	Овощи, зелень	80,00	14,20			
	ТТК № 006774	или Запеканка картофельная с мясом	200	16,66	19,53	35,36	370,20	7,00	Фрукты свежие					7,00
гарнир	ТТК № 007829	Картофельные шарики	130	3,56	3,71	29,05	163,95	0,00	Фрукты сухие					
	ТТК № 007825	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60	6,00	Сахар				6,00	
	ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	130	3,71	3,77	30,29	165,21	0,00	Кондитерские изделия					
	ТТК № 007824	или Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69	0,00	Какао					
	ТТК № 007836	или Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27	0,00	Кофейный напиток					
	ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79	1,00	Чай				1,00	
напиток	ТТК № 007828	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	5,14	21,66	56,00	Мясо 1 категории		56,00			
	ТТК № 005450	или Чай с апельсином	200	0,06	0,01	0,41	2,16	0,00	Цыплята 1 категории					
	ТТК № 006700	или Чай ройбуш	200	0,00	0,00	3,99	16,00	0,00	Печень говяжья					
	ТТК № 005647	или Чай черный	200	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	Рыба -филе					
	ТТК № 001809	или Чай зеленый	200	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	Молоко					
	ТТК № 007827	или Чай гречишный	200	0,17	0,01	0,54	3,04	0,00	Кисломолочные продукты					
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,00	Творог					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Сметана					
дополнительно е блюдо	ТТК № 004012	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,00	Сыр					
	ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43	0,00	Масло сливочное					
		или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65	6,00	Масло растительное		2,00	4		
		или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00	3,00	Яйца		3,00			
		или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00							

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

## Вторая неделя

## Третий день (3)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	9 день	масло слив.-сыр	запеканка	чай	хлеб+фрукт
				всего	всего								
		Завтрак						26,00	Хлеб пшеничный		6,00		20,00
								20,00	Хлеб ржаной				20,00
горячее блюдо	ТТК № 007859	Запеканка из творога	150	21,12	15,38	20,04	282,20	0,00	Мука				
	ТТК № 007861	или Сырники из творога	150	28,83	4,38	32,23	280,20	18,00	Крупы, бобовые		18,00		
	ТТК № 007862	или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем	150	19,64	17,03	42,30	387,41	0,00	Макаронные изделия				
	ТТК № 001832	Сгущенное молоко	20	1,36	1,70	11,20	66,00	0,00	Картофель				
	ТТК № 007123	или с Соусом ягодным	20	0,02	0,08	4,73	19,87	0,00	Овощи, зелень				
	ТТК № 007866	или с Повидлом	20	0,08	0,00	13,00	50,00	210,00	Фрукты свежие			10,00	200,00
	ТТК № 006642	или с Джемом	20	0,10	0,00	12,00	48,00	0,00	Фрукты сухие				
напитки	ТТК № 007863	Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65	10,00	Сахар		4,00	6,00	
	ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15	0,00	Кондитерские изделия				
	ТТК № 006473	или Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95	0,00	Какао				
	ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25	0,00	Кофейный напиток				
Хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,80	53,00	0,80	Чай			0,80	
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Мясо 1 категории				
Доп	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд.упаковке)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,00	Цыплята 1 категории				
	ТТК № 000131	или Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,00	Печень говяжья				
		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	0,00	Рыба -филе				
<b>Итого за прием</b>			<b>620,0</b>	<b>23,4</b>	<b>26,1</b>	<b>67,8</b>	<b>594,9</b>	<b>20,00</b>	<b>Молоко</b>		<b>20,00</b>		
						норма	587,5	<b>40,00</b>	<b>Кисломолочные продукты</b>		<b>40,00</b>		
			факт	норма				<b>99,20</b>	<b>Творог</b>		<b>99,20</b>		
белки			23,42	19,25				<b>5,00</b>	<b>Сметана</b>		<b>5,00</b>		
жиры			26,09	19,75				<b>0,00</b>	<b>Сыр</b>				
углеводы			67,82	83,75				<b>10,00</b>	<b>Масло сливочное</b>	10,00			
								<b>1,00</b>	<b>Масло растительное</b>		<b>1,00</b>		

Вторая неделя

Четвертый день (4)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	10 день	рыба запеч	пюре	напиток	хлеб	блин
				всего	всего									
Завтрак								40,00	Хлеб пшеничный				40,00	
								20,00	Хлеб ржаной				20,00	
горячее блюдо	ТТК № 007843	Рыба запеченная	90	16,76	5,20	3,57	128,33	27,00	Мука	5,00				22,00
	ТТК № 007864	или Рыба, запеченная с сыром	90	18,82	4,51	3,50	130,09	0,00	Крупы, бобовые					
	ТТК № 007857	или Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	90/5	13,73	5,77	5,9	111,72	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 007845	или Залеканка картофельная с рыбой	200	13,56	9,64	35,36	269,18	120,00	Картофель		120,0			
	ТТК № 007824	Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69	0,00	Овощи, зелень					
гарнир	ТТК № 007836	или Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27	25,00	Фрукты свежие			25,00		
	ТТК № 007825	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60	0,00	Фрукты сухие					
	ТТК № 001507	или Картофель запеченный дольками	130	3,71	3,77	30,29	165,21	8,50	Сахар			8,00		0,50
	ТТК № 007829	или Картофельные шарики	130	3,56	3,71	29,05	163,95	0,00	Кондитерские изделия					
	ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79	0,00	Какао					
напитки	ТТК № 003935	Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92	0,00	Кофейный напиток					
	ТТК № 006676	или Напиток теплый из брусники	200	0,08	0,03	10,30	43,42	0,00	Чай					
	ТТК № 003094	или Напиток бруснично-вишневый	200	0,11	0,16	10,66	44,25	0,00	Мясо 1 категории					
	ТТК № 006187	или Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39	0,00	Цыплята 1 категории					
	ТТК № 001853	или Напиток фруктовый (яблочный)	200	0,10	0,10	8,44	35,69	0,00	Печень говяжья					
	ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00	100,50	Рыба -филе	100,50				
	ТТК № 006012	или Напиток бруснично-смородиновый	200	0,21	0,11	9,92	43,25	88,70	Молоко		30,00			58,70
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,80	53,00	0,00	Кисломолочные продукты					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Творог					
дополнительное блюдо	ТТК № 006652	Блины с яблочной начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	0,00	Сметана					
	ТТК № 005850	или Блины со сгущенкой	80	6,00	7,18	35,22	225,68	0,00	Сыр					
	ТТК № 007269	или Блины с яблочной начинкой и бананом	80	3,44	5,66	35,38	205,68	7,70	Масло сливочное		5,0			2,70
	ТТК № 007289	или Блины с абрикосовой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	8,00	Масло растительное	5,00				3,00
	ТТК № 007270	или Блины с вишневой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	3,00	Яйца					3,00
	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



## Пятый день (5 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	8 день	азу	рис	напиток	хлеб	фрукт	сок овощ
				г	г										
Завтрак								20,00	Хлеб пшеничный				20,00		
								20,00	Хлеб ржаной				20,00		
горячее блюдо	ТТК № 006947 ТТК №006267	Азу из мяса "По-новому"	90	15,26	15,67	3,01	214,07	2,00	Мука	2,00					
	ТТК № 005533 ТТК № 006269	или Бефстроганов из мяса	90	15,77	17,66	4,11	238,82	35,00	Крупы, бобовые		35,00				
	ТТК № 007812 ТТК № 007280	или Поджарка из мяса	90	18,63	18,49	3,44	254,51	0,00	Макаронные изделия						
	ТТК № 007869 ТТК № 007870	или Плов из мяса	200	20,06	18,32	51,42	450,63	0,00	Картофель						
	ТТК № 002453 ТТК № 005861	или Гуляш из мяса	90	15,19	15,66	2,82	212,58	117,00	Овощи, зелень	25,00					92
	ТТК № 007677 ТТК № 007676	или Мясо тушеное с овощами	90	15,34	15,67	3,36	215,45	90,00	Фрукты свежие					90,00	
	ТТК № 007692	или Ленивые голубцы	90	9,33	9,65	8,17	157,04	16,00	Фрукты сухие			16,00			
	ТТК № 007290	или Печень по-Строгановски	100	14,10	5,65	7,49	138,41	6,00	Сахар			6,00			
	ТТК № 005934	или Печень тушеная с овощами	100	13,68	5,75	6,25	132,19	0,00	Кондитерские изделия						
	гарнир	ТТК № 007871	Рис припущенный	120	2,99	4,05	31,15	171,96	0,00	Какао					
ТТК № 007872		или Рис припущенный с овощами	120	2,96	4,03	28,25	161,46	0,00	Кофейный напиток						
ТТК № 007875		или Кукус припущенный	120	3,47	3,97	22,14	140,48	0,00	Чай						
ТТК № 007873		или Булгур припущенный	120	4,97	4,16	30,42	169,9	79,00	Мясо 1 категории	79,00					
ТТК № 007876		или Кускус с овощами	120	3,26	3,94	20,96	134,53	0,00	Цыплята 1 категории						
ТТК № 007874		или Булгур с овощами	120	4,7	4,13	28,64	162,53	0,00	Печень говяжья						
напиток	ТТК № 006283	Напиток теплый из курати	200	0,83	0,05	16,14	69,04	0,00	Рыба -филе						
	ТТК № 005870	или Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36	0,00	Молоко						
	ТТК № 001957	или Напиток теплый из изюма	200	0,19	0,19	12,91	54,96	0,00	Кисломолочные продукты						
	ТТК № 005257	или Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04	0,00	Творог						
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,8	53	0,00	Сметана						
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,6	51,80	0,00	Сыр						
дополнительное блюдо		Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00	5,00	Масло сливочное		5,00				
	ТТК № 007877	или Салат Витаминный из квашенной капусты с зеленым луком с маслом растительным	80	1,38	3,05	2,34	44,17	3,00	Масло растительное	3,00					
	ТТК № 005506	или Салат из свежих овощей	80	0,86	4,12	2,99	54,00	0,00	Яйца						
	ТТК № 007878	или Салат Витаминный из свежей капусты и свежих овощей с маслом растительным	80	1,3	4,04	4,78	61,05								
	ТТК №006640	или Овощные палочки	80	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 сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	90	0,37	0,36	8,82	46,80								
	или сок фруктовый	125	0	0	14,37	57,5									
<b>Итого за прием</b>			<b>665</b>	<b>19,83</b>	<b>21,43</b>	<b>83,52</b>	<b>629,67</b>								

норма 587,5

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

## Шестой день (6 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	12 день	печень	овощи	какао	кефир	хлеб
				всего	всего									
		Завтрак						20,00	Хлеб пшеничный					20,00
								20,00	Хлеб ржаной					20,00
горячее блюдо	ТТК № 005934	Печень тушеная с овощами	100	13,68	8,72	6,28	158,71	0,00	Мука					
	ТТК № 005533	или Бефстроганов из мяса	90	15,77	17,66	4,11	238,82	0,00	Крупы, бобовые					
	ТТК № 006269													
	ТТК № 007812	или Поджарка из мяса	90	18,63	18,49	3,44	254,51	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 007280													
	ТТК № 006947	или Азу из мяса "По-новому"	90	15,28	15,67	3,01	214,07	0,00	Картофель					
	ТТК № 006267													
	ТТК № 007290	или Печень по-Строгановски	100	14,10	5,65	7,49	138,41	187,00	Овощи, зелень	27,00	160,00			
	ТТК № 002453	или Гуляш из мяса	90	15,19	15,66	2,82	212,58	0,00	Фрукты свежие					
ТТК № 005861														
ТТК № 007677	или Мясо тушеное с овощами	90	15,34	15,67	3,36	215,45	0,00	Фрукты сухие						
ТТК № 007676														
гарнир	ТТК № 007846	Овощи припущенные(без картофеля)	150	3,24	3,46	22,61	135,26	5,00	Сахар			5,00		
	ТТК № 007847	или Овощи свежие	150	0,96	0,10	7,14	33,43	0,00	Кондитерские изделия					
	ТТК № 007848	или Овощи тушеные	150	2,67	5,18	8,22	92,05	1,80	Какао			1,80		
напиток	ТТК № 005247	Какао с молоком	180	3,06	2,48	9,68	72,02	0,00	Кофейный напиток					
	ТТК № 006723	или Какао молочно-шоколадный	180	2,25	2,25	8,81	66,55	0,00	Чай					
	ТТТ № 006678	или Какао-напиток молочный с зефирками	180	3,61	2,65	10,35	72,02	0,00	Мясо 1 категории					
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,00	Цыплята 1 категории					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	92,00	Печень говяжья	92,00				
дополнит ельные блюда	ТТК № 18	Кисломолочная продукция (кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,09	0,00	Рыба -филе					
		<b>Итого за прием</b>	<b>590</b>	<b>21,65</b>	<b>18,87</b>	<b>77,07</b>	<b>590,41</b>	<b>100,00</b>	<b>Молоко</b>			<b>100,00</b>		
								<b>100,00</b>	<b>Кисломолочные продукты</b>				<b>100,00</b>	
			факт	норма				<b>0,00</b>	<b>Творог</b>					
		белки	21,65	19,25				<b>0,00</b>	<b>Сметана</b>					
		жиры	18,87	19,75				<b>0,00</b>	<b>Сыр</b>					
		углеводы	77,07	83,75				<b>0,00</b>	<b>Масло сливочное</b>					
								<b>8,00</b>	<b>Масло растительное</b>	3,00	5,00			
								<b>0,00</b>	<b>Яйца</b>					

## Третья неделя

Первый день (1 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	17 день	макарон+ сыр	фрикасе	хлеб+молоко
				всего	всего							
Завтрак												
горячее блюдо	ТТК № 006728	Фрикасе из мяса птицы	90	15,67	12,39	2,81	185,97	0,00	Мука			
	ТТК № 007854	или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром	180	22,04	8,21	37,10	308,52	0,00	Крупы, бобовые			
	ТТК № 007853	или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (в стиле Альфредо)	180	16,38	11,16	42,66	338,40	45,50	Макаронные изделия	45,50		
	ТТК № 006748	или Мясо птицы в соусе Мак-н-чиз с макаронным гарниром	180	15,82	11,85	34,35	308,73	0,00	Картофель			
	ТТК № 003814	или Пельмени из мяса птицы	180/5	21,03	16,75	26,87	352,80	24,00	Овощи, зелень		24,0	
	ТТК № 007312	или Чахохбили "по-школьному"	90	11,02	7,78	3,38	127,93	15,00	Фрукты свежие			
	ТТК № 007311	или Филе из мяса птицы запеченное с сыром	90	16,31	10,11	1,34	164,55	0,00	Фрукты сухие			
	ТТК № 006696	или Нагетсы из мяса птицы	90	15,44	6,01	3,68	114,54	6,00	Сахар			
	ТТК № 001927	или Бедро запеченное	90	14,66	15,70	0,01	225,95	50,00	Кондитерские изделия			50,00
гарнир	ТТК № 005329	Макароны с сыром	145	6,96	3,34	32,05	187,49	0,00	Какао			
	ТТК № 007620	или Макароны в томатном соусе	130	4,16	5,46	19,41	159,68	0,00	Кофейный напиток			
	ТТК № 007856	или Макароны изделия отварные	130	4,58	4,15	30,20	183,10	1,00	Чай			
	ТТК № 007857	или Орзо отварные	130	4,97	4,54	30,64	175,37	0,00	Мясо 1 категории			
напиток	ТТК № 006473	Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95	69,00	Цыплята 1 категории		69,00	
	ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15	0,00	Печень говяжья			
	ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65	0,00	Рыба -филе			
	ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25	0,00	Молоко			
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,80	53,00	0,00	Кисломолочные продукты			
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Творог			
доп		Кондитерское изделие	50	6,25	4,00	29,00	204,00	15,00	Сметана		15,00	
<b>Итого за прием</b>			<b>525</b>	<b>29,32</b>	<b>21,10</b>	<b>90,64</b>	<b>713,21</b>	<b>10,00</b>	<b>Сыр</b>	<b>10,00</b>		
						норма	587,5	<b>10,00</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>	
			<b>факт</b>	<b>норма</b>				<b>3,00</b>	<b>Масло растительное</b>		<b>3,0</b>	
			белки	29,32	19,25			<b>0,00</b>	<b>Яйца</b>			
			жиры	21,10	19,75							
			углеводы	90,64	83,75							





## Третий день (3 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	15 день	печень	картоф	напиток	молоко	хлеб
				всего	всего	ды, г								
								20,00	Хлеб пшеничный					20,00
								20,00	Хлеб ржаной					20,00
		Завтрак												
горячее блюдо	ТТК № 007290	Печень по-Строгановски	100	14,10	9,61	7,53	173,57	8,80	Мука	3,80	5,00			
	ТТК № 005533 ТТК № 006269	или Бефстроганов из мяса	90	15,77	17,66	4,11	238,82	0,00	Крупы, бобовые					
	ТТК № 007812 ТТК № 007280	или Поджарка из мяса	90	18,63	18,49	3,44	254,51	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 006947 ТТК №006267	или Азу из мяса "По-новому"	90	15,28	15,67	3,01	214,07	82,00	Картофель		82,0			
	ТТК № 005934	или Печень тушеная с овощами	100	13,68	5,75	6,25	132,19	82,40	Овощи, зелень	2,4	80,00			
	ТТК № 002453 ТТК № 005861	или Гуляш из мяса	90	15,19	15,66	2,82	212,58	0,00	Фрукты свежие					
	ТТК № 007881	или Говядина с картошкой в стиле Шурпа	200	17,22	13,07	18,43	260,71	16,00	Фрукты сухие			16,00		
	ТТК № 007838 ТТК № 007839	или Жаркое "По-домашнему" с мясом	200	18,69	18,51	28,72	356,19	8,00	Сахар			6,00	2,00	
	гарнир	ТТК № 007836	Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27	0,00	Кондитерские изделия				
ТТК № 007824		или Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69	0,00	Какао					
ТТК № 007825		или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60	0,00	Кофейный напиток					
ТТК № 007829		или Картофельные шарики	130	3,56	3,71	29,05	163,95	0,00	Чай					
ТТК № 001507		или Картофель запеченый дольками	130	3,71	3,77	30,29	165,21	0,00	Мясо 1 категории					
ТТК № 007830		или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79	0,00	Цыплята 1 категории					
напиток	ТТК № 006283	Напиток теплый из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04	92,00	Печень говяжья	92,0				
	ТТК № 005870	или Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36	0,00	Рыба -филе					
	ТТК № 001957	или Напиток теплый из изюма	200	0,19	0,19	12,91	54,96	100,00	Молоко				100,00	
	ТТК № 005257	или Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04	0,00	Кисломолочные продукты					
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,80	53,00	0,00	Творог					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	12,00	Сметана	12,0				
доп		Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	0,00	Сыр					
		или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	5,00	Масло сливочное		5,0			
		<b>Итого за прием</b>	<b>590</b>	<b>21,44</b>	<b>17,66</b>	<b>79,19</b>	<b>577,58</b>	<b>6,00</b>	<b>Масло растительное</b>	<b>3,00</b>	<b>3,0</b>			
						норма	587,5	0,00	Яйца					

факт норма

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







## Третья неделя

## Пятый день (5)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	13 день	масло сл.	запеканка	фрукт	чай	хлеб
				всего	всего									
Завтрак														
горячее блюдо	ТТК № 007859	Запеканка из творога	130	18,29	13,25	21,70	261,24	0,00	Мука					
	ТТК № 007861	или Сырники из творога	150	28,83	4,38	32,23	280,20	18,00	Крупы, бобовые		18,00			
	ТТК № 007862	или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем	130	17,02	14,75	37,04	337,28	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 001832	Сгущенное молоко	20	1,36	1,70	11,20	66,00	0,00	Картофель					
	ТТК № 007123	или с Соусом ягодным	20	0,04	0,16	9,24	38,92	0,00	Овощи, зелень					
	ТТК № 007866	или с Повидлом	20	0,08	0,00	13,00	50,00	115,00	Фрукты свежие			90,00	25,00	
	ТТК № 006642	или с Джемом	20	0,10	0,00	12,00	48,00	0,00	Фрукты сухие					
напиток	ТТК № 006280	Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15	10,00	Сахар		4,00		6,00	
	ТТК № 006473	или Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95	0,00	Кондитерские изделия					
	ТТК № 00363	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65	0,00	Какао					
	ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25	0,00	Кофейный напиток					
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,80	Чай				0,80	
доп	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Мясо 1 категории					
	ТТК № 000131	или Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Цыплята 1 категории					
		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	0,00	Печень говяжья					
		или сок фруктовый	125	0,00	0,00	14,37	57,50	0,00	Рыба - филе					
		<b>Итого за прием</b>	<b>650</b>	<b>18,96</b>	<b>21,81</b>	<b>88,49</b>	<b>625,59</b>	<b>20,00</b>	<b>Молоко</b>		20,00			
								<b>40,00</b>	<b>Кисломолочные продукты</b>		40,00			
			факт	норма				<b>99,20</b>	<b>Творог</b>		99,20			
	белки		18,96	19,25				<b>5,00</b>	<b>Сметана</b>		5,00			
	жиры		21,81	19,75				<b>0,00</b>	<b>Сыр</b>					
	углеводы		88,49	83,75				<b>10,00</b>	<b>Масло сливочное</b>	10,00				
								<b>1,00</b>	<b>Масло растительное</b>		1,00			
								<b>3,90</b>	<b>Яйца</b>		3,90			

## Третья неделя

## Шестой день (6 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево-	ЭЦ,	Итого	18 день	конд изд	рыбные пал.	овощи	коф.напит ок	хлеб+кисл омол
				г	г									
				всего	всего			56,20	Хлеб пшеничный		16,20			40,00
								20,00	Хлеб ржаной					20,00
Завтрак								0,00	Мука					
горячее блюдо	ТТК № 007088	Рыбные палочки/наггетсы	90	8,92	1,05	18,90	115,50	0,00	Крупы, бобовые					
	ТТК № 007597 ТТК № 007844	или Котлета рыбная	90	17,54	10,68	13,21	203,24	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 007879	или Запеканка картофельная с рыбой	200	13,56	9,64	35,36	269,18	0,00	Картофель					
гарнир	ТТК № 007848	Овощи тушеные(без картофеля)	150	2,67	5,13	8,27	91,30	0,00	Овощи, зелень			160,00		
	ТТК № 007846	или Овощи припущенные	150	3,24	3,46	22,61	135,26	160,00	Фрукты свежие					
	ТТК № 007847	или Овощи свежие	150	0,96	0,10	7,14	33,43	0,00	Фрукты сухие					
напиток	ТТК № 005250	Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,26	10,51	74,20	0,00	Сахар				6,00	
	ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	180	2,75	2,25	11,51	78,06	6,00	Кондитерские изделия	10,00				
	ТТК № 007304	или Кофейный напиток с цикорием	180	2,85	2,25	10,79	80,35	10,00	Какао					
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,00	Кофейный напиток				3,00	
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	3,00	Чай					
доп.блюд о	ТТК № 007953	Мед натуральный в индивидуальной упаковке	10	0,00	0,00	0,80	33,00	0,00	Мясо 1 категории					
	ТТК № 18	Кисломолочная продукция ( кефир)	200	3,88	4,50	20,34	144,18	0,00	Цыплята 1 категории					
Итого за прием				690	18,79	14,88	88,02	615,98	0,00	Печень говяжья				
								0,00	Рыба -филе		68,50			
								68,50	Молоко				100,00	
								100,00	Кисломолочные продукты					200,00
								200,00	Творог					
								0,00	Сметана					
								0,00	Сыр					
								0,00	Масло сливочное					
								0,00	Масло растительное		3,00	5,00		
								8,00	Яйца		2,00			
								2,00						

норма 587,5

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

## Четвертая неделя

## Первый день (1)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	19 день	блин	каша	какао	фрукт	хлеб
				всего	всего									
Завтрак														
горячее блюдо	ТТК № 006713	Каша рисовая с маком и джемом	200	4,54	5,33	27,98	178,29	22,00	Мука	22,00				
	ТТК № 006517	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	185	5,39	3,73	26,04	160,06	27,70	Крупы, бобовые		27,70			
	ТТК № 005579	или Каша молочная ячневая с маслом	180/5	5,58	3,24	24,48	154,80	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 005731	или Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	3,78	7,56	23,58	181,80	0,00	Картофель					
	ТТК № 000541	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	180/5	1,98	7,38	18,90	154,80	0,00	Овощи, зелень					
	ТТК № 000072	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	180/5	5,04	9,36	23,76	207	100,00	Фрукты свежие					100,00
	ТТК № 000739	или Каша молочная пшенная с маслом	180/5	3,96	8,28	22,86	187,20	0,00	Фрукты сухие					
	ТТК № 000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	180/5	5,04	3,24	24,48	154,84	8,50	Сахар	0,50	3,00	5,00		
	ТТК № 007295	или Каша пшенная с бананом	160/40	8,17	7,67	42,90	274,70	0,00	Кондитерские изделия					
напиток	ТТК № 005247	Какао с молоком	180	3,06	2,48	9,68	72,02	2,00	Какао			2,00		
	ТТК № 006723	или Какао молочно-шоколадный	180	2,25	2,25	8,81	66,55	0,00	Кофейный напиток					
	ТТТ № 006678	или Какао-напиток молочный с зефирками	180	3,61	2,65	10,35	72,02	0,00	Чай					
хлеб	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	10	0,09	0,33	4,80	25,90	0,00	Мясо 1 категории					
дополнительное блюдо	ТТК № 005850	Блины со сгущенкой	80	6,00	7,18	35,22	225,68	0,00	Цыплята 1 категории					
	ТТК № 006652	или Блины с яблочной начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	0,00	Печень говяжья					
	ТТК № 007269	или Блины с яблочной начинкой и бананом	80	3,44	5,66	35,38	205,68	0,00	Рыба -филе					
	ТТК № 007289	или Блины с абрикосовой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	273,70	Молоко	58,70	115,00	100,00		
	ТТК № 007270	или Блины с вишневой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	0,00	Кисломолочные продукты					
	ТТК № 007595	или Блинчик	45	2,97	3,33	17,10	110,25	0,00	Творог					
	ТТК № 007868	или Блинчик с джемом	45/20	2,97	3,33	41,18	206,25	0,00	Сметана					
	ТТК № 007867	или Блинчик с медом	45/10	2,97	3,33	31,30	167,50	0,00	Сыр					
	ТТК № 006670	или Круассан	25	1,56	4,60	8,74	83,95	7,70	Масло сливочное	2,70	5,00			
		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	3,00	Масло растительное	3,00				
<b>Итого за прием</b>			<b>570</b>	<b>14,89</b>	<b>15,58</b>	<b>88,48</b>	<b>559,22</b>	<b>3,00</b>	<b>Яйца</b>	<b>3,00</b>				

норма 587,5

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









## Четвертая неделя

## Четвертый день (4 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ,	Итого	22 день	шницель	гречка	напиток	хлеб+моло- ко
				всего	всего	ды, г							
								62,20	Хлеб пшеничный	22,20			40,00
								20,00	Хлеб ржаной				20,00
		Завтрак						0,00	Мука				
горячее блюдо	ТТК № 007821	Шницель из мяса	90	13,61	12,81	12,77	206,14	33,00	Крупы, бобовые		33,0		
	ТТК № 007816	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	90	13,82	12,37	14,92	208,42	0,00	Макаронные изделия				
	ТТК № 007822	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/30	10,90	10,28	17,74	209,55	0,00	Картофель				
	ТТК № 007123							0,00					
	ТТК № 007692	или Ленивые голубцы	90	9,33	9,65	8,17	157,04	40,60	Овощи, зелень	9,60	31,00		
	ТТК № 007822	или Тефтели мясные	90	10,72	10,16	10,59	177,77	25,00	Фрукты свежие			25,00	
гарнир	ТТК № 005868	Гречка отварная с овощами	130	4,24	4,17	19,56	133,05	0,00	Фрукты сухие				
	ТТК № 007832	или Перловка отварная с овощами	130	3,75	3,57	25,86	151,19	10,50	Сахар			8,00	2,50
	ТТК № 007833	или Гречка отварная	130	7,59	5,13	34,40	213,90	0,00	Кондитерские изделия				
	ТТК № 007835	или Полба припущенная	130	7,15	1,17	29,25	165,10	0,00	Какао				
	ТТК № 007834	или каша гречневая вязкая с сыром (Гречетто)	130	5,90	8,33	20,33	184,48	0,00	Кофейный напиток				
	ТТК № 006763	или каша гречневая вязкая с сыром (Перлотто)	130	5,90	4,41	17,86	138,98	0,00	Чай				
напиток	ТТК № 006187	Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39	58,00	Мясо 1 категории	58,0			
	ТТК № 006012	или Напиток бруснично-смородиновый	200	0,21	0,11	9,92	43,25	0,00	Цыплята 1 категории				
	ТТК № 003094	или Напиток бруснично-вишневый	200	0,11	0,16	10,66	44,25	0,00	Печень говяжья				
	ТТК № 006676	или Напиток теплый из брусники	200	0,08	0,03	10,30	43,42	0,00	Рыба -филе				
	ТТК № 001853	или Напиток фруктовый (яблочный)	200	0,10	0,10	8,44	35,69	100,00	Молоко				100,00
	ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00	0,00	Кисломолочные продукты				
	ТТК № 003935	или Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92	0,00	Творог				
	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,00	Сметана				
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Сыр					
Доп.б людо	ТТК № 006490	Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	5,00	Масло сливочное		5,00		
	ТТК № 006490	или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	3,50	Масло растительное	2,00	1,50		
		Итого за прием	580	21,35	21,43	83,42	620,28	0,00	Яйца				
						норма	587,5						

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



## Четвертая неделя

## Пятый день (5 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	23 день	овощи	рыба	картофель	чай	хлеб
				всего	всего									
Завтрак														
горячее блюдо	ТТК № 007843 ТТК № 007864	Рыба запеченная	90	22,00	8,36	7,38	178,26	40,00	Хлеб пшеничный					40,00
	ТТК № 007840 ТТК № 007865	или Рыба, запеченная с сыром	90	18,82	4,51	3,50	130,09	20,00	Хлеб ржаной					20,00
	ТТК № 007857 ТТК № 007845	или Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	90/5	13,73	5,77	5,9	111,72	5,00	Мука		5,00			
	ТТК № 007088 ТТК № 007299	или Рыбные палочки/наггетсы	90	8,92	1,05	18,90	115,50	0,00	Крупы, бобовые					
	ТТК № 007597 ТТК № 007844	или Котлета рыбная	90	17,54	10,68	13,21	203,24	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 007851 ТТК № 007879	или Тефтели рыбные или Запеканка картофельная с рыбой	90 200	13,43 13,56	5,34 9,64	12,27 35,36	150,86 269,18	127,50	Картофель			127,50		
	ТТК № 007836 ТТК № 007824	Картофель тушеный или Пюре картофельное	150 150	3,25 3,30	4,20 4,73	24,42 22,12	149,27 144,69	128,50	Овощи, зелень	80,00		48,5		
	ТТК № 007825 ТТК № 001507	или Картофель отварной или Картофель запеченный дольками	150 130	3,05 3,71	4,24 3,77	24,52 30,29	148,60 165,21	15,00	Фрукты свежие					15,00
	ТТК № 007829 ТТК № 007830	или Картофельные шарики или Картофельные оладьи (вафли)	130 150	3,56 4,46	3,71 1,70	29,05 25,00	163,95 133,79	0,00	Фрукты сухие					
гарнир	ТТК № 007836 ТТК № 007824	Картофель тушеный или Пюре картофельное	150 150	3,25 3,30	4,20 4,73	24,42 22,12	149,27 144,69	6,00	Сахар					6,00
	ТТК № 007825 ТТК № 001507	или Картофель отварной или Картофель запеченный дольками	150 130	3,05 3,71	4,24 3,77	24,52 30,29	148,60 165,21	0,00	Кондитерские изделия					
	ТТК № 007829 ТТК № 007830	или Картофельные шарики или Картофельные оладьи (вафли)	130 150	3,56 4,46	3,71 1,70	29,05 25,00	163,95 133,79	0,00	Какао					
	ТТК № 006280 ТТК № 006473	Чай с ягодно-яблочной смесью или Чай яблочно-брусничный	200 200	0,11 0,08	0,03 0,07	6,31 7,38	29,15 30,95	0,00	Кофейный напиток					
	ТТК № 006475 ТТК № 007863	или Чай яблочно-вишневый или Чай яблочно-смородиновый	200 200	0,08 0,08	0,05 0,06	7,50 7,24	31,25 28,65	0,80	Чай					0,80
напиток	ТТК № 006280 ТТК № 006473	Чай с ягодно-яблочной смесью или Чай яблочно-брусничный	200 200	0,11 0,08	0,03 0,07	6,31 7,38	29,15 30,95	0,00	Мясо 1 категории					
	ТТК № 006475 ТТК № 007863	или Чай яблочно-вишневый или Чай яблочно-смородиновый	200 200	0,08 0,08	0,05 0,06	7,50 7,24	31,25 28,65	0,00	Цыплята 1 категории					
	ТТК № 006475 ТТК № 007863	или Чай яблочно-вишневый или Чай яблочно-смородиновый	200 200	0,08 0,08	0,05 0,06	7,50 7,24	31,25 28,65	100,50	Печень говяжья					
	ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65	0,00	Рыба -филе		100,50			
хлеб	ТТК № 000336 ТТК № 001561	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 20	0,36 0,18	1,28 0,66	19,60 9,60	106,00 51,80	0,00	Молоко					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Кисломолочные продукты					
дополнительные блюда	ТТК № 007858 ТТК № 005451	Салат из свёклы с маслом растительным или Овощная нарезка с маслом растительным	80 80	1,22 0,65	4,08 5,70	7,18 2,03	70,23 56,20	0,00	Творог					
	ТТК № 007882	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейским	80	6,69	6,98	4,86	109,04	0,00	Сметана					
	ТТК № 007882	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейским	80	6,69	6,98	4,86	109,04	5,30	Сыр			5,30		
Итого за прием			580	27,12	18,61	74,49	584,71	5,00	Масло сливочное			5,30		
						норма	587,5	0,00	Масло растительное		5,00			
								0,00	Яйца					

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

## Четвертая неделя

## Шестой день (6 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	24 день	омлет	кофейн напиток	хлеб+фрукт т	сыр
				всего	всего								
Завтрак								40,00	Хлеб пшеничный **			40,00	
								20,00	Хлеб ржаной			20,00	
горячее блюдо	ТТК № 6068	Омлет запеченный с сыром	150	17,91	21,02	2,68	272,57	0,00	Мука**				
	ТТК № 006759	или Скрэмбл с томатом свежим	150	14,96	16,91	3,94	228,56	0,00	Крупы, бобовые				
	ТТК № 007849	или Омлет запеченный натуральный	150	15,77	18,54	2,94	241,91	0,00	Макаронные изделия				
	ТТК № 007811	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150	14,54	17,61	3,07	229,21	0,00	Картофель				
напиток	ТТК № 007304	Кофейный напиток с цикорием	180	2,85	2,25	10,79	80,35	0,00	Овощи, зелень				
	ТТК № 005250	Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,26	10,51	74,20	200,00	Фрукты свежие			200,00	
	ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	180	2,75	2,25	11,51	78,06	0,00	Фрукты сухие				
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	6,00	Сахар		6,00		
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Кондитерские изделия				
доп. блюдо	ТТК № 007819	Сыр порционный плавленый	16	0,15	0,34	0,15	42,50	0,00	Какао				
	ТТК № 000429	или Сыр нарезка	15	3,67	4,42	0,04	54,45	4,00	Кофейный напиток		4,00		
	ТТК № 007286	или Тост с сыром	17/14	4,46	3,59	12,41	83,19	0,00	Чай				
		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	200	0,16	0,40	17,00	76,00	0,00	Мясо 1 категории				
Итого за прием			606	21,61	25,95	59,82	629,22	0,00	Цыплята 1 категории				
						норма	587,5	0,00	Печень говяжья				
			факт	норма				0,00	Рыба -филе				
белки			21,61	19,25			144,00	Молоко	44,00	100,00			
жиры			25,95	19,75			0,00	Кисломолочные продукты					
углеводы			59,82	83,75			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				



Сетка примерного циклического 24-х дневного меню годовых завтраков, для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет. Разработчик АО "ХШП "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	Скрембл с томатом свежим
или Каша молочная пшеничная с маслом	или Соусные биточки "по-домашнему" из мяса	или Нагетсы 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 Чакхобили "по-школьному"	или Рыбные палочки/нагетсы	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 натуральным
или Каша "Дружба" со сливочным маслом	или Тефтели мясные с брусничным соусом		Картофель отварной	или Печень по-Стrogановски	
или Каша молочная пшеничная с маслом	или Запеканка картофельная с мясом		или Картофель запеченный дольками	или Печень тушеная с овощами	
или Каша пшеничная 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 Полба 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 роубаш	Напиток теплый из брусники	Чай яблочно-брусничной	Кисель витаминизированный Вишневый	Кофейный напиток с молоком
или Какао молочное-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 зефирками	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 лимонком	или Напиток бруснично-смородиновый		или Кисель клубнично/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 нарезака	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. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)					
	Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке)	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/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
или 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
или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (в стиле <i>Am.Francaise</i> )	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
или Мясо птицы в соусе Мак-и-чиз 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
или 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 притушенные(без картофеля)
	или Картофель отварной		или Картофель отварной	или Печень тушеная с овощами	или Овощи свежее
	или Картофель запеченный дольками		или Картофель запеченный дольками	Рис припущенный	или Овощи тушеные
	или Пюре картофельное		или Картофельные шарики	или Рис припущенный с овощами	
Макаронны с сыром	или Картофель тушеный		или Картофельные оладьи (вафли)	или Кукус припущенный	
или Макаронны в томатном соусе	или Картофельные сладьи (вафли)			или Булгур припущенный	
Макаронные 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 гречишный		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 сгущенной	или Салат Витаминный из квашеной 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 Блиничик	или Нектар овощной	
			или Блиничик с джемом		
			или Блиничик 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	

3 недели					
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 палочки/нагетсы
или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром	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 гарниром (в стиле Альфредо)	или Каша молочная пшеничная с маслом	или Поджарка из мяса	или Солные биточки "по-домашнему" из мяса	или Запеканка творожная с сухофруктами и шпательным	или Запеканка картофельная с рыбой
или Мясо птицы в соусе Мак-н-чиз с макаронным гарниром	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	или Азу из мяса "По-новому"	или Тефтели мясные с брусничным соусом	Стуцанное молоко	
или Палымени из мяса птицы	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	или Печень тушенная с овощами	или Панниве голубцы	или с Соусом ягодным	
или Чашобили "по-школьному"	или Каша молочная пшеничная 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 пшеничная с бананом	или Жаркое "По-домашнему" с мясом	или Гречка отварная		Овощи тушенные(без картофеля)
			или Рис припущенный		или Овощи припущенные
			или Рис припущенный с овощами		или Овощи свежие
		Картофель тушенный	или Кукус припущенный		
		или Пюре картофельное	или Булгур припущенный		
Макарони с сыром		или Картофель отварной	или Кукус с овощами		
или Макарони в томатном соусе		или Картофельные шарики	или Булгур с овощами		
или Макароны изделия отварные					
или Ороо отварные	Кофейный напиток с молоком	Напиток теплый из хурма	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 ащиси	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	или Скрэмбл 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/нагветсы	или Омлет запеченный с сыром и помидорами
Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	или Нагетсы из мяса птицы	или Говядина с картошкой в стиле Шурпа	или Тефтели мясные	или Котлета рыбная	
или Каша молочная Геркулесовая с маслом		или Печень по-Строгановски	Гречка отварная с овощами	или Тефтели рыбные	
или Каша молочная пшеничная с маслом	Овощи припущенные	или Печень тушенная с овощами	или Перловка отварная с овощами	или Запеканка картофельная с рыбой	
или Каша пшеничная с бананом	Овощи тушенные(без картофеля)	или Мясо тушеное с овощами	или Гречка отварная	Картофель тушенный	
	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 (Гречатто)	или Картофель отварной	
		Картофель запеченный дольками	или каша гречневая вязкая с сыром (Перлотто)	или Картофель запеченный дольками	
		или Пюре картофельное		или Картофельные шарики	
		или Картофель отварной		или Картофельные оладьи (вафли)	
		или Картофель тушенный			
		или Картофельные шарики			
		или Картофельные оладьи (вафли)			
Какао с молоком	Напиток из сухофруктов	Чай с лимонном	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 бруснично-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 бруснично-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 гречишный	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
или Блины с яблочной начинкой и бананом		или Овощи вакуумной сушки/сушеные		или Свекольные слайсы с сыром Адыгейским	или Тост с сыром
или Блины с абрикосовой начинкой		или Сок овощной			
или Блины с вишневой начинкой		или Нектар овощной			
или Блины с джемом		Итого за прием			
или Блины с медом					
или Круассан					
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/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	Среднесуточный (усредненная) норма по количеству	Процент	Норма в день, г	Фактически получено, г																								за 24 дня, г	Факт в день, г	% выполнения
					Дни																										
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24			
1	Хлеб пшеничный	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	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	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	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	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	16	0	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	Завтрак		Средняя калорийность за 6 дней (1 неделя)
	ккал	%	
дни		<b>25%</b>	
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
<b>Итого</b>	<b>606,63</b>	<b>25,81</b>	<b>607,26</b>

**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
<b>Итого</b>	<b>20,44</b>	<b>20,42</b>	<b>80,61</b>