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

Согласовано:
Директор_____
_____
_____
_____

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

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 № 108	Блины с курицей	80	8,95	9,94	18,42	183,35	67,79	10,17	78,36	1,12	6,90	23,29	1,27	0,58	12,96
ТТК № 108	или Блины с сыром и зеленью	80	7,95	9,20	18,32	172,65	156,70	15,49	92,42	0,84	34,01	74,51	2,48	0,67	14,29
ТТК № 2	или Открытый сэндвич	80	8,07	8,37	17,77	172,54	8,26	2,03	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,01	0,10
ТТК № 1	или Сэндвич с мясом птицы	80	8,89	8,52	17,06	185,30	8,26	2,03	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,01	0,10
ТТК № 3	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5	5,06	3,82	38,36	225,80	12,16	15,45	171,96	0,50	0,00	65,95	0,87	0,07	0,08
ТТК № 4	или Каша ячневая с маслом сливочным	200/5	6,05	6,53	29,18	201,89	18,41	7,68	210,92	0,28	0,00	21,67	0,67	0,04	0,08
ТТК № 5	или Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	5,16	6,57	33,81	214,71	8,03	1,35	48,70	0,05	0,00	88,53	0,22	0,00	0,08
ТТК № 6	или Каша кукурузная с маслом сливочным	200/5	5,51	3,12	47,68	234,16	10,82	31,25	119,89	1,08	0,00	88,30	0,38	0,06	0,08
ТТК № 7	Какао с молоком	200	2,80	2,95	15,21	92,76	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	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)	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
	Итого за прием	**585**	**19,75**	**18,96**	**82,16**	**574,00**	**199,23**	**40,07**	**260,58**	**1,77**	**6,90**	**111,47**	**2,20**	**0,68**	**13,66**

белки	19,75
жиры	18,96
углеводы	82,16

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	80	0,98	0,07	3,57	15,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00
ТТК № 12	или Овощные дольки	80	0,98	0,07	3,57	15,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00
ТТК № 13	или Овощи свежие/ или соленые	80	0,56	0,08	1,52	15,80	13,60	11,20	0,00	0,40	0,00	0,00	0,01	0,02	5,60
ТТК № 14	или Овощная нарезка	80	0,72	0,12	2,28	14,00	6,82	5,60	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02	0,02	2,80
ТТК № 15	Бефстроганов из мяса	50/50	10,11	11,18	5,85	175,85	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	187,05	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	150	2,29	4,91	22,10	146,07	4,46	6,11	0,00	0,24	0,00	0,33	0,01	0,03	5,15
ТТК № 20	или Картофель отварной с маслом сливочн	150/ 5	2,06	4,41	24,53	150,26	3,12	6,90	0,00	0,27	0,00	0,39	0,08	0,03	6,00
ТТК № 21	или Картофель запеченый дольками	150	2,42	5,03	27,47	160,50	3,48	7,73	0,00	0,30	0,00	0,44	0,03	0,03	6,72
ТТК № 22	или Картофель тушеный	150	2,26	4,38	24,42	150,90	3,83	7,20	0,00	0,26	0,00	0,36	0,08	0,03	5,36
ТТК № 39	Напиток теплый из клубники	200	0,20	0,10	13,85	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	40	0,84	1,52	11,99	70,76	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,06	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,41	8,20	33,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием	**590**	**18,74**	**20,45**	**85,92**	**604,22**	**155,32**	**65,19**	**82,54**	**4,25**	**0,00**	**201,96**	**1,62**	**0,26**	**75,98**

белки	18,74
жиры	20,45
углеводы	85,92

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	80	0,96	0,10	7,14	33,43	28,22	39,32	56,91	0,73	0,00	0,00	0,43	0,05	2,13
ТТК № 28	или Морковные дольки/палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43	28,22	39,32	56,91	0,73	0,00	0,00	0,43	0,05	2,13
ТТК № 29	или Морковь с сахаром	80	0,92	0,07	12,84	53,06	19,36	26,64	38,55	0,52	0,00	0,00	0,29	0,04	1,45
ТТК № 30	или Салат из моркови с сыром	80	1,41	4,45	4,88	72,73	70,35	27,73	66,38	0,53	10,45	1573,30	1,66	0,04	1,57
ТТК № 31	Люля-кебаб из мяса птицы с маслом сливочным	90/5	10,90	9,75	15,09	180,25	5,90	1,67	0,00	0,25	0,00	0,03	0,08	0,01	0,12
ТТК № 32	или Фрикасе из мяса птицы	90	12,74	10,71	8,95	192,11	2,55	0,41	0,00	0,03	0,00	0,00	0,05	0,00	0,20
ТТК № 33	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	90	12,69	12,36	8,00	200,36	10,25	1,12	0,00	0,04	0,00	0,02	0,09	0,00	0,19
ТТК № 34	или Нагетсы из мяса птицы	90	13,54	9,01	12,07	209,44	48,59	22,79	172,82	1,81	17,28	30,24	3,02	0,04	0,66
ТТК № 35	Гречка отварная с овощами	150	2,90	4,82	22,57	153,52	3,57	27,22	0,00	0,91	0,00	0,58	0,09	0,06	0,20
ТТК № 36	или Перловка отварная с овощами	150	2,32	6,04	29,84	165,32	5,93	5,97	0,00	0,26	0,00	0,27	0,05	0,02	0,27
ТТК № 37	или Гречетто	150	2,80	5,99	21,68	178,22	4,02	24,34	0,00	0,80	0,00	0,25	0,69	0,05	0,30
ТТК № 38	или Перлотто	150	3,81	5,33	24,62	180,32	5,42	5,41	0,00	0,21	0,00	0,00	0,26	0,02	0,30
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	1,52	6,89	60,76	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,06	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,32	0,41	6,20	33,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием	**685**	**18,88**	**19,21**	**85,83**	**605,28**	**168,75**	**106,95**	**206,61**	**3,85**	**12,00**	**24,06**	**1,60**	**0,34**	**13,39**

белки	18,88
жиры	19,21
углеводы	85,83

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Четвертый день (4)

№ 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	25/10	2,03	5,00	12,67	130,95	2,32	3,30	0,00	0,20	0,00	0,16	0,06	0,02	0,00
ТТК № 44	Бутерброд с маслом шоколадным	25/10	2,05	6,95	14,49	129,15	2,20	3,30	0,00	0,20	0,00	0,16	0,05	0,02	0,00
ТТК № 45	Бутерброд с ароматным маслом	25/10	1,93	6,93	11,61	128,13	10,21	8,66	21,79	0,49	35,40	84,30	0,56	0,03	1,20
ТТК № 46	Бутерброд с маслом и зеленью	25/10	1,93	5,93	11,61	128,13	10,21	8,66	21,79	0,49	35,40	84,30	0,56	0,03	1,20
ТТК № 47	Омлет запеченный натуральный	150	15,79	13,40	22,91	269,56	78,64	16,81	0,00	3,43	0,00	0,29	0,60	0,09	0,03
ТТК № 48	или Омлет запеченный с сыром	150	19,13	18,48	20,73	298,76	89,02	16,04	0,00	3,16	0,00	0,26	0,09	0,08	0,04
ТТК № 49	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150	15,91	17,13	20,92	257,08	171,85	21,02	244,19	2,56	315,29	363,18	0,81	0,08	1,54
ТТК № 50	или Скрэмбл с томатом свежим	150	15,79	19,40	20,91	249,43	78,64	16,81	0,00	3,43	0,00	0,29	0,60	0,09	0,03
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	20	0,88	0,41	9,27	33,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием	**505**	**19,27**	**19,37**	**80,15**	**570,96**	**101,00**	**36,53**	**35,69**	**6,19**	**0,00**	**2,77**	**1,08**	**0,17**	**5,63**

белки	19,27
жиры	19,37
углеводы	80,15

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Пятый день (5)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
ТТК № 55	Салат Витаминный	80	1,12	4,56	9,16	80,51	15,21	7,97	14,90	0,49	0,00	193,27	2,82	0,02	15,11
ТТК № 56	или Салат Оливье(Зимний)	80	1,35	4,20	8,28	77,45	11,50	16,52	40,20	0,53	0,00	200,24	1,88	0,07	4,86
ТТК № 57	или Салат Винегрет	80	1,10	5,16	6,07	92,56	15,77	13,80	31,97	0,55	0,00	169,73	3,63	0,04	3,33
ТТК № 58	или Салат в стиле Греческий	80	2,46	7,65	2,26	95,66	60,68	9,16	41,32	0,43	8,16	70,99	3,78	0,02	13,89
ТТК № 59	Рыба запеченная с маслом сливочным	90/ 5	9,62	8,26	7,85	166,23	8,43	2,50	6,96	0,16	0,00	0,00	2,47	0,01	0,00
ТТК № 60	или Рыба, запеченная с сыром	90	14,33	10,65	3,92	152,63	84,78	25,55	163,35	0,61	45,68	64,06	4,20	0,16	0,15
ТТК № 61	или Шницель рыбный с маслом сливочным/или Рыбные палочки с маслом сливочным	90/ 5	14,56	11,28	9,35	173,52	19,59	20,02	140,93	0,61	65,72	82,80	4,78	0,13	0,25
ТТК № 62	или Бефстроганов из рыбы	90	12,49	11,42	10,67	177,99	32,76	18,81	119,57	0,48	28,76	50,00	3,80	0,10	1,09
ТТК № 63	Рис припущенный с овощами	150	2,62	3,11	18,49	145,65	1,92	2,08	0,00	0,06	0,00	0,05	0,09	0,00	0,45
ТТК № 64	или Кускус с овощами	150	4,09	4,04	22,47	158,40	1,65	1,48	0,00	0,04	0,00	0,03	0,00	0,00	0,39
ТТК № 65	или Булгур с овощами	150	5,90	5,15	25,83	168,52	0,65	0,53	0,00	0,02	0,00	0,01	0,07	0,00	0,11
ТТК № 66	или Рис припущенный	150	3,73	4,15	28,92	178,65	0,24	0,79	0,00	0,02	0,00	0,03	0,08	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)	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	50	1,66	1,90	17,72	40,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,41	8,20	33,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием	**705**	**19,61**	**20,74**	**84,70**	**583,03**	**168,60**	**53,45**	**96,96**	**2,64**	**0,00**	**193,72**	**6,45**	**0,18**	**27,40**

белки	19,61
жиры	20,74
углеводы	84,70

Итого за 5 дней:	
белки	19,25
жиры	19,75
углеводы	83,75

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Первый день (1 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 № 11	Овощные палочки	80	0,98	0,07	3,57	21,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00
ТТК № 12	или Овощные дольки	80	0,98	0,07	3,57	21,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00
ТТК № 13	или Огурцы свежие/ или соленые	80	0,56	0,08	1,52	15,80	13,60	11,20	0,00	0,40	0,00	0,00	0,01	0,02	5,60
ТТК № 14	или Овощная нарезка	80	0,72	0,12	2,28	14,00	6,82	5,60	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02	0,02	2,80
ТТК № 71	Бедро запеченное	90	9,47	12,21	5,63	190,56	5,34	27,59	0,00	0,40	0,00	0,40	0,04	0,02	6,57
ТТК № 72	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	90	12,68	14,47	8,00	216,53	10,25	1,12	0,00	0,04	0,00	0,02	0,08	0,00	0,19
ТТК № 73	или Мак-н-чиз с мясом птицы	200	12,56	15,65	28,12	292,56	5,72	0,68	0,00	0,02	0,00	0,01	0,56	0,00	0,25
ТТК № 74	или Паста с соусом корбанара	200	13,17	14,58	32,14	282,64	7,82	0,73	0,00	0,03	0,00	0,01	0,52	0,00	0,24
ТТК № 75	Макароны аль помидоро с сыром	150	4,80	6,30	22,40	184,25	2,85	2,09	0,00	0,60	0,00	0,50	1,00	0,05	0,00
ТТК № 76	или Макароные изделия отварные	150	5,62	4,21	38,39	215,34	3,81	3,09	0,00	0,31	0,00	0,23	0,98	0,03	0,00
ТТК № 109	или Макароны отварные с соусом песто	150	4,69	4,56	37,36	225,52	2,84	2,86	0,00	0,29	0,00	0,25	0,10	0,05	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	45,32	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,06	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,92	0,22	8,63	30,00	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием	**680**	**18,21**	**19,57**	**81,13**	**591,66**	**68,78**	**81,75**	**77,54**	**4,49**	**0,00**	**201,82**	**2,51**	**0,25**	**75,37**

белки	18,21
жиры	19,57
углеводы	81,13

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	80	1,36	0,10	7,14	29,57	28,22	39,32	56,91	0,73	0,00	0,00	0,43	0,05	2,13
ТТК № 28	или Морковные дольки/палочки	80	1,36	0,10	7,14	33,43	28,22	39,32	56,91	0,73	0,00	0,00	0,43	0,05	2,13
ТТК № 29	или Морковь с сахаром	80	0,92	0,07	12,84	53,06	19,36	26,64	38,55	0,52	0,00	0,00	0,29	0,04	1,45
ТТК № 30	или Салат из моркови с сыром	80	2,41	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	90/ 5	10,66	12,38	13,04	197,71	4,81	10,20	0,00	1,23	0,00	2,12	0,02	0,03	0,18
ТТК № 78	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса с маслом сливочным	90/ 5	10,27	14,56	17,15	206,54	10,65	14,76	0,00	1,46	0,00	1,99	0,56	0,19	0,09
ТТК № 79	или Ленивые голубцы с маслом сливочным	90/5	9,09	15,76	6,51	204,64	8,74	9,09	0,00	0,95	0,00	1,60	0,23	0,03	5,33
ТТК № 80	или Чевапчичи с маслом сливочным	90/5	12,72	14,18	1,60	208,96	7,37	19,55	0,00	1,78	0,00	2,91	0,68	0,28	0,11
ТТК № 19	Пюре картофельное	150	2,29	3,91	22,10	146,07	4,46	6,11	0,00	0,24	0,00	0,33	0,01	0,03	5,15
ТТК № 20	или Картофель отварной с маслом сливочны	150/ 5	2,06	3,41	24,53	150,26	3,12	6,90	0,00	0,27	0,00	0,39	0,08	0,03	6,00
ТТК № 21	или Картофель запеченый дольками	150	2,42	4,03	27,47	169,08	3,48	7,73	0,00	0,30	0,00	0,44	0,03	0,03	6,72
ТТК № 22	или Картофель тушеный	150	2,26	4,38	24,42	150,90	3,83	7,20	0,00	0,26	0,00	0,36	0,08	0,03	5,36
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	25	1,05	0,65	12,13	41,62	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,93	0,22	8,63	40,00	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием	**670**	**19,76**	**19,86**	**88,19**	**590,36**	**183,36**	**92,20**	**115,26**	**3,87**	**0,00**	**4,10**	**1,29**	**0,23**	**14,06**

белки	19,76
жиры	19,86
углеводы	88,19

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	25/10	2,03	4,36	12,67	120,95	2,32	3,30	0,00	0,20	0,00	0,16	0,06	0,02	0,00
ТТК № 44	Бутерброд с маслом шоколадным	25/10	2,05	5,95	14,49	129,15	2,20	3,30	0,00	0,20	0,00	0,16	0,05	0,02	0,00
ТТК № 45	Бутерброд с ароматным маслом	25/10	1,93	6,93	11,61	128,13	10,21	8,66	21,79	0,49	35,40	84,30	0,56	0,03	1,2
ТТК № 46	Бутерброд с маслом и зеленью	25/10	1,93	6,93	11,61	128,13	10,21	8,66	21,79	0,49	35,4	84,3	0,56	0,03	1,20
ТТК № 81	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	14,64	12,14	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	150/20	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	150/20	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	150/20	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	20	0,10	0,05	7,98	33,24	4,15	1,80	2,30	0,13	0,00	0,58	0,06	0,00	2,76
ТТК № 86	или с Соусом сливочным	20	0,72	1,37	5,90	39,07	24,92	2,86	18,44	0,03	5,66	10,46	0,03	0,01	0,07
ТТК № 87	или с Джемом в ин.уп.	20	0,10	0,00	14,32	55,20	2,35	1,76	3,53	0,08	0,00	10,00	0,16	0,00	0,47
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	**505**	**19,07**	**19,42**	**81,18**	**579,67**	**531,09**	**73,59**	**0,00**	**2,16**	**0,00**	**1,17**	**1,70**	**0,17**	**5,88**

белки	19,07
жиры	19,42
углеводы	81,18

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Четвертый день (4)

№ 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	80	0,98	0,07	3,57	21,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00
ТТК № 12	или Овощные дольки	80	0,98	0,07	3,57	21,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00
ТТК № 13	или Огурцы свежие/ или соленые	80	0,56	0,08	1,52	15,80	13,60	11,20	0,00	0,40	0,00	0,00	0,01	0,02	5,60
ТТК № 14	или Овощная нарезка	80	0,72	0,12	2,28	14,00	6,82	5,60	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02	0,02	2,80
ТТК № 61	Шницель рыбный с маслом сливочным/или Рыбные палочки с маслом сливочным	90/ 5	11,56	11,28	12,35	158,08	19,59	20,02	140,93	0,61	65,72	82,80	4,78	0,13	0,25
ТТК № 62	или Рыба, запеченная с сыром	90	12,33	10,65	10,92	152,63	84,78	25,55	163,35	0,61	45,68	64,06	4,20	0,16	0,15
ТТК № 63	или Рыба запеченная с маслом сливочным	90/ 5	9,62	8,26	13,23	166,23	8,43	2,50	6,96	0,16	0,00	0,00	2,47	0,01	0,00
ТТК № 64	или Бефстроганов из рыбы	90	12,49	11,42	10,67	177,99	32,76	18,81	119,57	0,48	28,76	50,00	3,80	0,10	1,09
ТТК № 21	Картофель запеченый дольками	150	2,42	5,03	27,47	169,08	3,48	7,73	0,00	0,30	0,00	0,44	0,03	0,03	6,72
ТТК № 20	или Картофель отварной с маслом сливочным	150/ 5	2,06	4,41	24,53	150,26	3,12	6,90	0,00	0,27	0,00	0,39	0,08	0,03	6,00
ТТК № 19	или Пюре картофельное	150	2,29	4,91	22,10	146,07	4,46	6,11	0,00	0,24	0,00	0,33	0,01	0,03	5,15
ТТК № 22	или Картофель тушеный	150	2,26	4,38	24,42	150,90	3,83	7,20	0,00	0,26	0,00	0,36	0,08	0,03	5,36
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
	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	40	0,59	0,88	13,92	100,76	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,06	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,92	0,22	8,63	40,00	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием	**705**	**19,47**	**19,62**	**80,93**	**580,52**	**157,62**	**67,14**	**218,47**	**2,87**	**65,72**	**283,51**	**6,27**	**0,34**	**70,08**

белки	19,47
жиры	19,62
углеводы	80,93

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая 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 № 55	Салат Витаминный	80	1,12	4,56	9,16	80,51	15,21	7,97	14,90	0,49	0,00	193,27	2,82	0,02	15,11
ТТК № 56	или Салат Оливье/Зимний	80	1,35	4,20	8,28	77,45	11,50	16,52	40,20	0,53	0,00	200,24	1,88	0,07	4,86
ТТК № 57	или Салат Винегрет	80	1,10	5,16	6,07	92,56	15,77	13,80	31,97	0,55	0,00	169,73	3,63	0,04	3,33
ТТК № 58	или Салат в стиле Греческий	80	2,46	7,65	2,26	95,66	60,68	9,16	41,32	0,43	8,16	70,99	3,78	0,02	13,89
ТТК № 16	Печень по-строгоновски	50/50	13,93	10,93	6,83	171,61	5,89	9,59	0,00	3,59	0,00	0,00	0,00	0,16	17,21
ТТК № 15	или Бефстроганов из мяса	50/50	10,11	11,18	5,85	175,85	8,17	14,15	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,04	0,15
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 № 63	Рис припущенный с овощами	150	2,62	3,11	18,49	145,65	1,92	2,08	0,00	0,06	0,00	0,05	0,09	0,00	0,45
ТТК № 64	или Кускус с овощами	150	4,09	4,04	22,47	158,40	1,65	1,48	0,00	0,04	0,00	0,03	0,00	0,00	0,39
ТТК № 65	или Булгур с овощами	150	5,90	5,15	25,83	168,52	0,65	0,53	0,00	0,02	0,00	0,01	0,07	0,00	0,11
ТТК № 66	или Рис припущенный	150	3,73	4,15	28,92	178,65	0,24	0,79	0,00	0,02	0,00	0,03	0,08	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	40	0,59	0,88	8,92	30,76	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,06	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,92	0,22	8,63	30,00	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием	**690**	**19,75**	**20,26**	**87,33**	**595,30**	**52,26**	**49,26**	**85,39**	**7,50**	**0,00**	**195,64**	**3,85**	**0,30**	**38,37**

белки	19,75
жиры	20,26
углеводы	87,33

Итого за 5 дней:	
белки	19,25
жиры	19,75
углеводы	83,75

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	4,15	4,20	11,05	105,90	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	5,30	12,65	120,96	11,14	3,34	0,00	0,25	0,00	0,13	0,58	0,01	0,58
ТТК № 95	Плов из мяса птицы	50/150	12,07	11,27	34,72	295,98	0,78	1,37	0,00	0,04	0,00	0,04	0,69	0,00	0,25
ТТК № 96	или Ризотто с мясом птицы	200	15,56	11,41	37,83	315,61	5,48	1,76	0,00	0,06	0,00	0,07	0,23	0,00	6,26
ТТК № 97	или Паэлья	200	9,19	10,61	4,82	144,90	5,41	4,33	12,78	0,23	0,00	14,40	3,20	0,01	1,47
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	150	3,73	4,15	38,92	206,35	0,24	0,79	0,00	0,02	0,00	0,03	0,08	0,00	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
	Кондитерское изделие (бисквитное пирожное или бисквит, зефир/мини-мармелад, шоколад мини, печенье в ин.уп.)	20	0,93	4,35	11,24	96,87	0,00	0,00	0,30	0,25	0,01	0,25	0,56	0,01	0,02
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,92	0,22	8,20	30,00	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием	**560**	**19,01**	**20,02**	**78,71**	**590,06**	**23,72**	**14,60**	**31,90**	**1,34**	**0,01**	**0,65**	**1,81**	**0,07**	**11,52**

белки	19,01
жиры	20,02
углеводы	78,71

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Второй день (2 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
ТТК № 108	Блины с джемом	80	5,15	5,60	18,40	132,34	6,13	1,39	0,00	0,19	0,00	0,03	0,79	0,01	0,05
ТТК № 108	или Блины со сгущенкой	80	5,60	7,60	22,40	159,54	8,25	2,47	0,00	0,47	0,00	0,07	0,78	0,01	1,25
ТТК № 108	или Блины с бананом	80	5,29	6,42	34,22	158,45	8,13	1,39	0,00	0,19	0,00	0,03	0,79	0,01	0,05
ТТК № 108	или Блины с яблоком	80	5,01	6,41	36,16	185,24	10,26	2,47	0,00	0,47	0,00	0,07	0,78	0,01	1,25
ТТК № 43	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,03	4,36	12,67	120,95	2,32	3,30	0,00	0,20	0,00	0,16	0,06	0,02	0,00
ТТК № 99	Каша рисовая с маком и клубничным вареньем	200/30	8,69	6,61	26,17	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	29,51	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	10	0,39	0,10	1,98	32,21	3,50	4,70	15,80	0,39	0,00	0,10	0,14	0,02	0,00
	Итого за прием	**540**	**18,76**	**19,44**	**86,58**	**587,24**	**53,76**	**19,44**	**30,89**	**2,11**	**0,01**	**6,92**	**3,17**	**0,07**	**14,23**

белки	18,76
жиры	19,44
углеводы	86,58

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Третий день (3)

№ 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	80	0,98	0,07	1,57	21,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00
ТТК № 12	или Овощные дольки	80	0,98	0,07	1,57	21,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00
ТТК № 13	или Огурцы свежие/ или соленые	80	0,56	0,08	1,52	15,80	13,60	11,20	0,00	0,40	0,00	0,00	0,01	0,02	5,60
ТТК № 14	или Овощная нарезка	80	0,72	0,12	1,69	14,00	6,82	5,60	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02	0,02	2,80
ТТК № 103	Печень тушеная с овощами	100	10,97	9,28	5,39	155,88	5,14	9,69	0,00	3,46	0,00	4,49	4,02	0,16	16,70
ТТК № 104	или Жаркое из мяса	50/150	17,66	19,14	22,22	332,36	8,56	19,79	0,00	1,93	0,00	3,26	0,89	0,07	5,26
ТТК № 105	или Запеканка картофельная с мясом	200	16,67	19,64	35,30	371,80	9,08	20,42	0,00	1,74	0,00	2,91	0,23	0,07	7,73
ТТК № 106	или Шурпа из мяса	200	17,66	19,14	22,22	332,36	8,56	19,79	0,00	1,93	0,00	3,26	0,89	0,07	5,26
ТТК № 21	Картофель запеченный дольками	150	2,42	5,03	14,45	139,36	3,48	7,73	0,00	0,30	0,00	0,44	0,03	0,03	6,72
ТТК № 20	или Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	2,06	4,41	15,53	130,26	3,12	6,90	0,00	0,27	0,00	0,39	0,08	0,03	6,00
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	40	0,92	1,52	12,92	27,00	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,06	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	**790**	**19,45**	**18,86**	**87,64**	**583,07**	**170,21**	**67,23**	**86,63**	**6,98**	**0,00**	**208,58**	**5,71**	**0,39**	**95,62**

белки	19,45
жиры	18,86
углеводы	87,64

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	80	1,12	4,56	9,16	80,51	15,21	7,97	14,90	0,49	0,00	193,27	2,82	0,02	15,11
ТТК № 56	или Салат Оливье/Зимний	80	1,35	4,20	8,28	77,45	11,50	16,52	40,20	0,53	0,00	200,24	1,88	0,07	4,86
ТТК № 57	или Салат Винегрет	80	1,10	5,16	6,07	92,56	15,77	13,80	31,97	0,55	0,00	169,73	3,63	0,04	3,33
ТТК № 58	или Салат в стиле Греческий	80	2,46	7,65	2,26	95,66	60,68	9,16	41,32	0,43	8,16	70,99	3,78	0,02	13,89
ТТК № 107	Фарфалле с мясом птицы в соусе и сыром	200	11,29	12,46	31,40	297,25	4,68	0,37	0,00	0,02	0,00	0,01	0,35	0,00	0,16
ТТК № 74	или Паста с соусом корбанара	200	13,17	14,58	32,14	282,64	7,82	0,73	0,00	0,03	0,00	0,01	0,52	0,00	0,24
ТТК № 73	или Мак-н-чиз с мясом птицы	200	12,56	15,65	28,12	292,56	5,72	0,68	0,00	0,02	0,00	0,01	0,56	0,00	0,25
ТТК № 71	или Бедро куриное запеченое	90	9,47	12,21	5,63	190,56	5,34	27,59	0,00	0,40	0,00	0,40	0,04	0,02	6,57
ТТК № 75	Макароны аль помидоро с сыром	150	4,80	6,30	22,40	184,25	2,85	2,09	0,00	0,60	0,00	0,50	1,00	0,05	0,00
ТТК № 76	или Макароны отварные	150	5,62	4,21	38,39	215,34	3,81	3,09	0,00	0,31	0,00	0,23	0,98	0,03	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	54,60	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	**650**	**19,38**	**19,98**	**82,20**	**587,61**	**144,53**	**46,42**	**168,30**	**2,43**	**12,00**	**215,48**	**4,16**	**0,25**	**31,31**

белки	19,38
жиры	19,98
углеводы	82,20

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья 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 № 27	Морковные слайсы	80	0,96	0,10	7,14	33,43	28,22	39,32	56,91	0,73	0,00	0,00	0,43	0,05	2,13
ТТК № 28	или Морковные дольки/палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43	28,22	39,32	56,91	0,73	0,00	0,00	0,43	0,05	2,13
ТТК № 29	или Морковь с сахаром	80	0,92	0,07	12,84	53,06	19,36	26,64	38,55	0,52	0,00	0,00	0,29	0,04	1,45
ТТК № 30	или Салат из моркови с сыром	80	1,41	4,45	4,88	72,73	70,35	27,73	66,38	0,53	10,45	1573,30	1,66	0,04	1,57
ТТК № 77	Тефтели мясные с маслом сливочным	90/ 5	10,66	13,02	13,04	175,26	4,81	10,20	0,00	1,23	0,00	2,12	0,02	0,03	0,18
ТТК № 78	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса с маслом сливочным	90/ 5	10,27	14,56	17,15	206,54	10,65	14,76	0,00	1,46	0,00	1,99	0,56	0,19	0,09
ТТК № 79	или Ленивые голубцы с маслом сливочным	90/5	9,09	15,76	6,51	204,64	8,74	9,09	0,00	0,95	0,00	1,60	0,23	0,03	5,33
ТТК № 80	или Чевапчичи с маслом сливочным	90/5	12,72	14,18	1,60	208,96	7,37	19,55	0,00	1,78	0,00	2,91	0,68	0,28	0,11
ТТК № 19	Пюре картофельное	150	2,29	4,41	22,10	146,07	4,46	6,11	0,00	0,24	0,00	0,33	0,01	0,03	5,15
ТТК № 20	или Картофель отварной с маслом сливочным	150/ 5	2,06	3,41	24,53	150,26	3,12	6,90	0,00	0,27	0,00	0,39	0,08	0,03	6,00
ТТК № 21	или Картофель запеченый дольками	150	2,42	4,03	27,47	169,08	3,48	7,73	0,00	0,30	0,00	0,44	0,03	0,03	6,72
ТТК № 22	или Картофель тушеный	150	2,26	4,38	24,42	150,90	3,83	7,20	0,00	0,26	0,00	0,36	0,08	0,03	5,36
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	25	0,92	0,13	6,55	41,25	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	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	**670**	**19,63**	**20,46**	**83,64**	**589,50**	**183,36**	**92,20**	**115,26**	**3,87**	**0,00**	**4,10**	**1,29**	**0,23**	**14,06**

белки	19,63
жиры	20,46
углеводы	83,64

Итого за 5 дней:	
белки	19,25
жиры	19,75
углеводы	83,75

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Первый день (1)

№ 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 № 1	Сэндвич с мясом птицы	80	6,34	8,02	16,05	160,52	8,26	2,03	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,01	0,10
ТТК № 108	или Блины с сыром и зеленью	80	7,95	9,20	18,32	172,65	156,70	15,49	92,42	0,84	34,01	74,51	2,48	0,67	14,29
ТТК № 108	или Блины с курицей	80	7,95	9,94	18,42	183,35	67,79	10,17	78,36	1,12	6,90	23,29	1,27	0,58	12,96
ТТК № 2	или Открытый сэндвич	80	7,07	8,37	17,77	172,54	8,26	2,03	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,01	0,10
ТТК № 81	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	10,03	10,14	41,42	304,71	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	150/20	12,56	11,89	43,42	368,96	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	150/20	14,65	12,52	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	150/20	14,57	13,96	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	20	0,10	0,05	7,98	33,24	4,15	1,80	2,30	0,13	0,00	0,58	0,06	0,00	2,76
ТТК № 86	или с Соусом сливочным	20	0,72	1,37	5,90	39,07	24,92	2,86	18,44	0,03	5,66	10,46	0,03	0,01	0,07
ТТК № 87	или с Джемом в ин.уп.	20	0,10	0,00	14,32	55,20	2,35	1,76	3,53	0,08	0,00	10,00	0,16	0,00	0,47
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	30,01	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,66	0,08	0,00
	Итого за прием	**500**	**19,00**	**20,74**	**86,14**	**582,74**	**542,13**	**85,22**	**43,50**	**2,44**	**0,00**	**0,92**	**2,24**	**0,23**	**1,98**

белки	19,00
жиры	20,74
углеводы	86,14

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая 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	80	4,60	5,60	18,40	158,65	6,13	1,39	0,00	0,19	0,00	0,03	0,79	0,01	0,05
ТТК № 108	или Блины со сгущенкой	80	5,60	7,60	22,40	159,54	8,25	2,47	0,00	0,47	0,00	0,07	0,78	0,01	1,25
ТТК № 108	или Блины с бананом	80	5,29	6,42	34,22	168,65	8,13	1,39	0,00	0,19	0,00	0,03	0,79	0,01	0,05
ТТК № 108	или Блины с яблоком	80	5,01	6,41	36,16	185,24	10,26	2,47	0,00	0,47	0,00	0,07	0,78	0,01	1,25
ТТК № 43	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,03	5,00	12,67	130,95	2,32	3,30	0,00	0,20	0,00	0,16	0,06	0,02	0,00
ТТК № 31	Люля-кебаб из мяса птицы с маслом сливочным	90/5	11,55	9,75	15,09	174,52	5,90	1,67	0,00	0,25	0,00	0,03	0,08	0,01	0,12
ТТК № 32	или Фрикасе из мяса птицы	90	12,74	13,11	8,95	192,11	2,55	0,41	0,00	0,03	0,00	0,00	0,05	0,00	0,20
ТТК № 33	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	90	12,68	14,47	8,00	206,83	10,25	1,12	0,00	0,04	0,00	0,02	0,09	0,00	0,19
ТТК № 34	или Нагетсы из мяса птицы	90	12,36	9,01	12,07	209,44	48,59	22,79	172,82	1,81	17,28	30,24	3,02	0,04	0,66
ТТК № 35	Гречка отварная с овощами	150	2,90	3,82	22,57	153,52	3,57	27,22	0,00	0,91	0,00	0,58	0,09	0,06	0,20
ТТК № 36	или Перловка отварная с овощами	150	2,32	6,04	26,84	209,61	5,93	5,97	0,00	0,26	0,00	0,27	0,05	0,02	0,27
ТТК № 37	или Гречетто	150	2,80	6,99	21,68	178,22	4,02	24,34	0,00	0,80	0,00	0,25	0,69	0,05	0,30
ТТК № 38	или Перлотто	150	2,81	6,33	24,62	180,32	5,42	5,41	0,00	0,21	0,00	0,00	0,26	0,02	0,30
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	20,00	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием	**655**	**19,84**	**19,80**	**82,96**	**601,08**	**29,14**	**43,32**	**31,60**	**3,01**	**0,00**	**0,96**	**1,37**	**0,13**	**4,51**

белки	19,84
жиры	19,80
углеводы	82,96

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	80	1,36	0,10	7,14	33,43	28,22	39,32	56,91	0,73	0,00	0,00	0,43	0,05	2,13
ТТК № 28	или Морковные дольки/палочки	80	1,36	0,10	7,14	33,43	28,22	39,32	56,91	0,73	0,00	0,00	0,43	0,05	2,13
ТТК № 29	или Морковь с сахаром	80	0,92	0,07	12,84	53,06	19,36	26,64	38,55	0,52	0,00	0,00	0,29	0,04	1,45
ТТК № 30	или Салат из моркови с сыром	80	2,41	4,45	4,88	72,73	70,35	27,73	66,38	0,53	10,45	1573,30	1,66	0,04	1,57
ТТК № 104	Жаркое из мяса	50/ 150	15,31	15,52	22,22	332,36	8,56	19,79	0,00	1,93	0,00	3,26	0,89	0,07	5,26
ТТК № 105	или Запеканка картофельная с мясом	200	16,67	16,64	25,30	371,80	9,08	20,42	0,00	1,74	0,00	2,91	0,23	0,07	7,73
ТТК № 106	или Шурпа с мясом	200	17,66	19,14	22,22	332,36	8,56	19,79	0,00	1,93	0,00	3,26	0,89	0,07	5,26
ТТК № 103	или Печень тушеная с овощами	100	14,97	9,28	5,39	169,19	5,14	9,69	0,00	3,46	0,00	4,49	4,02	0,16	16,70
ТТК № 20	или Картофель отварной с маслом слив	150/5	3,06	4,41	24,53	150,26	3,12	6,90	0,00	0,27	0,00	0,39	0,08	0,03	6,00
ТТК № 21	или Картофель запеченый дольками	150	3,42	5,03	27,47	169,08	3,48	7,73	0,00	0,30	0,00	0,44	0,03	0,03	6,72
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	25	0,85	0,95	14,33	35,48	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	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	**635**	**19,62**	**19,39**	**87,73**	**598,53**	**183,19**	**95,68**	**115,26**	**4,38**	**0,00**	**4,91**	**2,20**	**0,24**	**25,23**

белки	19,62
жиры	19,39
углеводы	87,73

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	80	0,98	0,07	5,57	21,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00
ТТК № 12	или Овощные дольки	80	0,98	0,07	3,57	21,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00
ТТК № 13	или Огурцы свежие/ или соленые	80	0,56	0,08	2,52	15,80	13,60	11,20	0,00	0,40	0,00	0,00	0,01	0,02	5,60
ТТК № 14	или Овощная нарезка	80	0,72	0,12	2,28	14,00	6,82	5,60	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02	0,02	2,80
ТТК № 47	Омлет запеченный натуральный	150	14,44	14,40	22,91	289,63	78,64	16,81	0,00	3,43	0,00	0,29	0,60	0,09	0,03
ТТК № 48	или Омлет запеченный с сыром	150	16,13	18,48	20,73	278,96	89,02	16,04	0,00	3,16	0,00	0,26	0,09	0,08	0,04
ТТК № 49	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150	15,91	17,13	20,92	257,08	171,85	21,02	244,19	2,56	315,29	363,18	0,81	0,08	1,54
ТТК № 50	или Скрэмбл с томатом свежим	150	15,79	19,40	20,91	249,43	78,64	16,81	0,00	3,43	0,00	0,29	0,60	0,09	0,03
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	25	0,96	1,95	25,27	105,48	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Итого за прием	**555**	**19,03**	**19,58**	**78,76**	**567,32**	**104,10**	**34,48**	**43,15**	**5,22**	**0,00**	**222,46**	**1,56**	**0,19**	**68,11**

белки	19,03
жиры	19,58
углеводы	78,76

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая 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 № 43	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,03	5,00	12,67	120,95	2,32	3,30	0,00	0,20	0,00	0,16	0,06	0,02	0,00
ТТК № 44	Бутерброд с маслом шоколадным	25/10	2,05	6,95	14,49	129,15	2,20	3,30	0,00	0,20	0,00	0,16	0,05	0,02	0,00
ТТК № 45	Бутерброд с ароматным маслом	25/10	1,93	6,93	11,61	128,13	10,21	8,66	21,79	0,49	35,40	84,30	0,56	0,03	1,20
ТТК № 46	Бутерброд с маслом и зеленью	25/10	1,93	5,93	11,61	128,13	10,21	8,66	21,79	0,49	35,40	84,30	0,56	0,03	1,20
ТТК № 59	Рыба запеченная с маслом сливочным	100/ 5	9,27	5,66	7,85	146,33	8,43	2,50	6,96	0,16	0,00	0,00	2,47	0,01	0,00
ТТК № 60	или Рыба, запеченная с сыром	100	14,33	10,65	3,92	152,63	84,78	25,55	163,35	0,61	45,68	64,06	4,20	0,16	0,15
ТТК № 61	или Шницель рыбный с маслом сливочным/или Рыбные палочки с маслом сливочным	100/ 5	14,56	11,28	9,35	173,52	19,59	20,02	140,93	0,61	65,72	82,80	4,78	0,13	0,25
ТТК № 62	или Бефстроганов из рыбы	100	12,49	11,42	10,67	177,99	32,76	18,81	119,57	0,48	28,76	50,00	3,80	0,10	1,09
ТТК № 19	Пюре картофельное	150	2,29	4,91	22,10	146,07	4,46	6,11	0,00	0,24	0,00	0,33	0,01	0,03	5,15
ТТК № 20	или Картофель отварной с маслом сливс	150/ 5	2,06	4,41	24,53	150,26	3,12	6,90	0,00	0,27	0,00	0,39	0,08	0,03	6,00
ТТК № 21	или Картофель запеченый дольками	150	2,42	5,03	27,47	160,50	3,48	7,73	0,00	0,30	0,00	0,44	0,03	0,03	6,72
ТТК № 22	или Картофель тушеный	150	2,26	4,38	24,42	150,90	3,83	7,20	0,00	0,26	0,00	0,36	0,08	0,03	5,36
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	25	0,98	0,95	10,33	35,48	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	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	**635**	**18,76**	**19,24**	**83,14**	**587,84**	**152,50**	**44,56**	**60,31**	**2,03**	**0,00**	**0,89**	**3,29**	**0,17**	**16,99**

белки	18,76
жиры	19,24
углеводы	83,14

Итого за 5 дней:	
белки	19,25
жиры	19,75
углеводі	83,75

Распределение энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака

Суточная потребность в пищевых	Завтрак		Српедняя калорийность за 6 дней (1 неделя)		
	ккал	%			
дни		25%			
1	574,00	24			
2	604,22	26			
3	605,28	26		2350,0	
4	570,96	24			
5	583,03	25	587,50		
6	591,66	25			
7	590,36	25			
8	579,67	25			
9	580,52	25			
10	595,30	25	587,50		587,50
11	590,06	25			
12	587,24	25			
13	583,07	25			
14	587,61	25			
15	589,50	25	587,50		
16	582,74	25			
17	601,08	26			
18	598,53	25			
19	567,32	24			
20	587,84	25	587,50		
Итого	587,50	25			

Аннотация

Меню и технологические карты для примерного двадцатидневного цикличного меню горячих завтраков, для детей в возрасте 7-11 лет 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.