



Утверждаю:

Генеральный директор

АО «Комбинат Школьного

питания «Центральный»

Тарасова И.И. «Комбинат

«14» сентября 2023 года



Согласовано:

В. В. Косова
СЗД № 15 - Тюмень
В. В. Косова
В. И. 2023

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

Тюмень, 2023 г.

Первая неделя

Первый день (1)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование Блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Итого	1 день	молоко	каша	какао	хлеб	сыр/масло
				г	г									
Завтрак														
горячее блюдо	ТТК № 005579	Каша молочная ячневая с маслом	180/5	5,58	3,24	24,48	154,80	0,00	Хлеб пшеничный				40,00	
	ТТК № 005731	или Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	3,78	7,56	23,58	181,80	27,70	Хлеб ржаной				20,00	
	ТТК № 000541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	180/5	1,98	7,38	18,90	154,80	0,00	Крупы, бобовые		27,70			
	ТТК № 000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	180/5	5,04	3,24	24,48	154,84	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 006517	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	180/5	5,39	3,73	26,04	160,06	0,00	Картофель					
	ТТК № 000739	или Каша молочная пшенная с маслом	180/5	3,96	8,28	22,86	187,2	0,00	Овощи, зелень					
	ТТК № 007295	или Каша пшенная с бананом	180/40	8,17	7,67	42,9	274,7	0,00	Фрукты свежие					
	ТТК № 000072	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	180/5	5,04	9,36	23,76	207,00	10,50	Фрукты сухие					
напиток	ТТК № 005247	Какао с молоком	180	3,06	2,48	9,68	72,02	0,00	Сахар	2,50	3,00	5,00		
	ТТК № 006723	или Какао молочно-шоколадный	180	2,25	2,25	8,81	66,55	0,00	Кондитерские изделия					
	ТТТ № 008678	или Какао-напиток молочный с зефирками	180	3,61	2,65	10,35	72,02	0,00	Какао			2,00		
хлеб	ТТК № 000338	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	108,00	0,00	Кофейный напиток					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Чай					
доп блюда	ТТК № 007819	Сыр порционный плавленый	16,0	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	Мясо 1 категории					
	ТТК № 000429	или Сыр нарезка	15	3,67	4,42	0,04	54,45	0,00	Цыпленок 1 категории					
	ТТК № 007286	или Тост с сыром	17/14	4,46	3,59	12,41	83,19	0,00	Печень говяжья					
	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд.упаковке)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	315,00	Рыба -филе					
	ТТК № 000131	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,14	66,2	0,00	Молоко	100,00	115,00	100,00		
	ТТК № 006490	Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	0,00	Кисломолочные продукты					
	ТТК № 006490	или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90		Творог					
	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							
Итого за прием			546	13,6	20,6	76,6	571,7	0,00	Сметана					
			факт	норма	норма	587,5	16,00	Сыр					16,00	
Белки			13,62	19,25			15,00	Масло сливочное		5,00			10,00	
Жиры			20,61	19,75			0,00	Масло растительное						
Углеводы			76,64	83,75			0,00	Яйца						

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	2 день	овощи, палочки	котлета	пюре	чай	творог	хлеб
				на 100г	на 100г										
Завтрак															
горячее блюдо	ТТК № 007815	Котлета мясная	90	13,58	12,89	13,49	204,96	20,00	Хлеб пшеничный		16,2				40,00
	ТТК № 007816	или Сосиски биточки "по-домашнему" из мяса	90	13,82	12,37	14,92	208,42	0,00	Хлеб ржаной			6,00			20,00
	ТТК № 007822	или Тефтели мясные	90	10,72	10,16	10,59	177,77	0,00	Мука						
	ТТК № 007821	или Шницель из мяса	90	13,51	12,81	12,77	205,14	120,00	Крупы, бобовые						
	ТТК № 007822	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20	10,90	10,28	17,74	209,55	69,60	Макаронные изделия				120,0		
	ТТК № 007533	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20	10,90	10,28	17,74	209,55	69,60	Картофель						
ТТК № 006774	или Запеканка картофельная с мясом	200	16,65	19,53	35,36	357,77	0,00	Овощи, зелень	60,00		9,6				
гарнир	ТТК № 007824	Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69	0,00	Фрукты свежие						
	ТТК № 007825	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,00	0,00	Фрукты сухие						
	ТТК № 001507	или Картофель запеченный дольками	130	3,71	3,77	30,29	165,21	0,00	Сахар						
	ТТК № 007829	или Картофельные шарики	130	3,56	3,71	29,05	163,95	0,00	Кондитерские изделия						
	ТТК № 007836	или Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27	0,00	Какао						
	ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (лафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79	0,00	Кофейный напиток						
напиток	ТТК № 006700	Чай ройбуш	200	0,00	0,00	3,99	16,00	58,60	Мясо 1 категории		58,00				
	ТТК № 005450	или Чай с апельсином	200	0,06	0,01	0,41	2,16	0,00	Цыплята 1 категории						
	ТТК № 005647	или Чай черный	200	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	Печень говяжья						
	ТТК № 001809	или Чай зеленый	200	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	Рыба -филе						
	ТТК № 007827	или Чай трюфельный	200	0,17	0,01	0,54	3,04	30,00	Молоко			30,00			
	ТТК № 007828	или Чай с лимоном	200	0,05	0,01	5,14	21,66	0,00	Кисломолочные продукты						
др. хлеб	ТТК № 000336	Хлеб яшеничный	40	0,36	1,26	19,60	106,00	45,00	Творог					45,00	
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,63	9,60	51,80	0,00	Сметана						
др.	ТТК № 0006640	Овощные палочки	80	0,86	0,10	7,14	33,43	0,00	Сыр						
	ТТК № 004012	или Овощи свежие порционные	30	0,68	0,16	3,04	19,20	10,00	Масло сливочное		5,00	5,0			
		или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65	2,00	Масло растительное		2,00				
		или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00	2,00	Яйца		2,00				
		или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00								
		Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке)	45	2,70	1,57	5,26	45,90								

Итого за прием

625 21,08 21,03 81,20 602,78

норма 587,5

факт норма

белки 21,08 19,25

жиры 21,03 19,75

углеводы 81,20 93,75

Четвертый день (4)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Итого	4 день	сыр	котлета	чай	хлеб	фрукт	картофель	
				всего	всего											
Завтрак																
горячее блюдо	ТТК № 007597	Котлета рыбная	90	17,54	10,68	13,21	203,24	6,00	Хлеб пшеничный		16,2		40,00			
	ТТК № 007844															или Тёфтели рыбные
	ТТК № 007851	или Рыбные палочки/наггетсы	90	8,62	1,05	18,90	115,50	0,00	Макаронные изделия							
	ТТК № 007088															
	ТТК № 007299															
ТТК № 007879	или Запеканка картофельная с рыбой	200	13,56	9,64	35,36	269,18	155,00	Картофель						155,00		
ТТК № 007299																
гарнир	ТТК № 007825	Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60	11,00	Овощи, зелень		11,00					
	ТТК № 001507															или Картофель запеченый дольками
	ТТК № 007824	или Картофель тушеный	150	3,30	4,73	22,12	144,69	0,00	Фрукты свежие			10,00	90,00			
	ТТК № 007829															или Картофельные шарики
	ТТК № 007836															или Картофель тушеный
	ТТК № 007830															или Картофельные оладьи (аафли)
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,00	Кофейный напиток							
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,30	Чай			0,30				
напиток	ТТК № 006473	Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95	0,00	Мясо 1 категории							
	ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15	0,00	Цыплята 1 категории							
	ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65	0,00	Печень говяжья							
	ТТК № 005475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25	68,50	Рыба -филе		68,5					
доп		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	90	0,40	0,40	9,80	47,00	12,60	Молоко		12,6					
		или сок фруктовый	125	0,00	0,00	14,37	57,50	0,00	Кисломолочные продукты							
Итого за прием			590,00	21,61	17,33	84,11	587,59	0,00	Творог							
						норма	587,5	0,00	Сметана							
			факт	норма			0,00	Сыр								
белки			21,61	19,25			10,00	Масло сливочное		5,00					5,00	
жиры			17,33	19,75			2,00	Масло растительное		2,00						
углеводы			84,11	83,75			2,00	Яйца		2,00						

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Пятый день (5)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	5 день	овощи припущ	бефстрога нов	кисель	хлеб
				всего	всего								
Завтрак													
								40,00	Хлеб пшеничный				40,00
								20,00	Хлеб ржаной				20,00
горячее блюдо	ТТК № 005533 ТТК № 006269	Бефстроганов из мяса	90	15,77	17,66	4,11	238,82	5,00	Мука	3,00	2,00		
	ТТК № 007812 ТТК № 007280	или Поджарка из мяса	90	18,63	18,49	3,44	254,51	0,00	Крупы, бобовые				
	ТТК № 002453 ТТК № 005861	или Гуляш из мяса	90	15,19	15,66	2,82	212,58	0,00	Макаронные изделия				
	ТТК № 006947 ТТК №006267	или Азу из мяса "По-новому"	90	15,28	15,67	3,01	214,07	82,00	Картофель	82,00			
	ТТК № 007290	или Печень по-Строгановски	100	14,10	5,65	7,49	138,41	104,00	Овощи, зелень	80,00	24,00		
	ТТК № 005934	или Печень тушеная с овощами	100	13,68	5,75	6,25	132,19	0,00	Фрукты свежие				
	ТТК № 007677	ТТК или Мясо тушеное с овощами	90	15,34	15,67	3,36	215,45	20,00	Фрукты сухие				20,00
	гарнир	ТТК № 007846	Овощи припущенные	150	3,24	3,46	22,61	135,26	8,00	Сахар			
ТТК № 007848		или Овощи тушеные	150	2,67	5,18	8,22	92,05	0,00	Кондитерские изделия				
ТТК № 007847		или Овощи свежие	150	0,96	0,10	7,14	33,43	0,00	Какао				
напиток	ТТК № 000377	Кисель витаминизированный Витощка	200	0,00	0,00	23,50	95,00	0,00	Кофейный напиток				
	ТТК № 005725	или Кисель из брусники	200	0,15	0,10	16,66	69,29	0,00	Чай				
	ТТК № 005255	или Кисель из вишни	200	0,05	0,16	17,14	70,49	79,00	Мясо 1 категории			79,00	
	ТТК № 003089	или Кисель из апельсина	200	0,46	0,10	19,07	81,59	0,00	Цыпленок 1 категории				
	ТТК № 006715	или Кисель из вишни/цитрус	200	0,23	0,05	28,72	117,35	0,00	Печень говяжья				
	ТТК № 006731	или Кисель клубника/цитрус	200	0,20	0,07	27,45	113,76	0,00	Рыба -филе				
	ТТК № 001853	или Напиток фруктовый	200	0,10	0,10	8,44	35,69	0,00	Молоко				
	ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00	0,00	Кисломолочные продукты				
	ТТК № 006676	или Напиток теплый из брусники	200	0,18	0,13	10,03	43,42	0,00	Творог				
	ТТК № 003935	или Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92	12,00	Сметана			12,00	
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	108,00	0,00	Сыр				
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Масло сливочное				
		Итого за прием	500	19,6	23,1	79,4	626,9	8,00	Масло растительное	5,00	3,00		
						норма	587,5	0,00	Яйца				

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

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Шестой день (6)

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

Вторая неделя

Первый день (1 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево-	ЭЦ,	Итого	7 день	чахохбили	макаро-	хлеб+	молоко
				г	всего	ды, г							
Завтрак													
горячее блюдо	ТТК № 007312	Махохбили "по-школьному"	90	11,02	7,78	3,38	127,93	0,00	Мука				
	ТТК № 007854	или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром	180	22,04	8,21	37,10	308,52	0,00	Крупы, бобовые				
	ТТК № 007853	или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (в стиле Альфредо)	180	16,38	11,18	42,66	266,40	45,50	Макаронные изделия		45,50		
	ТТК № 006748	или Мясо птицы в соусе Мак-и-лиз с макаронным гарниром	180	11,34	14,04	25,38	262,80	0,00	Картофель				
	ТТК № 003814	или Пельмени из мяса птицы	180/5	21,03	16,75	26,87	352,80	47,00	Овощи, зелень	47,00			
	ТТК № 006728	или Фрикасе из мяса птицы	90	15,67	12,39	2,81	185,97	0,00	Фрукты свежие				
	ТТК № 007311	или Филе из мяса птицы запеченное с сыром	90	16,31	10,11	1,34	164,55	16,00	Фрукты сухие				
	ТТК № 006696	или Нагетсы из мяса птицы	90	15,44	6,01	3,68	114,54	8,00	Сахар				2,00
ТТК № 001927	или Бедро запеченное	90	14,66	15,70	0,01	225,95	0,00	Кондитерские изделия					
гарнир	ТТК № 005329	Макароны с сыром	145	6,96	3,34	32,05	187,49	0,00	Какао				
	ТТК № 007620	или Макароны в томатном соусе	130	4,16	5,46	19,41	159,68	0,00	Кофейный напиток				
	ТТК № 007856	Макаронные изделия отварные	130	4,58	4,15	30,20	183,10	0,00	Чай				
	ТТК № 007857	или Орзо отварные	130	4,97	4,54	30,64	175,37	0,00	Мясо 1 категории				
напиток	ТТК № 005257	Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04	69,00	Цыплята 1 категории	69,00			
	ТТК № 005283	или Напиток теплый из курати	200	0,83	0,05	16,14	69,04	0,00	Печень говяжья				
	ТТК № 001957	или Напиток теплый из изюма	200	0,19	0,19	12,91	64,96	0,00	Рыба -филе				
	ТТК № 005870	или Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36	100,00	Молоко				100,00
хлеб	ТТК № 000338	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,80	53,00	0,00	Кисломолочные продукты				
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Творог				
дол блюдо	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд. упаковке)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,00	Сметана				
	ТТК № 000131	или Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	10,00	Сыр		10,00		
	ТТК № 006490	Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	15,00	Масло сливочное		5,00	10,00	
	ТТК № 006490	или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	3,00	Масло растительное	3,00			
Итого за прием			585	21,7	22,2	82,8	636,4	0,00	Яйца				

норма 587,5

факт норма

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

Вторая неделя

Второй день (2)

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	10 день	овощи	Биточки	карт.шар ики	чай	хлеб
				всего	всего									
		Завтрак						50,00	Хлеб пшеничный		10,00			40,00
								20,00	Хлеб ржаной					20,00
горячее блюдо	ТТК № 007816	Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	90	13,82	12,37	14,92	208,42	6,00	Мука		6,00			
	ТТК № 007822	или Тефтели мясные	90	10,72	10,16	10,59	177,77	0,00	Крупы, бобовые					
	ТТК № 007815	или Котлета мясная	90	13,58	12,69	13,49	204,96	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 007821	или Шницель из мяса натуральный	90	13,61	12,81	12,77	206,14	205,50	Картофель				205,5	
	ТТК № 007822	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20	10,90	10,28	17,74	209,55	94,20	Овощи, зелень	80,00	14,20			
	ТТК № 006774	или Запеканка картофельная с мясом	200	16,66	19,53	35,36	370,20	7,00	Фрукты свежие					7,00
гарнир	ТТК № 007829	Картофельные шарики	130	3,56	3,71	29,05	163,95	0,00	Фрукты сухие					
	ТТК № 007825	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60	6,00	Сахар				6,00	
	ТТК № 001507	или Картофель запеченный дольками	130	3,71	3,77	30,29	165,21	0,00	Кондитерские изделия					
	ТТК № 007824	или Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69	0,00	Какао					
	ТТК № 007836	или Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27	0,00	Кофейный напиток					
	ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79	1,00	Чай				1,00	
напиток	ТТК № 007828	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	5,14	21,66	56,00	Мясо 1 категории		56,00			
	ТТК № 005450	или Чай с апельсином	200	0,05	0,01	0,41	2,16	0,00	Цыплята 1 категории					
	ТТК № 006700	или Чай роибуш	200	0,00	0,00	3,99	16,00	0,00	Печень говяжья					
	ТТК № 005647	или Чай черный	200	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	Рыба -филе					
	ТТК № 001809	или Чай зеленый	200	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	Молоко					
	ТТК № 007827	или Чай гречишный	200	0,17	0,01	0,54	3,04	0,00	Кисломолочные продукты					
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	103,00	0,00	Творог					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Сметана					
дополнительно е блюдо	ТТК № 004012	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,00	Сыр					
	ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43	0,00	Масло сливочное					
		или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65	6,00	Масло растительное		2,00	4		
		или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00	3,00	Яйца		3,00			
		или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00							
		Итого за прием	560	18,85	18,19	81,35	574,03							

норма 587,5

факт норма

белки 18,85 19,25

жиры 18,19 19,75

углеводы 81,35 83,75

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	9 день	масло слив.-сыр	запеканка	чай	хлеб+фрукт
				всего	всего								
Завтрак													
								26,00	Хлеб пшеничный		6,00		20,00
								20,00	Хлеб ржаной				20,00
горячее блюдо	ТТК № 007859	Запеканка из творога	150	21,12	15,38	20,04	282,20	0,00	Мука				
	ТТК № 007861	или Сырники из творога	150	28,83	4,38	32,23	280,20	18,00	Крупы, бобовые		18,00		
	ТТК № 007862	или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем	150	19,64	17,03	42,30	387,41	0,00	Макаронные изделия				
	ТТК № 001832	Сгущенное молоко	20	1,36	1,70	11,20	66,00	0,00	Картофель				
	ТТК № 007123	или с Соусом ягодным	20	0,02	0,05	4,73	19,87	0,00	Овощи, зелень				
	ТТК № 007866	или с Повидлом	20	0,08	0,00	13,00	50,00	210,00	Фрукты свежие			10,00	200,00
	ТТК № 006642	или с Джемом	20	0,10	0,00	12,00	48,00	0,00	Фрукты сухие				
напитки	ТТК № 007863	Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65	10,00	Сахар		4,00	6,00	
	ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15	0,00	Кондитерские изделия				
	ТТК № 006473	или Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95	0,00	Какао				
	ТТК № 006476	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25	0,00	Кофейный напиток				
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,80	53,00	0,80	Чай			0,80	
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Мясо 1 категории				
Доп	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд упаковке)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,00	Цыплята 1 категории				
	ТТК № 000131	или Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,00	Печень говяжья				
		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	Рыба -филе				
Итого за прием			620,0	23,4	26,1	67,6	594,9	20,00	Молоко		20,00		
								40,00	Кисломолочные продукты		40,00		
								99,20	Творог		99,20		
белки			23,42	19,25				5,00	Сметана		5,00		
жиры			26,09	19,75				0,00	Сыр				
углеводы			67,82	83,75				10,00	Масло сливочное	10,00			
								1,00	Масло растительное		1,00		

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Шестой день (6 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	12 день	печень	овощи	какао	кефир	хлеб
				всего	всего									
		Завтрак						20,00	Хлеб пшеничный					20,00
								20,00	Хлеб ржаной					20,00
горячее блюдо	ТТК № 005934	Печень тушеная с овощами	100	13,68	8,72	6,28	158,71	0,00	Мука					
	ТТК № 005533	или Бефстроганов из мяса	90	15,77	17,66	4,11	238,82	0,00	Крупы, бобовые					
	ТТК № 006269	или Поджарка из мяса	90	18,63	18,49	3,44	254,51	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 007812	или Азу из мяса "По-новому"	90	15,28	15,67	3,01	214,07	0,00	Картофель					
	ТТК № 006947	или Печень по-Строгановски	100	14,10	5,65	7,49	138,41	187,00	Овощи, зелень	27,00	160,00			
	ТТК № 002453	или Гупш из мяса	90	15,19	15,66	2,82	212,58	0,00	Фрукты свежие					
	ТТК № 005861	или Мясо тушеное с овощами	90	15,34	15,67	3,38	215,45	0,00	Фрукты сухие					
	ТТК № 007677													
	ТТК № 007678													
гарнир	ТТК № 007846	Овощи припущенные (Без картофеля)	150	3,24	3,46	22,61	135,26	5,00	Сахар			5,00		
	ТТК № 007847	или Овощи свежие	150	0,96	0,10	7,14	33,43	0,00	Кондитерские изделия					
	ТТК № 007848	или Овощи тушеные	150	2,67	5,18	8,22	92,05	1,80	Какао			1,80		
напиток	ТТК № 005247	Какао с молоком	180	3,06	2,48	9,68	72,02	0,00	Кофейный напиток					
	ТТК № 006723	или Какао молочное-шоколадный	180	2,25	2,25	8,61	66,55	0,00	Чай					
	ТТТ № 006678	или Какао-напиток молочный с зефирками	180	3,61	2,65	10,35	72,02	0,00	Мясо 1 категории					
хлеб	ТТК № 000396	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,00	Цыплята 1 категории					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,68	9,60	51,90	92,00	Печень говяжья	92,00				
дополнит-ельные блюда	ТТК № 18	Кисломолочная продукция (кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,09	0,00	Рыба -филе					
		Итого за прием	590	21,65	18,87	77,07	590,41	100,00	Молоко			100,00		
							100,00	Кисломолочные продукты					100,00	
			факт	норма			0,00	Творог						
		белки	21,65	19,25			0,00	Сметана						
		жиры	18,87	19,75			0,00	Сыр						
		углеводы	77,07	83,75			0,00	Масло сливочное						
							8,00	Масло растительное	3,00	5,00				
							0,00	Яйца						

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Первый день (1 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-	ЭЦ, ккал	Итого	17 день	макаронны+ сыр	фрикасе	хлеб+моло ко
				всего	всего	ды, г						
		Завтрак						20,00	Хлеб пшеничный			20,00
								20,00	Хлеб ржаной			20,00
горячее блюдо	ТТК № 006728	Фрикасе из мяса птицы	90	15,67	12,39	2,81	185,97	0,00	Мука			
	ТТК № 007854	или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром	180	22,04	6,21	37,10	308,52	0,00	Крупы, бобовые			
	ТТК № 007853	или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (в стиле Аль-Фредо)	180	16,38	11,16	42,66	338,40	45,50	Макаронные изделия	45,50		
	ТТК № 006748	или Мясо птицы в соусе Мак-н-чиз с макаронным гарниром	180	15,82	11,85	34,35	308,73	0,00	Картофель			
	ТТК № 003814	или Пельмени из мяса птицы	180/5	21,03	16,75	26,87	352,80	24,00	Овощи, зелень		24,0	
	ТТК № 007312	или Чахохбили "по-школьному"	90	11,02	7,78	3,38	127,93	15,00	Фрукты свежие			
	ТТК № 007311	или Филе из мяса птицы запеченное с сыром	90	16,31	10,11	1,34	164,55	0,00	Фрукты сухие			
	ТТК № 006696	или Нагетсы из мяса птицы	90	15,44	6,01	3,68	114,54	6,00	Сахар			
	ТТК № 001927	или Бедро запеченное	90	14,66	15,70	0,01	226,95	50,00	Кондитерские изделия			50,00
гарнир	ТТК № 005329	Макароны с сыром	145	6,98	3,34	32,05	187,49	0,00	Какао			
	ТТК № 007620	или Макароны в томатном соусе	130	4,16	5,46	19,41	159,68	0,00	Кофейный напиток			
	ТТК № 007856	или Макароны изделия отварные	130	4,58	4,15	30,20	183,10	1,00	Чай			
	ТТК № 007857	или Орао отварные	130	4,97	4,54	30,64	175,37	0,00	Мясо 1 категории			
напиток	ТТК № 006473	Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95	69,00	Цыплята 1 категории		69,00	
	ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15	0,00	Печень говяжья			
	ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65	0,00	Рыба -филе			
	ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25	0,00	Молоко			
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,80	53,00	0,00	Кисломолочные продукты			
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Творог			
доп		Кондитерское изделие	50	6,25	4,00	29,00	204,00	15,00	Сметана		15,00	
		Итого за прием	525	29,32	21,10	90,64	713,21	10,00	Сыр	10,00		
								10,00	Масло сливочное	5,00	5,00	
								3,00	Масло растительное		3,0	
								0,00	Яйца			
				факт	норма							
		белки		29,32	19,25							
		жиры		21,10	19,75							
		углеводы		90,64	83,75							

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Третий день (3 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	15 день	печень	картоф	напиток	молоко	хлеб
				всего	всего	всего	всего							
		Завтрак						20,00	Хлеб пшеничный					20,00
горячее блюдо	ТТК № 007290	Печень по-Строгановски	100	14,10	9,61	7,53	173,57	8,80	Мука	3,80	5,00			
	ТТК № 005533 ТТК № 006269	или Бефстроганов из мяса	90	15,77	17,66	4,11	238,82	0,00	Крупы, бобовые					
	ТТК № 007812 ТТК № 007280	или Поджарка из мяса	90	18,63	18,49	3,44	254,51	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 006947 ТТК № 006267	или Азу из мяса "По-новому"	90	15,28	16,67	3,01	214,07	82,00	Картофель			82,0		
	ТТК № 005934	или Печень тушеная с овощами	100	13,68	5,75	6,25	132,19	82,40	Овощи, зелень	2,4	80,00			
	ТТК № 002453 ТТК № 005861	или Гуляш из мяса	90	15,19	15,66	2,82	212,58	0,00	Фрукты свежие					
	ТТК № 007881	или Говядина с картошкой в стиле Шурпа	200	17,22	13,07	18,43	260,71	16,00	Фрукты сухие				16,00	
	ТТК № 007838 ТТК № 007839	или Жаркое "По-домашнему" с мясом	200	18,69	18,51	28,72	396,19	8,00	Сахар				6,00	2,00
	гарнир	ТТК № 007836	Картофель тушеный	150	3,26	4,20	24,42	149,27	0,00	Кондитерские изделия				
ТТК № 007824		или Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69	0,00	Какао					
ТТК № 007825		или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60	0,00	Кофейный напиток					
ТТК № 007829		или Картофельные шарики	130	3,56	3,71	29,05	163,95	0,00	Чай					
ТТК № 001507		или Картофель запеченый дольками	130	3,71	3,77	30,29	166,21	0,00	Мясо 1 категории					
ТТК № 007830		или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79	0,00	Цыплята 1 категории					
напиток	ТТК № 006283	Напиток теплый из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04	92,00	Печень говяжья	92,0				
	ТТК № 005870	или Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36	0,00	Рыба -филе					
	ТТК № 001957	или Напиток теплый из изюма	200	0,19	0,19	12,91	54,96	100,00	Молоко				100,00	
	ТТК № 005257	или Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04	0,00	Кисломолочные продукты					
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,60	53,00	0,00	Творог					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	12,00	Сметана	12,0				
доп		Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	0,00	Сыр					
		или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	5,00	Масло сливочное		5,0			
		Итого за прием	590	21,44	17,66	79,19	577,58	6,00	Масло растительное	3,00	3,0			
						норма	587,5	0,00	Яйца					

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

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Четвертый день (4 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	16 день	тефт	гречка	напиток	хлеб+творож
				всего	всего								
Завтрак													
горячее блюдо	ТТК № 007822	Тефтели мясные	90	10,72	10,16	10,59	177,77	0,00	Мука				
	ТТК № 007815	или Котлета мясная	90	13,58	12,69	13,49	204,96	40,60	Крупы, бобовые	7,50	33,00		
	ТТК № 007816	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	90	13,82	12,37	14,92	208,42	0,00	Макаронные изделия				
	ТТК № 007822	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/20	10,90	10,28	17,74	209,55	0,00	Картофель				
	ТТК № 007123	или Ленивые голубцы	90	9,33	9,65	8,17	157,04	56,00	Овощи, зелень	25,00	31,00		
	ТТК № 007821	или Шницель из мяса натуральный	90	13,61	12,81	12,77	206,14	26,00	Фрукты свежие				25,00
гарнир	ТТК № 005868	Гречка отварная с овощами	130	4,24	4,17	19,56	133,05	0,00	фрукты сухие				
	ТТК № 007833	или Гречка отварная	130	7,59	5,13	34,40	213,90	8,00	Сахар				8,00
	ТТК № 007871	или Рис припущенный	120	2,99	4,05	31,15	171,98	0,00	Кондитерские изделия				
	ТТК № 007872	или Рис припущенный с овощами	120	2,96	4,03	28,25	161,46	0,00	Какао				
	ТТК № 007875	или Кукус припущенный	120	3,47	3,97	22,14	140,48	0,00	Кофейный напиток				
	ТТК № 007873	или Булгур припущенный	120	4,97	4,16	30,42	169,9	0,00	Чай				
	ТТК № 007876	или Кукус с овощами	120	3,26	3,94	20,96	134,53	56,00	Мясо 1 категории	56,00			
ТТК № 007874	или Булгур с овощами	120	4,7	4,13	28,64	162,53	0,00	Цыплята 1 категории					
напиток	ТТК № 006676	Напиток теплый из брусники	200	0,06	0,03	10,30	43,42	0,00	Печень говяжья				
	ТТК № 003935	или Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92	0,00	Рыба -филе				
	ТТК № 006187	или Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39	0,00	Молоко				
	ТТК № 006012	или Напиток бруснично-смородиновый	200	0,21	0,11	9,92	43,25	0,00	Кисломолочные продукты				
	ТТК № 001853	или Напиток фруктовый	200	0,10	0,10	8,44	35,69	45,00	Творог				45,00
	ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00	0,00	Сметана				
ТТК № 003094	или Напиток бруснично-вишневый	200	0,11	0,16	10,66	44,25	0,00	Сыр					
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	5,00	Масло сливочное		5,00		
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	4,30	Масло растительное	2,80	1,50		
доп		Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке)	45	2,70	1,57	5,26	45,90	0,00	Яйца				

Итого за прием

525 18,28 17,87 74,91 557,94

норма 537,5

факт норма

белки 18,28 19,25

жиры 17,87 19,75

углеводы 74,91 83,75

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Первый день (1)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	19 день	блин	каша	какао	фрукт	хлеб
				всего	всего									
Завтрак														
горячее блюдо	ТТК № 006713	Каша рисовая с маком и джемом	200	4,54	5,33	27,36	178,29	22,00	Мука	22,00				
	ТТК № 006517	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	185	5,39	3,73	26,04	160,06	27,70	Крупы, бобовые		27,70			
	ТТК № 005579	или Каша молочная ячневая с маслом	180/5	5,58	3,24	24,48	154,80	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 005731	или Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	3,78	7,56	23,58	181,80	0,00	Картофель					
	ТТК № 000541	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	180/5	1,98	7,38	18,90	154,80	0,00	Овощи, зелень					
	ТТК № 000072	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	180/5	5,04	9,36	23,76	207	100,00	Фрукты свежие					100,00
	ТТК № 000739	или Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	3,96	8,28	22,86	187,20	0,00	Фрукты сухие					
	ТТК № 000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	180/5	5,04	3,24	24,48	154,84	8,50	Сахар	0,50	3,00	5,00		
	ТТК № 007295	или Каша пшеничная с бананом	160/40	8,17	7,67	42,90	274,70	0,00	Кондитерские изделия					
напиток	ТТК № 005247	Какао с молоком	180	3,06	2,48	9,68	72,02	2,00	Какао			2,00		
	ТТК № 006723	или Какао молочно-шоколадный	180	2,25	2,25	8,81	66,55	0,00	Кофейный напиток					
	ТТТ № 006678	или Какао-напиток молочный с зефирками	180	3,61	2,65	10,35	72,02	0,00	Чай					
хлеб	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	10	0,09	0,33	4,80	25,90	0,00	Мясо 1 категории					
дополнительное блюдо	ТТК № 005850	Блины со сгущенкой	80	6,00	7,18	36,22	225,68	0,00	Цыплята 1 категории					
	ТТК № 000652	или Блины с яблочной начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	0,00	Печень говяжья					
	ТТК № 007269	или Блины с яблочной начинкой и бананом	80	3,44	5,66	35,38	205,65	0,00	Рыба -филе					
	ТТК № 007269	или Блины с абрикосовой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	273,70	Молоко	58,70	115,00	100,00		
	ТТК № 007270	или Блины с вишневой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	0,00	Кисломолочные продукты					
	ТТК № 007595	или Блинчик	45	2,97	3,33	17,10	110,25	0,00	Творог					
	ТТК № 007868	или Блинчик с джемом	45/20	2,97	3,33	41,18	206,25	0,00	Сметана					
	ТТК № 007867	или Блинчик с медом	45/10	2,97	3,33	31,30	167,50	0,00	Сыр					
	ТТК № 006670	или Круассан	25	1,56	4,60	8,74	83,95	7,70	Масло сливочное	2,70	5,00			
			Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	100	1,20	0,26	10,80	57,33	3,00	Масло растительное	3,00			
Итого за прием			570	14,89	15,58	88,48	559,22	3,00	Яйца	3,00				

норма 587,5

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

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Второй день (2 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	20 день	кисломол	чахохб	овоци	напиток	хлеб
				всего	всего	всего								
								20,00	Хлеб пшеничный					20,00
								40,00	Хлеб ржаной					40,00
		Завтрак						0,00	Мука					
горячее блюдо	ТТК № 007312	Чахохбили "по-школьному"	90	11,02	7,78	3,38	127,93	0,00	Крупы, бобовые					
	ТТК № 007617	или Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	90/5	11,41	7,54	12,05	145,91	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 008728	или Фрикасе из мяса птицы	90	15,67	12,39	2,81	185,97	0,00	Картофель					
	ТТК № 007311	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	90	20,09	8,82	1,35	166,34	0,00	Овощи, зелень		47,00	160,00		
	ТТК № 007584	или Нагетсы из мяса птицы	90	10,00	12,69	12,01	226,19	0,00	Фрукты свежие					
	ТТК № 007631	или Филе из мяса птицы запеченное с сыром	90	16,31	10,11	1,34	164,55	0,00	Фрукты сухие				16,00	
гарнир	ТТК № 007846	Овощи припущенные	150	3,24	3,46	22,61	135,26	16,00	Сахар	7,00			8,00	
	ТТК № 007848	Овощи тушеные(без картофеля)	150	2,67	5,13	8,27	91,30	0,00	Кондитерские изделия					
	ТТК № 007847	или Овощи свежие	150	0,95	0,10	7,14	33,43	0,00	Какао					
напитки	ТТК № 005257	Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04	0,00	Кофейный напиток					
	ТТК № 006283	или Напиток теплый из кураги	200	0,83	0,05	16,14	69,04	0,00	Чай					
	ТТК № 001957	или Напиток теплый из изюма	200	0,19	0,19	12,91	54,96	0,00	Мясо 1 категории					
	ТТК № 005670	или Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36	0,00	Цыпленка 1 категории		69,00			
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,80	53,00	69,00	Печень говяжья					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	40	3,60	1,32	19,20	103,60	0,00	Рыба -филе					
доп. блюдо	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд. упаковке)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Молоко					
	ТТК № 000131	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Кисломолочные продукт	100,00				
		Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,09	100,00	Творог					
		Итого за прием	610	20,41	23,00	81,44	627,12	0,00	Сметана					
			факт	норма		норма	587,5	0,00	Сыр					
		белки	20,41	19,25				10,00	Масло сливочное					10
		жиры	23,00	19,75				8,00	Масло растительное	3,00	5,00			
		углеводы	81,44	83,75				0,00	Яйца					

Сезон осенне-зимно-весенний

Четвертая неделя

Четвертый день (4 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	22 день	шницель	гречка	напиток	хлеб+молоко
				всего	всего								
		Завтрак						62,20	Хлеб пшеничный	22,20			40,00
								20,00	Хлеб ржаной				20,00
горячее блюдо	ТТК № 007821	Шницель из мяса	90	13,61	12,81	12,77	206,14	0,00	Мука				
	ТТК № 007816	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	90	13,82	12,37	14,92	208,42	33,00	Крупы, бобовые		33,0		
	ТТК № 007822	или Тефтели мясные с брусничным соусом	90/30	10,90	10,28	17,74	209,59	0,00	Макаронные изделия				
	ТТК № 007123												
	ТТК № 007692	или Ленивые голубцы	90	9,33	9,65	8,17	157,04	0,00	Картофель				
	ТТК № 007822	или Тефтели мясные	90	10,72	10,16	10,59	177,77	40,60	Овощи, зелень	9,60	31,00		
гарнир	ТТК № 005868	Гречка отварная с овощами	130	4,24	4,17	19,68	133,05	25,00	Фрукты свежие			25,00	
	ТТК № 007832	или Перловка отварная с овощами	130	3,75	3,57	25,86	151,19	0,00	Фрукты сухие			8,00	2,50
	ТТК № 007833	или Гречка отварная	130	7,59	5,13	34,40	213,90	10,50	Сахар				
	ТТК № 007835	или Полба припущенная	130	7,15	1,17	29,25	165,10	0,00	Кондитерские изделия				
	ТТК № 007834	или каша гречневая вязкая с сыром (Гречетто)	130	5,90	8,33	20,33	194,48	0,00	Какао				
	ТТК № 006763	или каша гречневая вязкая с сыром (Перлотто)	130	5,90	4,41	17,86	138,98	0,00	Кофейный напиток				
напиток	ТТК № 006187	Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39	0,00	Чай				
	ТТК № 006012	или Напиток бруснично-смородиновый	200	0,21	0,11	9,92	43,25	58,00	Мясо 1 категории	58,0			
	ТТК № 003094	или Напиток бруснично-вишневый	200	0,11	0,16	10,68	44,25	0,00	Цыплята 1 категории				
	ТТК № 006676	или Напиток теплый из брусники	200	0,08	0,03	10,30	43,42	0,00	Печень говяжья				
	ТТК № 001853	или Напиток фруктовый (яблочный)	200	0,10	0,10	8,44	35,69	0,00	Рыба -филе				
	ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00	100,00	Молоко				100,00
	ТТК № 003935	или Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92	0,00	Кисломолочные продукты				
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	105,00	0,00	Творог				
	ТТК № 001661	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Сметана				
доп. блюдо	ТТК № 006490	Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	0,00	Сыр				
	ТТК № 006490	или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	5,00	Масло сливочное		5,00		
		Итого за прием	580	21,35	21,43	83,42	620,28	3,50	Масло растительное	2,00	1,50		
						норма	587,5	0,00	Яйца				

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

Четвертая неделя

Пятый день (5 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	23 день	овоци	рыба	картофе-ль	чай	хлеб
				всего	всего									
Завтрак								40,00	Хлеб пшеничный					40,00
								20,00	Хлеб ржаной					20,00
горячее блюдо	ТТК № 007843	Рыба запеченная	90	22,00	8,36	7,38	178,26	6,00	Мука		5,00			
	ТТК № 007864	или Рыба, запеченная с сыром	90	18,82	4,51	3,50	130,09	0,00	Крупы, бобовые					
	ТТК № 007840	или Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	90/5	13,73	5,77	5,9	111,72	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 007845	или Рыбные палочки/наггетсы	90	8,92	1,05	18,90	115,50	127,50	Картофель			127,50		
	ТТК № 007088	или Коулета рыбная	90	17,54	10,68	13,21	203,24	128,50	Овощи, зелень	80,00		48,5		
	ТТК № 007299	или Тефтели рыбные	90	13,43	5,34	12,27	150,86	15,00	Фрукты свежие				15,00	
	ТТК № 007597	или Запеканка картофельная с рыбой	200	13,56	9,64	35,36	269,18	0,00	Фрукты сухие					
	ТТК № 007844	или Запеканка картофельная с рыбой	200	13,56	9,64	35,36	269,18	0,00	Фрукты сухие					
	гарнир	ТТК № 007836	Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27	6,00	Сахар				6,00
ТТК № 007824		или Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69	0,00	Кондитерские изделия					
ТТК № 007825		или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60	0,00	Какао					
ТТК № 001507		или Картофель запеченный дольками	130	3,71	3,77	30,29	165,21	0,00	Кофейный напиток					
ТТК № 007829		или Картофельные шарики	130	3,56	3,71	29,05	163,95	0,80	Чай				0,80	
ТТК № 007830		или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79	0,00	Мясо 1 категории					
напиток	ТТК № 006280	Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15	0,00	Цыплята 1 категории					
	ТТК № 006473	или Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95	0,00	Печень говяжья					
	ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25	100,50	Рыба -филе		100,50			
	ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65	0,00	Молоко					
хлеб	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,00	Кисломолочные продукты					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	Творог					
дополнитель-ные блюда	ТТК № 007858	Салат из свеклы с маслом растительным	80	1,22	4,08	7,18	70,23	0,00	Сметана					
	ТТК № 005451	или Своячная нарезка с маслом растительным	80	0,65	5,70	2,03	56,20	0,00	Сыр					
	ТТК № 007882	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейским	80	6,69	6,98	4,86	109,04	5,30	Масло сливочное			5,30		
Итого за прием			590	27,12	18,61	74,49	584,71	5,00	Масло растительное		5,00			
						норма	587,5	0,00	Яйца					

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

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Шестой день (6 д)

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

2 неделя					
7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Чахоebi "по-абхазскому"	Сочини биточки "по-домашнему" из мяса	Запеканка из творога	Рыба запеченная	Аду из мяса "по-абхазскому"	Паченя тушеная с овощами
или Мясо паченя в томатном соусе с сыром и макаронными изделиями	или Тедфтели мясные	или Сырники из творога	или Рыба, запеченная с сыром	или Бифстроганиа из мяса	или Бифстроганиа из мяса
или Мясо запеченное с картошкой, макароны гарниром (в стиле абхазской кухни)	или Коблета мясная	или Запеканка творожная с сухофруктами и шпательбалом	или Шницель, рыбный натуральный с маслом сливочным	или Поджарка из мяса	или Поджарка из мяса
или Мясо драни в соусе мясном с макаронным гарниром	или Шницель из мяса натуральный	или Студинка холодец	или Запеканка картофельная с рыбой	или Плов из мяса	или Аду из мяса "по-абхазскому"
или Пачениа из мяса птицы	или Тедфтели мясные с брусничным соусом	или с Соусом яблочным		или Гуляш из мяса	или Паченя по-Строгановски
или Фрикасе из мяса птицы	или Запеканка картофельная с мясом	или с Пюредом		или Мясо тушеное с овощами	или Гуляш из мяса
или Филе из мяса птицы запеченное с сыром		или с Духом	Пюре картофельное	или Драниа с овощами	или Мясо тушеное с овощами
или Яблоко запеченное	Картофельные шарики		или Картофель тушеный	или Паченя по-Строгановски	или Сладки картофельные (без картофеля)
	или Картофель отварной		или Картофель отварной	или Паченя тушеная с овощами	или Сладки свежие
	или Картофель запеченный целиком		или Картофель запеченный целиком	или Ризотто с овощами	или Сладки тушеные
	или Драниа картофельная		или Картофельные оладьи (фри)	или Ризотто с овощами	
Макаронны с сыром	или Картофель тушеный		или Картофельные оладьи (фри)	или Кукус приправленный	
или Макароны в томатном соусе	или Картофельные оладьи (фри)			или Булгур приправленный	
Макаронны из муки твердых сортов				или Кукус с овощами	
или Спагетти твердые				или Булгур с овощами	
Напитки из сухофруктов	Чай с лимоном	Чай яблочный-сироповый	Напиток теплый из яблок	Напиток теплый из кураги	или Какао молочное шоколадный
или Напиток теплый из кураги	или Чай с апельсином	или Чай с яблочно-яблочной смесью	или Напиток теплый из брусники	или Напиток теплый из шиповника	или Какао с корицей
или Напиток теплый из яблок	или Чай ромбута	или Чай яблочный-брусничной	или Напиток бруснично-яблочный	или Напиток теплый из урюка	или Какао напиток молочный с арахисом
или Напиток теплый из шиповника	или Чай черный	или Чай яблочный-яблочный	или Напиток яблочный-яблочный	или Напиток из сухофруктов	
	или Чай зеленый		или Напиток фруктовый (яблочный)		
	или Чай травяной		или Напиток теплый смородиновый		
			или Напиток бруснично-яблочный		
Хлеб багетный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Масло сливочное топленое (в инд. упаковке)	Оливки свежие порезанные	Масло сливочное топленое (в инд. упаковке)	Вяленые с яблоком мясные	Сок яблочный	
или Масло сливочное	или Оливки вяленые	или Масло сливочное	или Вяленые студени	или Салат витаминный из вяленой капусты с зеленым луком с маслом растительным	
	или Овощи вяленой сушки/сушеные		или Вяленые с яблоком мясные и баклажаны	или Салат из свежих овощей	
	или Сок свежий		или Вяленые с абрикосовой начинкой	или Салат витаминный из свежей капусты и свежих овощей с маслом растительным	
	или Нестле овсяный		или Вяленые с мясной начинкой	или Овощи вяленой сушки/сушеные	
			или Вяленые с яблоком	или Нестле овсяный	
			или Вяленые с луком		
			или Вяленые с мясом		
			или Вяленые с сыром		
			или Вяленые с овощами		
Молоко ультрапастеризованное		Фрукт (яблочный джем или яблоро, или банан, или апельсин, или сезонный)	Фрукт (яблочный джем или яблоро, или банан, или апельсин, или сезонный)	Фрукт (яблочный джем или яблоро, или банан, или апельсин, или сезонный)	Кисломолочная продукция (фри)
или Молоко йогуртовое		Фрукт (яблочный джем или яблоро, или банан, или апельсин, или сезонный)	Фрукт (яблочный джем или яблоро, или банан, или апельсин, или сезонный)	или сок фруктовый	

3 неделя					
13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день
Суп-пюре из мяса птицы	Каша "Геркулес" со сливочным маслом	Печенье "Юбилейное"	Творожная запеканка	Запеканка из творога	Рыбные котлеты на пару
или Мясо птицы и картофельное пюре с соусом и сливочным маслом	или Каша манная на молоке с маслом	или Бисквитное печенье	или Котлеты мясные	или Омлет из творога	или Котлеты рыбные
или Мясо птицы и картофельное пюре с соусом и сливочным маслом (без специй)	или Каша манная на молоке с маслом	или Печенье "Малыш"	или Соусы: белая и томатная "по-домашнему" из мяса	или Запеканка творожная с фруктами и изюмом	или Запеканка творожная с рыбой
или Мясо птицы и соус "Бешбармак" с макаронными изделиями	или Каша манная рисовая (раздана) с маслом	или Коржики "Пчелочка"	или Творожная запеканка с фруктами и изюмом	Стушевые котлеты	
или Рыбные котлеты на пару	или Каша манная Геркулесовая с маслом	или Печенье "Тулочка" с шоколом	или Паштет рыбный	или Соусы: овощные	
или "Наквашенный" хлеб "пшеничный"	или Каша манная пшеница с маслом	или Гупчо из мяса	или Паштет из мяса индейки	или с Пшеницей	
или Фрикадельки из мяса птицы с соусом	или Каша манная, фруктовая (раздана) с маслом	или Бисквит с вареной и свежей "Черника"	или Печенье "Шоколад" с шоколом	или с Джемом	или Запеканка из творога с рыбой
или Батончик овсяный	или Каша пшеница с бананом	или "Баранки" "По-домашнему" с маслом	или Гречка отварная		или Омлет творожный с овощами
			или Рис отварной		или Омлет творожный
			или Рис отварной с овощами		или Омлет овощной
		или Фрикадельки тушеные	или Картофель отварной		
		или Пюре картофельное	или Булгур отварной		
Макаронные с сыром		или Картофель отварной	или Рис с овощами		
или Макароны и овощной соус		или Картофельная запеканка	или Буррито с овощами		
или Макароны и овощи отварные					
или Овощи отварные	Кефирный напиток с хлопьями	Напиток теплый из молока	Напиток теплый из фруктов	Чай с ягодами и лимонной цедрой	Кефирный напиток с медом
Чай безалкогольный	или Цикорий с молоком	или Напиток теплый из фруктов	или Напиток теплый из овощей	или Чай безалкогольный	или Цикорий с молоком
или Чай с лимоном и мятой	или Кефирный напиток с творожком	или Напиток теплый из молока	или Напиток из фруктов и овощей	или Чай безалкогольный с корицей	или Подвойный напиток с цитрусовыми
или Чай безалкогольный с корицей		или Напиток из фруктов	или Напиток безалкогольный с корицей	или Чай безалкогольный	
или Чай безалкогольный с корицей			или Напиток безалкогольный с корицей		
Хлеб пшеничный					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной
	Масло сливочное топленое (или мед сливочное)			Масло сливочное топленое	
	или Масло сливочное			или Масло сливочное	
Фруктовый напиток	Кисель из фруктов (или фруктовое пюре) с сахаром, лимонной цедрой, специями, корицей, какао	Молоко с фруктами и корицей	Уваренный фруктовый сок (или фруктовое пюре) с сахаром, лимонной цедрой и специями	Фруктовый напиток с сахаром, лимонной цедрой, специями, корицей, какао	Мед натуральный и фруктовый уваренный
	или сок фруктовый	или Молоко с фруктами		или сок фруктовый	или сок фруктовый (или мед)

19 день	20 день	21 день	22 день	23 день	24 день
Каша рисовая с мясом и грибами	Чизбургеры "по-американски"	Бифштекс из мяса	Шницель из мяса	Рыба запеченная	Омлет запеченный с сыром
или Каша "Дружба" со сливочным маслом	или Котлетки из мяса птицы с маслом сливочным	или Поджарки из мяса	или Солные биточки "хот-догешнику" из мяса	или Рыба, запеченная с сыром	или Омлет с помидор свежих
или Каша молочная яичная с маслом	или Фрикадельки из мяса птицы	или Гуляш из мяса	или Тифинки мясные с брусничным соусом	или Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	или Омлет запеченный натуральный
или Каша молочная пышечная с маслом	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	или Азу из мяса "по-казачьи"	или Ленивые голубцы	или Рыбные палочки (нагетсы)	или Омлет запеченный с сыром и помидорами
Каша манная рисовая (жидкая) с маслом	или Нагетсы из мяса птицы	или Говядина с картофелем в стиле Шурри	или Тесто для мясного	или Котлета рыбная	
или Каша манная Беркутская с маслом	или Нагетсы из мяса птицы	или Гамбургеры-Стрелочники	Гречка отварная с овощами	или Тифинки рыбные	
или Каша манная пышечная с маслом	Овощи полуфабрикат	или Печень тушеная с грибами	или Перец фаршированный с овощами	или Селедочка картофельная с рыбой	
или Каша пышечная с бананом	Овощи тушеные (без картофеля)	или Мясо тушеное с овощами	или Гречка отварная	Картофель тушеный	
	или Омлет свежий	или Жюльен "по-американски" с мясом	или Пюре картофельное	или Пюре картофельное	
		или Запеканка картофельная с мясом	или Каша гречневая акари с сыром (Еврейская)	или Картофель отварной	
		Картофель запеченный дольками	или Каша гречневая акари с сыром (Перловка)	или Картофель запеченный дольками	
		или Пюре картофельное		или Картофельные шарики	
		или Картофель отварной		или Картофельные оладьи (вафли)	
		или Картофель жареный			
		или Картофельные шарики			
		или Картофельные оладьи (вафли)			
Кавказ с молоком	Напиток из сухофруктов	Чай с лимоном	Напиток из яблоко-вишневый	Чай с изюмом-вишневый	Кофейный напиток с цикорием
или Кавказ молочный-шоколадный	или Напиток фруктовый из ягод	или Чай розбуж	или Напиток бруснично-смородиновый	или Чай яблоко-брусничный	Кофейный напиток с молоком
или Кавказ-напиток молочный с ревенем	или Напиток теплый из яблока	или Чай с апельсином	или Напиток бруснично-вишневый	или Чай яблоко-вишневый	или Цикорий с молоком
	или Напиток теплый из шиповника	или Чай мятный	или Напиток теплый из брусники	или Чай яблоко-смородиновый	
		или Чай зеленый	или Напиток фруктовый (любимый)		
		или Чай трюфельный	или Напиток теплый смородиновый		
			или Напиток теплый из лимона		
Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	
Блины со сметаной	Масло сливочное порционные (я инд. упаковки)	Оладьи палочки		Омлет из сайки с маслом растительным	Сыр порционный плавленый
или Блины с яблочной начинкой	Масло сливочное	или Оладьи сливочные порционные		или Фруктовый напиток с маслом растительным	или Сыр натертый
или Блины с яблочной начинкой и бананом		или Оладьи воздушные сливочные		или Сайкиные оладьи с сыром Адыгейским	или Тост с сыром
или Блины с абрикосовой начинкой		или Сок апельсиновый			
или Блины с вишневой начинкой		или Нektар апельсиновый			
или Блины;		Молоко заправка			
или Блины с дыней					
или Блины с медом					
или Круассан					
Фрукт (яблоко, груша или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	Хлеб/кошачья продукция (кошачьи лакомства, печенье, вафли, кексы)		Молоко ультрапастеризованное		Фрукт (яблоко, груша или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)
			или Молоко йогуртовое		

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

№	Продукты	Среднесуточный расход (средние значения)	Примечания	Норма в день, г	Фактически получено, г																								на 24 дня, г	Остаток в день, г	% выполнения
					Дни																										
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24			
1	Хлеб пшеничный	150	25	37,50	40	55	56	56	40	40	20	50	25	40	20	20	40	45	50	0	20	40	62	40	40	889	37,0	99			
2	Хлеб ржаной	80	25	20,00	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	0	20	10	40	20	20	470	19,6	98			
3	Мука	15	25	3,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	27	2	0	0	0	0	0	22	0	2	0	5	53	3,7	100			
4	Крупы, бобовые	45	25	11,25	28	0	33	0	0	0	0	0	18	0	35	0	0	25	0	41	18	0	28	0	0	33	0	259	10,8	96	
5	Макаронные изделия	15	25	4,00	0	0	0	0	0	0	46	0	0	0	0	0	46	0	0	0	0	0	0	0	0	92	3,8	95			
6	Картофель	187	25	46,75	0	120	0	135	82	0	0	205	0	120	0	0	0	0	82	0	0	0	0	0	215	0	128	0	1107	46,1	99
7	Овощи, зелень	280	25	70,00	0	50	131	11	104	90	47	94	0	0	117	187	24	0	82	56	0	100	0	207	104	41	129	0	1573	69,7	100
8	Фрукты свежие	185	25	46,25	0	0	25	100	0	0	0	7	210	25	80	0	15	50	0	25	115	0	100	0	0	25	15	200	1042	43,4	94
9	Сухофрукты	15	25	3,75	0	0	0	0	20	0	16	0	0	0	16	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	84	3,7	97
10	Сахар	30	25	7,50	11	0	15	0	8	0	4	0	16	10	9	5	5	6	16	8	8	10	0	0	15	5	17	0	158	7,8	104
11	Кондитерские изделия	10	25	2,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	50	2,5	100	
12	Какао	1	25	0,25	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0,2	97	
13	Косметический напиток	2	25	0,50	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	12	0,5	97
14	Чай	1	25	0,25	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	5	0,3	103	
15	Масло 1 категории	70	25	17,50	0	50	0	0	79	0	0	56	0	0	79	0	0	0	0	56	0	0	0	0	0	0	0	0	455	17,4	102
16	Цыплета 1 категории*	35	25	8,75	0	0	66	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	273	8,8	100	
17	Субпродукты (печень, язык, ося)	30	25	7,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	84	7,7	102	
18	Рыба -филе	58	25	14,50	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	0	101	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	338	14,1	97	
19	Молоко	390	25	75,00	315	30	0	13	0	145	100	0	20	80	0	100	0	215	100	0	20	100	274	0	0	100	0	144	1764	73,5	98
20	Кисломолочные продукты	150	25	37,50	0	0	100	0	0	200	0	0	40	0	0	100	0	100	0	0	40	200	0	0	0	0	0	880	36,7	98	
21	Творог	50	25	12,50	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45	99	0	0	0	0	0	0	0	288	12,8	95	
22	Сметана	10	25	2,50	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	15	0	12	0	0	0	0	12	0	0	0	0	61	2,5	102	
23	Сыр	10	25	2,50	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	62	2,6	103	
24	Масло сливочное	30	25	7,50	15	10	10	10	0	5	15	0	10	8	5	0	10	15	5	5	10	0	0	10	5	5	5	5	171	7,1	95
25	Масло растительное	15	25	3,75	0	2	4	2	8	0	3	6	1	8	3	8	3	0	8	4	1	8	3	8	3	4	5	2	91	3,8	101
26	Яйца	40	25	10,00	0	2	2	2	0	105	0	3	4	3	0	0	0	0	0	4	2	3	0	0	0	0	106	235	9,8	98	
27	Соль	3	25	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	1	1	0,75	0,75	0,75	1	1	0,75	0,75	0,75	1	0,75	18	0,8	100		

Распределение энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака

Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	Завтрак		Средняя калорийность за 6 дней (1 неделя)
	ккал	%	
дни		25%	
1	571,72	24,33	
2	602,78	25,65	
3	571,47	24,32	
4	587,59	25,00	
5	626,88	26,68	
6	622,93	26,51	
	597,23	25,41	597,23
7	636,36	27,08	
8	571,03	24,30	
9	594,85	25,31	
10	648,42	27,59	
11	629,67	26,79	
12	590,41	25,12	
	611,79	26,03	615,35
13	713,21	30,35	
14	577,35	24,57	
15	577,58	24,58	
16	557,94	23,74	
17	625,59	26,62	
18	615,98	26,21	
	611,27	26,01	610,49
19	559,22	23,80	
20	627,12	26,69	
21	616,92	26,25	
22	620,28	26,39	
23	584,71	24,88	
24	629,22	26,78	
	606,25	25,80	605,96
Итого	606,63	25,81	607,26

Распределение пищевых веществ горячего завтрака

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