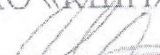
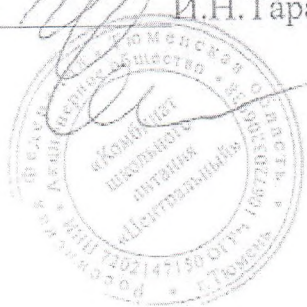


Утверждаю:
Генеральный директор
АО «КШП» Центральный»
 И.Н.Тарасова



Согласовано:



Директор МАОУ СОШ №15
Г. Тюмен
Носова И.В.
Нос

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

Первая неделя

Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						
			всего	всего	Са	Mg			P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг
ТТК № 1	Завтрак Сэндвич с мясом птицы	100	9,10	9,62	20,06	170,52	10,32	2,53	0,00	0,45	0,00	0,03	0,00	0,01	0,12
ТТК № 108	или Блинны с сыром и зеленью	100	11,17	12,75	25,85	220,52	19,587	19,36	115,52	1,05	42,51	93,13	3,10	0,83	14,29
ТТК № 2	или Открытый сэндвич	100	10,08	10,46	22,21	215,67	10,32	2,53	0,00	0,45	0,00	0,03	0,00	0,01	0,12
ТТК № 108	или Блины с курицей	100	11,18	12,42	23,02	229,18	84,73	12,71	97,95	1,40	8,62	29,11	1,58	0,72	16,20
ТТК № 3	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5	5,32	4,77	35,92	282,25	15,20	19,31	214,95	0,62	0,00	82,43	1,08	0,08	0,10
ТТК № 4	или Капша ячневая с маслом сливочным	200/5	6,56	6,16	36,47	252,36	23,01	9,60	263,65	0,35	0,00	27,08	0,83	0,05	0,10
ТТК № 5	или Капша рисовая с маслом сливочным	200/5	6,45	6,21	42,26	268,38	10,03	1,68	60,87	0,06	0,00	110,66	0,27	0,00	0,10
ТТК № 6	или Капша кукурузная с маслом сливочным	200/5	6,88	3,90	59,60	292,70	13,52	39,06	149,86	1,35	0,00	110,37	0,47	0,07	0,10
ТТК № 7	Какао с молоком	200	2,50	3,68	19,01	99,05	9,6	1,18	12,82	0,07	0,00	27,56	0,01	0,00	0,10
ТТК № 8	или Горький шоколад	200	3,37	3,99	12,35	79,69	108,90	23,32	94,21	0,69	12,00	22,05	0,04	0,03	0,52
ТТК № 9	или Какао с зефирками	200	3,21	2,48	12,22	83,91	109,83	19,36	89,60	0,55	12,00	22,05	0,01	0,03	0,52
ТТК № 10	или Какао с сиропом	200	3,15	2,47	11,37	80,01	108,95	19,27	91,60	0,55	12,00	22,05	0,01	0,03	0,52
	Кисломолочная продукция (йогурт обогатщенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	200	5,88	4,50	20,34	144,18	223,20	27,00	0,00	0,18	0,00	0,36	0,10	0,06	1,08
	Итого за прием	705	22,80	22,57	95,33	696,00	258,32	50,02	227,77	1,32	0,00	110,38	1,19	0,15	1,40

Белки 22,80
жиры 22,57
углеводы 95,33

Первая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак															
ТТК № 11	Овощные палочки	100	1,22	0,08	4,46	18,91	7,03	6,08	13,92	0,43	0,00	250,00	0,70	0,06	80,00
ТТК № 12	или Овощные дольки	100	1,22	0,08	4,46	18,91	7,03	6,08	13,92	0,43	0,00	250,00	0,70	0,06	80,00
ТТК № 13	или Овощи свежие/ или соленые	100	0,70	0,10	1,90	12,64	10,88	14,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,01	0,02	7,00
ТТК № 14	или Овощная нарезка	100	0,90	0,15	2,85	17,50	8,52	7,00	0,00	0,25	0,00	0,00	0,02	0,02	3,50
ТТК № 15	Бефстроганов из мяса	50/50	10,11	10,76	5,85	165,85	8,17	14,15	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,04	0,15
ТТК № 16	или Печень по-строгановски	50/50	13,93	7,93	6,83	177,85	5,89	9,59	0,00	3,59	0,00	0,00	0,00	0,16	17,21
ТТК № 17	или Азу из мяса "По-новому"	50/50	16,39	13,49	3,12	190,63	6,52	14,33	0,00	1,71	0,00	0,00	0,00	0,04	0,33
ТТК № 18	или Поджарка из мяса	100	16,00	12,19	3,69	200,60	19,54	29,00	213,13	2,94	0,00	120,92	5,35	0,07	1,11
ТТК № 19	Пюре картофельное	180	2,86	6,13	20,62	172,58	5,57	7,63	0,00	0,30	0,00	0,41	0,01	0,03	6,43
ТТК № 20	или Картофель отварной с маслом сливочн	180	2,57	5,51	25,66	187,82	3,90	8,62	0,00	0,33	0,00	0,48	0,10	0,03	7,50
ТТК № 21	или Картофель запеченный дольками	180	3,02	6,28	27,33	197,85	4,35	9,66	0,00	0,37	0,00	0,55	0,03	0,03	8,40
ТТК № 22	или Картофель тушеный	180	2,82	5,47	26,32	188,62	4,78	9,00	0,00	0,32	0,00	0,45	0,10	0,03	6,70
ТТК № 39	Напиток теплый из клубники	200	0,20	0,10	11,82	48,25	9,12	3,92	5,00	0,29	0,00	1,25	0,13	0,01	6,00
ТТК № 40	или Напиток теплый из брусники	200	0,18	0,13	14,03	50,53	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50
ТТК № 41	или Напиток теплый из вишни	200	0,05	0,20	14,63	51,00	8,54	5,66	6,53	0,15	0,00	4,25	0,08	0,01	1,50
ТТК № 42	или Напиток теплый бруснично-клубничн	200	0,19	0,11	13,94	51,28	3,15	0,76	1,74	0,08	0,00	1,00	0,13	0,00	1,23
	Хлеб витаминный пшеничный	60	0,48	1,28	10,99	60,05	13,80	19,80	52,20	1,20	0,00	0,00	0,78	0,09	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	1,64	0,82	10,40	37,36	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за прием	680	22,45	23,68	94,67	689,57	281,03	97,42	134,32	5,66	0,00	252,42	2,35	0,37	93,80

белки 22,45
 жиры 23,68
 углеводы 94,67

Первая неделя

Третий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего					Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
			г	всего													
Завтрак																	
ТТК № 27	Морковные слайсы	100	1,20	0,12	8,90	41,78	35,27	49,15	71,13	0,91	0,00	0,00	0,53	0,06	2,66		
ТТК № 28	или Морковные дольки	100	1,20	0,12	8,90	41,78	35,27	49,15	71,13	0,91	0,00	0,00	0,53	0,06	2,66		
ТТК № 29	или Морковь с сахаром	100	1,15	0,08	16,05	66,32	24,20	33,30	48,18	0,65	0,00	0,00	0,36	0,05	1,81		
ТТК № 30	или Салат из моркови с сыром	100	1,76	5,56	6,10	90,91	87,93	34,66	82,97	0,66	13,06	1966,62	2,07	0,05	1,96		
ТТК № 31	Люля-кебаб из мяса птицы с маслом сливочным	120/5	10,45	12,84	17,97	239,06	8,84	2,50	0,00	0,37	0,00	0,12	0,12	0,01	0,18		
ТТК № 32	или Фрикасе из мяса птицы	120	15,10	16,04	13,42	288,16	0,61	0,61	0,00	0,04	0,00	0,00	0,07	0,00	0,30		
ТТК № 33	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	120	16,03	18,54	12,00	300,54	15,37	1,68	0,00	0,06	0,00	0,04	0,13	0,00	0,28		
ТТК № 34	или Нагетсы из мяса птицы	120	18,30	13,51	18,10	314,16	72,88	34,18	259,22	2,71	25,92	45,36	4,52	0,06	0,98		
ТТК № 35	Гречка отварная с овощами	180	5,47	5,78	25,08	184,22	4,28	32,66	0,00	1,09	0,00	0,69	0,10	0,07	0,24		
ТТК № 36	или Перловка отварная с овощами	180	2,78	7,24	30,80	198,38	7,11	7,16	0,00	0,31	0,00	0,32	0,06	0,02	0,32		
ТТК № 37	или Гречетто	180	3,36	7,71	26,01	213,86	4,82	29,20	0,00	0,96	0,00	0,30	0,82	0,06	0,36		
ТТК № 38	или Перлотто	180	4,57	6,39	29,54	216,38	6,50	6,49	0,00	0,25	0,00	0,00	0,31	0,03	0,36		
ТТК № 23	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	10,19	42,39	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,14		
ТТК № 24	или Чай с апельсином	200	0,06	0,01	12,55	48,02	0,54	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01		
ТТК № 25	или Иван чай/ройбуш	200	0,00	0,00	9,98	42,01	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ТТК № 26	или Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	43,05	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Молоко витаминизированное																	
	или Мороженое/ или мороженое с вареньем	100	3,00	2,50	3,90	53,00	105,60	12,18	78,30	0,09	12,00	22,00	0,00	0,11	4,80		
	или Мороженое/ или мороженое с вареньем	100	3,60	4,50	6,00	85,00	10,25	1,12	0,00	0,04	0,00	0,02	0,09	0,00	0,19		
	Хлеб витаминный пшеничный	40	0,54	1,10	6,89	20,76	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,06	0,00		
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	1,64	0,82	10,40	30,46	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00		
	Итого за прием	792	22,56	23,27	95,15	659,92	186,45	132,45	252,43	5,11	12,00	24,46	2,03	0,40	14,02		
белки		22,56															
жиры		23,27															
углеводы		95,15															

Первая неделя

Четвертый день (4)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	г				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг
Завтрак															
ТТК № 43	Бутерброд с маслом сливочным	25/15	2,53	6,25	15,83	163,68	2,90	4,12	0,00	0,25	0,00	0,20	0,32	0,02	0,00
ТТК № 44	Бутерброд с маслом шоколадным	25/15	2,56	8,68	18,11	161,43	2,75	4,12	0,00	0,25	0,00	0,20	0,06	0,02	0,00
ТТК № 45	Бутерброд с ароматным маслом	25/15	2,41	8,66	14,51	160,03	12,76	10,82	27,23	0,61	44,25	105,37	0,70	0,03	1,50
ТТК № 46	Бутерброд с маслом и зеленью	25/15	2,20	6,77	13,26	146,43	11,66	9,89	24,90	0,56	40,45	96,34	0,64	0,03	1,37
ТТК № 47	Омлет запеченный натуральный	200	17,27	15,44	28,51	322,52	104,85	22,41	0,00	4,57	0,00	0,38	0,80	0,12	0,04
ТТК № 48	Омлет запеченный с сыром	200	22,50	20,64	27,64	348,25	118,69	21,38	0,00	4,21	0,00	0,34	0,12	0,10	0,05
ТТК № 49	Омлет запеченный с сыром и помидорами	200	21,21	22,84	27,89	342,77	229,13	28,02	325,58	3,414	420,38	484,24	1,08	0,107	2,05
ТТК № 50	Омлет с томатом свежим	200	21,05	22,86	27,88	332,57	104,85	22,41	0,00	4,57	0,00	0,38	0,80	0,12	0,04
ТТК № 51	Напиток теплый из кураги	200	0,16	0,16	25,50	84,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60
ТТК № 52	или Напиток теплый из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,80	2,85	0,68	0,00	0,17	0,00	0,05	0,07	0,00	40,00
ТТК № 53	или Напиток теплый из изюма	200	0,46	0,10	23,14	96,20	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
ТТК № 54	или Напиток теплый из яблок сушеных	200	0,16	0,16	18,90	66,80	3,10	1,44	0,00	0,41	0,00	0,05	0,20	0,00	1,60
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)															
		100	0,41	0,40	9,80	52,00	6,40	3,60	0,00	0,88	0,00	0,12	0,06	0,01	4,00
Хлеб витаминный ржано-пшеничный															
		40	1,64	0,82	16,40	50,46	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за прием															
		580	22,01	23,07	96,04	673,43	134,79	52,35	67,29	8,16	0,00	3,10	1,82	0,24	5,64

белки 22,01

жиры 23,07

углеводы 96,04

Первая неделя

Пятый день (5)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	всего				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг	
																	г
Завтрак																	
ТТК № 55	Салат Витаминный	100	1,40	4,70	11,45	90,63	19,01	9,96	186,25	0,65	0,00	241,60	5,52	0,02	18,80		
ТТК № 56	или Салат Оливье(Зимний)	100	1,68	5,25	10,35	96,81	14,37	20,65	50,25	0,66	0,00	250,30	2,35	0,08	6,07		
ТТК № 57	или Салат Винегрет	100	1,37	6,45	100,07	115,70	19,71	17,25	39,96	0,68	0,00	212,16	4,53	0,05	4,16		
ТТК № 58	или Салат Греческий	100	3,07	9,56	2,82	119,57	75,85	11,45	51,65	0,53	10,20	88,73	4,72	0,02	17,36		
ТТК № 59	Рыба запеченная с маслом сливочным	100/5	10,12	8,27	8,26	167,52	10,53	2,63	7,32	0,17	0,00	0,00	2,60	0,01	0,00		
ТТК № 60	или Рыба, запеченная с сыром	100	15,92	11,83	4,13	169,58	94,20	28,38	181,50	0,67	50,75	71,17	4,66	0,18	0,16		
ТТК № 61	или Шницель рыбный с маслом сливочным/или Рыбные палочки с маслом сливочным	100/5	15,32	11,87	9,84	182,65	20,62	21,07	148,34	0,64	69,18	87,15	5,03	0,13	0,26		
ТТК № 62	или Бефстроганов из рыбы	100	13,87	12,68	11,85	197,76	36,40	20,90	132,85	0,53	31,95	55,55	4,22	0,11	1,21		
ТТК № 63	Рис припущенный с овощами	120/60	3,14	3,73	22,18	164,52	2,3	2,49	0,00	0,07	0,00	0,06	0,1	0,00	0,54		
ТТК № 64	или Кускус с овощами	180	4,90	4,84	26,96	190,08	1,98	1,77	0,00	0,04	0,00	0,03	0,00	0,00	0,46		
ТТК № 65	или Булгур с овощами	180	7,08	6,18	30,99	202,22	0,78	0,63	0,00	0,02	0,00	0,01	0,08	0,00	0,13		
ТТК № 66	или Рис припущенный	180	4,47	4,98	34,70	214,38	0,28	0,94	0,00	0,02	0,00	0,03	0,09	0,00	0,00		
ТТК № 67	Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,00	0,00	11,98	35,01	0,54	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,05	0,00	11,24		
ТТК № 68	или Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	31,01	1,20	0,54	0,00	0,15	0,00	0,01	0,06	0,00	0,69		
ТТК № 69	или Чай яблочно-клубничный	200	0,08	0,06	7,34	30,76	0,91	0,36	0,00	0,12	0,00	0,01	0,08	0,00	0,40		
ТТК № 70	или Чай яблочно-вишневый	200	0,05	0,08	7,50	31,31	1,20	0,54	0,00	0,15	0,00	0,01	0,07	0,00	0,69		
Кисломолочная продукция (йогурт обогатщенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)																	
		200	5,54	4,00	22,60	162,00	248,00	30,00	0,00	0,20	0,00	0,40	0,18	0,06	1,20		
Хлеб витаминный пшеничный																	
		50	0,88	0,90	10,67	30,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00		
Хлеб витаминный ржано-пшеничный																	
		40	1,59	0,82	10,40	30,47	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00		
Итого за прием													Итого за 5 дней:				
		875	22,67	22,42	97,54	681,10	305,88	80,38	300,27	3,70	0,00	242,46	7,66	0,25	31,78		
белки													белки				
		22,67											22,50				
жиры													жиры				
		22,42											23,00				
углеводы													углеводы				
		97,54											95,75				

Вторая неделя

Первый день (1 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак															
ТТК № 11	Овощные палочки	100	1,22	0,08	4,46	31,99	7,03	6,08	13,92	0,43	0,00	250,00	0,70	0,06	80,00
ТТК № 12	или Овощные дольки	100	1,22	0,08	4,46	31,99	7,03	6,08	13,92	0,43	0,00	250,00	0,70	0,06	80,00
ТТК № 13	или Огурцы свежие/ или соленые	100	0,70	0,10	1,90	19,75	17,00	14,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,01	0,02	7,00
ТТК № 14	или Овощная нарезка	100	0,90	0,15	2,85	17,50	8,52	7,00	0,00	0,25	0,00	0,00	0,02	0,02	3,50
ТТК № 71	Бедро запеченное	100	11,83	13,26	7,03	238,20	6,67	34,48	0,00	0,50	0,00	0,50	0,05	0,02	8,21
ТТК № 72	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	100	15,85	18,08	10,00	240,58	11,39	1,24	0,00	0,04	0,00	0,02	0,10	0,00	0,23
ТТК № 73	или Мак-н-чиз с мясом птицы	180	15,07	18,78	33,74	351,07	6,86	0,81	0,00	0,02	0,00	0,01	0,81	0,00	0,30
ТТК № 74	или Паста с соусом корбанара	180	15,80	17,49	38,56	339,16	9,38	0,87	0,00	0,03	0,00	0,01	0,62	0,00	0,28
ТТК № 75	Макаронь аль помидоро с сыром	180	5,76	7,56	26,88	221,10	3,42	2,50	0,00	0,72	0,00	0,60	1,20	0,06	0,00
ТТК № 76	или Макароны изделия отварные	180	6,72	5,05	46,06	258,40	4,57	3,70	0,00	0,37	0,00	0,27	1,17	0,03	0,00
ТТК № 109	или Макароны отварные с соусом песто	180	3,13	5,47	44,83	270,62	3,40	3,43	0,00	0,34	0,00	0,30	0,12	0,06	0,00
ТТК № 52	Напиток теплый из кураги	200	1,04	0,06	18,18	68,40	32,36	21,00	0,00	0,68	0,00	0,60	0,05	0,02	0,80
ТТК № 53	или Напиток теплый из шиповника	200	0,68	0,28	17,64	78,80	2,76	0,68	0,00	0,16	0,00	0,05	0,04	0,00	40,00
ТТК № 54	или Напиток теплый из изюма	200	0,46	0,10	21,14	88,20	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,25	0,00	0,00
ТТК № 55	или Напиток теплый из яблоч сушеных	200	0,16	0,16	11,90	70,50	2,92	1,44	0,00	0,39	0,00	0,05	0,36	0,00	1,60
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)															
		100	0,41	0,40	9,80	52,00	6,40	3,60	0,00	0,88	0,00	0,12	0,06	0,01	4,00
Хлеб витаминный пшеничный															
		40	0,59	0,31	12,92	33,57	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,06	0,00
Хлеб витаминный ржано-пшеничный															
		40	2,07	0,82	16,40	37,36	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за прием		760	22,92	22,49	95,67	682,62	79,08	99,66	111,92	5,57	0,00	252,22	3,14	0,31	93,01

белки 22,92
 жиры 22,49
 углеводы 95,67

Вторая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			всего		всего				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
			г	г	г	г												
Завтрак																		
ТТК № 27	Морковные слайсы	100	1,70	0,12	8,92	36,96	35,27	49,15	71,13	0,91	0,00	0,00	0,53	0,06	2,66			
ТТК № 28	или Морковные дольки	100	1,70	0,12	8,92	36,96	35,27	49,15	71,13	0,91	0,00	0,00	0,53	0,06	2,66			
ТТК № 29	или Морковь с сахаром	100	1,15	0,08	16,05	66,40	24,20	33,30	48,18	0,65	0,00	0,00	0,36	0,05	1,81			
ТТК № 30	или Салат из моркови с сыром	100	3,01	4,45	4,88	72,73	70,35	27,73	66,38	0,53	10,45	15,43	1,66	0,04	1,57			
ТТК № 77	Тефтели мясные с маслом сливочным	100/5	10,66	14,47	16,30	247,13	6,01	12,75	0,00	1,53	0,00	2,65	0,02	0,03	0,22			
ТТК № 78	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса с маслом сливочным	100/5	11,41	16,17	19,05	229,48	11,83	16,4	0,00	1,62	0,00	2,21	0,62	0,21	0,10			
ТТК № 79	или Ленивые голубцы с маслом сливочным	100/5	10,10	17,51	7,23	227,37	9,71	10,1	0,00	1,05	0,00	1,77	0,25	0,03	5,92			
ТТК № 80	или Чевапчичи с маслом сливочным	100/5	14,13	15,75	1,77	232,17	8,18	21,72	0,00	1,97	0,00	3,23	0,75	0,31	0,12			
ТТК № 19	Пюре картофельное	180	2,74	4,69	26,52	175,28	5,35	7,33	0,00	0,28	0,00	0,39	0,01	0,03	6,18			
ТТК № 20	или Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	2,47	4,09	29,43	180,31	3,74	8,28	0,00	0,32	0,00	0,46	0,09	0,03	7,20			
ТТК № 21	или Картофель запеченный дольками	180	2,90	4,82	32,96	202,89	4,17	9,27	0,00	0,36	0,00	0,52	0,03	0,03	8,06			
ТТК № 22	или Картофель тушеный	180	2,71	5,25	29,30	181,08	4,59	8,64	0,00	0,31	0,00	0,43	0,09	0,03	6,43			
ТТК № 39	Напиток теплый из клубники	200	0,20	0,10	13,85	54,39	9,12	3,92	5,00	0,29	0,00	1,25	0,13	0,01	6,00			
ТТК № 40	или Напиток теплый из брусники	200	0,18	0,13	14,03	59,50	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50			
ТТК № 41	или Напиток теплый из вишни	200	0,05	0,20	14,63	61,00	8,54	5,66	6,53	0,15	0,00	4,25	0,08	0,01	1,50			
ТТК № 42	или Напиток теплый бруснично-клубничны	200	0,19	0,11	13,94	58,88	3,15	0,76	1,74	0,08	0,00	1,00	0,13	0,00	1,23			
	Творог обаященный, или творожный продукт	100	3,27	2,50	11,30	81,00	124,00	15,00	0,00	0,10	0,00	0,20	0,09	0,03	0,60			
	или Творожная масса или творог	100	2,25	2,69	13,50	100,00	126,00	17,00	0,00	0,05	0,00	0,15	0,08	0,01	0,63			
	Хлеб витаминный пшеничный	40	0,84	0,52	11,99	30,37	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,06	0,00			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,07	0,82	10,40	37,36	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00			
	Итого за прием	765	21,48	23,22	99,28	662,49	202,95	120,15	174,13	5,47	0,00	4,89	1,86	0,30	15,66			

белки

21,48

жиры

23,22

углеводы

99,28

Вторая неделя

Третий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			г	всего	г	всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг
Завтрак																
ТТК № 43	Бутерброд с маслом сливочным	25/15	2,53	6,25	15,83	163,68	2,90	4,12	0,00	0,25	0,20	0,32	0,02	0,00		
ТТК № 44	Бутерброд с маслом шоколадным	25/15	2,56	8,68	18,11	161,43	2,75	4,12	0,00	0,25	0,20	0,06	0,02	0,00		
ТТК № 45	Бутерброд с ароматным маслом	25/15	2,41	8,66	14,51	160,03	12,76	10,82	27,23	0,61	105,37	0,70	0,03	1,50		
ТТК № 46	Бутерброд с маслом и зеленью	25/15	2,20	6,77	13,26	146,43	11,66	9,89	24,90	0,56	96,34	0,64	0,03	1,37		
ТТК № 81	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/50	18,08	14,14	50,14	385,25	514,72	65,85	0,00	1,02	0,88	0,69	0,14	1,80		
ТТК № 82	или Сырники из творога со сгущенным молоком	200/50	12,56	11,89	43,42	398,49	245,6	27,20	0,00	0,16	0,16	0,88	0,05	0,80		
ТТК № 83	или Пудинг творожный со сгущенным молоком	200/50	16,65	14,52	46,90	365,45	469,6	60,78	0,00	1,09	0,85	0,78	0,13	1,45		
ТТК № 84	или Запеканка творожная с сухофруктами и шпательзем со сгущенным молоком	200/50	14,57	15,96	58,62	312,36	423,66	70,61	0,00	1,49	1,12	0,47	0,14	1,57		
ТТК № 85	или с Соусом ягодным	50	0,20	0,10	14,00	45,33	10,38	4,50	5,75	0,33	1,45	0,15	0,00	0,53		
ТТК № 86	или с Соусом сливочным	50	1,78	3,40	15,83	89,05	62,3	7,15	46,1	0,08	28,35	0,1	0,03	0,18		
ТТК № 87	или с Джемом в ин.уп.	50	0,25	0,00	35,80	138,00	5,86	4,40	8,81	0,20	25,00	0,40	0,00	1,17		
ТТК № 88	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	2,52	15,57	87,60	7,65	0,84	0,00	0,06	0,01	0,89	0,00	0,08		
ТТК № 89	или Кофейный напиток с сиропом	200	1,98	2,50	22,19	99,39	118,76	14,01	88,58	0,32	22,00	0,00	0,03	24,52		
ТТК № 90	или Кофейный напиток с корицей	200	1,43	2,95	9,33	86,01	43,82	4,75	38,60	0,07	30,00	0,15	0,01	0,10		
ТТК № 91	или Кофейный напиток на сливках (Раф)	200	1,95	2,50	11,83	79,53	116,57	13,30	83,70	0,11	20,00	0,00	0,03	0,52		
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)																
Итого за прием		590	23,01	23,31	91,34	688,53	531,67	74,41	0,00	2,21	1,21	1,96	0,17	5,88		
белки		23,01														
жиры		23,31														
углеводы		91,34														

Вторая неделя

Пятый день (5 д.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в 100 г				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
Завтрак															
ТТК № 55	Салат Витаминный	100	1,40	5,70	11,45	100,63	19,01	9,96	186,25	0,65	0,00	241,60	3,52	0,02	18,80
ТТК № 56	или Салат Оливье/Зимний	100	1,68	5,25	10,35	96,81	14,37	20,65	50,25	0,66	0,00	250,30	2,35	0,08	6,07
ТТК № 57	или Салат Винегрет	100	1,37	6,45	100,07	115,70	19,71	17,25	39,96	0,68	0,00	212,16	4,53	0,05	4,16
ТТК № 58	или Салат Греческий	100	3,07	9,56	2,82	119,57	75,85	11,45	51,65	0,53	10,20	88,73	4,72	0,02	17,36
ТТК № 16	Печень по-строгановски	70/50	14,13	11,42	7,02	211,02	9,80	16,98	0,00	2,04	0,00	0,00	0,00	0,05	0,18
ТТК № 15	или Бефстроганов из мяса	70/50	16,72	9,52	8,20	224,46	7,07	11,51	0,00	4,31	0,00	0,00	0,00	0,19	20,65
ТТК № 17	или Азу из мяса "По-новому"	70/50	19,67	16,19	3,74	228,76	7,82	17,20	0,00	2,05	0,00	0,00	0,00	0,05	0,40
ТТК № 18	или Поджарка из мяса	120	19,20	14,63	4,43	240,72	23,45	34,80	255,76	3,53	0,00	145,10	6,42	0,08	1,33
ТТК № 63	Рис припущенный с овощами	120/60	3,14	3,73	22,18	174,78	2,3	2,49	0,00	0,07	0,00	0,06	0,1	0,00	0,54
ТТК № 64	или Кускус с овощами	180	4,90	4,84	26,96	190,08	1,98	1,77	0,00	0,04	0,00	0,03	0,00	0,00	0,46
ТТК № 65	или Булгур с овощами	180	7,08	6,18	30,99	202,22	0,78	0,63	0,00	0,02	0,00	0,01	0,08	0,00	0,13
ТТК № 66	или Рис припущенный	180	4,47	4,98	34,70	214,38	0,28	0,94	0,00	0,02	0,00	0,03	0,09	0,00	0,00
ТТК № 51	Напиток теплый из кураги	200	0,16	0,16	25,50	84,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60
ТТК № 52	или Напиток теплый из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,80	2,85	0,68	0,00	0,17	0,00	0,05	0,07	0,00	40,00
ТТК № 53	или Напиток теплый из изюма	200	0,46	0,10	23,14	96,20	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
ТТК № 54	или Напиток теплый из яблок сушеных	200	0,16	0,16	18,90	66,80	3,10	1,44	0,00	0,41	0,00	0,05	0,20	0,00	1,60
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	100	0,41	0,40	9,80	52,00	6,40	3,60	0,00	0,88	0,00	0,12	0,06	0,01	4,00
	Хлеб витаминный пшеничный	60	1,26	1,28	10,29	36,34	13,80	19,80	52,20	1,20	0,00	0,00	0,78	0,09	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,07	0,87	10,40	37,36	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за прием	800	22,57	23,56	96,64	696,90	71,95	75,05	305,74	7,30	0,00	244,18	5,10	0,26	25,12

Итого за 5 дней:

белки	22,57	22,50
жиры	23,56	23,00
углеводы	96,64	95,75

Третья неделя

Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, Г	Белки, Г		Жиры, Г		Углево-ды, Г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в 100 г	всего	в 100 г			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
Завтрак																
ТТК № 91	Бутерброд с сыром	40	5,09	4,18	12,57	119,20	15,40	3,83	0,00	0,22	0,16	0,23	0,02	0,01		
ТТК № 92	или Горячий бутерброд сыром и зеленью	40	5,15	4,55	10,05	110,90	11,14	3,34	0,00	0,25	0,13	0,58	0,01	0,58		
ТТК № 93	или Горячий бутерброд с томатом и сметаной	40	4,53	4,42	15,33	115,57	12,05	3,47	0,00	0,19	0,15	0,45	0,01	0,01		
ТТК № 94	или Открытый сэндвич с мясом птицы и сыром	40	5,15	4,55	10,05	110,90	11,14	3,34	0,00	0,25	0,13	0,58	0,01	0,58		
ТТК № 95	Плов из мяса птицы	75/175	15,08	13,08	43,40	369,97	0,97	1,71	0,00	0,05	0,05	0,86	0,00	0,31		
ТТК № 96	или Ризотто с мясом птицы	250	18,67	19,01	47,28	394,51	6,85	2,20	0,00	0,07	0,08	0,28	0,00	7,82		
ТТК № 97	или Паэлья	75/175	11,48	13,26	6,02	181,12	6,76	5,41	15,97	0,28	18,00	4,00	0,01	1,83		
ТТК № 98	или Чахохбили "по-школьному"	50/50	11,19	8,84	4,21	141,82	0,47	0,41	0,00	0,02	0,01	1,02	0,00	0,33		
ТТК № 66	или Рис припущенный	180	3,14	3,73	22,18	174,78	2,3	2,49	0,00	0,07	0,06	0,1	0,00	0,54		
ТТК № 67	Чай с ягодо-яблочной смесью	200	0,00	0,00	11,98	48,01	0,54	0,00	0,00	0,05	0,00	0,05	0,00	11,24		
ТТК № 68	или Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	31,01	1,20	0,54	0,00	0,15	0,01	0,06	0,00	0,69		
ТТК № 69	или Чай яблочно-клубничный	200	0,08	0,06	7,34	30,76	0,91	0,36	0,00	0,12	0,01	0,08	0,00	0,40		
ТТК № 70	или Чай яблочно-вишневый	200	0,05	0,08	7,50	31,31	1,20	0,54	0,00	0,15	0,01	0,07	0,00	0,69		
Кондитерское изделие (бисквитное пирожное																
или бисквит, зефир/мини-мармелад, шоколад																
мяки, печенье в ин.уп.)																
30			1,40	5,53	16,86	100,31	0,00	0,00	0,45	0,38	0,38	0,84	0,02	0,03		
Хлеб витаминный ржано-пшеничный																
40			1,84	0,44	10,40	56,31	14,00	18,80	63,20	1,56	0,40	0,56	0,08	0,00		
560	Итого за прием		23,41	23,23	95,21	693,80	30,91	24,34	63,65	2,26	0,99	2,54	0,12	11,59		

белки

жиры

углеводы

23,41

23,23

95,21

Третья неделя

Второй день (2 д.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего	всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	B1, мг
Завтрак																
ТТК № 108	Блины с джемом	100	6,43	7,00	23,00	165,42	7,66	1,73	0,00	0,23	0,03	0,98	0,01	0,06		
ТТК № 108	или Блины со стученкой	100	7,00	9,50	28,00	199,42	10,31	3,08	0,00	0,58	0,08	0,97	0,01	1,56		
ТТК № 108	или Блины с бананом	100	6,61	8,02	42,77	198,06	10,16	1,73	0,00	0,23	0,03	0,98	0,01	0,06		
ТТК № 108	или Блины с яблоком	100	6,26	8,01	45,20	231,55	12,82	3,08	0,00	0,58	0,08	0,97	0,01	1,56		
ТТК № 99	Каша рисовая с маком и клубничным вареньем	200/30	7,19	6,61	20,17	205,65	14,48	2,94	0,00	0,13	0,03	0,59	0,00	0,08		
ТТК № 100	или Каша манная с маком, клубничным вареньем	200/30	8,70	7,61	25,95	206,47	20,57	8,02	0,00	0,42	0,38	1,23	0,04	0,08		
ТТК № 101	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	8,37	8,70	25,51	203,69	9,36	5,13	0,00	0,18	0,10	0,23	0,02	0,08		
ТТК № 102	или Каша пшеничная с бананом/тыква	200/10	8,66	9,65	25,41	207,56	17,93	19,85	0,00	0,63	0,42	0,45	0,09	1,76		
ТТК № 87	Кофейный напиток с молоком	200	2,99	2,52	15,57	77,50	7,65	0,84	0,00	0,06	0,01	0,89	0,00	0,08		
ТТК № 88	или Кофейный напиток с сиропом	200	2,98	2,50	22,19	89,65	118,76	14,01	88,58	0,32	20,00	0,00	0,03	24,52		
ТТК № 89	или Кофейный напиток с корицей	200	1,43	4,95	9,33	86,01	43,82	4,75	38,60	0,07	30,00	0,15	0,01	0,10		
ТТК № 90	или Кофейный напиток на сливках (Раф)	200	2,95	2,50	11,83	79,53	116,57	13,30	83,70	0,11	20,00	0,00	0,03	0,52		
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	100	0,61	0,26	13,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	0,20	0,03	14,00		
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,64	0,82	10,40	63,67	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,56	0,08	0,00		
	Итого за прием	670	21,26	22,74	99,22	655,22	65,79	33,88	78,44	3,45	0,02	7,35	0,14	14,25		
	белки	21,26														
	жиры	22,74														
	углеводы	99,22														

Третья неделя

Третий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего		всего				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
			г	г	г	г												
Завтрак																		
ТТК № 11	Овощные палочки	100	1,22	0,08	4,46	18,91	7,03	6,08	13,92	0,43	0,00	250,00	0,70	0,06	80,00			
ТТК № 12	или Овощные дольки	100	1,22	0,08	4,46	18,91	7,03	6,08	13,92	0,43	0,00	250,00	0,70	0,06	80,00			
ТТК № 13	или Огурцы свежие/ или соленые	100	0,70	0,10	1,90	12,64	10,88	14,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,01	0,02	7,00			
ТТК № 14	или Овощная нарезка	100	0,90	0,15	2,85	17,50	8,52	7,00	0,00	0,25	0,00	0,00	0,02	0,02	3,50			
ТТК № 103	Печень тушеная с овощами	120	12,28	10,80	2,63	163,43	17,47	21,98	251,29	5,48	4191,84	7424,63	4,58	0,2	12,67			
ТТК № 104	или Жаркое из мяса	75/175	20,56	27,58	32,43	518,75	31,78	65,53	305,21	4,56	0,00	25,31	4,43	0,20	11,53			
ТТК № 105	или Запеканка картофельная с мясом	250	20,83	24,55	44,12	464,75	11,55	25,52	0,00	2,17	0,00	3,63	0,28	0,08	9,66			
ТТК № 106	или Шурпа из мяса	75/175	22,07	23,95	27,77	415,45	10,7	24,73	0,00	2,41	0,00	4,07	1,11	0,08	6,57			
ТТК № 21	Картофель запеченный дольками	180	3,02	6,28	20,63	200,62	4,35	9,66	0,00	0,37	0,00	0,55	0,03	0,03	8,40			
ТТК № 20	или Картофель отварной с маслом сливочным	180/ 5	2,57	5,51	30,66	187,82	3,90	8,62	0,00	0,33	0,00	0,48	0,10	0,03	7,50			
ТТК № 39	Напиток теплый из клубники	200	0,20	0,10	10,85	58,25	9,12	3,92	5,00	0,29	0,00	1,25	0,13	0,01	6,00			
ТТК № 40	или Напиток теплый из брусники	200	0,18	0,13	12,03	59,50	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50			
ТТК № 41	или Напиток теплый из вишни	200	0,05	0,20	12,63	61,00	8,54	5,66	6,53	0,15	0,00	4,25	0,08	0,01	1,50			
ТТК № 42	или Напиток теплый бруснично-клубничный	200	0,19	0,11	11,93	58,88	3,15	0,76	1,74	0,08	0,00	1,00	0,13	0,00	1,23			
Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевого йогурт, снежок, ряженка, кефир)																		
100		3,27	2,50	11,30	81,00	124,00	15,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,20	0,09	0,03	0,60			
Хлеб витаминный пшеничный																		
60		1,26	2,28	10,99	62,45	13,80	19,80	52,20	1,20	0,00	0,00	0,00	0,78	0,09	0,00			
20		0,53	0,20	10,66	35,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00			
780	Итого за прием	21,94	22,40	92,02	685,11	189,41	89,26	358,10	9,55	4191,84	7678,83	6,67	0,47	109,27				

белки

жиры

углеводы

Третья неделя

Пятый день (5 д.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	из молока				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак																
ТТК № 27	Морковные слейбы	100	1,20		0,12	8,90	41,78	35,27	49,15	71,13	0,91	0,00	0,00	0,53	0,06	2,66
ТТК № 28	или Морковные дольки	100	1,20		0,12	8,90	41,78	35,27	49,15	71,13	0,91	0,00	0,00	0,53	0,06	2,66
ТТК № 29	или Морковь с сахаром	100	1,15		0,08	16,05	66,32	24,20	33,30	48,18	0,65	0,00	0,00	0,36	0,05	1,81
ТТК № 30	или Салат из моркови с сыром	100	1,76		5,56	6,10	90,91	87,93	34,66	82,97	0,66	13,06	1966,62	2,07	0,05	1,96
ТТК № 77	Тефтели мясные с маслом сливочным	100/5	13,62		12,18	15,86	220,65	7,37	2,08	0,00	0,31	0,00	0,1	0,1	0,01	0,15
ТТК № 78	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса с маслом сливочным	100/5	15,92		13,37	11,18	240,13	0,51	0,51	0,00	0,03	0,00	0,00	0,06	0,00	0,25
ТТК № 79	или Ленивые голубцы с маслом сливочным	100	15,86		15,45	10,00	250,45	12,81	1,40	0,00	0,05	0,00	0,03	0,11	0,00	0,23
ТТК № 80	или Чеваччи с маслом сливочным	100	16,92		11,26	15,08	261,80	60,73	28,48	216,02	2,26	21,6	37,8	3,77	0,05	0,82
ТТК № 19	Пюре картофельное	180	2,86		6,13	20,62	182,58	5,57	7,63	0,00	0,30	0,00	0,41	0,01	0,03	6,43
ТТК № 20	или Картофель отварной с маслом сливочным	180	2,57		5,51	30,66	187,82	3,90	8,62	0,00	0,33	0,00	0,48	0,10	0,03	7,50
ТТК № 21	или Картофель запеченый дольками	180	3,02		6,28	28,69	200,62	4,35	9,66	0,00	0,37	0,00	0,55	0,03	0,03	8,40
ТТК № 22	или Картофель тушеный	180	2,82		5,47	30,52	188,62	4,78	9,00	0,00	0,32	0,00	0,45	0,10	0,03	6,70
ТТК № 51	Напиток теплый из кураги	200	0,16		0,16	20,50	64,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60
ТТК № 52	или Напиток теплый из шиповника	200	0,68		0,28	19,64	96,80	2,85	0,68	0,00	0,17	0,00	0,05	0,07	0,00	40,00
ТТК № 53	или Напиток теплый из изюма	200	0,46		0,10	23,14	96,20	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
ТТК № 54	или Напиток теплый из яблок сушеных	200	0,16		0,16	15,90	66,80	3,10	1,44	0,00	0,41	0,00	0,05	0,20	0,00	1,60
Кисломолочная продукция (йогурт обогашенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)																
		100	3,27		2,50	11,30	81,00	124,00	15,00	0,00	0,10	0,00	0,20	0,09	0,03	0,60
Хлеб витаминный пшеничный																
		60	0,96		2,28	12,14	62,52	13,80	19,80	52,20	1,20	0,00	0,00	0,78	0,09	0,00
Хлеб витаминный ржано-пшеничный																
		20	1,33		1,00	10,66	34,24	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за прием		765	23,40		24,37	99,98	687,54	199,65	106,48	159,02	4,50	0,00	2,91	1,87	0,27	11,44
Итого за 5 дней:																
белки		23,40														
жиры		24,37														
углеводы		99,98														

Четвертая неделя

Первый день (I)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			г	всего				Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
Завтрак															
ТТК № 1	Сэндвич с мясом птицы	100	6,92	10,02	20,06	200,65	10,32	2,53	0,00	0,45	0,00	0,03	0,00	0,01	0,12
ТТК № 108	или Блины с сыром и зеленью	100	8,92	10,06	25,85	231,56	195,87	19,36	115,52	1,05	42,51	93,13	3,10	0,83	17,86
ТТК № 108	или Блины с курицей	100	9,93	12,42	23,02	229,18	84,73	12,71	97,95	1,40	8,62	29,11	1,58	0,72	16,20
ТТК № 2	или Открытый сэндвич	100	8,83	10,46	22,21	215,67	10,32	2,53	0,00	0,45	0,00	0,03	0,00	0,01	0,12
ТТК № 81	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/50	12,18	10,87	43,14	319,12	514,72	65,85	0,00	1,02	0,00	0,88	0,69	0,14	1,80
ТТК № 82	или Сырники из творога со сгущенным молоком	200/50	12,56	11,89	43,42	398,49	245,6	27,20	0,00	0,16	0,00	0,16	0,88	0,05	0,80
ТТК № 83	или Пудинг творожный со сгущенным молоком	200/50	16,65	14,52	46,90	365,45	469,6	60,78	0,00	1,09	0,00	0,85	0,78	0,13	1,45
ТТК № 84	или Запеканка творожная с сухофруктами и шпательзем со сгущенным молоком	200/50	14,57	15,96	58,62	312,36	423,66	70,61	0,00	1,49	0,00	1,12	0,47	0,14	1,57
ТТК № 85	или с Соусом ягодным	50	0,20	0,10	14,00	45,33	10,38	4,50	5,75	0,33	0,00	1,45	0,15	0,00	0,53
ТТК № 86	или с Соусом сливочным	50	1,78	3,40	15,83	89,05	62,3	7,15	46,1	0,08	15,35	28,35	0,1	0,03	0,18
ТТК № 87	или с Джемом в ин.уп.	50	0,25	0,00	35,80	138,00	5,86	4,40	8,81	0,20	0,00	25,00	0,40	0,00	1,17
ТТК № 88	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	2,32	15,57	87,50	7,65	0,84	0,00	0,06	0,00	0,01	0,89	0,00	0,08
ТТК № 89	или Кофейный напиток с сиропом	200	1,98	2,50	22,19	89,63	118,76	14,01	88,58	0,32	20,00	22,00	0,00	0,03	24,52
ТТК № 90	или Кофейный напиток с корицей	200	1,43	4,95	9,33	86,01	43,82	4,75	38,60	0,07	30,00	32,50	0,15	0,01	0,10
ТТК № 91	или Кофейный напиток на сливках (Раф)	200	1,95	2,50	11,83	79,53	116,57	13,30	83,70	0,11	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	50	0,64	0,26	13,10	50,01	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,66	0,08	0,00
	Итого за прием	600	21,73	23,47	91,87	657,28	544,19	85,72	43,50	2,53	0,00	0,92	2,24	0,23	2,00

белки 21,73
 жиры 23,47
 углеводы 91,87

Четвертая неделя

Четвертый день (4 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак															
ТТК № 108	Блины с джемом	100	6,43	7,00	30,00	165,42	7,66	1,73	0,00	0,23	0,00	0,03	0,98	0,01	0,06
ТТК № 108	или Блины со ступенкой	100	7,00	9,50	28,00	189,62	10,31	3,08	0,00	0,58	0,00	0,08	0,97	0,01	1,56
ТТК № 108	или Блины с бананом	100	6,61	8,02	42,77	188,50	10,16	1,73	0,00	0,23	0,00	0,03	0,98	0,01	0,06
ТТК № 108	или Блины с яблоком	100	6,26	8,01	45,20	200,35	12,82	3,08	0,00	0,58	0,00	0,08	0,97	0,01	1,56
ТТК № 61	Шницель рыбный с маслом	100/5	10,12	8,42	8,26	199,40	10,53	2,63	7,32	0,17	0,00	0,00	2,60	0,01	0,00
ТТК № 62	сливочным/или Рыбные палочки с	100	15,92	10,83	4,13	169,58	94,20	28,38	181,50	0,67	50,75	71,17	4,66	0,18	0,16
ТТК № 63	или Рыба, запеченная с сыром	100/5	15,32	10,80	9,84	182,65	20,62	21,07	148,34	0,64	69,18	87,15	5,03	0,13	0,26
ТТК № 64	или Бефстроганов из рыбы	100	13,87	11,52	11,85	197,76	36,40	20,90	132,85	0,53	31,95	55,55	4,22	0,11	1,21
ТТК № 35	Гречка отварная с овощами	180	5,04	6,93	32,49	221,06	5,13	39,19	0,00	1,30	0,00	0,82	0,12	0,08	0,28
ТТК № 36	или Перловка отварная с овощами	180	3,98	7,24	32,20	251,53	7,11	7,16	0,00	0,31	0,00	0,32	0,06	0,02	0,32
ТТК № 37	или Гречетто	180	3,36	8,38	26,01	213,86	4,82	29,20	0,00	0,96	0,00	0,30	0,82	0,06	0,36
ТТК № 38	или Перлотто	180	3,37	7,59	29,54	216,38	6,50	6,49	0,00	0,25	0,00	0,00	0,31	0,02	0,36
ТТК № 23	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	10,19	42,39	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,14
ТТК № 24	или Чай с апельсинном	200	0,06	0,01	12,55	51,02	0,54	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01
ТТК № 25	или Иван чай/ройбуш	200	0,00	0,00	9,98	40,01	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК № 26	или Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,01	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	100	0,41	0,40	9,80	52,00	6,40	3,60	0,00	0,88	0,00	0,12	0,06	0,01	4,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	6,91	15,80	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием	712	22,38	22,98	97,65	696,07	36,86	56,59	38,92	3,36	0,00	1,17	4,11	0,15	4,48

белки

жиры

углеводы

22,38

22,98

97,65

Четвертая неделя

Третий день (3 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
Завтрак															
ТТК № 27	Морковные слайсы	100	1,20	0,12	8,90	41,78	35,27	49,15	71,13	0,91	0,00	0,53	0,06	2,66	
ТТК № 28	или Морковные дольки	100	1,20	0,12	8,90	41,78	35,27	49,15	71,13	0,91	0,00	0,53	0,06	2,66	
ТТК № 29	или Морковь с сахаром	100	1,15	0,08	16,05	66,32	24,20	33,30	48,18	0,65	0,00	0,36	0,05	1,81	
ТТК № 30	или Салат из моркови с сыром	100	1,76	5,56	6,10	70,91	87,93	34,66	82,97	0,66	13,06	1966,62	0,05	1,96	
ТТК № 104	Жаркое из мяса	75/175	18,56	18,58	32,43	425,63	31,78	65,53	305,21	4,56	0,00	25,31	0,20	11,53	
ТТК № 105	или Запеканка картофельная с мясом	250	20,83	24,55	44,12	464,75	11,35	25,52	0,00	2,17	0,00	3,63	0,08	9,66	
ТТК № 106	или Шурпа с мясом	75/175	22,07	23,95	27,77	415,45	10,7	24,73	0,00	2,41	0,00	4,07	0,08	6,57	
ТТК № 103	или Печень тушеная с овощами	180	3,02	6,28	34,33	200,62	4,35	9,66	0,00	0,37	0,00	0,55	0,03	8,40	
ТТК № 20	или Картофель отварной с маслом слив	180/5	2,57	5,51	30,66	187,82	3,90	8,62	0,00	0,33	0,00	0,48	0,10	7,50	
ТТК № 21	или Картофель запеченный дольками	180	3,02	6,28	34,33	200,62	4,35	9,66	0,00	0,37	0,00	0,55	0,03	8,40	
ТТК № 39	Напиток теплый из клубники	200	0,20	0,10	13,85	58,25	9,12	3,92	5,00	0,29	0,00	1,25	0,13	6,00	
ТТК № 40	или Напиток теплый из брусники	200	0,18	0,13	14,03	59,50	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,00	1,50	
ТТК № 41	или Напиток теплый из вишни	200	0,05	0,20	14,63	61,00	8,54	5,66	6,53	0,15	0,00	4,25	0,08	1,50	
ТТК № 42	или Напиток теплый бруснично-клубни	200	0,19	0,11	13,94	58,88	3,15	0,76	1,74	0,08	0,00	1,00	0,13	1,23	
Кисломолочная продукция (йогурт															
обогашенный, питьевой йогурт,															
снежок, ряженка, кефир)															
	Хлеб витаминный пшеничный	60	0,80	1,01	10,99	31,95	13,80	19,80	52,20	1,20	0,00	0,00	0,09	0,00	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,63	0,22	6,91	20,00	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,04	0,00	
Итого за прием		730	22,66	22,53	96,36	696,62	221,51	162,80	465,14	7,89	0,00	26,96	0,43	32,03	
	белки	22,66													
	жиры	22,53													
	углеводы	96,36													

Четвертая неделя

Четвертый день (4 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			г	всего				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
Завтрак															
ТТК № 11	Овощные палочки	100	1,22	0,08	4,46	18,91	7,03	6,08	13,92	0,43	0,00	250,00	0,70	0,06	80,00
ТТК № 12	или Овощные дольки	100	1,22	0,08	4,46	18,91	7,03	6,08	13,92	0,43	0,00	250,00	0,70	0,06	80,00
ТТК № 13	или Огурцы свежие/ или соленые	100	0,70	0,10	1,90	12,64	10,88	14,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,01	0,02	7,00
ТТК № 14	или Овощная нарезка	100	0,90	0,15	2,85	17,50	8,52	7,00	0,00	0,25	0,00	0,00	0,02	0,02	3,50
ТТК № 47	Омлет запеченный натуральный	200	18,59	17,86	40,58	379,41	104,85	22,41	0,00	4,57	0,00	0,38	0,80	0,12	0,04
ТТК № 48	или Омлет запеченный с сыром	200	21,50	24,64	27,64	398,34	118,69	21,38	0,00	4,21	0,00	0,34	0,12	0,10	0,05
ТТК № 49	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	200	21,21	22,84	27,89	342,77	229,13	28,02	325,58	3,414	420,38	484,24	1,08	0,107	2,05
ТТК № 50	или Скрамбл с томатом свежим	200	21,05	25,86	27,88	332,57	104,85	22,41	0,00	4,57	0,00	0,38	0,80	0,12	0,04
ТТК № 7	Какао с молоком	200	2,24	2,76	15,21	99,08	7,68	0,95	10,26	0,06	0,00	22,05	0,01	0,00	0,08
ТТК № 8	или Горячий шоколад	200	3,37	3,99	7,35	79,69	108,90	23,32	94,21	0,69	12,00	22,05	0,04	0,03	0,52
ТТК № 9	или Какао с зефирками	200	3,21	2,48	12,22	83,91	109,83	19,36	89,60	0,55	12,00	22,05	0,01	0,03	0,52
ТТК № 10	или Какао с сиропом	200	3,15	2,47	11,37	80,01	108,95	19,27	91,60	0,55	12,00	22,05	0,01	0,03	16,52
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)															
		100	0,41	0,40	9,80	52,00	6,40	3,60	0,00	0,88	0,00	0,12	0,06	0,01	4,00
Хлеб витаминный пшеничный															
		40	0,54	1,25	25,96	100,76	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,06	0,00
Итого за прием		640	23,00	22,35	96,01	650,16	135,16	46,24	58,98	6,74	0,00	272,55	2,09	0,25	84,12
белки		23,00													
жиры		22,35													
углеводы		96,01													

Четвертая неделя

Пятый день (5 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	г				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
Завтрак															
ТТК № 43	Бутерброд с маслом сливочным	25/15	2,53	6,25	15,83	163,68	2,90	4,12	0,00	0,25	0,00	0,20	0,32	0,02	0,00
ТТК № 44	Бутерброд с маслом шоколадным	25/15	2,56	8,68	18,11	161,43	2,75	4,12	0,00	0,25	0,00	0,20	0,06	0,02	0,00
ТТК № 45	Бутерброд с ароматным маслом	25/15	2,41	8,66	14,51	160,03	12,76	10,82	27,23	0,61	44,25	105,37	0,70	0,03	1,50
ТТК № 46	Бутерброд с маслом и зеленью	25/15	2,20	6,77	13,26	146,43	11,66	9,89	24,90	0,56	40,45	96,34	0,64	0,03	1,37
Шницель рыбный с маслом															
ТТК № 61	сливочным/или Рыбные палочки с маслом сливочным	100/5	12,35	8,87	9,84	182,65	20,62	21,07	148,34	0,64	69,18	87,15	5,03	0,13	0,26
или Рыба, запеченная с сыром															
ТТК № 60	или Рыба запеченная с маслом сливочным	100/5	15,92	10,83	4,13	165,39	94,20	28,38	181,50	0,67	50,75	71,17	4,66	0,18	0,16
ТТК № 59	или Бефстроганов из рыбы	100	13,87	12,68	11,85	197,76	36,40	20,90	132,85	0,53	31,95	55,55	4,22	0,11	1,21
ТТК № 19	Пюре картофельное	180	2,86	4,86	27,62	182,58	5,57	7,63	0,00	0,30	0,00	0,41	0,01	0,03	6,43
ТТК № 20	или Картофель отварной с маслом слив	180	2,57	5,51	30,66	187,82	3,90	8,62	0,00	0,33	0,00	0,48	0,10	0,03	7,50
ТТК № 21	или Картофель запеченый дольками	180	3,02	6,28	34,33	200,62	4,35	9,66	0,00	0,37	0,00	0,55	0,03	0,03	8,40
ТТК № 22	или Картофель тушеный	180	2,82	5,47	30,52	188,62	4,78	9,00	0,00	0,32	0,00	0,45	0,10	0,03	6,70
ТТК № 67	Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,00	0,00	11,98	38,01	0,54	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,05	0,00	11,24
ТТК № 68	или Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	31,01	1,20	0,54	0,00	0,15	0,00	0,01	0,06	0,00	0,69
ТТК № 69	или Чай яблочно-клубничный	200	0,08	0,06	7,34	30,76	0,91	0,36	0,00	0,12	0,00	0,01	0,08	0,00	0,40
ТТК № 70	или Чай яблочно-вишневый	200	0,05	0,08	7,50	31,31	1,20	0,54	0,00	0,15	0,00	0,01	0,07	0,00	0,69
Творог обаященный, или творожный продукт															
ТТК № 70	или Творожная масса или творог	100	3,27	2,50	11,30	81,00	124,00	15,00	0,00	0,10	0,00	0,20	0,09	0,03	0,60
или Творожный витаминный															
ТТК № 70	или Хлеб витаминный ржано-пшеничный	60	0,80	0,98	13,39	31,95	13,80	19,80	52,20	1,20	0,00	0,00	0,78	0,09	0,00
или Хлеб витаминный ржано-пшеничный															
ТТК № 70	или Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,92	0,22	6,91	20,00	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за прием															
		705	22,73	23,68	96,87	699,87	174,43	77,02	232,14	3,32	69,18	88,16	6,56	0,34	18,53

Итого за 5 дней:

белки 22,50
жиры 23,00
углеводы 95,75

22,73
23,68
96,87

белки
жиры
углеводы

Фактически получен, г

№	Продукты	Среднее значение (среднее) по периоду	Прод. ед.	Норма в день, г	Дни																												Факт в день, г	% выполнения
					3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
1	Хлеб пшеничный *	206	25	50,00	31	60	73	25	50	40	53	32	72	60	25	0	60	50	73	38	12	60	40	97	952	47,6	95							
2	Хлеб ржаной	120	25	30,00	0	40	40	40	40	40	40	0	40	40	40	40	20	20	20	50	20	20	0	20	570	28,5	95							
3	Мука	26	25	5,00	0	5	0	0	6	0	7	0	0	4	0	30	0	0	7	0	44	0	0	0	102	5,1	102							
4	Крупа, бобовые	56	25	12,50	50	0	36	0	43	0	0	13	0	43	0	31	0	0	0	13	35	0	0	0	264	13,2	105							
5	Макаронные изделия	20	25	5,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	53	0	0	0	0	0	0	103	5,1	103							
6	Картофель	187	25	46,75	0	134	0	0	0	0	154	0	150	0	0	0	135	0	134	0	0	120	0	154	981	49,0	105							
7	Овощи, зелень	320	25	80,00	38	130	100	0	168	120	113	0	120	170	25	0	110	91	133	38	91	103	100	20	1669	83,4	104							
8	Фрукты свежие	185	25	46,25	0	20	107	0	31	100	20	100	7	117	15	117	20	32	0	0	107	20	100	20	934	46,7	101							
9	Сухофрукты	20	25	5,00	0	0	0	25	0	23	0	0	0	25	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0	100	5,0	100							
10	Сахар	45	25	8,75	13	10	8	10	11	8	8	9	6	6	6	9	8	11	8	9	9	8	8	6	168	8,4	96							
11	Консервные изделия	15	25	3,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	25	0	0	0	0	20	0	0	0	75	3,8	100							
12	Кефир	1,2	25	0,30	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0,3	96							
13	Кефирный напиток	2	25	0,50	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	3	0	0	0	3	2	0	0	11	0,5	105								
14	Чай	78	25	19,50	0	79	0	0	0	118	63	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	2	11	0,5	105								
15	Мясо I категории***	53	25	13,25	35	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	63	0	0	79	0	402	20,1	103								
16	Цыпленок I категории	40	25	10,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	69	0	0	0	38	0	20	0	0	0	252	12,6	95							
17	Субпродукты (печень, язык)	77	25	19,25	0	0	0	0	119	0	0	0	0	104	0	0	99	0	0	0	0	0	0	0	203	10,2	102							
18	Рыба-филе	350	25	87,50	200	28	100	57	0	28	127	0	85	0	0	0	0	0	0	0	85	0	85	374	18,7	97								
19	Молоко**	180	25	45,00	200	0	0	0	200	0	100	0	100	0	0	273	0	100	128	127	73	300	157	1728	86,4	99								
20	Консервные продукты	60	25	15,00	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	100	0	0	0	0	100	0	900	45,0	100								
21	Творог	10	25	2,50	0	20	0	0	0	0	0	9	0	13	0	0	0	0	150	0	0	0	0	300	15,0	100								
22	Сметана	15	25	3,75	15	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	51	2,6	102								
23	Сыр	35	25	8,75	10	6	5	20	8	5	8	20	8	5	0	8	7	0	15	0	15	0	0	76	3,8	101								
24	Масло сливочное	18	25	4,50	3	3	3	0	18	4	3	1	3	10	5	3	3	10	3	0	6	6	0	3	87	4,3	96							
25	Масло растительное	40	25	10,00	7	0	11	125	0	0	0	5	4	0	0	7	0	0	5	11	5	11	0	208	10,4	104								
26	Яйца	5	25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	25	1,3	100								
27	Соль																																	

*С учетом хлеб-изделия и сушеной пшенички

** яйцо (66 гр) с 19 мая в молоко 300 гр

*** мясо птицы с 1 мая в мясо говядину

Распределение энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака

Суточная потребность в пищевых дНИ	Завтрак		Српедняя калорийность за 5 дней (1 неделя)
	ккал	%	
		25%	
1	696,00	26	
2	689,57	25	
3	659,92	24	2720,0
4	673,43	25	
5	681,10	25	680,00
6	682,62	25	
7	662,49	24	
8	688,53	25	
9	669,47	25	
10	696,90	26	680,00
11	693,80	26	
12	655,22	24	
13	685,11	25	
14	678,35	25	
15	687,54	25	680,00
16	657,28	24	
17	696,07	26	
18	696,62	26	
19	650,16	24	
20	699,87	26	680,00
Итого	680,00	25	680,00

Сетка примерного пятидневного 20-ти дневного меню горячих завтраков, для питания детей в возрасте с 12 лет и старше. Разработчик АО "КНП "Центральный"

		1 неделя				
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	
	или Блины с курицей	Овощные палочки	Морковные слейсы	Бутерброд с маслом сливочным	Салат Витаминный	
	или Блины с сыром и зеленью	или Овощные дольки	или Морковные дольки	Бутерброд с маслом шоколадным	или Салат Оливье(Зимний)	
	или Открытый сырляч	или Овощи свежие/ или соевые	или Морковь с сахаром	Бутерброд с ароматным маслом	или Салат Винегрет	
	Сырляч с мясом птицы	или Овощная нарезка	или Салат из моркови с сыром	Бутерброд с маслом и зеленью	или Салат Греческий	
	Каша пшеничная с маслом сливочным	Бифстrogанов из мяса	Джюль-кебаб из мяса птицы с маслом сливочным	Омлет запеченный натуральный	Рыба запеченная с маслом сливочным	
	или Каша ячневая с маслом сливочным	или Печень по-строгановски	или Фрикасе из мяса птицы	или Омлет запеченный с сыром	или Рыба, запеченная с сыром	
	или Каша рисовая с маслом сливочным	или Азу из мяса "По-новому"	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	или Птица тушеная с маслом сливочным/или Рыбные палочки с	
	или Каша кукурузная с маслом сливочным	или Поджарка из мяса	или Нагетсы из мяса птицы	или Скрамбл с томатом свежим	или Бифстrogанов из рыбы	
		Пюре картофельное	Гречка отварная с овощами		Рис припущенный с овощами	
		или Картофель отварной с маслом сливочным	или Перловка отварная с овощами		или Кукуруза с овощами	
		или Картофель запеченный дольками	или Гречетто		или Булгур с овощами	
		или Картофель тушеный	или Перлотто		или Рис припущенный	
	Какао с молоком	Напиток теплый из клубники	Чай с лимоном	Напиток теплый из кураги	Чай с ягодно-яблочной смесью	
	или Горячий шоколад	или Напиток теплый из брусники	или Чай с апельсином	или Напиток теплый из пинновника	или Чай яблочно-брусничный	
	или Какао с зефирками	или Напиток теплый из вишни	или Иван чай/ройбуш	или Напиток теплый из яблока	или Чай яблочно-клубничный	
	или Какао с сиропом	или Напиток теплый бруснично-клубничный	или Чай с сахаром	или Напиток теплый из яблок сушеных	или Чай яблочно-вишневый	
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)		Молоко витаминизированное	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	
		Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный		Хлеб витаминный пшеничный	
		Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Овощные палочки	Морковные слайсы	Бутерброд с маслом сливочным	Овощные палочки	Салат Витаминный
или Овощные дольки	или Морковные дольки	Бутерброд с маслом шоколадным	или Овощные дольки	или Салат Оливье/Зимний
или Огурцы свежие/ или соленые	или Морковь с сахаром	Бутерброд с ароматным маслом	или Огурцы свежие/ или соленые	или Салат Винегрет
или Овощная нарезка	или Салат из моркови с сыром	Бутерброд с маслом и зеленью	или Овощная нарезка	или Салат Греческий
Белое запеченное	Тефтели мясные с маслом сливочным	Запеканка из творога со ступенным молоком	Шницель рыбный с маслом сливочным/или Рыбные палочки с сливочным	Печень по-строгановски
или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса с маслом сливочным	или Сырники из творога со ступенным молоком	или Рыба, запеченная с сыром	или Бефстроганов из мяса
или Мак-н-чиз с мясом птицы	или Ленивые голубцы с маслом сливочным	или Пудинг творожный со ступенным молоком	или Рыба запеченная с маслом сливочным	или Азу из мяса "По-новому"
или Паста с соусом корбанара	или Чевалччи с маслом сливочным	или Запеканка творожная с сухофруктами и шпрейзелем со	или Бефстроганов из рыбы	или Поджарка из мяса
Макаронны аль помидоро с сыром	Пюре картофельное	или с Соусом ягодным	Картофель запеченный дольками	Рис припущенный с овощами
или Макароны изделия отварные	или Картофель отварной с маслом сливочным	или с Соусом сливочным	или Картофель отварной с маслом сливочным	или Кускус с овощами
или Макароны отварные с соусом песто	или Картофель запеченный дольками	или с Джемом в ви.уп.	или Пюре картофельное	или Булгур с овощами
Напиток теплый из кураги	или Картофель тушеный	Кофейный напиток с молоком	или Картофель тушеный	или Рис припущенный
или Напиток теплый из шиповника	Напиток теплый из клубники	или Кофейный напиток с сиропом	Чай с лимоном	Напиток теплый из кураги
или Напиток теплый из изюма	или Напиток теплый из брусники	или Кофейный напиток с корицей	или Иван чай/ройбуш	или Напиток теплый из шиповника
или Напиток теплый из яблок сушеных	или Напиток теплый из вишни	или Кофейный напиток на сливках (Раф)	или Чай с сахаром	или Напиток теплый из изюма
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	Творог обжаренный, или творожный продукт	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)
Хлеб витаминный пшеничный	или Творожная масса или творог			
Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный		Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный
Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный		Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный

3 недели				
11 день	12 день	13 день	14 день	15 день
Бутерброд с сыром	Блины с джемом	Овощные палочки	Салат Витаминный	Морковные слайсы
или Горячий бутерброд сыром и зеленью	или Блины со сгущенкой	или Овощные дольки	или Салат Оливье/Зимний	или Морковные дольки
или Горячий бутерброд с томатом и сметаной	или Блины с бананом	или Огурцы свежие/ или соленые	или Салат Винегрет	или Морковь с сахаром
или Открытый сэндвич с мясом птицы и сыром	или Блины с яблоком	или Овощная нарезка	или Салат Греческий	или Салат из моркови с сыром
или Плов из мяса птицы	Каша рисовая с маком и клубничным вареньем	Печень тушеная с овощами	Фарфалле с мясом птицы в соусе и сыром	Тефтели мясные с маслом сливочным
или Ризотто с мясом птицы	или Каша манная с маком, клубничным вареньем	или Жаркое из мяса	или Паста с соусом корбанара	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса с маслом сливочным
или Паэлья	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	или Запеканка картофельная с мясом	или Мак-н-чиз с мясом птицы	или Ленивые голубцы с маслом сливочным
или Чахохбили "по-школьному"	или Каша пшеничная с бананом/тыква	или Шурпа из мяса	или Макароны аль-пomidоро с сыром	или Чесвапиччи с маслом сливочным
или Рис припущенный		Картофель запеченный дольками	или Макароны отварные	Пюре картофельное
		или Картофель отварной с маслом сливочным	или Бедро куриное запеченное	или Картофель отварной с маслом сливочным
				или Картофель запеченный дольками
Чай с ягодно-яблочной смесью	Кофейный напиток с молоком	Напиток теплый из клубники		или Картофель тушеный
или Чай яблочно-брусничный	или Кофейный напиток с сиропом	или Напиток теплый из брусники	Чай с ягодно-яблочной смесью	Напиток теплый из кураги
или Чай яблочно-клубничный	или Кофейный напиток с корицей	или Напиток теплый из вишни	или Чай яблочно-брусничный	или Напиток теплый из шиповника
или Чай яблочно-вишневый	или Кофейный напиток на сливках (Раф)	или Напиток теплый бруснично-клубничный	или Чай яблочно-клубничный	или Напиток теплый из изюма
Кондитерское изделие (бисквитное пирожное или бисквит, зефир/минимармелад, шоколад минн, печенье в ин.уп.)	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	Молоко витаминизированное	или Напиток теплый из яблок сушеных
		Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный
Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный

16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
Сэндвич с мясом птицы	Блины с джемом	Морковные слайсы	Овощные палочки	Бутерброд с маслом сливочным
или Блины с сыром и зеленью	или Блины со сгущенкой	или Морковные дольки	или Овощные дольки	Бутерброд с маслом шоколадным
или Блины с курицей	или Блины с бананом	или Морковь с сахаром	или Огурцы свежие/ или соленые	Бутерброд с ароматным маслом
или Открытый сэндвич	или Блины с яблоком	или Салат из моркови с сыром	или Овощная нарезка	Бутерброд с маслом и зеленью
Запеканка из творога со сгущенным молоком	Шницель рыбный с маслом сливочным/или Рыбные палочки с сливочным/или Рыбные палочки с сыром	Жаркое из мяса	Омлет запеченный натуральный	Шницель рыбный с маслом сливочным/или Рыбные палочки с сливочным/или Рыбные палочки с сыром
или Сырники из творога со сгущенным молоком	или Рыба, запеченная с сыром	или Запеканка картофельная с мясом	или Омлет запеченный с сыром	или Рыба, запеченная с сыром
или Пудинг творожный со сгущенным молоком	или Рыба запеченная с маслом сливочным	или Шуриа с мясом	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	или Рыба запеченная с маслом сливочным
или Запеканка творожная с сухофруктами и шпрейзелем со сливочным	или Бефстроганов из рыбы	или Печень тушенная с овощами	или Скрэмбл с томатом свежим	или Бефстроганов из рыбы
или с Соусом ягодным	Гречка отварная с овощами	или Картофель отварной с маслом сливочным		Пюре картофельное
или с Соусом сливочным	или Перловка отварная с овощами	или Картофель запеченный дольками		или Картофель отварной с маслом сливочным
или с Джемом в ин.уп.	или Гречетто			или Картофель запеченный дольками
Кофейный напиток с молоком	или Перлотто			или Картофель тушеный
или Кофейный напиток с сиропом	Чай с лимоном	Напиток теплый из клубники	Какао с молоком	Чай с ягодно-яблочной смесью
или Кофейный напиток с корицей	или Чай с апельсином	или Напиток теплый из брусники	или Горячий шоколад	или Чай яблочно-брусничный
или Кофейный напиток на сливках (Раф)	или Иван чай/ройбуш	или Напиток теплый из вишни	или Какао с зефирками	или Чай яблочно-клубничный
	или Чай с сахаром	или Напиток теплый бруснично-клубничный	или Какао с сиропом	или Чай яблочно-вишневый
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	Творог обалщенный, или творожный продукт
				или Творожная масса или творог
		Хлеб витаминный пшеничный		Хлеб витаминный пшеничный
Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный

Аннотация

Меню и технологические карты для примерного двадцатидневного циклического меню горячих завтраков, для детей в возрасте 12 лет и старше разработано на основании Сборников технологических нормативов:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть - М.: Хлебпродинформ, 1997 г;
- сборник рецептов блюд и кулинарных и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М.: Хлебпродинформ, 2004 г
- "Хлебпродинформ" Москва 2004 - Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. В.Т. Лапшина
- Технологические инструкции по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах Москва 2006 год
- сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, - М.: ДеЛи принт, 2011 г.
- По сборнику рецептов для питания детей в образовательных учреждениях, 2011 г, г. Пермь
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. /Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010.

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

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

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

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

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

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

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