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

Согласовано:
Директор_____
_____
_____
_____

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

Тюмень, 2022 г.

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Первый день (1)

№ 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
ТТК № 1	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 Блины с сыром и зеленью	100	11,17	12,75	25,85	220,52	195,87	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 Каша 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 Каша 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 Каша 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 Горячий шоколад	200	3,37	3,99	12,35	79,69	108,90	23,32	94,21	0,69	12,00	22,05	0,04	0,03	0,52
ТТК № 9	или Какао с зефирками	200	3,21	2,48	12,22	83,91	109,83	19,36	89,60	0,55	12,00	22,05	0,01	0,03	0,52
ТТК № 10	или Какао с сиропом	200	3,15	2,47	11,37	80,01	108,95	19,27	91,60	0,55	12,00	22,05	0,01	0,03	16,52
	Кисломолочная продукция (йогурт обагащенный, 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

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая 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,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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-строгоновски	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 запеченый 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-клубничны	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

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая 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	B1,мг	C,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	0,00	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	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

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Четвертый день (4)

№ 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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	или 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	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 Скрэмбл 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	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	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	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 № 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 обагащенный, 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	**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	22,67
жиры	22,42
углеводы	97,54

Итого за 5 дней:	
белки	22,50
жиры	23,00
углеводы	95,75

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Первый день (1 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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	Макароны 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 Макароные 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 яблок 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

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Второй день (2)

№ 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	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 сливочны	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 запеченый 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 обащенный, 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

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая 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	B1,мг	C,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 № 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	0,00	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 штрейзелем 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	2,52	15,57	87,60	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	99,39	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	2,95	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
	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
	Итого за прием	**590**	**23,01**	**23,31**	**91,34**	**688,53**	**531,67**	**74,41**	**0,00**	**2,21**	**0,00**	**1,21**	**1,96**	**0,17**	**5,88**

белки	23,01
жиры	23,31
углеводы	91,34

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Четвертый день (4)

№ 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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 № 61	Шницель рыбный с маслом сливочным/или Рыбные палочки с маслом сливочным	100/5	12,12	10,69	8,26	207,78	10,53	2,63	7,32	0,17	0,00	0,00	2,60	0,01	0,00
ТТК № 62	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 № 63	или Рыба запеченная 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 № 64	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 № 21	Картофель запеченый дольками	180	2,86	6,13	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 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 № 19	или Пюре картофельное	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 № 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	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
	Кисломолочная продукция (йогурт обагащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	100	2,94	2,25	10,17	72,09	111,60	13,50	0,00	0,09	0,00	0,18	0,05	0,03	0,54
	Хлеб витаминный пшеничный	60	1,26	2,28	17,99	60,32	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	0,82	10,40	67,36	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за прием	**792**	**22,53**	**22,41**	**95,80**	**669,47**	**161,45**	**70,51**	**136,64**	**3,82**	**0,00**	**251,13**	**4,79**	**0,30**	**89,08**

белки	22,53
жиры	22,41
углеводы	95,80

Сезон осенне-зимне-весенний

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	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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-строгоновски	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**

белки	22,57
жиры	23,56
углеводы	96,64

Итого за 5 дней:	
белки	22,50
жиры	23,00
углеводы	95,75

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Первый день (1)

№ 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
ТТК № 91	Бутерброд с сыром	40	5,09	4,18	12,57	119,20	15,40	3,83	0,00	0,22	0,00	0,16	0,23	0,02	0,01
ТТК № 92	иля Горячий бутерброд сыром и зеленью	40	5,15	4,55	10,05	110,90	11,14	3,34	0,00	0,25	0,00	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	0,00	0,15	0,45	0,01	0,01
ТТК № 94	или Открытый сэндвич с мясом птицы и сыро	40	5,15	4,55	10,05	110,90	11,14	3,34	0,00	0,25	0,00	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	0,00	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	0,00	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	0,00	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	0,00	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	0,00	0,06	0,1	0,00	0,54
ТТК № 67	Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,00	0,00	11,98	48,01	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
	Кондитерское изделие (бисквитное пирожное или бисквит, зефир/мини-мармелад, шоколад мини, печенье в ин.уп.)	30	1,40	5,53	16,86	100,31	0,00	0,00	0,45	0,38	0,02	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	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за прием	**560**	**23,41**	**23,23**	**95,21**	**693,80**	**30,91**	**24,34**	**63,65**	**2,26**	**0,02**	**0,99**	**2,54**	**0,12**	**11,59**

белки	23,41
жиры	23,23
углеводы	95,21

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Второй день (2 д)

№ 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	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
ТТК № 108	Блины с джемом	100	6,43	7,00	23,00	165,42	7,66	1,73	0,00	0,23	0,00	0,03	0,98	0,01	0,06
ТТК № 108	или Блины со сгущенкой	100	7,00	9,50	28,00	199,42	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	198,06	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	231,55	12,82	3,08	0,00	0,58	0,00	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	0,00	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	0,00	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	0,00	0,10	0,23	0,02	0,08
ТТК № 102	или Каша пшенная с бананом/тыква	200/10	8,66	9,65	25,41	207,56	17,93	19,85	0,00	0,63	0,00	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	0,00	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	22,00	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	32,50	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	22,00	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	6,50	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	0,40	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**	**4,06**	**0,14**	**14,25**

белки	21,26
жиры	22,74
углеводы	99,22

Сезон осенне-зимне-весенний

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	B1,мг	C,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 № 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	11,35	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 обагащенный, 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	1,26	2,28	10,99	62,45	13,80	19,80	52,20	1,20	0,00	0,00	0,78	0,09	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,53	0,20	10,66	35,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием	**780**	**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	21,94
жиры	22,40
углеводы	92,02

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Четвертый день (4 д)

№ 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	B1,мг	C,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 № 107	Фарфалле с мясом птицы в соусе и сыром	250	14,11	13,58	39,25	371,56	5,85	0,46	0,00	0,03	0,00	0,01	0,44	0,02	0,20
ТТК № 74	или Паста с соусом корбанара	250	16,46	18,23	40,18	353,30	9,78	0,91	0,00	0,04	0,00	0,01	0,65	0,00	0,30
ТТК № 73	или Мак-н-чиз с мясом птицы	250	15,70	19,56	35,15	365,70	7,15	0,85	0,00	0,03	0,00	0,01	0,70	0,00	0,31
ТТК № 71	или Бедро куриное запеченое	100	10,52	13,57	6,27	211,73	5,93	30,66	0,00	0,44	0,00	0,44	0,04	0,02	7,30
ТТК № 75	или Макароны аль помидоро с сыром	180	5,76	7,56	26,88	221,10	342,00	2,51	0,00	0,72	0,00	0,60	1,20	0,06	0,00
ТТК № 76	или Макароны отварные	180	6,74	5,05	46,07	258,41	4,57	3,71	0,00	0,37	0,00	0,28	1,18	0,04	0,00
ТТК № 67	Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,00	0,00	11,98	48,01	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
	Молоко витаминизированное	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	50	2,64	0,26	13,10	50,91	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,66	0,08	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	12,66	54,24	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием	**720**	**22,48**	**22,24**	**92,34**	**678,35**	**149,50**	**48,50**	**339,65**	**2,60**	**12,00**	**263,81**	**4,95**	**0,27**	**35,04**

белки	22,48
жиры	22,24
углеводы	92,34

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Пятый день (5 д)

№ 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	B1,мг	C,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	0,00	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 Чевапчичи 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 обагащенный, 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**

белки	23,40
жиры	24,37
углеводы	99,98

Итого за 5 дней:	
белки	22,50
жиры	23,00
углеводы	95,75

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Первый день (1)

№ 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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 штрейзелем 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

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Четвертый день (4 д)

№ 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	B1,мг	C,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 сгущенкой	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 сливочным/или Рыбные палочки с	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	или Рыба, запеченная с сыром	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 маслом сливочны	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 апельсином	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	22,38
жиры	22,98
углеводы	97,65

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Третий день (3 д)

№ 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	B1,мг	C,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	0,00	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	70,91	87,93	34,66	82,97	0,66	13,06	1966,62	2,07	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	4,43	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	0,28	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	1,11	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	0,03	8,40
ТТК № 20	или Картофель отварной с маслом сливо	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 № 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 № 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	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-клубни	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
	Кисломолочная продукция (йогурт обагащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	100	1,27	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	0,80	1,01	10,99	31,95	13,80	19,80	52,20	1,20	0,00	0,00	0,78	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	0,28	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**	**6,29**	**0,43**	**32,03**

белки	22,66
жиры	22,53
углеводы	96,36

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Четвертый день (4 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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 Скрэмбл 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

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Пятый день (5 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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 № 61	Шницель рыбный с маслом 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
ТТК № 60	или Рыба, запеченная с сыром	100	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 Рыба запеченная с маслом сливочны	100/5	10,12	8,69	8,26	207,78	10,53	2,63	7,32	0,17	0,00	0,00	2,60	0,01	0,00
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 № 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 сливо	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 обащенный, 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	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
	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**

белки	22,73
жиры	23,68
углеводы	96,87

Итого за 5 дней:	
белки	22,50
жиры	23,00
углеводы	95,75

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 дневному меню горячих завтраков с 12 лет и старше

№	Продукты	Среднесуточная (усредненная) норма продукт	Проценты	Норма в день, г	Фактически получено, г																					за 20 дня, г	Факт в день, г	% выполнения
					Дни																							
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	Хлеб пшеничный *	200	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	20	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	Крупы, бобовые	50	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	50	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	25	0	0	0	25	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	100	5,0	100
10	Сахар	35	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	Кондитерские 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	Какао	1,2	25	0,30	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	6	0,3	96
13	Кофейный напиток	2	25	0,50	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	0	3	2	0	0	0	11	0,5	105
14	Чай	2	25	0,50	0	0	2	0	2	0	0	0	2	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	11	0,5	105
15	Мясо 1 категории***	78	25	19,50	0	79	0	0	0	118	63	0	0	0	0	0	0	0	63	0	0	79	0	0	402	20,1	103
16	Цыплята 1 категории	53	25	13,25	35	0	90	0	0	0	0	0	0	0	69	0	0	38	0	20	0	0	0	0	252	12,6	95
17	Субпродукты (печень, язык	40	25	10,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	104	0	0	99	0	0	0	0	0	0	0	203	10,2	102
18	Рыба -филе	77	25	19,25	0	0	0	0	119	0	0	0	85	0	0	0	0	0	0	0	85	0	0	85	374	18,7	97
19	Молоко**	350	25	87,50	200	28	100	57	0	0	28	127	0	0	0	273	0	100	128	127	73	300	157	28	1728	86,4	99
20	Кисломолочные продукты	180	25	45,00	200	0	0	0	200	0	100	0	100	0	0	0	100	0	0	0	0	100	0	100	900	45,0	100
21	Творог	60	25	15,00	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	300	15,0	100
22	Сметана	10	25	2,50	0	20	0	0	0	0	0	9	0	13	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	51	2,6	102
23	Сыр	15	25	3,75	15	0	0	0	0	12	0	0	0	0	15	0	0	19	0	15	0	0	0	0	76	3,8	101
24	Масло сливочное	35	25	8,75	10	6	5	20	8	5	8	20	8	5	0	8	7	0	11	5	13	0	9	23	171	8,6	98
25	Масло растительное	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
26	Яйца	40	25	10,00	7	0	11	125	0	0	0	5	4	0	0	7	0	0	0	5	11	0	30	4	208	10,4	104
27	Соль	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	1,25	25	1,3	100

*С учетом х/б изделия и сухарной панировки

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

*** мясо птицы 6 дне в мясо говядины

Распределение энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака

Суточная потребность в пищевых	Завтрак		Српедняя калорийность за 5 дней (1 неделя)		
	ккал	%			
ДНИ		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		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			

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

1 неделя				
1 день	**2 день**	**3 день**	**4 день**	**5 день**
или Блины с курицей	Овощные палочки	Морковные слайсы	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 сэндвич	или Овощи свежие/ или соленые	или Морковь с сахаром	Бутерброд с ароматным маслом	или Салат Винегрет
Сэндвич 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	Бефстроганов из мяса	Люля-кебаб из мяса птицы с маслом сливочным	Омлет запеченный натуральный	Рыба запеченная с маслом сливочным
или Каша ячневая с маслом сливочным	или Печень по-строгоновски	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 Пницель рыбный с маслом сливочным/или Рыбные палочки с маслом сливочным
или Каша кукурузная с маслом сливочным	или Поджарка из мяса	или Нагетсы из мяса птицы	или Скрэмбл с томатом свежим	или Бефстроганов из рыбы
	Пюре картофельное	Гречка отварная с овощами		Рис припущенный с овощами
	или Картофель отварной с маслом сливочным	или Перловка отварная с овощами		или Кускус с овощами
	или Картофель запеченый 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 шиповника	или Чай яблочно-брусничный
или Какао с зефирками	или Напиток теплый из вишни	или Иван чай/ройбуш	или Напиток теплый из изюма	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 обагащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)		Молоко витаминизированное	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	Кисломолочная продукция (йогурт обагащенный, 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

2 неделя				
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
Бедро запеченное	Тефтели мясные с маслом сливочным	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Шницель рыбный с маслом сливочным/или Рыбные палочки с	Печень по-строгоновски
или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса с маслом сливочным	или Сырники из творога со сгущенным 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 сгущенным молоком	или Рыба запеченная с маслом сливочным	или Азу из мяса "По-новому"
или Паста с соусом корбанара	или Чевапчичи с маслом сливочным	или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем со	или Бефстроганов из рыбы	или Поджарка из мяса
Макароны аль помидоро с сыром	Пюре картофельное	или с Соусом ягодным	Картофель запеченый дольками	Рис припущенный с овощами
или Макароные 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 запеченый дольками	или с Джемом в ин.уп.	или Пюре картофельное	или Булгур с овощами
	или Картофель тушеный		или Картофель тушеный	или Рис припущенный
Напиток теплый из кураги	Напиток теплый из клубники	Кофейный напиток с молоком	Чай с лимоном	Напиток теплый из кураги
или Напиток теплый из шиповника	или Напиток теплый из брусники	или Кофейный напиток с сиропом	или Чай с апельсином	или Напиток теплый из шиповника
или Напиток теплый из изюма	или Напиток теплый из вишни	или Кофейный напиток с корицей	или Иван чай/ройбуш	или Напиток теплый из изюма
или Напиток теплый из яблок сушеных	или Напиток теплый брусничнo-клубничный	или Кофейный напиток на сливках (Раф)	или Чай с сахаром	или Напиток теплый из яблок сушеных
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	Творог обащенный, или творожный продукт	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	Кисломолочная продукция (йогурт обагащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)
	или Творожная масса или творог			
Хлеб витаминный 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 неделя				
11 день	12 день	13 день	14 день	15 день
Бутерброд с сыром	Блины с джемом	Овощные палочки	Салат Витаминный	Морковные слайсы
иля 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
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 пшенная с бананом/тыква	или Шурпа из мяса	или Макароны аль помидоро с сыром	или Чевапчичи с маслом сливочным
или Рис припущенный		Картофель запеченный дольками	или Макароны отварные	Пюре картофельное
		или Картофель отварной с маслом сливочным	или Бедро куриное запеченое	или Картофель отварной с маслом сливочным
				или Картофель запеченый дольками
				или Картофель тушеный
Чай с ягодно-яблочной смесью	Кофейный напиток с молоком	Напиток теплый из клубники	Чай с ягодно-яблочной смесью	Напиток теплый из кураги
или Чай яблочно-брусничный	или Кофейный напиток с сиропом	или Напиток теплый из брусники	или Чай яблочно-брусничный	или Напиток теплый из шиповника
или Чай яблочно-клубничный	или Кофейный напиток с корицей	или Напиток теплый из вишни	или Чай яблочно-клубничный	или Напиток теплый из изюма
или Чай яблочно-вишневый	или Кофейный напиток на сливках (Раф)	или Напиток теплый бруснично-клубничный	или Чай яблочно-вишневый	или Напиток теплый из яблок сушеных
Кондитерское изделие (бисквитное пирожное или бисквит, зефир/мини-мармелад, шоколад мини, печенье в ин.уп.)	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	Кисломолочная продукция (йогурт обагащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	Молоко витаминизированное	Кисломолочная продукция (йогурт обагащенный, 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	Хлеб витаминный ржано-пшеничный

4 неделя				
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	Жаркое из мяса	Омлет запеченный натуральный	Шницель рыбный с маслом сливочным/или Рыбные палочки с
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 Шурпа с мясом	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	или Рыба запеченная с маслом сливочным
или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем со	или Бефстроганов из рыбы	или Печень тушеная 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 запеченый дольками		или Картофель отварной с маслом сливочным
или с Джемом в ин.уп.	или Гречетто			или Картофель запеченый дольками
	или Перлотто			или Картофель тушеный
Кофейный напиток с молоком	Чай с лимоном	Напиток теплый из клубники	Какао с молоком	Чай с ягодно-яблочной смесью
или Кофейный напиток с сиропом	или Чай с апельсином	или Напиток теплый из брусники	или Горячий шоколад	или Чай яблочно-брусничный
или Кофейный напиток с корицей	или Иван чай/ ройбуш	или Напиток теплый из вишни	или Какао с зефирками	или Чай яблочно-клубничный
или Кофейный напиток на сливках (Раф)	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 обагащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	Творог обащенный, 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 цикличного меню горячих завтраков, для детей в возрасте 12 лет и старше разработано на основании Сборников технологических нормативов:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть - М.: Хлебпродинформ, 1997 г;
- сборник рецептур блюд и кулинарных и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах –М.: Хлебпродинформ, 2004г
- "Хлебпродинформ" Москва 2004 - Сборник рецептур 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 колективов Москва 2006 год
- сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, -М.: Дели принт, 2011г.
- По сборнику рецептур для питания детей в образовательных учреждениях, 2011г, г. Пермь
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур 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.