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

Согласовано:

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

Тюмень, 2023 г.

Аннотация

Примерное 12ти дневное меню горячих завтраков и обедов разработано для питания детей в возрасте 7-11 лет в общеобразовательном учреждении. Разработано как единое примерное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования.

Нормы потребления рассчитаны для завтрака 25%, для обеда 35% 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). Программный комплекс одобрен Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.). В меню включено несколько вариантов блюд в целях разнообразия и исключения их повторяемости в течении одного дня (на 1 и 2 комплексе), кроме того, разнообразие выбора обусловлено религиозными предпочтениями. При внесении изменений в набор компонентов блюда основные органолептические показатели и специфика блюда не меняется.

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептур:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1 часть – М.Хлебпродинформ, 1996г (№ рец. -1996).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 3 часть – М.: Хлебпродинформ, 1991г (№рец. -1999)
- Картотека блюд лечебного и рационального питания, I,II,III,IV часть –Екатеринбург Средне – Уральское книжное издательство, 1995г. (№рец-1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания, Екатеринбург)
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1 Москва.: 2006г: (№рец. -2006, Москва)
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. -2004)
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для диетического питания - М.Хлебпродинформ, 2002г (№ рец. -2002)
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детски домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации – Пермь, «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (№рец. -2013, Пермь).
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, I часть, II часть – Пермь: Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (№рец. -2001, Пермь).
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, 1часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г. (№ рец.2011 Екатеринбург).

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.

При приготовлении блюд соблюдается принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, пассеровка, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате или духовом шкафу.

Для овощей приняты нормы отходов в соответствие с Приложением № 24, Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г. Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью. Закладка продуктов в блюда соответствует нормативным таблицам сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствие с п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки промышленного выпуска. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей и подростков используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям в **меру соленых блюд.**

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 повышения витаминизации учтено использование витаминизированной, обогащенной микронутриентами и пребиотиком молочной и кисломолочной продукции, обогащенного витаминами хлеба.

Следует учитывать, что в меню включена замороженная молочная продукция «мороженное молочное», при формировании меню учитывается сезонность выдачи данного продукта, а именно: с 01 сентября по 15 октября, а также весенне- летний период с 01 апреля по конец мая. Выдача мороженного возможна исключительно в установленный период и с учетом погодных условий, при резком понижении температуры выдача мороженного заменяется на молочную продукцию. Кратность выдачи в указанные периоды не чаще 1 раза в 10 дней. Согласно приложению № 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в перечне запрещенных продуктов мороженное использовать допускается. При включении в меню мороженного учитывается пищевая ценность продукта, которая идентична молочной продукции, включённой в меню, с учетом корректировки массы продукта мороженного и общей пищевой ценности завтрака. Данный продукт отмечен сайтом национальные проекты РФ в разделе «Национальный проект. Образование».

Меню содержит обязательные вложения – титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу суммарных объёмов блюд по приемам пищи (в граммах не менее).

Разработчик АО КШП «Центральный»
625031 г. Тюмень, проезд Шаимский, 14а/2
Электронный адрес: kombinatsh@mail.ru

Сезон осенне-зимнА1:R50е-весенний

Первая неделя

Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
ТТК № 005579	Каша молочная ячневая с маслом	185	5,58	3,24	24,48	154,80
ТТК № 005731	или Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	3,78	7,56	23,58	181,80
ТТК № 000541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	180/5	1,98	7,38	18,90	154,80
ТТК № 000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	180/5	5,04	3,24	24,48	154,84
ТТК № 007454	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	180/5	5,39	3,73	26,04	160,06
ТТК № 000739	или Каша молочная пшенная с маслом	180/5	3,95	8,28	22,86	187,20
ТТК № 007235	или Каша пшенная с бананом	160/40	8,17	7,67	42,90	274,70
ТТК № 006713 ТТК № 008237	или Каша рисовая с маком (джемом с вареньем или джемом)	200	4,54	5,33	27,98	178,29
ТТК № 000072	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	180/5	5,04	9,36	23,76	207,00
ТТК № 005247	Какао с молоком	200	3,34	2,76	10,76	80,03
ТТК № 004085	или Какао- напиток молочный с витаминами	200	2,90	2,50	9,79	73,95
ТТТ № 006678, ТТК № 008193	или Какао-напиток молочный с зефирками	200	4,02	2,95	11,50	89,30
ТТК № 000429	Сыр порционно	15	3,67	4,42	0,04	54,45
ТТК № 007819, ТТК № 000753	Сыр порционный плавленый	17	1,44	3,20	1,44	40,00
ТТК № 007298	или Тост с сыром	17/14	4,46	3,59	12,41	83,19
ТТК № 006636	Масло сливочное порционное (в инд.упаковке)	10	0,10	7,25	0,14	66,20
ТТК № 000707	или Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,14	66,20
ТТК № 006490	Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90
ТТК № 006490	или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90
ТТК № 007609	или Мороженое *(продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)*	55	1,98	3,30	11,38	85,80
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,25	0,92	13,44	72,52
	Итого завтрак	**580**	**16,2**	**22,4**	**80,2**	**614,9**
	Обед					
ТТК № 004012, 007919, 007918,005828	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
ТТК №006940	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (или пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК №007458, ТТК 008186	Уха по-ростовски	250	11,32	4,35	12,74	136,25
ТТК №003623 ТТК № 008005	или Уха Рыбацкая	250	10,91	4,77	10,71	129,29
ТТК №008250 ТТК № 008518	или Суп с рыбными фрикадельками	250	12,28	5,61	14,16	156,76
ТТК № 007815	Котлета мясная	90	13,58	12,69	13,49	204,96
ТТК № 007816	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	90	13,82	12,37	14,92	208,42
ТТК № 007822	или Тефтели мясные	90	10,72	10,16	10,59	177,77
ТТК № 007821	или Шницель из мяса	90	13,61	12,81	12,77	206,14
ТТК № 007822 ТТК № 007533	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/30	10,90	10,28	17,74	213,85
ТТК № 005774	или Запеканка картофельная с мясом	200	16,66	19,53	35,36	370,20
ТТК № 007824	Пюре картофельное	160	3,52	5,05	23,59	154,34
ТТК № 007825	или Картофель отварной	160	3,25	4,52	26,15	158,51
ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	140	3,99	4,06	32,62	177,92
ТТК № 007829	Картофельные шарики	140	3,83	3,99	31,28	176,56
ТТК № 007836	или Картофель тушеный	160	3,47	4,48	26,05	159,21
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,25	0,92	13,44	72,52
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	22,99	92,32
	или сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,99	92,32
	Итого обед	**850**	**29,91**	**24,45**	**108,89**	**785,59**
	Итого за день		**46,11**	**46,82**	**189,05**	**1400,49**

завтрак	**обед**
белки 16,20	белки 29,91
жиры 22,37	жиры 24,45
углеводы 80,16	углеводы 108,89

Итого	1 день	каша	какао	сыр,масло, молоко	овощи	суп	котлета	пюре	сок	хлеб
188,20	**Хлеб пшеничный ***						28,20			80,00
60,00	**Хлеб ржаной**									60,00
0,00	**Мука**									
27,70	**Крупы, бобовые**	27,70								
0,00	**Макаронные изделия**									
219,85	**Картофель**					83,00		136,85		
121,00	**Овощи, зелень**				80,00	31,40	9,60			
0,00	**Фрукты свежие**									
0,00	**Сухофрукты**									
13,50	**Сахар**	3,00	5,00	2,5						
300,00	**Соки, напитки витаминизированные**			100,00					200,00	
0,00	**Кондитерские изделия**									
2,50	**Какао**		2,50							
0,00	**Кофейный напиток**									
0,00	**Чай**									
58,00	**Мясо 1 категории*** **						58,00			
0,00	**Цыплята 1 категории**									
0,00	**Субпродукты (печень, язык, сердце)**									
62,48	**Рыба -филе**					62,48				
380,38	**Молоко****	115,00	120,00	100,00				25,28		
0,00	**Кисломолочные продукты**									
0,00	**Творог**									
0,00	**Сметана**									
15,00	**Сыр**			15,00						
25,00	**Масло сливочное**	5,00		10,00		5,00		5,00		
2,00	**Масло растительное**						2,00			
2,00	**Яйца**						2			

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
ТТК № 007862, ТТК № 008261	Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем	150	19,64	17,03	42,74	369,17
ТТК № 007861	или Сырники из творога	150	28,83	4,38	32,23	280,20
ТТК № 007859	или Запеканка из творога	150	21,12	15,38	20,04	282,20
	или Сырники с фруктовой начинкой	120	15,96	12,6	25,44	279,00
ТТК № 001832	Сгущенное молоко	20	1,36	1,70	11,20	66,00
ТТК № 007123	или с Соусом ягодным	20	0,02	0,08	4,73	19,87
ТТК № 007866	или с Повидлом	20	0,08	0,00	13,00	50,00
ТТК № 006642	или с Джемом	20	0,10	0,00	12,00	48,00
ТТК № 005450	Чай с апельсином	200	0,06	0,01	0,41	2,16
ТТК № 007828	или Чай с лимоном	200	0,05	0,01	5,14	21,66
ТТК № 005647	или Чай черный	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК № 001809	или Чай зеленый	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК № 007827	или Чай гречишний	200	0,17	0,01	0,54	3,04
ТТК № 006700	или Чай ройбуш	200	0,00	0,00	3,99	16,00
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	200	3,88	5,00	20,34	144,12
	Итого завтрак	**570**	**25**	**24**	**75**	**601,45**
	Обед					
ТТК № 008262	Овощная нарезка с маслом растительным	80	0,65	5,07	2,03	56,20
ТТК № 007882	или Свекольная спайсы с сыром Адыгейский	80	6,55	4,90	4,45	89,80
ТТК № 007858	или Салат из свеклы с маслом растительным	80	1,70	0,10	8,00	79,23
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,85
	или Сок овощной (или пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК №003875	Щи из свежей капусты с мясом	250	3,50	9,20	19,90	187,30
ТТК №001192	или Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	250	7,14	11,31	22,14	178,33
ТТК №008254	или Свекольник мясной	250	4,90	4,20	17,70	159,10
ТТК № 007312	Чахохбили "по-школьному"	90	11,02	7,78	3,38	127,93
ТТК № 007854	или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром	180	22,04	8,21	37,10	308,52
ТТК № 007853	или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (в стиле Альфредо)	180	16,38	11,16	42,66	266,40
ТТК № 006748	или Мясо птицы в соусе Мак-н-чиз с макаронным гарниром	180	11,34	14,04	25,38	262,80
ТТК № 006728	или Фрикасе из мяса птицы	90	15,67	12,39	2,81	185,97
ТТК № 007311, ТТК №004779	или Филе из мяса птицы запеченное с сыром	90	18,66	8,44	1,35	157,22
ТТК № 006696, ТТК № 007860	или Наггетсы из мяса птицы	90	15,44	6,01	3,68	114,54
ТТК № 001927	или Бедро запеченное	90	14,66	15,70	0,01	225,95
ТТК № 007923, 007925, 007910, 000548, 007926, 008185	Макаронные изделия отварные	130	4,58	4,15	30,20	183,10
ТТК № 007620	или Макароны в томатном соусе	130	5,19	2,26	34,51	180,84
ТТК № 005329	или Макароны запеченые с сыром	130/10/5	7,23	3,46	33,19	193,99
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	159,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	28	0,25	0,92	13,44	72,52
ТТК № 005257, ТТК № 008354	Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04
ТТК № 006283	или Напиток теплый из кураги	200	0,83	0,05	14,15	61,06
ТТК № 007520	или Напиток теплый из изюма	200	0,19	0,19	10,92	46,98
ТТК № 005870	или Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	13,72	69,38
	Итого за прием	**928**	**21,83**	**23,80**	**115,56**	**855,09**
	Итого за день		**46,77**	**47,54**	**190,25**	**1456,54**

Итого	2 день	запеканка	чай, фрукт	кисломол.нап	салат	щи	чахохбили	макароны	напиток	хлеб
65,00	Хлеб пшеничный *	5,00								60,00
28,00	Хлеб ржаной									28,00
2,40	Мука	2,40								
29,40	Крупы, бобовые	29,40								
45,00	Макаронные изделия							45,00		
75,00	Картофель					75,00				
165,00	Овощи, зелень				80,00	73,00	42,00			
157,00	Фрукты свежие		157,00							
31,40	Сухофрукты	15,4							16,00	
27,00	Сахар	7,00		14,00					6,00	
0,00	Соки, напитки витаминизированные									
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
0,00	Кофейный напиток									
0,50	Чай		0,50							
32,20	Мясо 1 категории***					32,20				
69,00	Цыплята 1 категории						69,00			
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)									
0,00	Рыба -филе									
0,00	Молоко**									
200,00	Кисломолочные продукты			200,00						
94,33	Творог	94,33								
10,00	Сметана					10,00				
0,00	Сыр									
15,00	Масло сливочное	10,00						5,00		
13,00	Масло растительное	1,00			4,00	5,00	3,00			
5,00	Яйца	5,00								

завтрак		обед	
белки	24,94	белки	21,83
жиры	23,74	жиры	23,80
углеводы	74,69	углеводы	115,56

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Третий день (3д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
ТТК 007869, 007870, 008286, 008289	Плов с мясом	180	19,44	10,62	34,02	315,00
ТТК 005073, 008287, 008290, 8291	или Каша перловая с тушеной говядиной (или Плов перловый с мясом)	180	9,91	12,70	42,18	207,10
ТТК 008283, 008285	или Гречневая каша с тушеной говядиной и овощами	180	16,56	9,00	23,63	238,00
ТТК 008297, 002974	или Плов из булгури	180	13,32	9,90	20,70	243,36
ТТК № 006700	Чай ройбуш	200	0,00	0,00	3,99	16,00
ТТК № 005450	или Чай с апельсином	200	0,06	0,01	0,41	2,16
ТТК № 005647	или Чай черный	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК № 001809	или Чай зеленый	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК № 007827	или Чай гречишний	200	0,17	0,01	0,54	3,04
ТТК № 007828	или Чай с лимоном	200	0,05	0,01	5,14	21,66
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,60
ТТК № 006491	Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90
ТТК № 006491	или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90
	Итого завтрак	**540**	**23**	**15**	**79**	**569,70**
	Обед					
ТТК № 004012, 007919, 007918,005828	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
ТТК № 008262	или Овощная нарезка с маслом растительным	80	0,65	5,07	2,03	56,20
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК № 001836	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250	6,86	8,66	20,10	176,52
ТТК 003407	Суп картофельный с рисом, с мясом со метаной	250	5,42	8,08	17,72	165,80
ТТК № 005934	Печень тушеная с овощами	100	17,26	6,49	7,31	157,59
ТТК № 005533 ТТК № 008258	или Бефстроганов из мяса	90	15,77	17,66	4,11	238,82
ТТК № 007280	или Поджарка из мяса	90	18,63	18,49	3,44	254,51
ТТК № 006947 ТТК №006267	или Азу из мяса "По-новому"	90	15,28	15,67	3,01	214,07
ТТК № 007290	или Печень по-Строгановски	100	17,68	6,39	8,55	163,81
ТТК № 002453 ТТК № 005861	или Гуляш из мяса	90	15,19	15,66	2,82	212,58
ТТК № 007677 ТТК № 007676, 007816, 008281	или Мясо тушеное с овощами	90	15,34	15,67	3,36	215,45
ТТК № 007846	Овощи припущенные (рагу овощное)	150	3,24	3,46	22,81	135,26
ТТК № 007848	или Овощи тушеные	150	2,67	5,18	8,22	92,05
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	159,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,60
ТТК № 006283	Напиток теплый из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04
ТТК № 005257, ТТК № 008354	или Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04
ТТК № 001853, 008256	или Напиток фруктовый (яблочный)	200	0,10	0,10	8,44	35,69
ТТК № 006187	или Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	150	0,61	0,60	14,70	78,00
	или сок фруктовый (или пюре фруктовое)	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	Итого обед	**850**	**22,84**	**12,42**	**83,20**	**846,41**
	Итого за день	**1390,00**	**45,72**	**27,48**	**162,11**	**1416,11**

завтрак	22,88
белки	15,06
жиры	78,91
углеводы	

обед	
белки	45,72
жиры	27,48
углеводы	162,11

Итого	3 день	плов	напит	молоко	фрукт	суп	печень	овощи порционно	овощи припущ.	хлеб
90,00	Хлеб пшеничный *									90,00
40,00	Хлеб ржаной									40,00
0,00	Мука									
36,50	Крупы, бобовые	31,50				5,00				
0,00	Макаронные изделия									
75,00	Картофель					75,00				
316,00	Овощи, зелень	21,00				30,00	25,00	80,00	160,00	
150,00	Фрукты свежие				150,00					
16,00	Сухофрукты		16,00							
9,00	Сахар		6,00	3,00						
100,00	Соки, напитки витаминизированные			100,00						
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
0,00	Кофейный напиток									
1,00	Чай		1,00							
90,10	Мясо 1 категории***	74,00				16,10				
0,00	Цыплята 1 категории									
111,40	Субпродукты (печень, язык, сердце)						111,40			
0,00	Рыба -филе									
100,00	Молоко**			100,00						
0,00	Кисломолочные продукты									
0,00	Творог									
10,00	Сметана					10,00				
0,00	Сыр									
0,00	Масло сливочное									
16,00	Масло растительное	3,00				5,00	3,00		5,00	
0,00	Яйца									

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

четверный день (4)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
ТТК № 007457	Каша "Дружба" со сливочным маслом	185	5,39	3,73	26,04	160,06
ТТК № 005731	или Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	3,78	7,56	23,58	181,80
ТТК № 005579	или Каша молочная ячневая с маслом	185	5,58	3,24	24,48	154,80
ТТК № 000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	180/5	5,04	3,24	24,48	154,84
ТТК № 000541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	180/5	1,98	7,38	18,90	154,80
ТТК № 000739	или Каша молочная пшенная с маслом	180/5	3,96	8,28	22,86	187,20
ТТК № 007295	или Каша пшенная с бананом	160/40	8,17	7,67	42,90	274,70
ТТК № 006713 ТТК № 008237	или Каша рисовая с маком (джемом с вареньем или джемом)	200	4,54	5,33	27,98	178,29
ТТК № 000072	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	180/5	5,04	9,36	23,76	207,00
ТТК № 005247	Какао с молоком	200	3,34	2,76	10,76	80,03
ТТК № 008198, ТТК № 004085	или Какао- напиток молочный с витаминами	200,00	2,90	2,50	9,79	73,95
ТТТ № 006678, ТТК № 008193	или Какао-напиток молочный с зефирками	200,00	4,02	2,95	11,50	89,3
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,80	53,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
	Кондитерское изделие	30	1,80	4,65	16,35	98,00
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	150	0,61	0,60	14,70	78,00
	или сок фруктовый (или пюре фруктовое)	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	200	3,80	5,00	20,34	144,12
	Итого завтрак	**625**	**12,97**	**12,79**	**76,54**	**585,01**
	Обед					
ТТК 000765	Огурцы с зеленью	80	0,86	4,12	2,99	54,00
ТТК № 004012, 007919, 007918,005828	или Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (или пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
ТТК №001192	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	250	7,14	11,31	22,14	178,33
ТТК №008254	или Снекольник мясной	250	4,90	4,20	17,70	159,10
ТТК №003875	или Щи из свежей капусты с мясом	250	3,50	9,20	19,90	187,30
ТТК № 007617	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	95	11,41	7,54	12,05	145,91
ТТК № 007860	или Наггетсы из мяса птицы	90	15,44	6,01	3,68	114,54
ТТК № 007312	или Чахохбили "по-школьному"	90	11,02	7,78	3,38	127,93
ТТК № 006728	или Фрикасе из мяса птицы	90	15,67	12,39	2,81	185,97
ТТК № 007824	Пюре картофельное	160	3,52	5,05	23,59	154,34
ТТК № 007825	или Картофель отварной	160	3,25	4,52	26,15	158,51
ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	140	3,99	4,06	32,62	177,92
ТТК № 007829	Картофельные шарики	140	3,83	3,99	31,28	176,56
ТТК № 007836	или Картофель тушеный	160	3,47	4,48	26,05	159,21
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	159,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,25	0,92	13,44	72,52
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	22,99	92,32
	или сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,99	92,32
	Итого обед	**865**	**23,65**	**26,58**	**121,75**	**856,42**
	Итого за день		**36,62**	**39,37**	**198,29**	**1441,43**

Итого	5 день	каша	какао	овощи	борщ	котлета	пюре	сок/кисл омол	хлеб/конд. изд
90,00	Хлеб пшеничный *					20,00			70,00
50,00	Хлеб ржаной								50,00
0,00	Мука								
26,00	Крупы, бобовые	26,00							
0,00	Макаронные изделия								
176,85	Картофель				40,00		136,85		
175,00	Овощи, зелень			80,00	75,00	20,00			
0,00	Фрукты свежие								
0,00	Сухофрукты								
24,50	Сахар	3,00	5,00		2,50			14,00	
200,00	Соки, напитки витаминизированные							200,00	
30,00	Кондитерские изделия								30
2,00	Какао		2,00						
0,00	Кофейный напиток								
0,00	Чай								
32,20	Мясо 1 категории***				32,20				
60,00	Цыплята 1 категории					60,00			
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)								
0,00	Рыба -филе								
240,28	Молоко**	115,00	100,00				25,28		
200,00	Кисломолочные продукты							200,00	
0,00	Творог								
10,00	Сметана				10,00				
0,00	Сыр								
15,00	Масло сливочное	5,00				5,00	5,00		
5,00	Масло растительное				3,00	2,00			
3,00	Яйца					3,00			

завтрак

белки	12,97
жиры	12,79
углеводы	76,54

обед

белки	23,65
жиры	26,58
углеводы	121,75

средняя за 5 дней

завтрак

белки	18,91
жиры	24,14
углеводы	106,43

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

пятый день (5д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Итого
			всего	всего			110,00
	Завтрак						40,00
ТТК № 007595	Блинчики или панкейки	90	5,94	6,66	34,2	220,5	50,00
ТТК № 001832	Сгущенное молоко	20	1,36	1,70	11,2	66,00	42,00
ТТК № 007866	или Повидло	20	0,08	0,00	13,00	50,00	0,00
ТТК № 006642	или Джем	20	0,10	0,00	12,00	48,00	0,00
	или Мед натуральный в индивидуальной упаковке	10	0,00	0,00	0,08	33,00	135,00
ТТК № 007269	или Блины с яблочной начинкой и бананом	80	3,44	5,66	35,38	205,68	90,00
ТТК № 006652	или Блины с яблочной начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	0,00
ТТК № 007289	или Блины с абрикосовой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	27,00
ТТК № 005850	или Блины с со сгущенкой	80	6,00	7,18	35,22	225,68	0,00
ТТК № 007270	или Блины с вишневой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	10,00
ТТК № 007304	Кофейный напиток с цикорием с молоком	180	2,85	2,25	10,79	80,35	0,00
ТТК № 005250	или Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,26	10,51	74,20	3,00
ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	180	2,75	2,25	11,51	78,06	0,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	90	0,36	0,36	8,82	46,80	0,00
	или сок фруктовый (или пюре фруктовое)	125	0,00	0,00	14,37	57,50	0,00
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	200	3,88	5,00	20,34	144,12	72,00
	Итого завтрак	**604**	**19,57**	**36,97**	**239,07**	**609,57**	267,40
	Обед						200,00
ТТК № 004012, 007919, 007918,005828	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,00
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43	0,00
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65	0,00
	или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00	18,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00	8,00
ТТК № 007661	Суп-пюре из тыквы (кабачков)	250	3,50	5,80	11,80	113,00	8,00
ТТК № 007661	или Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками	250	5,45	4,28	22,44	145,95	
ТТК № 007597 ТТК № 007844	Котлета рыбная	90	14,06	5,66	14,12	144,90	
ТТК № 007851	или Тефтели рыбные	90	11,67	1,36	10,62	101,51	
ТТК № 007088 ТТК № 007299	или Рыбные палочки/нагетсы	90	8,92	1,05	18,90	115,50	
ТТК № 007879 ТТК № 008282	или Запеканка картофельная с рыбой	200	12,92	5,60	29,94	209,67	
ТТК № 007871	Рис припущенный	120	2,84	3,30	29,66	159,68	
ТТК № 007872	или Рис припущенный с овощами	120	2,96	4,03	28,25	161,46	
ТТК № 007873	или Булгур припущенный	120	4,97	4,16	30,42	169,90	
ТТК № 007874	или Булгур с овощами	120	4,70	4,13	28,64	162,53	
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	159,00	
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	22,99	92,32	
	или сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,99	92,32	
	Итого обед	**810**	**23,86**	**15,66**	**126,35**	**739,90**	
	Итого за день		**43,43**	**52,63**	**365,42**	**1349,47**	

завтрак		**обед**	
белки	19,57	белки	23,86
жиры	36,97	жиры	15,66
углеводы	239,07	углеводы	126,35

4 день	блинчики/ кондит.изд	коф.нап	сок/кисло мол/фрукт	овощи	суп	котлета рыбная	рис	хлеб
Хлеб пшеничный *					37,50	23,10		50,00
Хлеб ржаной								40,00
Мука	40,00				10,00			
Крупы, бобовые							42,0	
Макаронные изделия								
Картофель								
Овощи, зелень				80,00	45,00	10,00		
Фрукты свежие			90,00					
Сухофрукты								
Сахар	7,00	6,00	14,00					
Соки, напитки витаминизированные								
Кондитерские изделия	10,00							
Какао								
Кофейный напиток		3,00						
Чай								
Мясо 1 категории* **								
Цыплята 1 категории								
Субпродукты (печень, язык, сердце)								
Рыба -филе						72,00		
Молоко **	117,40	100,00			50,00			
Кисломолочные продукты			200,00					
Творог								
Сметана								
Сыр								
Масло сливочное					5,00	5,00	5,00	
Масло растительное	6,00					2,00		
Яйца	7,00					2,0		

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Шестой день (6д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
ТТК № 006068	Омлет запеченный натуральный	160	16,82	19,78	3,14	258,04
ТТК № 006759	или Скрэмбл с томатом свежим	160	15,96	18,04	4,20	243,80
ТТК № 007849	или Омлет запеченный с сыром	160	19,10	22,42	2,86	290,74
ТТК № 007811	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	160	15,51	18,78	3,27	244,60
ТТК № 007304	Кофейный напиток с цикорием	180	2,85	2,25	10,79	80,35
ТТК № 005250	или Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,26	10,51	74,20
ТТК № 006726	или Кофейный напиток на сливках	180	2,69	5,64	10,37	103,44
ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	180	2,75	2,25	11,51	78,06
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,25	0,92	13,44	72,52
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	150	0,61	0,60	14,70	78,00
	или сок фруктовый (или пюре фруктовое)	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	Итого завтрак	**560**	**21**	**25**	**62**	**594,91**
	Обед					
ТТК № 007858	Салат из свёклы с маслом растительным	80	1,70	0,10	8,00	79,23
ТТК № 007882	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейский	80	6,55	4,90	4,45	89,80
ТТК № 008262	или Овощная нарезка с маслом растительным	80	0,65	5,07	2,03	56,20
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (или пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК №008256	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,87	5,75	19,50	170,37
ТТК №006640	или Суп картофельный с макаронами и мясом	250	6,06	3,06	20,94	135,45
ТТК № 007843 ТТК № 007864	Рыба запеченная	90	16,76	5,20	3,57	128,33
ТТК № 007840 ТТК № 007865	или Рыба, запеченная с сыром	90	18,82	4,51	3,50	130,09
ТТК № 007846	Овощи припущенные (рагу овощное)	150	3,24	3,46	22,61	135,26
ТТК № 007848	или Овощи тушеные	150	2,67	5,18	8,22	92,05
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	30	0,25	0,92	13,44	72,52
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
ТТК № 005870	Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36
ТТК № 006283	или Напиток теплый из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04
ТТК № 006715	или Кисель из вишни/цитрус	200	0,23	0,05	28,72	117,35
ТТК № 006731	или Кисель клубника/цитрус	200	0,20	0,07	27,45	113,76
ТТК № 003094	или Напиток бруснично-вишневый	200	0,11	0,16	10,66	44,25
ТТК № 006187	или Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39
ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00
	Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке)	90	5,40	3,14	10,52	91,80
	Итого обед	**817**	**28,70**	**13,50**	**92,60**	**860,87**
	Итого за день		**49,59**	**38,33**	**154,27**	**1455,78**

Завтрак		**обед**	
белки	20,89	белки	28,70
жиры	24,83	жиры	13,50
углеводы	61,67	углеводы	92,60

Итого	6 день	омлет/творог	коф.нап	фрукты	суп	рыба	овощи припущ./салат	напиток	хлеб
80,00	**Хлеб пшеничный ***								80,00
60,00	**Хлеб ржаной**								60,00
5,00	**Мука**					5			
0,00	**Крупы, бобовые**								
0,00	**Макаронные изделия**								
157,00	**Картофель**				75,00		82		
149,80	**Овощи, зелень**				15,00		133,80		
150,00	**Фрукты свежие**			150,00					
16,00	**Сухофрукты**							16,00	
12,00	**Сахар**		6,00					6,00	
0,00	**Соки, напитки витаминизированные**								
0,00	**Кондитерские изделия**								
32,20	**Мясо 1 категории*** **				32,20				
0,00	**Цыплята 1 категории**								
0,00	**Субпродукты (печень, язык, сердце)**								
102,00	**Рыба -филе**					102,00			
148,00	**Молоко** **	48,00	100,00						
0,00	**Кисломолочные продукты**								
90,00	**Творог**	90,00							
0,00	**Сметана**								
0,00	**Сыр**								
10,33	**Масло сливочное**	5,33			5,00				
13,11	**Масло растительное**	2,11				5,00	6,00		
118,40	**Яйца**	118,40							

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Молоко
	Завтрак						90,00
ТТК № 005579	Каша молочная ячневая с маслом	185	5,58	3,24	24,48	154,80	40,00
ТТК № 005731	или Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	3,78	7,56	23,58	181,80	3,80
ТТК № 000541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	180/5	1,98	7,38	18,90	154,80	27,70
ТТК № 000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	180/5	5,04	3,24	24,48	154,84	0,00
ТТК № 006517	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	180/5	5,36	3,73	26,04	160,05	240,23
ТТК № 000739	или Каша молочная пшенная с маслом	180/5	3,96	8,28	22,86	187,20	113,80
ТТК № 007295	или Каша пшенная с бананом	160/40	8,17	7,67	42,90	274,70	0,00
ТТК № 006713 ТТК 008237	или Каша рисовая с маком (джемом с вареньем или джемом)	200	4,54	5,33	27,98	178,29	0,00
ТТК № 000072	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	180/5	5,04	9,36	23,76	207,00	12,00
ТТК № 007304	Кофейный напиток с цикорием с молоком	180	2,85	2,25	10,79	80,35	300,00
ТТК № 005250	Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,26	10,51	74,20	0,00
ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	180	2,75	2,25	11,51	78,06	0,00
ТТК № 000421	Сыр порционно	15	3,67	4,42	0,04	54,45	3,00
ТТК № 007819, ТТК № 000753	Сыр порционный плавленый	17	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00
ТТК № 007286	или Тост с сыром	17/14	4,48	3,59	12,41	83,19	0,00
ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд упаковке)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	111,40
ТТК № 000131	или Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,14	66,20	62,48
ТТК № 006410	Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	315,00
ТТК № 006450	или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	0,00
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 раз в 7-10 дней)*	55	1,98	3,30	11,38	85,80	0,00
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	12,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	18,00
	Итого завтрак	**440**	**12,6**	**11,9**	**64,5**	**594,5**	23,00
	Обед						5,00
ТТК № 007877	Салат Витаминный из квашенной капусты с зеленым луком с маслом растительным	60	0,86	1,90	1,46	27,60	0,00
ТТК 000765	или Огурцы с зеленью	60	0,88	4,12	2,99	54,00	
ТТК № 007878	или Салат Витаминный из свежей капусты и свежих овощей с маслом растительным	80	0,81	2,52	2,98	38,15	
ТТК №007456, ТТК 008186	Уха по-ростовски	250	11,32	4,35	12,74	136,25	
ТТК №003623 ТТК № 008005	или Уха Рыбацкая	250	10,91	4,77	10,71	129,29	
ТТК №008250 ТТК № 008518	или Суп с рыбными фрикадельками	250	12,28	5,61	14,16	156,76	
ТТК № 007290	Печень по-Строгановски	100	17,08	6,39	8,55	163,81	
ТТК № 005533 ТТК № 006269	или Бефстроганов из мяса	90	15,77	17,56	4,11	238,82	
ТТК № 007812 ТТК № 007280	или Поджарки из мяса	90	18,63	18,49	3,44	254,51	
ТТК № 005947 ТТК № 008267	или Азу из мяса "По-новому"	90	15,28	15,67	3,01	214,07	
ТТК № 005934	или Печень тушеная с овощами	100	17,26	6,49	7,31	157,59	
ТТК № 002453 ТТК № 005861	или Гуляш из мяса	90	15,19	15,66	2,82	212,58	
ТТК № 007677 ТТК № 007676	или Мясо тушеное с овощами	90	15,34	15,67	3,36	215,45	
ТТК № 007829	Картофельные шарики	140	3,83	3,99	31,28	176,56	
ТТК № 007836	или Картофель тушеный	160	3,47	4,48	26,05	159,21	
ТТК № 001507	или Картофель запеченный дольками	140	3,99	4,06	32,62	177,92	
ТТК № 007824	или Пюре картофельное	160	3,52	5,05	23,59	154,34	
ТТК № 007825	или Картофель отварной	180	3,25	4,52	26,15	159,51	
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	159,00	
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	22,99	92,32	
	или сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,99	92,32	
	Итого обед	**840**	**34**	**19**	**111**	**807**	
	Итого за день		**46,86**	**30,74**	**175,63**	**1401,84**	

7 день	каша	коф.нап	сыр,масло, молоко	салат	суп	печень	картофель	сок	хлеб
Хлеб пшеничный *									90,00
Хлеб ржаной									40,00
Мука						3,80			
Крупы, бобовые	27,70								
Макаронные изделия									
Картофель					83,00		157,23		
Овощи, зелень				80,00	31,40	2,40			
Фрукты свежие									
Сухофрукты									
Сахар	3,00	6,00	3,00						
Соки, напитки			100,00					200,00	
Кондитерские изделия									
Какао									
Кофейный напиток		3,00							
Чай									
Мясо 1 категории***									
Цыплята 1 категории									
Субпродукты (печень, язык, сердце)						111,40			
Рыба -филе					62,48				
Молоко**	115,00	100,00	100,00						
Кисломолочные									
Творог									
Сметана						12,00			
Сыр			15,00						
Масло сливочное	5,00		10,00		5,00		5,00		
Масло растительное				3,00		2,00			
Яйца									

завтрак		обед	
белки	12,64	белки	34,32
жиры	11,85	жиры	18,89
углеводы	64,51	углеводы	111,12

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
ТТК № 007859	Запеканка из творога	150	21,12	15,38	20,04	292,20
ТТК № 007861	или Сырники из творога	150	28,83	4,38	32,23	280,20
ТТК № 007862	или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем	150	19,64	17,03	42,30	387,41
	или Сырники с фруктовой начинкой	120	15,96	12,60	25,44	279,00
ТТК № 001832	Сгущенное молоко	20	1,36	1,70	11,20	66,00
ТТК № 007123	или с Соусом ягодным	20	0,02	0,08	4,73	19,87
ТТК № 007866	или с Повидлом	20	0,08	0,00	13,00	50,00
ТТК № 006642	или с Джемом	20	0,1	0	12	48
ТТК № 006473	Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95
ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15
ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65
ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,06
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	150	0,61	0,60	14,70	78,00
	Итого завтрак	**580**	**22,37**	**18,07**	**76,05**	**568,82**
	Обед					
ТТК № 004012, 007919, 007918,005828	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (или пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК №008256	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,87	5,75	19,50	170,37
ТТК №006640	или Суп картофельный с макаронами и мясом	250	6,06	3,06	20,94	135,45
ТТК № 007843 ТТК № 007864	Рыба запеченная	90	16,76	5,20	3,57	128,33
ТТК № 007840 ТТК № 007865	или Рыба, запеченная с сыром	90	18,82	4,51	3,50	130,09
ТТК № 007597 ТТК № 007844	или Котлета рыбная	90	17,54	10,68	13,21	203,24
ТТК № 007088 ТТК № 007299	или Рыбные палочки/наггетсы	90	8,92	1,05	18,90	115,50
ТТК № 007851	или Тефтели рыбные	90	13,43	5,34	12,27	150,86
ТТК № 007857 ТТК № 007845	или Шницель натуральный из рыбы с маслом сливочным	90/5	13,73	5,77	5,90	111,72
ТТК № 007872	Рис припущенный с овощами	120	2,96	4,03	28,25	161,46
ТТК № 007871	или Рис припущенный	120	2,99	4,05	31,15	171,96
ТТК № 007873	или Булгур припущенный	120	4,97	4,16	30,42	169,90
ТТК № 007874	или Булгур с овощами	120	4,70	4,13	28,64	162,53
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	159,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
ТТК № 005257	Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04
ТТК № 006283	или Напиток из кураги	200	0,63	0,05	16,14	69,04
ТТК № 001957	или Напиток из изюма	200	0,19	0,19	12,91	54,96
ТТК № 005870	или Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36
	Кондитерское изделие	30	1,80	4,85	16,35	96,00
	Итого за прием	**840**	**28**	**22**	**121**	**855**
	Итого за день		**50,60**	**40,17**	**197,00**	**1424,02**

завтрак		**обед**	
белки	22,37	белки	28,23
жиры	18,07	жиры	22,10
углеводы	76,05	углеводы	120,95

Итого	8 день	запеканка/соус	чай/кисломол. прод	фрукт/овощи	суп	рыба	рис с овощ	напиток	хлеб/конд.изд
94,95	**Хлеб пшеничный ***	4,95							90,00
40,00	**Хлеб ржаной**								40,00
0,00	**Мука**								
43,10	**Крупы, бобовые**	9,00					34,10		
10,00	**Макаронные изделия**				10				
75,00	**Картофель**				75,00				
138,20	**Овощи, зелень**			80,00	15,00	5,00	38,20		
160,00	**Фрукты свежие**		10,00	150,00					
16,00	**Сухофрукты**							16,00	
26,50	**Сахар**	7,50	13,00					6,00	
100,00	**Соки, напитки витаминизированные**		100,00						
30,00	**Кондитерские изделия**								30,00
0,00	**Какао**								
0,00	**Кофейный напиток**								
0,50	**Чай**		0,50						
32,20	**Мясо 1 категории*** **				32,20				
0,00	**Цыплята 1 категории**								
0,00	**Субпродукты (печень, язык, сердце)**								
102,00	**Рыба -филе**					102,00			
0,00	**Молоко** **								
130,00	**Кисломолочные продукты**	30	100,00						
99,24	**Творог**	99,24							
5,00	**Сметана**	5							
0,00	**Сыр**								
20,00	**Масло сливочное**	5,00			5,00	5,00	5,00		
3,00	**Масло растительное**	1,00				2,00			
5,00	**Яйца**	5,00							

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Третий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
ТТК 008283, 008285	Гречневая каша с тушеной говядиной и овощами	180	16,56	9,00	23,63	238,00
ТТК 005073, 008287, 008290, 8291	или Каша перловая с тушеной говядиной (или Плов перловый с мясом)	180	9,91	12,70	42,18	207,10
ТТК 007869, 007870, 008286, 008289	или Плов с мясом	180	19,44	10,62	34,02	315,00
ТТК 008297, 00297	или Плов из булгура	180	13,32	9,90	20,70	243,36
ТТК № 007304	Кофейный напиток с цикорием с молоком	180	2,85	2,25	10,79	80,35
ТТК № 005250	или Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,26	10,51	74,20
ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	180	2,75	2,25	11,51	78,06
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	34	0,30	1,08	16,66	90,10
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд.упаковке)	10	0,10	7,25	0,14	66,20
ТТК № 000131	или Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20
	Кисломолочная продукция (йогурт обагащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,06
	Итого завтрак	**524**	**22**	**23**	**71**	**599**
	Обед					
ТТК № 008262	Овощная нарезка с маслом растительным	80	0,65	5,07	2,03	56,20
ТТК № 007882	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейский	80	6,55	4,90	4,45	89,80
ТТК № 007858	или Салат из свеклы с маслом растительным	80	1,70	0,10	8,00	79,23
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК № 008251	Суп фасолевый мясной	250	4,10	11,50	6,82	174,50
ТТК №006497	или Суп гороховый с мясом и гренками	250	13,39	5,95	31,12	229,02
ТТК № 007311, ТТК №004779	Филе из мяса птицы запеченное с сыром	90	18,37	10,78	0,73	174,35
ТТК № 007854	или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром	180	22,04	8,21	37,10	308,52
ТТК № 007853	или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (в стиле Альфредо)	180	16,38	11,16	42,66	266,40
ТТК № 006748	или Мясо птицы в соусе Мак-н-чиз с макаронным гарниром	180	11,34	14,04	25,38	262,80
ТТК № 006728	или Фрикасе из мяса птицы	90	15,67	12,39	2,81	185,97
ТТК № 007312	Чахохбили "по-школьному"	90	11,02	7,78	3,38	127,93
ТТК № 006696	или Нагетсы из мяса птицы	90	15,44	6,01	3,68	114,54
ТТК № 001927	или Бедро запеченное	90	14,66	15,70	0,01	225,95
ТТК № 007856	Макароные изделия отварные	130	4,58	4,15	30,20	183,10
ТТК № 007620	или Макароны в томатном соусе	130	4,16	5,46	19,41	159,68
ТТК № 005329	или Макароны с сыром	130/10/5	6,96	3,34	32,05	187,49
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	17	0,15	0,54	8,33	45,05
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	150	0,61	0,60	14,70	78,00
	или сок фруктовый (или пюре фруктовое)	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	22,99	92,32
	или сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,99	92,32
	Итого обед	**937**	**29**	**33**	**95**	**855,3**
	Итого за день		**50,57**	**56,04**	**166,19**	**1453,83**

завтрак		**обед**	
белки	21,93	белки	28,64
жиры	22,74	жиры	33,30
углеводы	70,99	углеводы	95,20

Итого	9 день	плов	коф.нап/кисломолоч	масло сл/фрукт	салат	гороховый	филе птицы	макароны	сок	хлеб
51,00	Хлеб пшеничный *									51,00
40,00	Хлеб ржаной									40,00
0,00	Мука									
38,50	Крупы, бобовые	31,5				5,00				
45,00	Макаронные изделия							45,00		
75,00	Картофель					75,00				
131,00	Овощи, зелень	31,00			80,00	20,00				
150,00	Фрукты свежие			150,00						
0,00	Сухофрукты									
13,00	Сахар		13,00							
200,00	Соки, напитки витаминизированные								200,00	
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
3,00	Кофейный напиток		3,00							
0,00	Чай									
76,10	Мясо 1 категории***	60,00				16,10				
103,00	Цыплята 1 категории						103,00			
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)									
0,00	Рыба -филе									
100,00	Молоко**		100,00							
100,00	Кисломолочные продукты		100,00							
0,00	Творог									
15,00	Сметана						15,00			
10,00	Сыр						10,00			
20,00	Масло сливочное			10,00		5,00		5,00		
9,00	Масло растительное	2			3,00	3,00	1,00			
0,00	Яйца									

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Четвертый день (4)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
ТТК № 007585	Блинчики или панкейки	90	5,94	6,66	34,2	220,5
ТТК № 001832	Сгущенное молоко	20	1,36	1,70	11,2	66,00
ТТК № 007886	или Повидло	20	0,08	0,00	13,00	50,00
ТТК № 006842	или Джем	20	0,10	0,00	12,00	48,00
	или Мед натуральный в индивидуальной упаковке	20	0,00	0,00	0,16	68,00
ТТК № 007269	или Блины с яблочной начинкой и бананом	80	3,44	5,06	35,38	205,68
ТТК № 006852	или Блины с яблочной начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68
ТТК № 007289	или Блины с абрикосовой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68
ТТК № 005850	или Блины с со сгущенкой	80	6,00	7,18	35,22	225,68
ТТК № 007270	или Блины с вишневой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68
ТТК № 006247	Какао с молоком	200	3,34	2,76	10,76	80,03
ТТК № 004198, ТТК № 004045	или Какао- напиток молочный с витаминами	200	2,90	2,50	9,79	73,95
ТТТ № 006878,	или Кикао-напиток молочный с зефирками	200	4,02	2,95	11,60	89,30
ТТК № 000436	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	28	0,25	0,92	13,44	72,52
ТТК № 000429	Сыр порционно	15	3,67	4,42	0,04	54,45
ТТК № 007819, ТТК № 000753	Сыр порционный плавленый	17	1,44	3,20	1,44	40,00
ТТК № 007288	или Тост с сыром	17/14	4,46	3,53	12,41	83,19
	Фрукт (яблоки дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	150	0,61	0,60	14,70	78,00
	или сок фруктовый (пюре фруктовое)	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	Итого завтрак	**523**	**14**	**17**	**93**	**611,5**
	Обед					
ТТК № 004012, 007918, 007018,005828	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,04	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектер овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
ТТК №006254	Свекольник мясной	250	4,90	4,20	17,70	153,10
ТТК №000311	или Щи из свежей капусты с мясом	250	3,50	9,20	19,90	187,30
ТТК №001833	или Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной	250	7,14	11,31	22,14	178,33
ТТК № 002453 ТТК № 005841	Гуляш из мяса	90	15,19	15,66	2,82	212,58
ТТК № 007290	Печень по-Строгановски	100	17,66	6,39	8,55	163,81
ТТК № 005533 ТТК № 006269	или Бефстроганов из мяса	90	15,77	17,88	4,11	238,62
ТТК № 007812 ТТК № 007280	или Поджарка из мяса	90	18,03	18,49	3,44	254,51
ТТК № 005934	или Печень тушаная с овощами	100	17,26	6,49	7,31	157,59
ТТК № 007677 ТТК № 007676	или Мясо тушеное с овощами	90	15,34	15,67	3,36	215,45
ТТК № 006947 ТТК №006267	или Азу из мяса "По-новому"	90	15,28	15,67	3,01	214,07
ТТК № 005848	Гречка отварная с овощами	130	4,24	4,17	19,56	133,05
ТТК № 007832	или Перловка отварная с овощами	130	3,75	3,57	25,86	151,19
ТТК № 007833	или Гречка отварная	130	7,59	5,13	34,40	213,90
ТТК № 007834	или Каша вязкая гречневая с сыром (Грачетто)	130	5,90	8,33	20,33	184,48
ТТК № 006763	или Каша вязкая перловая с сыром (Перлотто)	130	5,90	4,41	17,85	138,98
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	133,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	28	0,25	0,92	13,44	72,52
ТТК № 006283	Напиток из кураги	200	0,63	0,05	16,14	69,04
ТТК № 006283	или Напиток из кураги	200	0,63	0,05	16,14	69,04
ТТК № 006267, ТТК № 006354	или Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04
ТТК № 006187	или Напиток яблочно-вишневый	200	0,04	0,01	10,19	42,39
ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00
ТТК № 005870	или Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36
		828	**26,74**	**26,76**	**97,20**	**824,49**
	Итого обед		**40,81**	**43,40**	**189,94**	**1435,99**

Итого за день

		обед	
	14,17	белки	26,74
Завтрак	16,84	жиры	26,76
белки	92,74	углеводы	97,20
жиры			
углеводы			

Итого	10 день	блинчики	какао	сыр/фрукт	овощи	свекольник	гуляш	гречка с овощ	напиток	хлеб
90,00	Хлеб пшеничный *									90,00
56,00	Хлеб ржаной									56,00
40,00	Мука	40,00								
34,70	Крупы, бобовые							34,7		
0,00	Макаронные изделия									
75,00	Картофель					75,00				
183,70	Овощи, зелень				80,00	70,00	13,00	35,7		
150,00	Фрукты свежие			150,00						
16,00	Сухофрукты								16,00	
18,00	Сахар	7,00	5,00						6,00	
0,00	Соки, напитки									
0,00	Кондитерские изделия									
2,50	Какао		2,50							
0,00	Кофейный напиток									
0,00	Чай									
111,20	Мясо 1 категории***					32,20	79,00			
0,00	Цыплята 1 категории									
3,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)									
0,00	Рыба -фиа									
237,40	Молоко**	117,40	120,00							
0,00	Кисломолочные продукты									
0,00	Творог									
10,00	Сметана					10,00				
15,00	Сыр			15,00						
10,00	Масло сливочное					5,00		5,00		
0,00	Масло растительное	6,00					3,00			
7,00	Яйца	7,00								

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Пятый день (5)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
ТТК № 005579	Каша молочная ячневая с маслом	185	5,58	3,24	24,48	154,80
ТТК № 005731	или Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	3,78	7,56	23,58	181,80
ТТК № 000541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	180/5	1,98	7,38	18,90	154,80
ТТК № 000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	180/5	5,04	3,24	24,48	154,84
ТТК № 007454	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	180/5	5,39	3,73	26,04	160,06
ТТК № 000739	или Каша молочная пшенная с маслом	180/5	3,96	8,28	22,86	187,20
ТТК № 007295	или Каша пшенная с бананом	160/40	8,17	7,67	42,90	274,70
ТТК № 006713 ТТК № 008237	или Каша рисовая с маком (джемом с вареньем или джемом)	200	4,54	5,33	27,98	178,29
ТТК № 000072	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	180/5	5,04	9,36	23,76	207,00
ТТК № 005250	Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,26	10,51	74,20
ТТК № 007304	или Кофейный напиток с цикорием с молоком	180	2,85	2,25	10,79	80,35
ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	180	2,75	2,25	11,51	78,06
ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд.упаковке)	10	0,10	7,25	0,14	66,20
ТТК № 000131	или Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,14	66,20
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	200	5,60	5,00	7,80	100,00
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	100	0,40	0,40	9,80	52,00
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	34	0,30	1,08	16,66	90,10
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80
	Итого завтрак	**729**	**15,0**	**19,9**	**79,3**	**589,1**
	Обед					
ТТК № 004012, 007919, 007918,005828	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК № 001342	Суп картофельный с макаронами из мяса птицы	250	4,69	4,55	20,96	144,16
ТТК № 001342	или Суп овощной с пельменями из мяса птицы	250	8,40	5,70	17,10	153,00
ТТК № 004907	или Суп-лапша из мяса птицы	250	6,31	8,69	30,59	223,09
ТТК № 007822	Тефтели мясные	90	10,72	10,16	10,59	177,77
ТТК № 007816	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	90	13,82	12,37	14,92	208,42
ТТК № 007815	или Котлета мясная	90	13,58	12,69	13,49	204,96
ТТК № 007821	или Шницель из мяса	90	13,61	12,81	12,77	206,14
ТТК № 007822 ТТК № 007533	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/30	10,90	10,28	17,74	209,55
ТТК № 006774	или Запеканка картофельная с мясом	200	16,66	19,53	35,36	370,20
ТТК № 007824	Пюре картофельное	160	3,52	5,05	23,59	154,34
ТТК № 007825	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60
ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	140	3,99	4,06	32,62	177,92
ТТК № 007829	Картофельные шарики	140	3,83	3,99	31,28	176,56
ТТК № 007836	или Картофель тушеный	160	3,47	4,48	26,05	159,21
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	159,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	28	0,25	0,92	13,44	72,52
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	22,99	92,32
	или сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,99	92,32
	Итого обед	**858**	**22,1**	**26,6**	**128,7**	**819,3**
	Итого за день		**37,14**	**46,46**	**208,01**	**1408,41**

завтрак		**обед**	
белки	15,01	белки	22,13
жиры	19,88	жиры	26,58

Итого	11 день	каша	коф.нап	масло/кисломол/фрукт	овощи	суп	тефтели	пюре	сок	хлеб
84,00	Хлеб пшеничный *									84,00
48,00	Хлеб ржаной									48,00
6,00	Мука						6,00			
35,20	Крупы, бобовые	27,70					7,5			
10,00	Макаронные изделия					10,00				
211,85	Картофель					75,00		136,85		
120,00	Овощи, зелень				80,00	15,00	25,00			
100,00	Фрукты свежие			100,00						
0,00	Сухофрукты									
0,00	Сахар	3,00	6,00							
200,00	Соки, напитки витаминизированные								200,00	
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
3,00	Кофейный напиток		3,00							
0,00	Чай									
56,00	Мясо 1 категории***						56,00			
24,00	Цыплята 1 категории					24,00				
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)									
0,00	Рыба -филе									
240,28	Молоко**	115,00	100,00					25,28		
200,00	Кисломолочные продукты			200						
0,00	Творог									
0,00	Сметана									
0,00	Сыр									
25,00	Масло сливочное	5,00		10,0		5,00		5,00		
2,80	Масло растительное						2,80			
0,00	Яйца									

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Шестой день (6д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
ТТК № 006068	Омлет запеченный натуральный	160	16,82	19,78	3,14	258,04
ТТК № 006759	или Скрэмбл с томатом свежим	160	15,96	18,04	4,20	243,80
ТТК № 007849	или Омлет запеченный с сыром	160	19,10	22,42	2,86	290,74
ТТК № 007811	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	160	15,51	18,78	3,27	244,60
ТТК № 006473	Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95
ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15
ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65
ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	28	0,25	0,92	13,44	72,52
ТТК № 000429	Сыр порционно	15	3,67	4,42	0,04	54,45
ТТК № 000753	Сыр порционный плавленый	17	1,44	3,20	1,44	40,00
ТТК № 007286	или Тост с сыром	17/14	4,46	3,59	12,41	83,19
	Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке)	90	5,40	3,14	10,52	91,80
	Итого завтрак	**683**	**27,19**	**30,21**	**68,82**	**613,76**
	Обед					
ТТК № 004012, 007919, 007918,005828	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
ТТК № 007661	Суп-пюре из тыквы (кабачков)	250	3,50	5,80	11,80	113,00
ТТК № 007661	или Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками	250	7,90	13,79	30,44	278,44
ТТК № 007617	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	95	11,41	7,54	12,05	145,91
ТТК № 006696	или Наггетсы из мяса птицы	90,00	15,44	6,01	3,68	114,54
ТТК № 007312	или Чахохбили "по-школьному"	90	11,02	7,78	3,38	127,93
ТТК № 006728	или Фрикасе из мяса птицы	90	15,67	12,39	2,81	185,97
ТТК № 007846	Овощи припущенные (рагу овощное)	150	3,24	3,46	22,61	135,26
ТТК № 007848	или Овощи тушеные	150	2,67	5,18	8,22	92,05
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	159,00
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	28	0,25	0,92	13,44	72,52
ТТК № 005257, ТТК № 008354	Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04
ТТК № 006283	или Напиток из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04
ТТК № 005870	или Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	150	0,61	0,60	14,70	78,00
	или сок фруктовый (пюре фруктовое)	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	Итого обед	**1003**	**21**	**20**	**118**	**792**
	Итого за день		**47,86**	**50,34**	**187,10**	**1405,69**

завтрак		**обед**	
белки	27,19	белки	20,67
жиры	30,21	жиры	20,13
углеводы	68,82	углеводы	118,28

Итого	12 день	омлет /творог	чай	сыр/фрукт	овощи порц	суп	котлета	овощи припущ.	напиток	хлеб
143,70	Хлеб пшеничный *					37,50	16,2			90,00
98,00	Хлеб ржаной									56,00
10,00	Мука					10,00				
0,00	Крупы, бобовые									
0,00	Макаронные изделия									
0,00	Картофель									
305,00	Овощи, зелень				80,00	45,00	20,00	160,00		
160,00	Фрукты свежие		10,00	150,00						
16,00	Сухофрукты								16,00	
12,00	Сахар		6,00						6,00	
0,00	Соки, напитки витаминизированные									
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
0,00	Кофейный напиток									
1,00	Чай		1,00							
0,00	Мясо 1 категории***									
60,00	Цыплята 1 категории						60,00			
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)									
0,00	Рыба -филе									
98,00	Молоко**	48,00				50,00				
0,00	Кисломолочные продукты									
90,00	Творог	90,00								
0,00	Сметана									
15,00	Сыр			15,00						
15,30	Масло сливочное	5,30				5,00	5,00			
9,10	Масло растительное	2,10					2,00	5,00		
125,20	Яйца	121,60					3,60			

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 12 дневному меню завтраков и обедов с 7-11 лет

№	Продукты	Среднеуточная (усредненная)	Проценты	Норма в день, г	Фактически получено, г Дни												за 12 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб пшеничный	150	60	90,00	108	65	90	111	90	80	90	95	51	90	84	144	1097	91,5	102
2	Хлеб ржаной	80	60	48,00	60	28	40	40	50	60	40	40	40	56	48	56	558	46,5	97
3	Мука	15	60	9,00	0	2	0	0	50	5	4	0	0	40	6	10	117	9,8	109
4	Крупы, бобовые	45	60	27,00	28	29	37	42	26	0	28	43	37	35	35	0	339	28,2	105
5	Макаронные изделия	15	60	9,00	0	45	0	0	0	0	0	10	45	0	10	0	110	9,2	102
6	Картофель	187	60	112,20	220	75	75	0	177	157	240	75	75	75	212	0	1381	106,2	95
7	Овощи, зелень	280	60	168,00	121	195	316	135	175	148,80	114	138	131	199	120	305	2098	174,8	104
8	Фрукты свежие	185	60	111,00	0	157	150	90	0	150	0	160	150	150	100	160	1267	105,6	95
9	Сухофрукты	15	60	9,00	0	31	16	0	0	16	0	16	0	16	0	16	111	9,3	103
10	Сахар	30	60	18,00	11	27	9	27	25	12	12	27	13	18	0	12	192	16,0	89
11	Соки, напитки витаминизированные	200	60	120,00	300	0	100	0	200	0	300	100	200	0	200	0	1400	116,7	97
12	Кондитерские изделия	10	60	6,00	0	0	0	10	30	0	0	30	0	0	0	0	70	5,8	97
13	Какао	1	60	0,60	3	0	0	0	2	0	0	0	0	3	0	0	7	0,6	97
14	Кофейный напиток	2	60	1,20	0	0	0	3	0	3	3	0	3	0	3	0	15	1,3	104
15	Чай	1	60	0,60	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	0,3	42
16	Мясо 1 категории	70	60	42,00	58	32	90	0	32	32	0	32	76	111	56	0	520	43,4	103
17	Цыплята 1 категории	35	60	21,00	0	69	0	0	60	0	0	0	103	0	24	60	316	21,1	100
18	Субпродукты (печень, язык, с	30	60	18,00	0	0	111	0	0	0	111	0	0	0	0	0	223	17,1	95
19	Рыба -филе	58	60	34,80	62	0	0	72	0	102	62	102	0	0	0	0	401	33,4	96
20	Молоко	300	60	180,00	360	0	100	267	240	148	315	0	100	237	240	98	2107	175,6	98
21	Кисломолочные продукты	150	60	90,00	0	200	0	200	200	0	0	130	100	0	200	0	1030	85,8	95
22	Творог	50	60	30,00	0	94	0	0	0	90	0	99	0	0	0	90	374	31,1	104
23	Сметана	10	60	6,00	0	10	10	0	10	0	12	5	15	10	0	0	72	6,0	100
24	Сыр	10	60	6,00	15	0	0	0	0	0	15	0	10	15	0	15	70	5,8	97
25	Масло сливочное	30	60	18,00	25	15	0	15	15	10	25	20	20	10	25	15	196	17,8	99
26	Масло растительное	15	60	9,00	2	13	16	8	5	13	5	3	9	9	3	9	95	7,9	88
27	Яйца	40	60	24,00	2	5	0	9	3	118	0	5	0	7	0	125	275	22,9	95
28	Соль	3	60	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	22	1,8	100

Сетка приемов пищи на 20-ти дневное меню завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 1 до 11 лет. Разработчик АО "ГПОП "Продуктовый"

Сентябрь												
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день
Завтраки												
Каша молочная пшенная с маслом	Запеканка творожная с морковью и курагой	Чай с молоком	Каша "Дружба" на молочном молоке	Блинчики или оладьи	Сырники запеканка	Каша молочная пшенная с маслом	Творожная из творога	Гуляш из свинины с тушеной капустой с томатом	Запеканка из курицы	Каша молочная пшенная с маслом	Сырники запеканка	Каша молочная пшенная с маслом
хлеб пшеничный с маслом	хлеб Сдобный из муки	хлеб с маслом и сыром (хлеб Пшеничный с маслом)	хлеб пшеничный с маслом	Сгущенное молоко	хлеб Сдобный с маслом	хлеб пшеничный с маслом	хлеб Сдобный из муки	хлеб пшеничный с маслом (хлеб Пшеничный с маслом)	Сгущенное молоко	хлеб Пшеник	хлеб пшеничный с маслом	Сгущенное молоко
хлеб Каша молочная рисовая (пшенная) с маслом	хлеб Запеканка из творога	хлеб Пшеничный хлеб с сыром (пшеничный с маслом)	хлеб Каша молочная пшенная с маслом	хлеб Пшеник	хлеб Сдобный с маслом	хлеб Каша молочная рисовая (пшенная) с маслом	хлеб Запеканка из творога	хлеб Пшеник	хлеб Пшеник	хлеб Каша молочная рисовая (пшенная) с маслом	хлеб Каша молочная рисовая (пшенная) с маслом	хлеб Сдобный с сыром
хлеб Каша молочная пшенная (пшенная) с маслом	хлеб Сдобный с фруктовой начинкой	хлеб Пшеник из муки	хлеб Каша молочная пшенная (пшенная) с маслом	хлеб Пшеник	хлеб Сдобный с сыром и ванилином	хлеб Каша молочная пшенная (пшенная) с маслом	хлеб Сдобный с фруктовой начинкой	хлеб Пшеник из муки	хлеб Пшеник	хлеб Пшеник	хлеб Каша молочная пшенная (пшенная) с маслом	хлеб Сдобный с сыром и ванилином
хлеб Каша "Дружба" на молочном молоке	Сгущенное молоко	Чай зеленый	хлеб Каша молочная пшенная (пшенная) с маслом	хлеб Мед натуральный в индивидуальной упаковке	Кофейный напиток с молоком	хлеб Каша "Дружба" на молочном молоке	Сгущенное молоко	Кофейный напиток с молоком	хлеб Мед натуральный в индивидуальной упаковке	хлеб Каша "Дружба" на молочном молоке	хлеб Чай с лимоном	Чай зеленый
хлеб Каша молочная пшенная с маслом	хлеб с Сыром российским	хлеб Чай с лимоном	хлеб Каша молочная пшенная с маслом	хлеб Блины с абрикосовой начинкой	хлеб Кофейный напиток с молоком	хлеб Каша молочная пшенная с маслом	хлеб с Сыром российским	хлеб Кофейный напиток с молоком	хлеб Блины с абрикосовой начинкой	хлеб Каша молочная пшенная с маслом	хлеб Каша молочная пшенная с маслом	хлеб Чай с лимоном
хлеб Каша пшенная с фруктами	хлеб с Джемом	хлеб Чай черный	хлеб Каша пшенная с фруктами	хлеб Блины с абрикосовой начинкой	хлеб Кофейный напиток на молоке	хлеб Каша пшенная с фруктами	хлеб с Джемом	хлеб Пряник с медом	хлеб Пряник с медом	хлеб Блины с абрикосовой начинкой	хлеб Каша пшенная с фруктами (Каша пшенная с яблоком, грушами и черносливом)	хлеб Чай с лимоном
хлеб Каша пшенная с яблоком (пшенная с черносливом или грушами)	Чай с лимоном	хлеб Чай зеленый	хлеб Каша пшенная с яблоком (пшенная с черносливом или грушами)	хлеб Блины с абрикосовой начинкой	Кофейный напиток с молоком	хлеб Каша пшенная с яблоком (пшенная с черносливом или грушами)	Чай с лимоном	Кофейный напиток	хлеб Блины с абрикосовой начинкой	хлеб Каша пшенная с яблоком (пшенная с черносливом или грушами)	Сгущенное молоко	Кофейный напиток
Каша с молоком	хлеб Чай с лимоном	хлеб Чай с лимоном	Каша с молоком	хлеб Блины с абрикосовой начинкой	Кофейный напиток	Кофейный напиток с молоком и ванилином	хлеб Чай с лимоном (Чайный напиток с лимоном)	Молоко кипяченое (напиток) с ванилином	Каша с молоком	хлеб Каша пшенная с яблоком (пшенная с черносливом или грушами)	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток
хлеб Каша пшенная с черносливом	хлеб Чай черный	Кофейный напиток	хлеб Каша пшенная с черносливом	Кофейный напиток с молоком	0	Кофейный напиток с молоком	хлеб Чай обогащенный	хлеб Молоко кипяченое	хлеб Каша пшенная с черносливом	Кофейный напиток с молоком	Сгущенное молоко	Сгущенное молоко
хлеб Каша пшенная с черносливом	хлеб Чай зеленый	Кофейный	хлеб Каша пшенная с черносливом	хлеб Кофейный напиток с молоком	0	Сыр российский	Чай обогащенный	Кофейный напиток (напиток) с ванилином	хлеб Каша пшенная с черносливом	хлеб Чай с лимоном	Сгущенное молоко	Чай с лимоном
Сыр российский	хлеб Чай с лимоном	Молоко кипяченое (напиток)	Чай зеленый	хлеб Пряник с медом	0	Сыр российский	Чай зеленый	Сыр российский	Чай зеленый	Молоко кипяченое (напиток) с ванилином	хлеб Пряник с медом	Сгущенное молоко
ОБЕДЫ	хлеб Чай лимонный	хлеб Молоко кипяченое	Чай зеленый	Чай фруктовый	Фрукт (яблоки или груши или бананы, или киви, или мандарин, или лимоны, или виноград)	Сыр российский	Чай зеленый	Чай зеленый	Чай зеленый	Молоко кипяченое (напиток) с ванилином	хлеб Пряник с медом	Чай с лимоном
хлеб Чай с лимоном	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, кефир, ряженка, кефир)		Компотная смесь	Фрукт (яблоки или груши или бананы, или киви, или мандарин, или лимоны, или виноград)	хлеб Чай с лимоном (или сухие фрукты)	Сыр российский	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, кефир, ряженка, кефир)		Сыр российский	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, кефир, ряженка, кефир)	Чай зеленый	Чай зеленый
Молоко кипяченое (напиток) с ванилином			Фрукт (яблоки или груши или бананы, или киви, или мандарин, или лимоны, или виноград)	хлеб Чай фруктовый (или сухие фрукты)		Молоко кипяченое (напиток) с ванилином	Фрукт (яблоки или груши или бананы, или киви, или мандарин, или лимоны, или виноград)		Сыр российский	Фрукт (яблоки или груши или бананы, или киви, или мандарин, или лимоны, или виноград)		
хлеб Молоко кипяченое			хлеб Чай фруктовый (или сухие фрукты)	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, кефир, ряженка, кефир)		хлеб Молоко кипяченое			хлеб Чай с лимоном		Чай зеленый	
Молоко кипяченое (напиток)			Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, кефир, ряженка, кефир)			Молоко кипяченое (напиток)			Фрукт (яблоки или груши или бананы, или киви, или мандарин, или лимоны, или виноград)		Чай зеленый	
хлеб Молоко кипяченое						хлеб Молоко кипяченое			хлеб чай фруктовый (сухие фрукты)			
хлеб Молоко кипяченое (напиток) с ванилином, с 01.09. по 15.09., с 16.09. по 30.09., с 01.04. по 20.05. по часам с 9 до 12 (0 дней)						хлеб Молоко кипяченое (напиток) с ванилином, с 01.09. по 15.09., с 16.09. по 30.09., с 01.04. по 20.05. по часам с 9 до 12 (0 дней)						
Чай зеленый						Чай зеленый						
Чай зеленый						Чай зеленый						
ОБЕДЫ									ОБЕДЫ			

2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Овсяная манная пшенная	Овсяная гречневая с маслом растительным	Овсяная манная пшенная	Огурцы с маслом	Овсяная манная пшенная	Овсяная манная пшенная	Овсяная манная пшенная	Овсяная гречневая с маслом растительным	Овсяная манная пшенная	Овсяная манная пшенная	Овсяная манная пшенная
или Овсяные хлопья	или Сметанные блины с сыром Адыгейским	или Овсяная манная с изюмом	или Овсяная манная пшенная	или Овсяные хлопья	или Овсяная манная пшенная	или Овсяная манная с изюмом	или Сыр с маслом	или Овсяная манная пшенная	или Овсяная манная с сыром Адыгейским	или Овсяная манная пшенная
или Овсяная манная пшенная	или Сыр со яйцом в масле растительном	или Овсяная манная пшенная	или Овсяная манная пшенная	или Овсяная манная пшенная	или Овсяная манная пшенная	или Сыр Российский со яйцом вареным в масле растительном	или Овсяная манная пшенная	или Сыр с маслом растительным	или Сыр сычужный (порц нарезка)	или Овсяная манная пшенная
или Сыр сычужный (порц нарезка)	или Сыр сычужный (порц нарезка)	или Сыр сычужный (порц нарезка)	или Сыр сычужный (порц нарезка)	или Сыр сычужный	или Сыр сычужный (порц нарезка)	0	или Сыр сычужный (порц нарезка)	или Овсяная манная пшенная	или Сыр сычужный (порц нарезка)	или Сыр сычужный
или Масло сливочное	или Сыр сычужный (порц нарезка)	или Сыр сычужный (порц нарезка)	или Масло сливочное	или Масло сливочное	или Сыр сычужный (порц нарезка)	0	или Масло сливочное	или Сыр сычужный (порц нарезка)	или Сыр сычужный (порц нарезка)	или Масло сливочное
Чай на молоке	или Молоко сливочное	или Масло сливочное	или Овсяная манная	или Масло сливочное	или Масло сливочное	0	ИТОГО:	или Масло сливочное	Сливочное масло	Сыр сычужный с сливочным на меле порц
или Чай Рубиновый	Чай на сливочном молоке с маслом сливочным	Рыбный Ассорти горячего с маслом сливочным	Сыр из сычужного молока с маслом сливочным	или Сливочный сливочный сыр из коровьего молока с маслом и сахаром	Рагу из мяса с маслом сливочным	Печень по-Строгановски	ИТОГО:	Сыр сычужный	или Чай на сливочном молоке с маслом	или Сыр сычужный порц на сливочном молоке с маслом и сахаром
или Чай с лимоном и сахаром	или Хлеб из пшеничной муки с маслом сливочным	ИТОГО:	или Сливочное масло	Компот ягодный	Сгущенное молоко	или Бефстроганов из мяса	Рыба запеченная	или Сухой сливочный с маслом и сахаром	или Хлеб из пшеничной муки с маслом сливочным	Чайная пауза
Котлета из мяса	или Сливочное масло	ИТОГО:	или Чай на сливочном молоке с маслом	или Рыба запеченная	Печень тушеная с маслом	или Подливка из мяса	или Рыба, запеченная в сыре	Фарш из мяса птицы запеченный с сыром	Гуляш из мяса	или Сливки Нестле "Для кофейного" из мяса
или Сливки Нестле "Для кофейного" из мяса	Чахохбили "по-домашнему"	Цветная капуста с маслом	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	или Рыбный запеченный	Печень тушеная с маслом	или Лук из мяса "По-летнему"	или Сливки рыбные	или Мясо тушеное в томатном соусе	Цветная капуста	или Картофельное пюре
или Рыбная запеканка	или Мясо кролика в сметанном соусе	или Бефстроганов из мяса	или Пельмени из мяса птицы	или Запеканка картофельная с рыбой	или Бефстроганов из мяса	или Печень тушеная с сыром	или Рыбная запеканка	или Мясо говядины в томатном соусе с маслом сливочным	или Бефстроганов из мяса	или Чахохбили "по-домашнему"
или Мясо кролика в сметанном соусе	или Мясо кролика в сметанном соусе	или Пельмени из мяса	или "Чахохбили "по-домашнему"	Рагу растительный	или Подливка из мяса	или Гуляш из мяса	или Рыбная запеканка	или Мясо кролика в сметанном соусе	Подливка из мяса	или Запеканка картофельная с рыбой
или Рыбная запеканка с бутербродом	или Мясо кролика в соусе Мясо в соусе	или Лук из мяса "По-летнему"	или Гуляш из мяса птицы	или Рис растительный с маслом	или Лук из мяса "По-летнему"	или Мясо тушеное в томатном	или Печень по-Строгановски	Чахохбили "по-домашнему"	или Мясо тушеное в томатном	Рагу растительный
или Запеканка картофельная с сыром	или Бутерброд из мяса говядины	или Печень по-Строгановски	Пюре картофельное	или Пюре растительный	или Печень по-Строгановски	Картофельное пюре	Рис растительный с маслом	Чахохбили "по-домашнему"	Рагу растительный	или Рагу растительный
Пюре картофельное	или Фарш из мяса птицы запеченный с сыром	или Гуляш из мяса	или Картофель отварной	или Пюре с маслом	или Гуляш из мяса	или Картофель отварной	или Рис растительный	или Пельмени из мяса говядины	или Лук из мяса "По-летнему"	или Картофельное пюре
или Картофель отварной	или Пельмени из мяса индейки	или Мясо тушеное с томатом	или Картофель молочный пюреный	Хлеб пшеничный	или Мясо тушеное с томатом	или Картофель отварной	или Пюре растительный	или Пюре растительный	Пюре овощное с маслом	Хлеб пшеничный
или Картофель молочный пюреный	или Пюре растительный	Овощи тушеные (рагу овощное)	Картофельное пюре	Хлеб ржаной	Овощи тушеные (рагу овощное)	или Пюре растительный	или Пюре с маслом	Овощи тушеные (рагу овощное)	или Пюре растительный	Картофельное пюре
Картофельное пюре	Макаронные изделия отварные	или Овощи тушеные	или Картофель отварной	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	или Овощи тушеные	или Картофель отварной	Хлеб пшеничный	или Макароны с маслом или сыром	или Пюре овощное	или Компот из сухофруктов
или Картофель отварной	или Макароны с маслом или сыром	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	или сок фруктовый	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	или Макароны с сыром	Хлеб пшеничный	или Компот из свежих фруктов
Хлеб пшеничный	или Макароны с маслом или сыром	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Напиток на основе фруктов	Хлеб пшеничный	или Хлеб ржаной пшеничный с сыром (Пошехонье)	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Напиток чайный из кураги	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке		Компот сушеных из кураги	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	или Компот из кураги	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	Хлеб ржаной	или Напиток из голубфруктов	или сок фруктовый		или Напиток из голубфруктов	или сок фруктовый	или Напиток лимонный	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или груша, или мандарин, или сладкий фруктовый фруктовый/фруктовый ассорти)	Хлеб ржаной	или сок фруктовый
или сок фруктовый	Напиток из клюквы	или Напиток фруктовый (яблочный)			или Напиток фруктовый (яблочный)		или Напиток из яблочного	или сок фруктовый (или сокосодержащий напиток)	Напиток из кураги	
	или Напиток чайный из кураги	или Напиток яблочно-лимонный			или Напиток яблочно-лимонный		Кисломолочный напиток	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	или Напиток из кураги	
	или Напиток чайный из клюквы	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или груша, или мандарин, или сладкий фруктовый фруктовый/фруктовый ассорти)			Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или груша, или мандарин, или сладкий фруктовый фруктовый/фруктовый ассорти)			или сок фруктовый	или Напиток из клюквы	
	или Напиток чайный из яблочного	или сок фруктовый (или сокосодержащий напиток)			или сок фруктовый (или сокосодержащий напиток)				или Напиток яблочно-лимонный	
									или Напиток чайный лимонный	
									или Напиток из смородины	

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей с 7 до 11 лет

Среднесуточная (усредненная) норма продуктов в г, мл, г нетто на 1 ребенка СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, ккал (25% от суточного рациона) 587,5	выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 6 дней	Обед, ккал (35% от суточного рациона) 822,5	выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 6 дней	Итого, ккал (60% от суточного рациона) 1410	выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 6 дней
1 день	614,90	105		785,59	96		1400,49	99	
2 день	601,45	98		855,09	104		1456,54	103	
3 день	569,70	95		846,41	103		1416,11	100	
4 день	609,57	107		739,90	90		1349,47	96	
5 день	585,01	96		856,42	104		1441,43	102	
6 день	594,91	102	595,92	860,87	101	824,05	1455,78	103	1419,97
7 день	594,50	100		807,34	98		1401,84	99	
8 день	568,82	96		855,20	104		1424,02	101	
9 день	598,51	105		855,32	104		1453,83	103	
10 день	611,50	102		824,49	100		1435,99	102	
11 день	589,10	96		819,31	104		1408,41	101	
12 день	613,76	104	596,03	791,93	93	825,60	1405,69	97	1421,63
ИТОГО в среднем за 12 дней	595,98	100		824,82	**100**		1420,80	**101**	

завтрак	558,13	**587,5**	616,8
обед	781,37	**822,5**	863,62
	1339,5	**1410**	1480,5