



Утверждаю:

Генеральный директор  
АО «Комбинат школьного  
питания «Центральный»  
Тарасова И.Н.

«19» 09 2024г.



Согласовано:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Примерное циклическое двадцати четырёхдневное меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 12-18 лет

экспертное заключение ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»

№ 19/10 от 09.09.2024

Тюмень, 2024 г.

## Аннотация

Примерное 24-хдневное меню разработано для питания детей в возрасте 12-18 лет в общеобразовательном учреждении. Разработано как единое примерное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования. Циклическое меню является примерным, наименования блюд могут иметь отличные названия или содержать придуманные названия блюд в ежедневном меню.

Нормы потребления рассчитаны для завтрака 20-25% в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7 таблица 2 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет». Меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в соответствии с рекомендациями для организации питания детей в осенне-зимний период.

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности. Расчет проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания» (модуль системы – разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности). Программный комплекс одобрен Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.). В меню включено несколько вариантов блюд в целях разнообразия и исключения их повторяемости в течении одного дня (на 1 и 2 комплексе), кроме того, разнообразие выбора обусловлено религиозными предпочтениями. При внесении изменений в набор компонентов блюда основные органолептические показатели и специфика блюда не меняется.

Технологическая документация разработана на основании нормативных сборников рецептов:

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (под. ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка-ТД ДеЛи, 2022)

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания издание 2 ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (под. ред. В.А. Тутельяна и Г.Г. Онищенко, Издатель Научный центр здоровья детей, 2022)

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 3 часть – М.: Хлебпродинформ, 1991г (№рец. -1999)

- Картотека блюд лечебного и рационального питания, I,II,III,IV часть –Екатеринбург Средне – Уральское книжное издательство, 1995г. (№рец-1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания, Екатеринбург)

- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1 Москва.: 2006г; (№рец. -2006, Москва)

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. -2004)

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для диетического питания - М.Хлебпродинформ, 2002г (№ рец. -2002)

- Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации – Пермь, «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (№рец. -2013, Пермь).

- Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, I часть, II часть – Пермь: Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (№рец. -2001, Пермь).

- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, 1часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г. (№ рец.2011 Екатеринбург).

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима,



взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

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

Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24, Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г. Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью. Закладка продуктов в блюда соответствует технико-технологическим картам, разработанным в Комбинате.

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствии с п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки промышленного выпуска, молочная и кисломолочная продукция, кондитерские изделия. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей и подростков используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд, закладка соли осуществляется строго с учетом рецептуры, основываясь по органолептическим показателям в меру соленых блюд, а также с учетом рекомендаций ВОЗ по снижению потребления соли.

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

В целях повышения витаминизации учтено использование витаминизированной, обогащенной микронутриентами и пребиотиком молочной и кисломолочной продукции.

Следует учитывать, что в меню включена замороженная молочная продукция «мороженное молочное», при формировании меню учитывается сезонность выдачи данного продукта, а именно: с 01 сентября по 05 октября, а также весенне - летний период с 15 апреля по конец мая. Выдача мороженого возможна исключительно в установленный период и с учетом погодных условий, при резком понижении температуры выдача мороженого заменяется на молочную продукцию. Кратность выдачи в указанные периоды не чаще 1 раза в 10 дней. Согласно приложению № 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в перечне запрещенных продуктов мороженное использовать допускается. При включении в меню мороженого учитывается пищевая ценность продукта, которая идентична молочной продукции, включенной в меню, с учетом корректировки массы продукта мороженого и общей пищевой ценности завтрака. Данный продукт отмечен сайтом национальные проекты РФ в разделе «Национальный проект. Образование».

Также следует учесть, что в меню включены овощи вакуумной сушки, технология сушки позволяет высушить овощи с коэффициентом 1 к 10, т.е. упаковка 12 г сушеных овощей является полноценной заменой 120 г овощей, при этом в меню овощи либо овощные нарезки, закуски, салаты включены по 80 г. При сушке овощей используется высокоолеиновое масло и йодированная соль (0,5%), письмо производителя прилагается. Включение в рацион сушеных овощей не противоречит действующим санитарным нормам, о чем имеется подтверждение Новосибирского НИИ гигиены Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей человека (письмо прилагается).

Количество мясного компонента в рубленых мясных изделиях, а также изделиях из мяса птицы (котлеты, тефтели, биточки, шницели и т.п.) равно содержанию мясного компонента в блюдах из натурального мяса (гуляш, азу, поджарка и т.д.). Накопительная ведомость по данным позициям сведена по нормам. Общий выход готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В 4 и 18 днях для вариативности включены блюда из рыбы из тресковых пород и лососевых, взаимозаменяемость при этом возможна только на блюда одной породы рыбы, к примеру минтай припущенный и картофельное пюре заменяется на запеканку картофельную с минтаем. Обусловлено это тем, что вылов минтая длится с января по апрель, а горбуши с июня по август. Соответственно, рыбная продукция закупается в разное время. Закупочная кампания по горбуше продлится до октября месяца. Так же в 4,11, 18,22 дня включены утвержденные замены блюд из филе минтая - фишкейки, палочки, треугольники из трески, при этом выход блюд-замен увеличен до 150 г, содержание рыбного компонента идентично, пищевая ценность данных замен также соответствует. Маркировку продукции прилагаю.

В 5,10,15,21 днях также включены для вариативности блюда из мяса свинины и мяса говядины, данная комбинация обусловлена необходимостью предоставления питания по религиозным соображениям, для возможности обеспечить питанием детей, которые в силу национальных особенностей не могут употреблять свинину или говядину. Меню допускается

корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения при условии соотношения в рационе питания детей основных пищевых веществ. При формировании ежедневного меню данный фактор учитывается.

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

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



		Первая неделя					
Первый день (1)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
	<b>Каша молочная мультизлаковая со смородиной, яблоком и маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>		<b>6,10</b>	<b>7,60</b>	<b>22,19</b>	<b>185,56</b>
	хлопья злаковые	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сублимированные яблоки	0,50	0,50				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
ТТК 001726	<b>или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>		<b>6,68</b>	<b>7,40</b>	<b>15,40</b>	<b>190,01</b>
	крупа пшеничная	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001725	<b>или Каша молочная рисовая с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>		<b>5,73</b>	<b>7,34</b>	<b>25,15</b>	<b>191,06</b>
	крупа рис	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001724	<b>или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>		<b>6,09</b>	<b>7,39</b>	<b>25,75</b>	<b>198,18</b>
	крупа кукурузная	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001723	<b>или Каша молочная пшенная с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>		<b>6,81</b>	<b>7,86</b>	<b>24,31</b>	<b>198,18</b>
	крупа пшено	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001405	<b>или Каша молочная пшенная с бананом и маслом сливочным</b>	<b>160/40</b>		<b>5,71</b>	<b>7,09</b>	<b>21,34</b>	<b>175,26</b>
	крупа пшено	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	112,00	112,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	3,60	3,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	банан свежий	66,68	40,00				
ТТК 001722	<b>или Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным и с вареньем из яблок</b>	<b>200/5/20</b>		<b>6,44</b>	<b>8,23</b>	<b>20,52</b>	<b>185,89</b>
	хлопья Геркулес	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001163	яблоки свежие	17,47	15,78	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>5,54</b>	<b>23,41</b>
	сахар	4,00	4,00				

ТТК 001721	<b>или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>	<b>6,51</b>	<b>8,26</b>	<b>21,36</b>	<b>189,49</b>
	хлопья Геркулес	17,78	17,78			
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00			
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00			
	сахар	4,00	4,00			
	соль йодированная	0,50	0,50			
	клубника сублимированная	2,00	2,00			
ТТК 001720	<b>или Каша молочная мультизлаковая с клубникой и маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>	<b>6,10</b>	<b>7,60</b>	<b>21,75</b>	<b>183,80</b>
	хлопья злаковые	17,78	17,78			
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00			
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00			
	сахар	4,00	4,00			
	соль йодированная	0,50	0,50			
	клубника сублимированная	2,00	2,00			
	<b>или Каша молочная мультизлаковая с ягодами и (или) фруктами и сливочным маслом</b>	<b>200/5</b>	<b>6,10</b>	<b>7,60</b>	<b>22,19</b>	<b>185,56</b>
	<b>или Каша молочная мультизлаковая с клубникой, яблоком и маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>	<b>6,10</b>	<b>7,60</b>	<b>22,19</b>	<b>185,56</b>
	хлопья злаковые	17,78	17,78			
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00			
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00			
	сахар	4,44	4,44			
	яблоки сублимированные	1,00	1,00			
	клубника сублимированная	1,00	1,00			
	соль йодированная	0,50	0,50			
ТТК 001717	<b>или Каша молочная Геркулесовая с клубникой, яблоком и маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>	<b>6,49</b>	<b>8,24</b>	<b>21,53</b>	<b>190,24</b>
	хлопья Геркулес	17,78	17,78			
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00			
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00			
	сахар	4,00	4,00			
	соль йодированная	0,50	0,50			
	сублимированные яблоки	1,00	1,00			
	клубника сублимированная	1,00	1,00			
ТТК 001719	<b>или Каша молочная ячневая с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>	<b>6,36</b>	<b>7,40</b>	<b>23,53</b>	<b>191,70</b>
	крупа ячневая	21,11	21,11			
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00			
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00			
	сахар	4,00	4,00			
	соль йодированная	0,50	0,50			
ТТК 001312	<b>или Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>	<b>6,92</b>	<b>7,74</b>	<b>29,78</b>	<b>218,12</b>
	крупа рис	14,41	14,41			
	крупа пшено	14,41	14,41			
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00			
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00			
	сахар	4,00	4,00			
	соль йодированная	0,50	0,50			
	<b>Чай травяной</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай травяной	0,50	0,50			
ТТК 000140	<b>или Чай ройбуш</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50			
ТТК 000003	<b>или Чай черный без сахара</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50			
ТТК 000139	<b>или Чай гречишный</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай гречишный	0,50	0,50			



	или Чай		200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 000036	Сыр плавленный		32,50	2,92	6,50	2,92	81,26
	или Сыр		20,00	4,9	5,7	0	70,9
ТТК 001061	или Сыр нарезка		20	4,9	5,7	0	70,9
	или Сыр порционно		20	4,9	5,7	0	70,9
		сыр твердый	20,83	20,00			
ТТК 000190	или Тост с сыром		17/14,5	5,3	4,06	8,93	94,5
		хлеб тостовый пшеничный	17,00	17,00			
		сыр	14,50	14,50			
ТТК 000192	или Тост двойной с сыром		34/29	12,43	8,26	12,07	172,34
		хлеб тостовый ржаной	34,00	34,00			
		сыр	29,00	29,00			
ТТК 000193	или Тост двойной Дуэт с сыром		17/17/29	11,52	8,19	14,96	180,67
		хлеб тостовый пшеничный	17,00	17,00			
		хлеб тостовый ржаной	17,00	17,00			
		сыр	29,00	29,00			
ТТК 000043	Масло сливочное в инд. упаковке		10	0,10	7,25	0,14	66,10
	или Масло сливочное порционно		10	0,10	7,20	0,14	66,20
ТТК 000033, 000037, 000330, 000004, 000034, 001128	Молоко витаминизированное 80 г		160	4,32	4,00	13,60	107,68
	или Ванильный латте		160	4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко питьевое		160	4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко обогащенное йодом и витаминами		160	4,32	4,00	13,60	107,68
ТТК 000058, 000054, 000056	или Мороженое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)		55	2,15	3,58	13,81	99,00
	Хлеб ржаной		40	0,36	1,32	19,20	103,63
	Хлеб пшеничный		50	0,45	1,60	24,50	132,50
	Итого			14,25	28,27	82,55	676,74

## Первая неделя

## Второй день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001656	<b>Тефтели мясные</b>	<b>90</b>		<b>10,55</b>	<b>10,55</b>	<b>12,77</b>	<b>189,33</b>
ТТК 001658	п/ф тефтели мясные	106	106				
	свинина мясная	39,40	39,20				
	говядина 1 кат	16,90	16,80				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Биточки мясные</b>	<b>90</b>		<b>11,68</b>	<b>13,41</b>	<b>4,50</b>	<b>187,44</b>
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001661	<b>или Котлета мясная</b>	<b>90</b>		<b>11,68</b>	<b>13,41</b>	<b>4,50</b>	<b>187,44</b>
ТТК 001660	п/ф котлета мясная	103	103				
	свинина мясная	29,15	29,00				
	говядина 1 кат	29,15	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Шницель мясной</b>	<b>90</b>		<b>11,68</b>	<b>13,41</b>	<b>4,50</b>	<b>187,44</b>
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001656	<b>или Тефтели мясные с брусничным соусом</b>	<b>90/20</b>		<b>10,55</b>	<b>11,95</b>	<b>12,77</b>	<b>201,93</b>
ТТК 001145	ТТК 001658 тефтели мясные	20		<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>5,54</b>	<b>24,46</b>
	брусника замороженная	17,50	17,50				
	пектин яблочный	0,13	0,13				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,26	0,26				
ТТК 001313	<b>или Тефтели мясные запеченные в томатно-сметанном соусе</b>	<b>90/15</b>		<b>11,54</b>	<b>12,30</b>	<b>12,98</b>	<b>209,46</b>
	ТТК 001658 п/ф тефтели мясные	106,00	106,00				
	соус сметанный	15					
	сметана 10%	3,75	3,75				
	мука пшеничная высшего сорта	1,13	1,13				
	паста томатная	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,04	0,04				
	<b>или Бифштекс из мяса</b>	<b>90</b>		<b>12,27</b>	<b>11,81</b>	<b>13,53</b>	<b>191,60</b>
	свинина мясная	31,32	29,00				



	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Фрикадельки мясные</b>	<b>90</b>		<b>12,27</b>	<b>11,81</b>	<b>13,53</b>	<b>191,60</b>
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	<b>или Котлета мясная "Пожарская"</b>	<b>90</b>		<b>13,58</b>	<b>12,69</b>	<b>13,49</b>	<b>204,96</b>
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001263	<b>или Запеканка картофельная с мясом (40/145)</b>	<b>185</b>		<b>15,57</b>	<b>15,18</b>	<b>28,96</b>	<b>302,53</b>
	говядина 1 кат	70,16	63,20				
	картофель свежий очищенный	154,67	154,67				
	лук репчатый очищенный	10,60	10,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	сухари панировочные	3,90	3,90				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001314	<b>Картофель тушеный</b>	<b>145</b>		<b>3,14</b>	<b>4,06</b>	<b>23,65</b>	<b>144,46</b>
	картофель свежий очищенный	123,50	123,50				
	морковь свежая очищенная	30,45	30,45				
	лук репчатый очищенный	16,43	16,43				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001315	<b>или Картофель отварной</b>	<b>145</b>		<b>3,04</b>	<b>4,10</b>	<b>24,41</b>	<b>146,97</b>
	картофель свежий очищенный	149,35	149,35				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001316	<b>или Картофель запеченый дольками</b>	<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
	масло растительное	1,11	1,11				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317, ТТК 001318	<b>или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики</b>	<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
	масло растительное	1,11	1,11				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001253	<b>или Говядина с картофелем в стиле Шурпа</b>	<b>40/145</b>		<b>14,21</b>	<b>10,53</b>	<b>17,86</b>	<b>223,60</b>
	говядина	70,16	63,20				
	картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
	укроп свежий	1,249	0,93				
	чеснок	0,19	0,19				
	соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001592	<b>или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа</b>	<b>40/145</b>		<b>11,93</b>	<b>11,08</b>	<b>17,86</b>	<b>221,99</b>
	свинина мясная	63,94	59,20				
	картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25	36,25				

		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001673	или Жаркое по-домашнему с мясом (с говядиной или свиной)		40/145		14,18	12,03	19,38	242,49	
ТТК 001674		говядина	70,16	63,20					
		или свинина мясная	63,94	59,20	11,9	12,57	19,38	240,87	
		картофель свежий очищенный	96,67	96,67					
		морковь свежая очищенная	21,03	21,03					
		лук репчатый очищенный	15,47	15,47					
		томатная паста	5,00	5,00					
		масло растительное	1,48	1,48					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001321	или Пюре картофельное		145		3,22	4,57	21,18	139,61	
		картофель свежий очищенный	124,02	124,02					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91					
		соль йодированная	0,39	0,39					
ТТК 000140	Чай ройбуш		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50					
ТТК 000003	или Чай черный без сахара		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай черный байховый	0,50	0,50					
	или Чай травяной		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай зеленый байховый	0,50	0,50					
ТТК 000139	или Чай гречишный		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай гречишный	0,50	0,50					
	Овощи сушеные (свекла)		8		0,96	0,10	7,14	33,43	
		свекла сушеная	80,00	80,00					
		масло растительное	1,36	1,36					
	или Морковные палочки		100		1,20	0,12	8,92	41,78	
		морковь свежая очищенная	100,00	100,00					
ТТК 001161	или Овощи свежие		100		0,54	0,09	2,55	12,28	
		овощи свежие	100,00	100,00					
ТТК 001372	или Томаты свежие		100		0,70	0,16	2,15	14,40	
		помидоры	100,00	100,00					
ТТК 000200	или Салат витаминный из квашеной капусты		100		1,69	5,09	4,09	71,68	
		капуста квашеная	90,10	88,30					
		лук зеленый	3,50	3,30					
		масло растительное	8,00	8,00					
		сахар	1,00	1,00					
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп) или Капуста морская (водоросли Нори)		8		0,58	1,36	4,86	33,94	
ТТК 001422	или Морская капуста сушеная		5		0,66	2,00	1,04	24,75	
	или Водоросли Нори сушеные		5		0,66	2,00	1,04	24,75	
	или Сок овощной		125		0,00	0,00	5,00	23,00	
	или Нектар овощной		200		0,00	0,00	3,50	14,00	
	Хлеб ржаной		40		0,36	1,32	19,20	103,63	
	Хлеб пшеничный		60		0,54	1,92	29,40	159,00	
	Итого за день				15,55	17,95	92,16	629,86	



№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ТТК 001663	<b>Котлета из мяса птицы с маслом сливочным</b>	<b>90/5</b>		<b>4,32</b>	<b>8,59</b>	<b>4,87</b>	<b>114,64</b>
ТТК 000230	п/ф из мяса птицы котлета	104	104				
	филе куриное	63,00	60,00				
	яйцо (или сухой яичный порошок)	3,00	3,00				
	хлеб пшеничный	14,00	14,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001325	<b>или Чахохбили из филе куриного с томатами (45/45)</b>	<b>45/45</b>		<b>9,99</b>	<b>4,20</b>	<b>3,90</b>	<b>93,55</b>
	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло растительное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001326	<b>или Фрикасе из филе куриного</b>	<b>45/45</b>		<b>9,87</b>	<b>7,55</b>	<b>2,35</b>	<b>117,06</b>
	филе куриное	73,08	62,64				
	сметана 10%	16,88	16,88				
	укроп свежий	1,47	1,13				
	лук репчатый очищенный	27,00	27,00				
	масло растительное	0,90	0,90				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000243	<b>или Наггетсы куриные</b>	<b>90</b>		<b>14,1</b>	<b>9,60</b>	<b>17,50</b>	<b>212,50</b>
	филе куриное	91,80	90,00				
	яйцо	10,00	10,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000000	<b>или Чевалчичи из мяса птицы</b>	<b>90</b>		<b>14,34</b>	<b>9,94</b>	<b>7,56</b>	<b>148,58</b>
	филе куриное	63,00	60,00				
	мясо (или фарш мясной)						
	яйцо	7,20	7,20				
	лук репчатый очищенный	12,60	12,60				
	сухари панировочные	9,00	9,00				
	масло растительное	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	<b>или Бифштекс из мяса птицы</b>	<b>90</b>		<b>13,65</b>	<b>16,82</b>	<b>11,43</b>	<b>227,06</b>
	филе куриное	38,93	37,80				
	свинина мясная	30,24	28,00				
	лук репчатый очищенный	11,30	11,30				
	хлеб пшеничный	8,90	8,90				
	масло растительное	1,00	1,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	<b>или Фрикадельки из мяса птицы</b>	<b>90</b>					



	филе куриное	50,40	48,00				
	свинина мясная	12,60	12,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	хлеб пшеничный	14,00	14,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Шницель из мяса птицы с маслом сливочным</b>	<b>90/5</b>		<b>11,41</b>	<b>7,54</b>	<b>12,05</b>	<b>145,91</b>
	филе куриное	63,00	60,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	хлеб пшеничный	14,00	14,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001189	<b>Рис припущенный с овощами</b>	<b>180</b>		<b>3,43</b>	<b>5,02</b>	<b>32,46</b>	<b>192,18</b>
	крупа рис	55,26	55,26				
	масло растительное	1,36	1,36				
	лук репчатый очищенный	16,99	16,99				
	морковь свежая очищенная	17,89	17,89				
	масло сливочное 72%	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001327	<b>или Перловка отварная с овощами</b>	<b>180</b>		<b>4,03</b>	<b>5,02</b>	<b>27,80</b>	<b>175,41</b>
	крупа перловая	47,08	47,08				
	морковь свежая очищенная	17,89	17,89				
	лук репчатый очищенный	16,99	16,99				
	масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00				
	масло растительное	1,35	1,35				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001328	<b>или Полба припущенная</b>	<b>160</b>		<b>6,36</b>	<b>5,11</b>	<b>37,18</b>	<b>219,81</b>
	крупа полба дробленая пропаренная	51,56	51,56				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,66	0,66				
ТТК 001329	<b>или Булгур припущенный</b>	<b>160</b>		<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>32,81</b>	<b>194,65</b>
	крупа булгур	43,08	43,08				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001191	<b>или Булгур с овощами</b>	<b>180</b>		<b>6,97</b>	<b>6,45</b>	<b>42,43</b>	<b>244,21</b>
	крупа булгур	52,36	52,36				
	морковь свежая очищенная	17,89	17,89				
	лук репчатый очищенный	16,99	16,99				
	масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00				
	масло растительное	1,36	1,36				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001330	<b>или Рис припущенный</b>	<b>160</b>		<b>3,93</b>	<b>4,42</b>	<b>39,62</b>	<b>218,04</b>
	крупа рис	55,38	55,38				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001331	<b>илим Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</b>	<b>160</b>		<b>5,65</b>	<b>4,94</b>	<b>29,37</b>	<b>186,04</b>
	крупа гречневая	43,00	43,00				
	масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001190	<b>или Кускус с овощами</b>	<b>180</b>		<b>5,01</b>	<b>6,19</b>	<b>32,16</b>	<b>207,83</b>
	крупа кускус	43,50	43,50				
	морковь свежая очищенная	17,89	17,79				
	лук репчатый очищенный	16,00	16,00				



	масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00				
	масло растительное	1,35	1,35				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001332	или Кускус припущенный	160		5,65	4,94	29,37	186,04
	крупка кускус	43,00	43,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001333	или Плов ароматный из булгура с курицей	40/160		25,10	6,40	30,80	287,00
	булгур	49,40	49,40				
	филе куриное замороженное	130,04	110,04				
	морковь свежая очищенная	17,00	17,00				
	лук репчатый очищенный	16,00	16,00				
	паприка молотая	0,25	0,25				
	специя (томат, базилик, чеснок)	0,55	0,55				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001264	или Каша гречневая с тушеным мясом птицы	40/160		17,03	6,13	35,20	266,22
	мясо птицы тушеное	56,00	56,00				
	крупка гречневая	48,00	48,00				
	морковь свежая очищенная	16,96	16,96				
	лук репчатый очищенный	13,78	13,78				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001334	или Плов с мясом птицы	40/160		12,20	4,95	33,62	223,17
	рис	40,93	40,93				
	филе куриное замороженное	57,96	55,20				
	морковь свежая очищенная	19,10	19,10				
	лук репчатый очищенный	18,30	18,30				
	томатная паста	2,80	2,80				
	масло растительное	2,13	2,13				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001107	Кисель витаминизированный	200		0,00	0,00	23,50	95,00
	основа инстантная, витаминизированная Витошка	25,00	25,00				
	или Кисель фруктово-ягодный (или ягодный, или фруктовый)						
ТТК 000949	или Кисель витаминизированный Солнечная морошка	200		0,10	0,19	15,31	63,15
	основа инстантная, витаминизированная Морошка	19,00	19,00				
	крахмал	5,00	5,00				
ТТК 000102	или Кисель витаминизированный клубника-лимон "Гарден"	200		0,15	0,07	21,45	89,16
	клубника с/м	16,60	16,60				
	сок лимона	5,00	5,00				
	основа инстантная, витаминизированная Витошка	15,00	15,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 000113	или Кисель витаминизированный вишня-лайм "Гарден"	200		0,05	0,13	23,96	98,98
	вишня с/м	16,60	16,60				
	сок лимона	5,00	5,00				
	основа инстантная, витаминизированная Витошка	15,00	15,00				
	сахар	8,00	8,00				
ТТК 000143	или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)	200		0,08	0,08	9,96	41,40
	яблоки с/м	22,20	20,00				
	сахар	8,00	8,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000166,000167	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)	200		0,25	0,10	9,81	43,00
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00				
	сахар	8,00	8,00				

	или Напиток витаминизированный	200,00				8,46	34,20
ТТК 000000	Огурцы свежие с зеленью	100					
	овощи свежие	102,00	102,00				
	укроп	0,51	0,51				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	чеснок свежий (или сушеный)	0,50	0,50				
ТТК 001161	или Овощи свежие	100		1,10	0,20	3,80	24,00
	овощи свежие	100,00	100,00				
	или Морковные палочки	100		1,20	0,12	8,92	41,78
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00				
ТТК 001372	или Томаты свежие	100		0,87	0,22	2,68	18,00
	помидоры	100,00	100,00				
ТТК 000200	Салат витаминный из квашеной капусты	100		1,63	8,31	2,84	94,34
	капуста квашеная	90,10	88,30				
	лук зеленый	3,50	3,30				
	масло растительное	8,00	8,00				
	сахар	1,00	1,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8		0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста (водоросли Нори)						
ТТК 001422	или Морская капуста сушеная	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Нори сушеные	5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Сок овощной	125		0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200		0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК 000327, 000326,00032 5,000041,0000 42,000324,000 323,000011,00 0038,000039,0 00040	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г	80		2,40	2,00	3,36	40,80
	Хлеб ржаной	20		0,18	0,66	9,60	51,82
	Хлеб пшеничный	40		2,80	0,40	18,41	88,08
Итого за день				13,13	16,67	92,20	582,52



		Первая неделя					
Четвертый день (1)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 000198, 000199, 000203	<b>Рыба припущенная (минтай, хек, треска) припущенная с маслом сливочным</b>	<b>120</b>		<b>23,51</b>	<b>8,58</b>	<b>0,80</b>	<b>174,31</b>
	филе минтая замороженное на шкуре	163,60	145,60				
	лук репчатый очищенный	8,00	8,00				
	масло сливочное 72%	10,00	10,00				
	соль йодированная	0,53	0,53				
ТТК 000282	<b>или Рыба запеченная</b>	<b>120</b>		<b>29,01</b>	<b>11,05</b>	<b>2,65</b>	<b>234,36</b>
	филе горбуши замороженное на шкуре (или иная)	156,10	141,60				
	мука пшеничная высшего сорта	6,67	6,67				
	масло растительное	1,07	1,07				
	соль йодированная	0,53	0,53				
№004176	<b>Рыба припущенная (лосось) припущенная с маслом сливочным</b>	<b>120</b>		<b>30,80</b>	<b>17,46</b>	<b>0,84</b>	<b>283,73</b>
	филе горбуши замороженное на шкуре	163,60	145,60				
	лук репчатый очищенный	8,53	8,53				
	масло сливочное 72%	10,00	10,00				
	соль йодированная	0,53	0,53				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001202, 001665	<b>или Котлета рыбная</b>	<b>90/5</b>		<b>15,60</b>	<b>10,96</b>	<b>4,50</b>	<b>179,60</b>
	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе)	80,90	72,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00	2,00				
	хлеб пшеничный	17,10	17,10				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000211	<b>или Тефтели рыбные</b>	<b>90</b>		<b>10,64</b>	<b>7,00</b>	<b>15,68</b>	<b>169,40</b>
	горбуша (филе)	83,71	74,50				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	крупа рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Треугольники</b>	<b>150,00</b>		<b>14,25</b>	<b>7,50</b>	<b>21,00</b>	<b>210,00</b>
	<b>или Фишкейки</b>	<b>150,00</b>		<b>14,25</b>	<b>7,50</b>	<b>21,00</b>	<b>210,00</b>
ТТК 000233	<b>или Рыбные палочки</b>	<b>150</b>		<b>14,25</b>	<b>7,50</b>	<b>21,00</b>	<b>210,00</b>
	рыбные палочки (наггетсы) в панировке	100,00	100,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	масло растительное	0,30	0,30				
ТТК 001256	<b>или Запеканка картофельная с рыбой</b>	<b>200</b>		<b>15,24</b>	<b>9,05</b>	<b>29,93</b>	<b>249,89</b>
	горбуша (филе)	62,71	56,50				
ТТК 001599	<b>или минтай (филе) (или иная)</b>	62,71	56,50	15,24	5,66	29,93	219,38
	лук репчатый очищенный	11,00	11,00				
	картофель свежий очищенный	160,00	160,00				
	сухари панировочные	4,00	4,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				

		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001315	Картофель отварной		145		3,04	4,10	24,41	146,97
		картофель свежий очищенный	149,35	149,35				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
		соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001316	или Картофель запеченый дольками		145		3,25	1,75	26,47	134,95
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
		масло растительное	1,11	1,11				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317, ТТК 001318	или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики		145		3,25	1,75	26,47	134,95
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
		масло растительное	1,11	1,11				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001314	или Картофель тушеный		145		3,14	4,06	23,65	144,46
		картофель свежий очищенный	123,50	123,50				
		морковь свежая очищенная	30,45	30,45				
		лук репчатый очищенный	16,43	16,43				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 000154	Чай с апельсином		200		0,06	0,01	5,57	22,74
		чай черный байховый	0,50	0,50				
		апельсин свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
ТТК 000006	или Чай с лимоном		200		0,06	0,01	5,21	22,39
		чай черный байховый	0,50	0,50				
		лимон свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
ТТК	или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)		200		0,06	0,01	5,21	22,39
		облепиха с/м	10,00	10,00				
		апельсин свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
	или Чай		200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай травянной		200		0,00	0,00	0,00	0,01
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г		150		1,98	0,39	16,20	86,00
	или Фрукт вакуумной сушки		7					
	или Сухофрукты		9					
ТТК 000050, 000049, 000053	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г		17		0,97	3,48	8,50	70,62
	или Сок фруктовый 125 г		125		0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г		90		0,00	0,00	14,00	56,00
	Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в		45		2,70	1,57	5,26	45,90
	Хлеб ржаной		40		0,36	1,32	19,20	103,63
	Хлеб пшеничный		40		2,80	0,40	18,41	88,08
Итого за день					34,45	16,37	89,85	667,63



Пятый день (1)		Первая неделя					
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ТТК 001172	<b>Бефстроганов из мяса</b>	<b>40/50</b>		<b>12,84</b>	<b>12,95</b>	<b>4,81</b>	<b>187,53</b>
	говядина	87,80	63,20				
ТТК 001671	или свинина мясная	64,34	59,20	<b>10,55</b>	<b>13,49</b>	<b>4,81</b>	<b>185,91</b>
	лук репчатый очищенный	30,00	30,00				
	сметана 10%	15,00	15,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,25	1,25				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001677	<b>или Поджарка из мяса</b>	<b>45/45</b>		<b>11,6</b>	<b>14,93</b>	<b>7,05</b>	<b>211,62</b>
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001744	<b>или Гуляш из мяса</b>	<b>40/50</b>		<b>12,17</b>	<b>12,04</b>	<b>3,34</b>	<b>170,02</b>
	говядина	65,728	63,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001670	<b>или Азу из мяса</b>	<b>40/50</b>		<b>12,22</b>	<b>12,67</b>	<b>3,93</b>	<b>178,35</b>
ТТК 001669	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20	<b>9,94</b>	<b>13,21</b>	<b>3,93</b>	<b>176,74</b>
	огурцы соленые без уксуса	31,69	16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001341	<b>или Печень тушеная с овощами</b>	<b>60/40</b>		<b>15,69</b>	<b>5,19</b>	<b>6,80</b>	<b>137,15</b>
	печень говяжья	103,10	85,20				
	томатная паста	2,00	2,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001342	<b>или Печень по-строгановски</b>	<b>60/40</b>		<b>15,64</b>	<b>5,19</b>	<b>7,63</b>	<b>140,46</b>
	печень говяжья	103,10	85,20				
	томатная паста	2,40	2,40				
	сметана 10%	12,00	12,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	мука пшеничная высшего сорта	3,80	3,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001214	<b>или Мясо тушеное с овощами</b>	<b>40/50</b>		<b>12,23</b>	<b>15,36</b>	<b>2,75</b>	<b>201,17</b>
	свинина мясная	64,34	59,20				
	томатная паста	2,25	2,25				
	морковь свежая очищенная	8,00	8,00				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001676	<b>или Мясо тушеное в соусе по-венгерски</b>	<b>40/50</b>		<b>9,86</b>	<b>11,90</b>	<b>3,16</b>	<b>161,45</b>

		свинина мясная	64,34	59,20					
		масло растительное	1,20	1,20					
		лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
		мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25					
		томатная паста	3,63	3,63					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001346	<b>или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским</b>		<b>40/50</b>		<b>10,22</b>	<b>12,6</b>	<b>4,38</b>	<b>173,51</b>	
		свинина	64,34	59,20					
		перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75					
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
		масло растительное	1,88	1,88					
		томатная паста	2,50	2,50					
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
		петрушка свежая	0,85	0,63					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001253	<b>или Говядина с картофелем в стиле Шурпа</b>		<b>40/145</b>		<b>14,21</b>	<b>10,53</b>	<b>17,86</b>	<b>223,60</b>	
		говядина	70,16	63,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001592	<b>или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа</b>		<b>40/145</b>		<b>11,93</b>	<b>11,08</b>	<b>17,86</b>	<b>221,99</b>	
		свинина мясная	63,94	59,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001673	<b>или Жаркое по-домашнему с мясом</b>		<b>40/145</b>		<b>14,18</b>	<b>12,03</b>	<b>19,38</b>	<b>242,49</b>	
ТТК 001674		говядина	70,16	63,20					
		или свинина мясная	63,94	59,20	<b>11,9</b>	<b>12,57</b>	<b>19,38</b>	<b>240,87</b>	
		картофель свежий очищенный	96,67	96,67					
		морковь свежая очищенная	21,03	21,03					
		лук репчатый очищенный	15,47	15,47					
		томатная паста	5,00	5,00					
		масло растительное	1,48	1,48					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001346	<b>или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским</b>		<b>40/50</b>		<b>10,22</b>	<b>12,6</b>	<b>4,38</b>	<b>173,51</b>	
		свинина мясная	64,34	59,20					
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
		перец болгарский свежий	24,93	18,75					
		зелень свежая	0,85	0,63					
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
		масло растительное	1,88	1,88					
		сметана 10%	18,75	18,75					
		чеснок свежий	0,80	0,75					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001347	<b>Овощи тушеные</b>		<b>200</b>		<b>3,56</b>	<b>1,57</b>	<b>10,96</b>	<b>74,80</b>	
		капуста свежая белокачанная	200,00	160,00					
		помидоры свежие	13,60	13,33					
		морковь свежая очищенная	26,67	26,67					
		лук репчатый очищенный	13,33	13,33					
		масло растительное	1,33	1,33					
		соль йодированная	1,07	1,07					
ТТК 001169	<b>или Овощи припущенные (рагу овощное)</b>		<b>200</b>		<b>3,92</b>	<b>4,71</b>	<b>29,83</b>	<b>178,32</b>	
		картофель свежий очищенный	109,30	109,30					
		морковь свежая очищенная	86,67	86,67					
		лук репчатый очищенный	20,00	20,00					



		масло сладкосливочное 72,5%	7,00	7,00					
		мука пшеничная высшего сорта	4,00	4,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 000143		<b>Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)</b>	<b>200</b>		<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>9,96</b>	<b>41,40</b>	
		яблоки с/м	22,20	20,00					
		сахар	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
ТТК 000166,000167, 000322,000164		<b>или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)</b>	<b>200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,10</b>	<b>9,81</b>	<b>43,00</b>	
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00					
		сахар	8,00	8,00					
ТТК 000159		<b>или Напиток из вишни</b>	<b>200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,06</b>	<b>10,64</b>	<b>44,92</b>	
		вишня с/м	25,00	25,00					
		сахар	8,00	8,00					
ТТК 000101, 001149, 001143		<b>или Пунш фруктово-ягодный</b>	<b>200</b>		<b>0,48</b>	<b>0,15</b>	<b>11,85</b>	<b>52,75</b>	
		смесь ягодная с/м	25,00	25,00					
		апельсин свежий	27,80	25,00					
		сахар	8,00	8,00					
ТТК 000948		<b>или Пунш Солнечная морошка</b>	<b>200</b>		<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>10,20</b>	<b>42,50</b>	
		основа для пунша Солнечная морошка инстантная	17,00	17,00					
ТТК 000947, 000950		<b>или Пунш Таёжный (или пунш "Пряная вишня")</b>	<b>200</b>		<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>10,20</b>	<b>40,80</b>	
		основа для пунша инстантная	17,00	17,00					
		<b>Батончик фруктовый натуральный /или из сухофруктов 30г</b>	<b>30</b>		<b>2,64</b>	<b>1,76</b>	<b>12,76</b>	<b>89,76</b>	
		<b>или Сухофрукты в индивидуальной упаковке</b>	<b>30</b>		<b>0,97</b>	<b>3,48</b>	<b>8,50</b>	<b>70,62</b>	
		<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>		<b>0,36</b>	<b>1,32</b>	<b>19,20</b>	<b>103,60</b>	
		<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>		<b>0,54</b>	<b>1,92</b>	<b>29,40</b>	<b>159,00</b>	
<b>Всего за день</b>						<b>20,02</b>	<b>19,60</b>	<b>87,09</b>	<b>656,09</b>

## Шестой день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ТТК 001348	<b>Скрембл с томатом свежим</b>	<b>150</b>		<b>14,55</b>	<b>16,57</b>	<b>2,95</b>	<b>220,58</b>
	яйцо	104,50	104,50				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000173	<b>или Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным</b>	<b>150/5</b>		<b>15,69</b>	<b>19,69</b>	<b>2,61</b>	<b>251,58</b>
	яйцо	112,50	112,50				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001349	<b>или Омлет запеченный с сыром</b>	<b>150</b>		<b>17,13</b>	<b>18,02</b>	<b>2,46</b>	<b>241,77</b>
	яйцо	106,00	106,00				
	сыр твердый	10,00	9,60				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	44,00	44,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000173	<b>Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным</b>	<b>150/5</b>		<b>15,69</b>	<b>19,69</b>	<b>2,61</b>	<b>251,58</b>
	яйцо	112,50	112,50				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000145	<b>Цикорий с молоком</b>	<b>200</b>		<b>3,72</b>	<b>3,00</b>	<b>12,18</b>	<b>94,20</b>
	цикорий натуральный растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 000144	<b>или Кофейный напиток "Курземе" с цикорием и молоком</b>	<b>200</b>		<b>3,87</b>	<b>3,00</b>	<b>11,88</b>	<b>98,94</b>
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 001161	<b>Овощи свежие</b>	<b>100</b>		<b>1,10</b>	<b>0,20</b>	<b>3,80</b>	<b>24,00</b>
	овощи свежие	100,00	100,00				
	<b>Масло растительное в инд. упаковке</b>	<b>10</b>		<b>0,00</b>	<b>9,99</b>	<b>0,00</b>	<b>89,10</b>
	<b>или Морковные палочки</b>	<b>100</b>		<b>1,20</b>	<b>0,12</b>	<b>8,92</b>	<b>41,78</b>
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00				
ТТК 001372	<b>или Томаты свежие</b>	<b>100</b>		<b>0,87</b>	<b>0,22</b>	<b>2,68</b>	<b>18,00</b>
	помидоры	100,00	100,00				
ТТК 000200	<b>или Салат витаминный из квашеной капусты</b>	<b>100</b>		<b>1,63</b>	<b>8,31</b>	<b>2,84</b>	<b>94,34</b>
	капуста квашеная	90,10	88,30				
	лук зеленый	3,50	3,30				
	масло растительное	8,00	8,00				
	сахар	1,00	1,00				
	<b>или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая)</b>	<b>8</b>		<b>0,58</b>	<b>1,36</b>	<b>4,86</b>	<b>33,94</b>
	<b>или Сок овощной</b>	<b>125</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,00</b>	<b>23,00</b>
	<b>или Нектар овощной</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,50</b>	<b>14,00</b>
ТТК 000327, 000326,000325.0000 41,000042,000324,0 00323.000011.00003	<b>Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 200г</b>	<b>160</b>		<b>4,80</b>	<b>4,00</b>	<b>6,72</b>	<b>81,60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>		<b>0,36</b>	<b>1,32</b>	<b>19,20</b>	<b>103,60</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>		<b>0,36</b>	<b>1,28</b>	<b>19,60</b>	<b>106,00</b>



		масло сладкосливочное 72,5%	7,00	7,00					
		мука пшеничная высшего сорта	4,00	4,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 000143		<b>Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)</b>	<b>200</b>		<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>9,96</b>	<b>41,40</b>	
		яблоки с/м	22,20	20,00					
		сахар	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
ТТК 000166,000167, 000322,000164		<b>или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)</b>	<b>200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,10</b>	<b>9,81</b>	<b>43,00</b>	
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00					
		сахар	8,00	8,00					
ТТК 000159		<b>или Напиток из вишни</b>	<b>200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,06</b>	<b>10,64</b>	<b>44,92</b>	
		вишня с/м	25,00	25,00					
		сахар	8,00	8,00					
ТТК 000101, 001149, 001143		<b>или Пунш фруктово-ягодный</b>	<b>200</b>		<b>0,48</b>	<b>0,15</b>	<b>11,85</b>	<b>52,75</b>	
		смесь ягодная с/м	25,00	25,00					
		апельсин свежий	27,80	25,00					
		сахар	8,00	8,00					
ТТК 000948		<b>или Пунш Солнечная морошка</b>	<b>200</b>		<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>10,20</b>	<b>42,50</b>	
		основа для пунша Солнечная морошка инстантная	17,00	17,00					
ТТК 000947, 000950		<b>или Пунш Таёжный (или пунш "Пряная вишня")</b>	<b>200</b>		<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>10,20</b>	<b>40,80</b>	
		основа для пунша инстантная	17,00	17,00					
		<b>Батончик фруктовый натуральный /или из сухофруктов 30г</b>	<b>30</b>		<b>2,64</b>	<b>1,76</b>	<b>12,76</b>	<b>89,76</b>	
		<b>или Сухофрукты в индивидуальной упаковке</b>	<b>30</b>		<b>0,97</b>	<b>3,48</b>	<b>8,50</b>	<b>70,62</b>	
		<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>		<b>0,36</b>	<b>1,32</b>	<b>19,20</b>	<b>103,60</b>	
		<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>		<b>0,54</b>	<b>1,92</b>	<b>29,40</b>	<b>159,00</b>	
Всего за день					<b>20,02</b>	<b>19,60</b>	<b>87,09</b>	<b>656,09</b>	

## Седьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001325	<b>Чахохбили из филе куриного с томатами</b>	<b>45/45</b>		<b>9,99</b>	<b>4,20</b>	<b>3,90</b>	<b>93,55</b>
	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло растительное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 000205	<b>или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром (125/45/25)</b>	<b>195</b>		<b>16,69</b>	<b>7,98</b>	<b>32,37</b>	<b>269,78</b>
	филе куриное	73,08	62,64				
	сыр	10,42	10,00				
	макаронные изделия	42,50	42,50				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	паста томатная	2,10	2,10				
	помидоры свежие	20,40	20,00				
	сахар	0,20	0,20				
	масло растительное	2,10	2,10				
	чеснок сушеный	0,10	0,10				
	соль йодированная	1,00	1,00				
ТТК 001351	<b>или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (125/45/25)</b>	<b>195</b>		<b>17,71</b>	<b>8,10</b>	<b>40,08</b>	<b>305,72</b>
	филе куриное	73,08	62,64				
	макаронные изделия	42,50	42,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	30,00	30,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	2,10	2,10				
	чеснок сушеный	0,70	0,70				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001078	<b>или Пельмени из мяса птицы с маслом сливочным</b>	<b>180/5</b>		<b>13,55</b>	<b>36,63</b>	<b>43,57</b>	<b>393,10</b>
	пельмени из мяса птицы п/ф	150,00	150,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
ТТК 001115	<b>или Пельмени из мяса птицы с маслом и соусом натуральным</b>	<b>180/20</b>		<b>14</b>	<b>35,66</b>	<b>44,50</b>	<b>389,18</b>
	пельмени из мяса птицы п/ф	150,00	150,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	йогурт натуральный	20					
ТТК 001326	<b>Фрикасе из филе куриного</b>	<b>45/45</b>		<b>9,87</b>	<b>7,55</b>	<b>2,35</b>	<b>117,06</b>
	филе куриное	73,08	62,64				
	сметана 10%	16,88	16,88				
	укроп свежий	1,47	1,13				
	лук репчатый очищенный	27,00	27,00				
	масло растительное	0,90	0,90				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001353	<b>или Филе куриное запеченное с сыром</b>	<b>50</b>		<b>11,04</b>	<b>4,66</b>	<b>0,66</b>	<b>88,70</b>



		филе куриное	73,08	62,64					
		сыр	5,20	5,00					
		кефир	13,00	13,00					
		масло растительное	0,40	0,40					
		чеснок свежий	0,65	0,50					
		соль йодированная	0,20	0,20					
ТТК 000243	или Наггетсы куриные		90		14,1	9,60	17,50	212,50	
		филе куриное	73,08	62,64					
		яйцо	10,00	10,00					
		сухари панировочные	5,00	5,00					
		масло растительное	0,60	0,60					
		соль йодированная	0,80	0,80					
ТТК 000230	или Бедро куриное (филе бедра) запеченное		90		16,29	17,46	0,01	226,08	
		бедро куриное	137,30	121,60					
		масло растительное	0,80	0,80					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001368	Макаронны запеченные с сыром (135/10/5)		150		8,49	7,11	41,25	264,39	
		макаронные изделия	45,90	51,00					
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
		сыр	10,42	10,00					
		соль йодированная	0,80	0,80					
ТТК 001369	или Макароны в томатном соусе (135/15)		150		6,08	4,10	42,57	232,69	
		макаронные изделия	45,90	45,90					
		помидоры свежие	8,16	8,00					
		томатная паста	5,00	5,00					
		масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00					
		масло растительное	2,00	2,00					
		сахар	0,10	0,10					
		соль йодированная	0,80	0,80					
ТТК 001367, 001363, 001365, 001364, 001366	или Макароны изделия отварные		130		4,65	4,11	31,67	183,38	
		макаронные изделия	44,20	44,20					
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,80	0,80					
ТТК 000143	Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)		200		0,08	0,08	9,96	41,40	
		яблоки с/м	22,20	20,00					
		сахар	8,00	8,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
ТТК 000159	или Напиток из вишни		200		0,20	0,06	10,64	44,92	
		вишня с/м	25,00	25,00					
		сахар	8,00	8,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
ТТК 000188,000167, 000322,000164	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)		200		0,25	0,10	9,81	43,00	
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00					
		сахар	8,00	8,00					
ТТК 000036	Сыр плавленый		16,25		1,46	3,25	1,46	40,63	
ТТК 001061	или Сыр		20		4,9	5,7	0	70,9	
		сыр твердый	20,83	20,00					
	или Сыр порционнно								
	или Сыр нарезка								
ТТК 000190	или Тост с сыром		17/14,5		5,3	4,06	8,93	94,5	
		хлеб тостовый пшеничный	17,00	17,00					
		сыр	14,50	14,50					
ТТК 000192	или Тост двойной с сыром		34/29		12,43	8,26	12,07	172,34	
		хлеб тостовый ржаной	34,00	34,00					
		сыр	29,00	29,00					
ТТК 000193	или Тост двойной Дуэт с сыром		17/17/29		11,52	8,19	14,96	180,67	

	хлеб тостовый пшеничный	17,00	17,00			
	хлеб тостовый ржаной	17,00	17,00			
	сыр	29,00	29,00			
ТТК 000033, 000037, 000330, 000004, 000034, 001127	<b>Молоко витаминизированное 80г</b>					
		80	2,16	2,00	6,80	53,84
	или Молоко пастеризованное питьевое или Молоко обогащенное йодом и витаминами или Мороженое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)					
ТТК 000058, 000054, 000056		55	2,15	3,58	13,81	99,00
	Хлеб ржаной	40	0,36	1,32	19,20	103,60
	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50
Итого за день			22,99	19,56	107,07	729,91

4 | 1 | 7 | =  
 0 | 1 | 5 | 7 | =  
 4 | 1 | 4 | 1  
 - 1 | 6 | 1 | 3 | 3 | =  
 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  
 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  
 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |



## Вторая неделя

## Восьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
	<b>Биточки мясные</b>	<b>90</b>		<b>11,68</b>	<b>13,41</b>	<b>4,50</b>	<b>187,44</b>
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001656	<b>или Тефтели мясные</b>	<b>90</b>		<b>10,55</b>	<b>11,95</b>	<b>12,77</b>	<b>161,00</b>
ТТК 001658	п/ф тефтели мясные:	106	106				
	свинина мясная	39,40	39,20				
	говядина 1 кат	16,90	16,80				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001661	<b>или Котлета мясная</b>	<b>90</b>		<b>11,68</b>	<b>13,41</b>	<b>4,50</b>	<b>187,44</b>
ТТК 001660	п/ф котлета мясная:	103	103				
	свинина мясная	29,15	29,00				
	говядина 1 кат	29,15	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Шницель мясной</b>	<b>90</b>		<b>11,68</b>	<b>13,41</b>	<b>4,50</b>	<b>187,44</b>
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	31,08	28,00				
	лук репчатый очищенный	25,00	25,00				
	рис	7,50	7,50				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>соус брусничный</b>	<b>20</b>					
	брусника замороженная	17,50	17,50				
	пектин яблочный	0,13	0,13				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,26	0,26				
ТТК 001656	<b>или Тефтели мясные с брусничным соусом</b>	<b>90/20</b>		<b>10,55</b>	<b>11,95</b>	<b>12,77</b>	<b>201,93</b>
	ТТК 001658 тефтели мясные						
ТТК 001145	<b>Соус брусничный</b>	<b>20</b>		<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>5,54</b>	<b>24,46</b>
	брусника замороженная	17,50	17,50				
	пектин яблочный	0,13	0,13				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,26	0,26				
ТТК 001313	<b>или Тефтели мясные запеченные в томатно-сметанном соусе</b>	<b>90/15</b>		<b>11,54</b>	<b>12,30</b>	<b>12,98</b>	<b>209,46</b>
	ТТК 001658 п/ф тефтели мясные	106,00	106,00				
	соус сметанный	15					

		сметана 10%	3,75	3,75					
		мука пшеничная высшего сорта	1,13	1,13					
		паста томатная	0,60	0,60					
		соль йодированная	0,04	0,04					
	<b>или Бифштекс из мяса</b>		<b>90</b>		<b>12,27</b>	<b>11,81</b>	<b>13,53</b>	<b>191,60</b>	
		свинина мясная	31,32	29,00					
		говядина 1 кат	32,20	29,00					
		лук репчатый очищенный	9,60	9,60					
		хлеб пшеничный	16,20	16,20					
		сухари панировочные	6,00	6,00					
		масло растительное	1,40	1,40					
		соль йодированная	0,40	0,40					
	<b>или Фрикадельки мясные</b>		<b>90</b>		<b>12,27</b>	<b>11,81</b>	<b>13,53</b>	<b>191,60</b>	
		свинина мясная	30,24	28,00					
		говядина 1 кат	33,00	28,00					
		яйцо	3,00	3,00					
		лук репчатый очищенный	14,20	14,20					
		масло растительное	1,40	1,40					
		хлеб пшеничный	10,00	10,00					
		сухари панировочные	6,00	6,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
	<b>или Котлета мясная "Пожарская"</b>		<b>90</b>		<b>13,58</b>	<b>12,69</b>	<b>13,49</b>	<b>204,96</b>	
		свинина мясная	31,32	29,00					
		говядина 1 кат	32,20	29,00					
		лук репчатый очищенный	9,60	9,60					
		хлеб пшеничный	16,20	16,20					
		сухари панировочные	6,00	6,00					
		масло растительное	1,40	1,40					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001263	<b>или Запеканка картофельная с мясом (40/145)</b>		<b>185</b>		<b>15,57</b>	<b>15,18</b>	<b>28,96</b>	<b>302,53</b>	
		говядина 1 кат	70,16	63,20					
		картофель свежий очищенный	154,67	154,67					
		лук репчатый очищенный	10,60	10,60					
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
		масло растительное	0,60	0,60					
		сухари панировочные	3,90	3,90					
		соль йодированная	0,80	0,80					
ТТК 001592	<b>или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа</b>		<b>40/145</b>		<b>11,93</b>	<b>11,08</b>	<b>17,86</b>	<b>221,99</b>	
		свинина мясная	63,94	59,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001673	<b>или Жаркое по-домашнему с мясом (с говядиной или свининой)</b>		<b>40/145</b>		<b>14,18</b>	<b>12,03</b>	<b>19,38</b>	<b>242,49</b>	
ТТК 001674		говядина	70,16	63,20					
		или свинина мясная	63,94	59,20	<b>11,9</b>	<b>12,57</b>	<b>19,38</b>	<b>240,87</b>	
		картофель свежий очищенный	96,67	96,67					
		морковь свежая очищенная	21,03	21,03					
		лук репчатый очищенный	15,47	15,47					
		томатная паста	5,00	5,00					
		масло растительное	1,48	1,48					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001316	<b>Картофель отварной</b>		<b>145</b>		<b>3,04</b>	<b>4,10</b>	<b>24,41</b>	<b>146,97</b>	
		картофель свежий очищенный	149,35	149,35					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001253	<b>или Говядина с картофелем в стиле Шурпа</b>		<b>40/145</b>		<b>14,21</b>	<b>10,53</b>	<b>17,86</b>	<b>223,60</b>	
		говядина	70,16	63,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					



		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001317, ТТК 001318	<b>или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики</b>		<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>	
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40					
		масло растительное	1,11	1,11					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 001316	<b>или Картофель запеченый дольками</b>		<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>	
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40					
		масло растительное	1,11	1,11					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 001321	<b>или Пюре картофельное</b>		<b>145</b>		<b>3,22</b>	<b>4,57</b>	<b>21,18</b>	<b>139,81</b>	
		картофель свежий очищенный	124,02	124,02					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91					
		соль йодированная	0,39	0,39					
ТТК 001314	<b>или Картофель тушеный</b>		<b>145</b>		<b>3,14</b>	<b>4,06</b>	<b>23,85</b>	<b>144,46</b>	
		картофель свежий очищенный	123,50	123,50					
		морковь свежая очищенная	30,45	30,45					
		лук репчатый очищенный	16,43	16,43					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 000006	<b>Чай с лимоном</b>		<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,21</b>	<b>22,39</b>	
		чай черный байховый	0,50	0,50					
		лимон свежий	8,00	7,00					
		сахар	4,00	4,00					
ТТК	<b>или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)</b>		<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,21</b>	<b>22,39</b>	
		облепиха с/м	10,00	10,00					
		апельсин свежий	8,00	7,00					
		сахар	4,00	4,00					
ТТК 000154	<b>Чай с апельсином</b>		<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,57</b>	<b>22,74</b>	
		чай черный байховый	0,50	0,50					
		апельсин свежий	8,00	7,00					
		сахар	4,00	4,00					
	<b>или Чай травянной</b>		<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	
	<b>или Чай</b>		<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	
ТТК 000200	<b>Салат витаминный из квашеной капусты</b>		<b>100</b>		<b>1,63</b>	<b>8,31</b>	<b>2,84</b>	<b>94,34</b>	
		капуста квашеная	90,10	88,30					
		лук зеленый	3,50	3,30					
		масло растительное	8,00	8,00					
		сахар	1,00	1,00					
ТТК 001161	<b>или Овощи свежие</b>		<b>100</b>		<b>1,10</b>	<b>0,20</b>	<b>3,80</b>	<b>24,00</b>	
		овощи свежие	100,00	100,00					
	<b>или Морковные палочки</b>		<b>100</b>		<b>1,20</b>	<b>0,12</b>	<b>8,92</b>	<b>41,78</b>	
		морковь свежая очищенная	100,00	100,00					
ТТК 001372	<b>или Томаты свежие</b>		<b>100</b>		<b>0,87</b>	<b>0,22</b>	<b>2,68</b>	<b>18,00</b>	
		помидоры	100,00	100,00					
ТТК 001161	<b>Огурцы свежие с зеленью</b>		<b>100</b>						
		овощи свежие	102,00	102,00					
		укроп	0,51	0,51					
		соль йодированная	0,40	0,40					
		чеснок свежий (или сушеный)	0,50	0,50					
	<b>или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, сельдка, микс овощной и тп)</b>		<b>8</b>		<b>0,58</b>	<b>1,36</b>	<b>4,86</b>	<b>33,94</b>	
	<b>или Морская капуста (водоросли Нори)</b>								
ТТК 001422	<b>или Морская капуста сушеная</b>								
ТТК 001422	<b>или Водоросли Нори сушеные</b>								
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>50</b>		<b>0,45</b>	<b>1,60</b>	<b>24,50</b>	<b>132,50</b>	
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>40</b>		<b>0,36</b>	<b>1,32</b>	<b>19,20</b>	<b>103,60</b>	
Итого за день					<b>17,22</b>	<b>28,75</b>	<b>80,66</b>	<b>687,24</b>	

## Вторая неделя

## Девятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ТТК 001355	<b>Запеканка из творога</b>	<b>200</b>		<b>4,92</b>	<b>7,01</b>	<b>30,69</b>	<b>185,79</b>
	творог 5% - 9%	133,33	133,33				
	крупа манная	20,00	20,00				
	сахар	8,00	8,00				
	яйцо	5,47	5,47				
	масло сливочное 72%	6,67	6,67				
	сметана 15%	6,67	6,67				
	кефир	40,00	40,00				
	сухарь панировочный	6,67	6,67				
ТТК 001532	<b>или Суфле творожное</b>	<b>200</b>		<b>32,13</b>	<b>24,29</b>	<b>23,29</b>	<b>441,68</b>
	творог 5% - 9 %	168,66	168,66				
	яйцо	16,67	16,67				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	37,33	37,33				
	сахар	6,67	6,67				
	крупа манная	13,33	13,33				
	сметана	16,67	16,67				
ТТК 001710	<b>или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем</b>	<b>200</b>		<b>9,05</b>	<b>15,91</b>	<b>67,56</b>	<b>450,87</b>
	творог 5%-9%	125,70	125,60				
	яйцо	6,67	6,67				
	сухари панировочные	6,67	6,67				
	сахар	9,33	9,33				
	мука пшеничная высшего сорта	3,20	3,20				
	масло сладкосливочное 72,5%	13,00	13,00				
	масло растительное	1,30	1,30				
	хлопья овсяные Геркулес	19,20	19,20				
	крупа манная	15,00	15,00				
	изюм	9,60	9,60				
	абрикос сушеный	11,47	11,47				
ТТК 000184	<b>или Сырники из творога</b>	<b>200</b>		<b>31,65</b>	<b>17,16</b>	<b>36,19</b>	<b>229,07</b>
	сырники творожные п/ф	226,13	226,13				
	масло растительное	1,30	1,30				
ТТК 000122	<b>Сгущенное молоко (в инд.упаковке)</b>	<b>20</b>		<b>1,36</b>	<b>1,70</b>	<b>11,20</b>	<b>66,00</b>
	<b>или Соус ягодный</b>	<b>20</b>		<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>4,73</b>	<b>19,87</b>
	ягоды с/м						
	сахар						
	крахмал						
	или Джем	20		0,10	0,00	12,00	48,00
	или Повидло	20		0,08	0,00	13,00	50,00
	или Мед натуральный в индивидуальной упаковке	10		0,00	0,00	0,80	33,00
	или Йогурт натуральный	20		0,50	0,66	1,00	11,18
ТТК 000003	<b>Чай черный</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	или Чай травяной	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	чай травяной	0,50	0,50				
ТТК 000139	<b>или Чай гречишный</b>	<b>200</b>		<b>0,17</b>	<b>0,01</b>	<b>0,54</b>	<b>3,04</b>
	чай гречишный	0,50	0,50				
ТТК 000140	<b>Чай ройбуш</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,99</b>	<b>16,00</b>
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000043	<b>Масло сливочное в инд.упаковке</b>	<b>10</b>		<b>0,10</b>	<b>7,25</b>	<b>0,14</b>	<b>66,10</b>
ТТК 000000	<b>или Масло сливочное порционно</b>	<b>10</b>		<b>0,10</b>	<b>7,20</b>	<b>0,14</b>	<b>66,20</b>



	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г	100	1,32	0,26	10,80	57,33
	или Фрукт вакуумной сушки	7				
	или Сухофрукты	9				
ТТК 000048, 000047, 000046	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 30г	30	1,77	6,33	15,45	128,40
	или Сок фруктовый 125 г	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г	90	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	7,28	37,4
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	13,81	66,06
Итого за день			11,26	16,78	73,92	478,69

## Десятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001670	<b>Азу из мяса</b>	<b>40/50</b>		<b>12,22</b>	<b>12,67</b>	<b>3,93</b>	<b>178,35</b>
ТТК 001669	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20	<b>9,94</b>	<b>13,21</b>	<b>3,93</b>	<b>176,74</b>
	огурцы соленые без уксуса	31,69	16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001172	<b>или Бефстроганов из мяса</b>	<b>40/50</b>		<b>12,84</b>	<b>12,95</b>	<b>4,81</b>	<b>187,53</b>
	говядина	87,80	63,20				
ТТК 001671	или свинина мясная	64,34	59,20	<b>10,55</b>	<b>13,49</b>	<b>4,81</b>	<b>185,91</b>
	лук репчатый очищенный	30,00	30,00				
	сметана 10%	15,00	15,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,25	1,25				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001677	<b>или Поджарка из мяса</b>	<b>45/45</b>		<b>11,6</b>	<b>14,93</b>	<b>7,05</b>	<b>211,62</b>
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001744	<b>или Гуляш из мяса</b>	<b>40/50</b>		<b>12,17</b>	<b>12,04</b>	<b>3,34</b>	<b>170,02</b>
	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001214	<b>или Мясо тушеное с овощами</b>	<b>40/50</b>		<b>12,23</b>	<b>15,36</b>	<b>2,75</b>	<b>201,17</b>
	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	томатная паста	2,25	2,25				
	морковь свежая очищенная	8,00	8,00				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001676	<b>или Мясо тушеное в соусе по-венгерски</b>	<b>40/50</b>		<b>9,86</b>	<b>11,90</b>	<b>3,16</b>	<b>161,45</b>
	свинина мясная	64,34	59,20				
	масло растительное	1,20	1,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001346	<b>или Мясо тушеное в томате с перцем</b>	<b>40/50</b>		<b>10,22</b>	<b>12,6</b>	<b>4,38</b>	<b>173,51</b>



		свинина	64,34	59,20				
		перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
		масло растительное	1,88	1,88				
		томатная паста	2,50	2,50				
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
		Петрушка свежая	0,85	0,63				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001346	<b>или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским</b>		<b>40/50</b>		<b>10,22</b>	<b>12,6</b>	<b>4,38</b>	<b>173,51</b>
		свинина мясная	64,34	59,20				
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
		перец болгарский свежий	24,93	18,75				
		зелень свежая	0,85	0,63				
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
		масло растительное	1,88	1,88				
		сметана 10%	18,75	18,75				
		чеснок свежий	0,80	0,75				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001342	<b>или Печень по-строгановски</b>		<b>60/40</b>		<b>15,64</b>	<b>5,19</b>	<b>7,63</b>	<b>140,46</b>
		печень говяжья	103,10	85,20				
		томатная паста	2,40	2,40				
		сметана 10%	12,00	12,00				
		масло растительное	2,00	2,00				
		мука пшеничная высшего сорта	3,80	3,80				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001341	<b>или Печень тушеная с овощами</b>		<b>60/40</b>		<b>15,59</b>	<b>5,19</b>	<b>6,80</b>	<b>137,15</b>
		печень говяжья	103,10	85,20				
		томатная паста	2,00	2,00				
		морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
		лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
		масло растительное	2,00	2,00				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001314	<b>Картофель тушеный</b>		<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>4,20</b>	<b>24,42</b>	<b>149,27</b>
		картофель свежий очищенный	127,50	123,50				
		морковь свежая очищенная	31,50	31,50				
		лук репчатый очищенный	17,00	17,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 001316	<b>или Картофель запеченый дольками</b>		<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
		масло растительное	1,11	1,11				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317, ТТК 001318	<b>или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики</b>		<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
		масло растительное	1,11	1,11				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001321	<b>или Пюре картофельное</b>		<b>145</b>		<b>3,22</b>	<b>4,57</b>	<b>21,18</b>	<b>139,61</b>
		картофель свежий очищенный	124,02	124,02				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
		молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91				
		соль йодированная	0,39	0,39				
ТТК 000154	<b>Чай с апельсином</b>		<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,41</b>	<b>21,16</b>
		чай черный байховый	0,50	0,50				

	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 000006	Чай с лимоном	200		0,05	0,01	5,14	21,66
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 000000	или Чай облепиховый с апельсином	200					
	облепиха с/м						
	апельсин свежий						
	сахар						
	или Чай травянной	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай	200		0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 000200	Салат витаминный из квашеной капусты	100		1,63	8,31	2,84	94,34
	капуста квашеная	90,10	88,30				
	лук зеленый	3,50	3,30				
	масло растительное	8,00	8,00				
	сахар	1,00	1,00				
ТТК 001055	или Салат витаминный из свежей капусты	100					
	капуста квашеная	95,63	95,63				
	морковь свежая очищенная	12,50	12,50				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	1,20	1,20				
	кислота лимонная	0,25	0,25				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	или Морковные палочки	100		1,20	0,12	8,92	41,78
	морковь свежая очищенная	100,00	100,00				
ТТК 001161	или Овощи свежие	100		1,10	0,20	3,80	24,00
	овощи свежие	100,00	100,00				
ТТК 001372	или Томаты свежие	100		0,87	0,22	2,68	18,00
	помидоры	100,00	100,00				
ТТК 001161	или Огурцы свежие с зеленью	100					
	овощи свежие	102,00	102,00				
	укроп	0,51	0,51				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	чеснок свежий (или сушеный)	0,50	0,50				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8		0,58	1,36	4,86	67,88
ТТК 001422	или Морская капуста (водоросли Нори)						
ТТК 001422	или Морская капуста сушеная						
ТТК 001422	или Водоросли Нори сушеные						
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г	150		1,98	0,39	16,20	86,00
	или Фрукт вакуумной сушки	7					
	или Сухофрукты	9					
ТТК 000050, 000049, 000053	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17		0,97	3,48	8,50	70,62
	или Сок фруктовый 125 г	125		0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г	90		0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 000129	или десерт взбитый замороженный "Сорбет Кокос"	70		0,42	3,15	13,58	84,00
ТТК 000130	или десерт взбитый замороженный "Сорбет Манго"	70		0,11	0,21	18,20	74,90
	Хлеб ржаной	20		0,18	0,66	9,60	51,82
	Хлеб пшеничный	50		0,45	1,60	24,50	132,50
Итого за день				19,77	27,84	81,90	713,44



## Одиннадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак ТТК 000211	<b>Тефтели рыбные</b>		<b>90</b>	<b>10,64</b>	<b>7,00</b>	<b>15,68</b>	<b>169,40</b>
	горбуша (филе) или иная	83,71	74,50				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	крупа рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	масло растительное	0,60	0,60				
ТТК 000233	<b>или Рыбные палочки</b>		<b>95</b>	<b>9,52</b>	<b>6,75</b>	<b>14,03</b>	<b>155,94</b>
	рыбные палочки (наггетсы) в панировке	100,00	100,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	масло растительное	0,30	0,30				
	<b>или Треугольники рыбные</b>		<b>150</b>	<b>14,25</b>	<b>7,50</b>	<b>21,00</b>	<b>210,00</b>
	<b>или Фишкейки</b>		<b>150</b>	<b>14,25</b>	<b>7,50</b>	<b>21,00</b>	<b>210,00</b>
	<b>или Палочки рыбные</b>		<b>150</b>	<b>14,25</b>	<b>7,50</b>	<b>21,00</b>	<b>210,00</b>
ТТК 001202, 001665	<b>или Котлета рыбная</b>		<b>90/5</b>	<b>15,60</b>	<b>10,96</b>	<b>4,50</b>	<b>179,60</b>
	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе) или иная	80,90	72,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00	2,00				
	хлеб пшеничный	17,10	17,10				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001189	<b>Рис припущенный с овощами</b>		<b>180</b>	<b>3,43</b>	<b>5,02</b>	<b>32,46</b>	<b>192,18</b>
	крупа рис	55,26	55,26				
	масло растительное	1,36	1,36				
	лук репчатый очищенный	16,99	16,99				
	морковь свежая очищенная	17,89	17,89				
	масло сливочное 72%	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001330	<b>или Рис припущенный</b>		<b>160</b>	<b>3,93</b>	<b>4,42</b>	<b>39,62</b>	<b>218,04</b>
	крупа рис	55,38	55,38				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001327	<b>или Перловка отварная с овощами</b>		<b>180</b>	<b>4,91</b>	<b>6,27</b>	<b>34,21</b>	<b>213,44</b>
	крупа перловая	47,08	47,08				
	морковь свежая очищенная	17,89	17,89				
	лук репчатый очищенный	16,99	16,99				
	масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00				
	масло растительное	1,35	1,35				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001328	<b>или Полба припущенная</b>		<b>160</b>	<b>6,36</b>	<b>5,11</b>	<b>37,18</b>	<b>219,81</b>
	крупа полба дробленая пропаренная	51,56	51,56				
	масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,66	0,66				
ТТК 001190	<b>или Кускус с овощами</b>		<b>180</b>	<b>5,01</b>	<b>6,19</b>	<b>32,16</b>	<b>207,83</b>
	крупа кускус	43,50	43,50				
	морковь свежая очищенная	17,89	17,79				
	лук репчатый очищенный	16,99	16,99				
	масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00				
	масло растительное	1,35	1,35				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001330	<b>или Рис припущенный</b>		<b>160</b>	<b>3,93</b>	<b>4,42</b>	<b>39,62</b>	<b>218,04</b>

		крупа рис	55,38	55,38					
		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 001191	<b>или Булгур с овощами</b>		<b>180</b>		<b>6,97</b>	<b>6,45</b>	<b>42,43</b>	<b>244,21</b>	
		крупа булгур	52,36	52,36					
		морковь свежая очищенная	17,89	17,89					
		лук репчатый очищенный	16,99	16,99					
		масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00					
		масло растительное	1,36	1,36					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 001329	<b>или Булгур припущенный</b>		<b>160</b>		<b>5,22</b>	<b>4,60</b>	<b>32,81</b>	<b>194,65</b>	
		крупа булгур	43,08	43,08					
		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 001331	<b>илим Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</b>		<b>160</b>		<b>5,65</b>	<b>4,94</b>	<b>29,37</b>	<b>186,04</b>	
		крупа гречневая	43,00	43,00					
		масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК	<b>или Плов овощной с рыбными (крабовыми) палочками (60/160)</b>		<b>60/160</b>		<b>4,23</b>	<b>4,33</b>	<b>40,97</b>	<b>214,38</b>	
		крупа рис	53,33	53,33					
		морковь свежая очищенная	22,58	22,58					
		лук репчатый очищенный	22,58	22,58					
		томатная паста	2,40	2,40					
		масло растительное	4,00	4,00					
		приправа томат/базилик/чеснок	0,39	0,39					
		паприка молотая	0,39	0,39					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК		палочки рыбные (крабовые)	60,00	60,00	<b>4,56</b>	<b>0,30</b>	<b>8,70</b>	<b>57,00</b>	
ТТК 000166.000167, 000322.000164	<b>Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)</b>		<b>200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,10</b>	<b>9,81</b>	<b>43,00</b>	
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000159	<b>или Напиток из вишни</b>		<b>200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,06</b>	<b>10,64</b>	<b>44,92</b>	
		вишня с/м	25,00	25,00					
		сахар	8,00	8,00					
ТТК 000143	<b>или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)</b>		<b>200</b>		<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>9,96</b>	<b>41,40</b>	
		яблоки с/м	22,20	20,00					
		сахар	8,00	8,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
ТТК 000101, 001149, 001143	<b>или Пунш фруктово-ягодный</b>		<b>200</b>		<b>0,48</b>	<b>0,15</b>	<b>11,85</b>	<b>52,75</b>	
		смесь ягодная с/м	25,00	25,00					
		апельсин свежий	27,80	25,00					
		сахар	8,00	8,00					
ТТК 000948	<b>или Пунш Солнечная морозка</b>		<b>200</b>		<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>10,20</b>	<b>42,50</b>	
		основа для пунша Солнечная морозка инстантная	17,00	17,00					
ТТК 000947, 000950	<b>или Пунш Таёжный (или пунш "Пряная вишня")</b>		<b>200</b>		<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>10,20</b>	<b>40,80</b>	
		основа для пунша инстантная	17,00	17,00					
ТТК 000000	<b>Блинчики Ажурные</b>		<b>62</b>		<b>2,49</b>	<b>4,28</b>	<b>13,55</b>	<b>103,22</b>	
		мука пшеничная высшего сорта	40,00	40,00					
		дрожжи	1,00	1,00					
		сахар	1,50	1,50					
		молоко пастеризованное 2,5%	44,00	44,00					
		масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00					
		яйцо	3,10	3,10					
		масло растительное	3,80	3,80					
ТТК 000251	<b>или Блины с вареной сгущенкой</b>		<b>80</b>		<b>3,22</b>	<b>6,75</b>	<b>39,23</b>	<b>225,74</b>	
		мука пшеничная высшего сорта	22,00	22,00					
		вареная сгущенка	35,00	35,00					



		сахар	0,50	0,50					
		молоко ультрапастеризованное 2,5%	58,70	58,70					
		масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00					
		яйцо	3,00	3,00					
		масло растительное	0,50	0,50					
ТТК 000172	или Панкейки, панкейки мини, панкейки классические		70		4,22	5,24	28,02	176,26	
	панкейки быстрозамороженные		45,00	42,00					
	масло растительное		0,50	0,50					
	масло сладкосливочное 72,5%		1,00	1,00					
ТТК 000175	или Блинчики мини		84		3,38	5,80	18,50	139,84	
ТТК 000171	блинчики без начинки быстрозамороженные		65,00	62,00					
ТТК 000174	масло растительное		1,00	1,00					
	масло сладкосливочное 72,5%		2,00	2,00					
ТТК 000166	или Блинчики с фруктовой начинкой		80		3,22	6,75	39,23	225,74	
	мука пшеничная высшего сорта		22,00	22,00					
	начинка фруктовая		35,00	35,00					
	сахар		0,50	0,50					
	молоко ультрапастеризованное 2,5%		58,70	58,70					
	масло сладкосливочное 72,5%		2,00	2,00					
	яйцо		3,00	3,00					
	масло растительное		0,50	0,50					
	Джем		18		0,10	0,00	13,40	48,96	
	или Повидло		20		0,08	0,00	13,00	50,00	
	или Мед натуральный в индивидуальной упаковке		10		0,00	0,00	0,80	33,00	
	или Йогурт натуральный		20		0,50	0,66	1,00	11,18	
ТТК 000925	или Круассаны мини		30		2,28	4,80	11,40	97,80	
	круассан мини		30,00	30,00					
	Хлеб ржаной		30		0,27	0,99	14,40	77,72	
Итого за день					17,18	17,39	99,40	634,48	

## Двенадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001341	<b>Печень тушеная с овощами (75/75)</b>	<b>150</b>		<b>19,72</b>	<b>8,50</b>	<b>9,09</b>	<b>193,29</b>
	печень говяжья	134,81	106,50				
	масло растительное	4,50	4,50				
	<i>масса тушеной печени</i>	75,00					
	томатная паста	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	22,50	22,50				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001172	<b>или Бефстроганов из мяса</b>	<b>40/50</b>		<b>12,84</b>	<b>12,95</b>	<b>4,81</b>	<b>187,53</b>
	говядина	87,80	63,20				
ТТК 001671	<b>или свинина мясная</b>	64,34	59,20	10,55	13,49	4,81	185,91
	лук репчатый очищенный	30,00	30,00				
	сметана 10%	15,00	15,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,25	1,25				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001677	<b>или Поджарка из мяса</b>	<b>45/45</b>		<b>11,6</b>	<b>14,93</b>	<b>7,05</b>	<b>211,62</b>
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 001670	<b>или Азу из мяса</b>	<b>40/50</b>		<b>12,22</b>	<b>12,67</b>	<b>3,93</b>	<b>178,35</b>
ТТК 001669	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20	9,94	13,21	3,93	176,74
	огурцы соленые без уксуса	31,69	16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001342	<b>или Печень "По -строгановски"</b>	<b>150</b>		<b>30,24</b>	<b>9,82</b>	<b>10,99</b>	<b>215,34</b>
	печень говяжья	134,81	106,50				
	масло растительное	3,00	3,00				
	сметана 15 %	18,75	18,75				
	мука пшеничная высшего сорта	5,70	5,70				
	томатная паста	3,60	3,60				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001744	<b>или Гуляш из мяса</b>	<b>40/50</b>		<b>12,17</b>	<b>12,04</b>	<b>3,34</b>	<b>170,02</b>
	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001214	<b>или Мясо тушеное с овощами</b>	<b>40/50</b>		<b>6,23</b>	<b>5,01</b>	<b>11,78</b>	<b>118,10</b>
	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	томатная паста	2,25	2,25				
	морковь свежая очищенная	8,00	8,00				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001676	<b>или Мясо тушеное в соусе по-венгерски</b>	<b>40/50</b>		<b>9,66</b>	<b>11,90</b>	<b>3,16</b>	<b>161,45</b>



		свинина мясная	64,34	59,20					
		масло растительное	1,20	1,20					
		лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
		мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25					
		томатная паста	3,63	3,63					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001346	<b>или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским</b>		<b>40/50</b>		<b>10,22</b>	<b>12,6</b>	<b>4,38</b>	<b>173,51</b>	
		свинина	64,34	59,20					
		перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75					
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
		масло растительное	1,88	1,88					
		томатная паста	2,50	2,50					
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
		Петрушка свежая	0,85	0,63					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001346	<b>или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским</b>		<b>40/50</b>		<b>10,22</b>	<b>12,6</b>	<b>4,38</b>	<b>173,51</b>	
		свинина мясная	64,34	59,20					
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
		перец болгарский свежий	24,93	18,75					
		зелень свежая	0,85	0,63					
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
		масло растительное	1,88	1,88					
		сметана 10%	18,75	18,75					
		чеснок свежий	0,80	0,75					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001347	<b>Овощи тушеные</b>		<b>200</b>		<b>3,56</b>	<b>1,57</b>	<b>10,96</b>	<b>74,80</b>	
		капуста свежая белокачанная	200,00	160,00					
		помидоры свежие	13,60	13,33					
		морковь свежая очищенная	26,67	26,67					
		лук репчатый очищенный	13,33	13,33					
		масло растительное	1,33	1,33					
		соль йодированная	1,07	1,07					
ТТК 001169	<b>или Овощи припущенные (ragu овощное)</b>		<b>200</b>		<b>3,92</b>	<b>4,71</b>	<b>29,83</b>	<b>178,32</b>	
		картофель свежий очищенный	109,30	109,30					
		морковь свежая очищенная	86,67	86,67					
		лук репчатый очищенный	20,00	20,00					
		масло сладкосливочное 72,5%	7,00	7,00					
		мука пшеничная высшего сорта	4,00	4,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 000057	<b>Какао с молоком</b>		<b>200</b>		<b>7,23</b>	<b>5,73</b>	<b>11,06</b>	<b>131,14</b>	
		Какао - порошок	3,00	3,00					
		молоко ультрапастеризованное 2,5%	211,00	211,00					
		сахар	5,00	5,00					
ТТК 000096	<b>или Какао молочный с 13 витаминами</b>		<b>200</b>		<b>4,32</b>	<b>3,45</b>	<b>9,98</b>	<b>91,70</b>	
		Какао - порошок витаминиз. Витошка	3,00	3,00					
		молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00					
		сахар	5,00	5,00					
ТТК 000098	<b>или Какао молочный с витамином С</b>		<b>200</b>		<b>4,32</b>	<b>3,45</b>	<b>9,98</b>	<b>91,70</b>	
		какао-порошок с витамином С	3,00	3,00					
		молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00					
		сахар	5,00	5,00					
ТТК 000327, 000326,000325,00004 1,000042,000324,000 323,000011,000038,0 00039,000040	<b>Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 200г</b>		<b>200</b>		<b>6,00</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>102,00</b>	
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>		<b>0,27</b>	<b>0,99</b>	<b>14,40</b>	<b>77,7</b>	
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>40</b>		<b>0,36</b>	<b>1,28</b>	<b>19,60</b>	<b>106,00</b>	
<b>Итого за день</b>					<b>37,14</b>	<b>23,07</b>	<b>73,51</b>	<b>684,93</b>	

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001326	Фрикасе из филе куриного	45/45		9,87	7,55	2,35	117,06
	филе куриное	73,08	62,64				
	сметана 10%	16,88	16,88				
	укроп свежий	1,47	1,13				
	лук репчатый очищенный	27,00	27,00				
	масло растительное	0,90	0,90				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001325	или Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами	45/45		9,99	4,20	3,90	93,55
	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло растительное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001353	или Филе куриное запеченное с сыром	50		11,04	4,66	0,66	88,70
	филе куриное	73,08	62,64				
	сыр	5,20	5,00				
	кефир	13,00	13,00				
	масло растительное	0,40	0,40				
	чеснок свежий	0,65	0,50				
	соль йодированная	0,20	0,20				
ТТК 000243	или Наггетсы куриные	90		14,1	9,60	17,50	212,50
	филе куриное	91,80	90,00				
	яйцо	10,00	10,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000230	или Бедро куриное (филе бедра) запеченное	90		16,29	17,46	0,01	226,08
	бедро куриное	137,30	121,60				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001351	или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (125/45/25)	195		17,71	8,10	40,08	305,72
	филе куриное	73,08	62,64				
	макаронные изделия	42,50	42,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	30,00	30,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	2,10	2,10				
	чеснок сушеный	0,70	0,70				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 000205	или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронным гарниром (125/45/25)	195		16,69	7,98	32,37	269,78
	филе куриное	73,08	62,64				
	сыр	10,42	10,00				
	макаронные изделия	42,50	42,50				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	паста томатная	2,10	2,10				
	помидоры свежие	20,40	20,00				
	сахар	0,20	0,20				
	масло растительное	2,10	2,10				
	чеснок сушеный	0,10	0,10				
	соль йодированная	1,00	1,00				
ТТК 001078	или Пельмени из мяса птицы с маслом сливочным	180/5		13,55	36,63	43,57	393,10



		пельмени из мяса птицы п/ф	150,00	150,00					
		соль йодированная	0,50	0,50					
		лавровый лист	0,01	0,01					
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
ТТК 001115	или Пельмени из мяса птицы с маслом и соусом натуральным		180/20		14	35,66	44,50	389,18	
		пельмени из мяса птицы п/ф	150,00	150,00					
		масло подсолнечное	2,00	2,00					
		соль йодированная	0,50	0,50					
		лавровый лист	0,01	0,01					
		йогурт натуральный	20						
ТТК 001367, 001363, 001365, 001364, 001366	Макаронные изделия отварные		150		5,37	4,74	36,54	211,59	
		макаронные изделия	51,00	51,00					
		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00					
		соль йодированная	1,00	1,00					
ТТК 001368	Макаронны запеченные с сыром (135/10/5)		150		8,49	7,11	41,25	264,39	
		макаронные изделия	45,90	45,90					
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
		сыр	10,42	10,00					
		соль йодированная	0,80	0,80					
ТТК 001369	или Макаронны в томатном соусе (135/15)		150		6,08	4,10	42,57	232,69	
		макаронные изделия	45,90	45,90					
		помидоры свежие	8,16	8,00					
		томатная паста	5,00	5,00					
		масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00					
		масло растительное	2,00	2,00					
		сахар	0,10	0,10					
		соль йодированная	0,80	0,80					
ТТК 000140	Чай ройбуш		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50					
ТТК 000003	или Чай черный без сахара		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай черный байховый	0,50	0,50					
ТТК 000139	или Чай гречишный		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
		чай гречишный	0,50	0,50					
	или Чай		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
	или Чай травянной		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
	Кондитерское изделие 30г		44		3,52	4,80	25,52	179,52	
	Ванильный латте 80 г		80		2,16	2,00	6,80	53,84	
		цикорий	3	3					
ТТК 000033, 000037, 000030, 000004, 000034,	или Молоко витаминизированное 80 г		80		2,16	2,00	6,80	53,84	
	или Молоко питьевое		80						
	или Молоко обогащенное йодом и витаминами		80						
ТТК 000058, 000054, 000056	или Мороженое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)		55		2,15	3,58	13,81	99,00	
	Хлеб ржаной		30		0,27	0,99	14,40	77,7	
	Хлеб пшеничный		30		0,27	0,96	14,70	79,50	
Итого за день					19,30	19,04	93,51	665,38	

## Четырнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
	<b>Каша молочная мультизлаковая со смородиной, яблоком и маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>		<b>6,10</b>	<b>7,60</b>	<b>22,19</b>	<b>185,56</b>
	хлопья злаковые	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сублимированные яблоки	0,50	0,50				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
ТТК 001719	<b>или Каша молочная ячневая с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>		<b>6,36</b>	<b>7,40</b>	<b>23,53</b>	<b>191,70</b>
	крупа ячневая	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001723	<b>или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>		<b>6,81</b>	<b>7,86</b>	<b>24,31</b>	<b>198,18</b>
	крупа пшено	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001726	<b>или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>		<b>6,68</b>	<b>7,40</b>	<b>23,86</b>	<b>157,36</b>
	крупа пшеничная	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001725	<b>или Каша молочная рисовая с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>		<b>5,73</b>	<b>7,34</b>	<b>25,15</b>	<b>191,06</b>
	крупа рис	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001405	<b>или Каша молочная пшеничная с бананом и маслом сливочным</b>	<b>160/40</b>		<b>5,71</b>	<b>7,09</b>	<b>21,34</b>	<b>175,26</b>
	крупа пшено	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	112,00	112,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	3,60	3,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	банан свежий	66,68	40,00				
ТТК 001722	<b>или Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным и с вареньем из яблок</b>	<b>200/5/20</b>		<b>6,44</b>	<b>8,23</b>	<b>20,52</b>	<b>185,89</b>
	хлопья Геркулес	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001163	яблоки свежие	17,47	16,76	0,06	0,06	5,54	23,41
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 001721	<b>или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>		<b>6,81</b>	<b>8,26</b>	<b>21,36</b>	<b>189,49</b>
	хлопья Геркулес	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				



		клубника сублимированная	2,00	2,00					
ТТК 001720	или Каша молочная мультизлаковая с клубникой и маслом сливочным		200/5		6,10	7,60	21,75	183,80	
		хлопья злаковые	17,78	17,78					
		молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00					
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
		сахар	4,00	4,00					
		соль йодированная	0,50	0,50					
		клубника сублимированная	2,00	2,00					
	или Каша молочная мультизлаковая с клубникой, яблоком и маслом сливочным		200/5		6,10	7,60	22,19	185,56	
		хлопья злаковые	17,78	17,78					
		молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00					
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
		сахар	4,44	4,44					
		яблоки сублимированные	1,00	1,00					
		клубника сублимированная	1,00	1,00					
		соль йодированная	0,50	0,50					
ТТК 001312	или Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным		200/5		6,92	7,74	29,78	218,12	
		крупа рис	14,41	14,41					
		крупа пшено	14,41	14,41					
		молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00					
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
		сахар	4,00	4,00					
		соль йодированная	0,50	0,50					
	или Каша молочная мультизлаковая с клубникой, яблоком и маслом сливочным		200/5		6,10	7,60	22,19	185,56	
		хлопья злаковые	17,78	17,78					
		молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00					
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
		сахар	4,44	4,44					
		яблоки сублимированные	1,00	1,00					
		клубника сублимированная	1,00	1,00					
		соль йодированная	0,50	0,50					
	или Каша молочная мультизлаковая с ягодами и (или) фруктами и сливочным маслом		200/5		5,73	7,29	21,71	179,08	
ТТК 000006	Чай с лимоном		200		0,06	0,01	5,21	22,39	
		чай черный байховый	0,50	0,50					
		лимон свежий	8,00	7,00					
		сахар	4,00	4,00					
ТТК 000154	или Чай с апельсином		200		0,06	0,01	5,57	22,74	
		чай черный байховый	0,50	0,50					
		апельсин свежий	8,00	7,00					
		сахар	4,00	4,00					
ТТК	или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)		200		0,06	0,01	5,21	22,39	
		облепиха с/м	10,00	10,00					
		апельсин свежий	8,00	7,00					
		сахар	4,00	4,00					
	или Чай		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
	или Чай травянной		200		0,00	0,00	0,00	0,01	
ТТК 000043	Масло сливочное в инд.упаковке		10		0,10	7,25	0,14	66,10	
	или Масло сливочное		10		0,10	7,20	0,14	66,20	
ТТК 000327, 000326,000325,000 041,000042,000324,	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г		160		4,80	4,00	6,72	81,60	
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 100 г		100		1,32	0,26	10,80	57,33	

	или Фрукт вакуумной сушки	7				
	или Сухофрукты	9				
ТТК 000050, 000049, 000053	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17	0,97	3,48	8,50	70,62
	или Сок фруктовый 125 г	125	0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г	90	0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 000129	или десерт взбитый замороженный "Сорбет Кокос"	70	0,42	3,15	13,58	84,00
ТТК 000130	или десерт взбитый замороженный "Сорбет Манго"	70	0,11	0,21	18,20	74,90
	или Пюре фруктовое	90	0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,7
	Хлеб пшеничный	60	0,54	1,92	29,40	159,00
Итого за день			13,19	22,03	88,86	649,68



## Пятнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ТТК 001341	<b>Печень тушеная с овощами (75/75)</b>	<b>150</b>		<b>19,72</b>	<b>8,50</b>	<b>9,09</b>	<b>193,29</b>
	печень говяжья	134,81	106,50				
	масло растительное	4,50	4,50				
	<i>масса тушеной печени</i>	<i>75,00</i>					
	томатная паста	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	22,50	22,50				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001172	<b>или Бефстроганов из мяса</b>	<b>40/50</b>		<b>12,84</b>	<b>12,95</b>	<b>4,81</b>	<b>187,53</b>
	говядина	87,80	63,20				
ТТК 001671	<b>или свинина мясная</b>	<b>64,34</b>	<b>59,20</b>	<b>10,55</b>	<b>13,49</b>	<b>4,81</b>	<b>185,91</b>
	лук репчатый очищенный	30,00	30,00				
	сметана 10%	15,00	15,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,25	1,25				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001346	<b>или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским</b>	<b>40/50</b>		<b>10,22</b>	<b>12,6</b>	<b>4,38</b>	<b>173,51</b>
	свинина мясная	64,34	59,20				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	перец болгарский свежий	24,93	18,75				
	зелень свежая	0,85	0,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	сметана 10%	18,75	18,75				
	чеснок свежий	0,80	0,75				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001346	<b>или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским</b>	<b>40/50</b>		<b>10,22</b>	<b>12,6</b>	<b>4,38</b>	<b>173,51</b>
	свинина	64,34	59,20				
	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	Петрушка свежая	0,85	0,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001676	<b>или Мясо тушеное в соусе по-венгерски</b>	<b>40/50</b>		<b>9,86</b>	<b>11,90</b>	<b>3,16</b>	<b>161,45</b>
	свинина мясная	64,34	59,20				
	масло растительное	1,20	1,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001677	<b>или Поджарка из мяса</b>	<b>45/45</b>		<b>11,6</b>	<b>14,93</b>	<b>7,05</b>	<b>211,62</b>
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001670	<b>или Азу из мяса</b>	<b>40/50</b>		<b>12,22</b>	<b>12,67</b>	<b>3,93</b>	<b>178,35</b>
ТТК 001669	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20	<b>9,94</b>	<b>13,21</b>	<b>3,93</b>	<b>176,74</b>
	огурцы соленые без уксуса	31,69	16,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001342	<b>или Печень "По-строгановски"</b>	<b>150</b>		<b>30,24</b>	<b>9,82</b>	<b>10,99</b>	<b>215,34</b>
	печень говяжья	134,81	106,50				
	масло растительное	3,00	3,00				

		сметана 15 %	18,75	18,75					
		мука пшеничная высшего сорта	5,70	5,70					
		томатная паста	3,60	3,60					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 001744	или Гуляш из мяса		40/50		12,17	12,04	3,34	170,02	
		говядина	65,728	63,20					
		или свинина мясная	64,34	59,20					
		лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
		томатная паста	3,63	3,63					
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
		масло растительное	1,88	1,88					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001592	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа		40/145		11,93	11,08	17,86	221,99	
		свинина мясная	63,94	59,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа		40/145		14,21	10,53	17,86	223,60	
		говядина	70,16	63,20					
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58					
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25					
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88					
		укроп свежий	1,249	0,93					
		чеснок	0,19	0,19					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001673	или Жаркое по-домашнему с мясом		40/145		14,18	12,03	19,38	242,49	
ТТК 001674		говядина	70,16	63,20					
		или свинина мясная	63,94	59,20	11,9	12,57	19,38	240,87	
		картофель свежий очищенный	96,67	96,67					
		морковь свежая очищенная	21,03	21,03					
		лук репчатый очищенный	15,47	15,47					
		томатная паста	5,00	5,00					
		масло растительное	1,48	1,48					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001314	Картофель тушеный		145		3,14	4,06	23,65	144,46	
		картофель свежий очищенный	123,50	123,50					
		морковь свежая очищенная	30,45	30,45					
		лук репчатый очищенный	16,43	16,43					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 001321	или Пюре картофельное		145		3,22	4,57	21,18	139,61	
		картофель свежий очищенный	124,02	124,02					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91					
		соль йодированная	0,39	0,39					
ТТК 001315	или Картофель отварной		145		3,04	4,10	24,41	146,97	
		картофель свежий очищенный	149,35	149,35					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001316	или Картофель запеченый дольками		145		3,25	1,75	26,47	134,95	
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40					
		масло растительное	1,11	1,11					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 001317, ТТК 001318	или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики		145		3,25	1,75	26,47	134,95	
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40					
		масло растительное	1,11	1,11					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 000148	Напиток теплый из шиповника		200		0,33	0,05	16,14	69,04	
		плоды шиповника сухие	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000149	или Напиток теплый из кураги		200		0,33	0,05	16,14	69,04	
		курага	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					



ТТК 000151	или Напиток теплый из сухофруктов	лимонная кислота	0,20	0,20				
			200		0,33	0,05	16,14	69,04
		смесь сухофруктов	16,00	16,00				
		сахар	6,00	6,00				
ТТК 000033, 000037, 000330, 000004, 000034, 001127	Шокомолоко, или молоко шоколадное 80 г	лимонная кислота	0,20	0,20				
			80		2,16	2,00	6,80	53,84
		какао		6,00				
ТТК 000058, 000054, 000056	или Молоко питьевое или Молоко обогащенное витаминами или йодом и витаминами или Мороженое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)		80					
			80					
			55		2,15	3,58	13,81	99,00
Итого за день	Хлеб пшеничный		40		0,36	1,28	19,60	106,00
	Хлеб ржаной		30		0,27	0,99	14,40	77,70
					25,98	16,88	89,68	644,33

## Шестнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001656	<b>Тефтели мясные</b>	<b>90</b>		<b>10,55</b>	<b>11,95</b>	<b>12,77</b>	<b>201,93</b>
ТТК 001658	п/ф тефтели мясные :	106	106				
	свинина мясная	39,40	39,20				
	говядина 1 кат	16,90	16,80				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001661	<b>или Котлета мясная</b>	<b>90</b>		<b>11,68</b>	<b>13,41</b>	<b>4,50</b>	<b>187,44</b>
ТТК 001660	п/ф котлета мясная:	103	103				
	свинина мясная	29,15	29,00				
	говядина 1 кат	29,15	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000000	<b>Биточки мясные</b>	<b>90</b>		<b>11,68</b>	<b>13,41</b>	<b>4,50</b>	<b>187,44</b>
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000000	<b>или Шницель мясной</b>	<b>90</b>		<b>11,68</b>	<b>13,41</b>	<b>4,50</b>	<b>187,44</b>
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001656	<b>или Тефтели мясные с брусничным соусом</b>	<b>90/20</b>		<b>10,55</b>	<b>11,95</b>	<b>12,77</b>	<b>201,93</b>
ТТК 001145	<b>Соус брусничный</b>	<b>20</b>		<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>5,54</b>	<b>24,46</b>
	брусника замороженная	17,50	17,50				
	пектин яблочный	0,13	0,13				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,26	0,26				
ТТК 001313	<b>или Тефтели мясные запеченные в томатно-сметанном соусе</b>	<b>90/15</b>		<b>11,54</b>	<b>12,30</b>	<b>12,98</b>	<b>209,46</b>
	ТТК 001658 п/ф тефтели мясные	106,00	106,00				
	соус сметанный	15					
	сметана 10%	3,75	3,75				
	мука пшеничная высшего сорта	1,13	1,13				
	паста томатная	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,04	0,04				
ТТК 000000	<b>или Голубцы ленивые</b>	<b>90</b>		<b>9,33</b>	<b>9,65</b>	<b>8,17</b>	<b>157,04</b>
	говядина 1 кат	65,43	58,8				
	капуста белокочанная свежая	51,07	40,8				
	лук репчатый очищенный	7,50	7,50				
	крупа рис	4,20	4,20				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				



		масло растительное	3,00	3,00					
		соль йодированная	0,70	0,70					
ТТК 000000	<b>или Фрикадельки мясные</b>		<b>90</b>		<b>12,27</b>	<b>11,81</b>	<b>13,53</b>	<b>191,60</b>	
		свинина мясная	30,24	28,00					
		говядина 1 кат	33,00	28,00					
		яйцо	3,00	3,00					
		лук репчатый очищенный	14,20	14,20					
		масло растительное	1,40	1,40					
		хлеб пшеничный	10,00	10,00					
		сухари панировочные	6,00	6,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 000000	<b>или Котлета мясная "Пожарская"</b>		<b>90</b>		<b>13,58</b>	<b>12,69</b>	<b>13,49</b>	<b>204,96</b>	
		свинина мясная	31,32	29,00					
		говядина 1 кат	32,20	29,00					
		лук репчатый очищенный	9,60	9,60					
		хлеб пшеничный	16,20	16,20					
		сухари панировочные	6,00	6,00					
		масло растительное	1,40	1,40					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 000000	<b>или Бифштекс из мяса</b>		<b>90</b>		<b>12,27</b>	<b>11,81</b>	<b>13,53</b>	<b>191,60</b>	
		свинина мясная	31,32	29,00					
		говядина 1 кат	32,20	29,00					
		лук репчатый очищенный	9,60	9,60					
		хлеб пшеничный	16,20	16,20					
		сухари панировочные	6,00	6,00					
		масло растительное	1,40	1,40					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001191	<b>Булгур с овощами</b>		<b>180</b>		<b>6,97</b>	<b>6,45</b>	<b>42,43</b>	<b>244,21</b>	
		крупа булгур	52,36	52,36					
		морковь свежая очищенная	17,89	17,89					
		лук репчатый очищенный	16,99	16,99					
		масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00					
		масло растительное	1,36	1,36					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 001328	<b>или Полба припущенная</b>		<b>160</b>		<b>6,36</b>	<b>5,11</b>	<b>37,18</b>	<b>219,81</b>	
		крупа полба дробленая пропаренная	51,56	51,56					
		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00					
		соль йодированная	0,66	0,66					
ТТК 001327	<b>или Перловка отварная с овощами</b>		<b>180</b>		<b>4,91</b>	<b>6,27</b>	<b>34,21</b>	<b>213,44</b>	
		крупа перловая	47,08	47,08					
		морковь свежая очищенная	17,89	17,89					
		лук репчатый очищенный	16,99	16,99					
		масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00					
		масло растительное	1,35	1,35					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 001330	<b>или Рис припущенный</b>		<b>160</b>		<b>3,93</b>	<b>4,42</b>	<b>39,62</b>	<b>218,04</b>	
		крупа рис	55,38	55,38					
		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 001189	<b>или Рис припущенный с овощами</b>		<b>180</b>		<b>4,40</b>	<b>6,31</b>	<b>43,60</b>	<b>249,17</b>	
		крупа рис	55,26	55,26					
		масло растительное	1,36	1,36					
		лук репчатый очищенный	16,99	16,99					
		морковь свежая очищенная	17,89	17,89					
		масло сливочное 72%	6,00	6,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 001331	<b>илим Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</b>		<b>160</b>		<b>5,65</b>	<b>4,94</b>	<b>29,37</b>	<b>186,04</b>	
		крупа гречневая	43,00	43,00					
		масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 001329	<b>или Булгур припущенный</b>		<b>160</b>		<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>32,81</b>	<b>194,65</b>	
		крупа булгур	43,08	43,08					
		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00					

		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 001190	<b>или Кускус с овощами</b>		<b>180</b>		<b>5,01</b>	<b>6,19</b>	<b>32,16</b>	<b>207,83</b>	
		крупа кускус	43,50	43,50					
		морковь свежая очищенная	17,89	17,79					
		лук репчатый очищенный	16,99	16,99					
		масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00					
		масло растительное	1,35	1,35					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 001332	<b>или Кускус припущенный</b>		<b>160</b>		<b>5,65</b>	<b>4,94</b>	<b>29,37</b>	<b>186,04</b>	
		крупа кускус	43,00	43,00					
		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 000188	<b>или Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/160)</b>		<b>40/160</b>		<b>16,28</b>	<b>14,42</b>	<b>33,65</b>	<b>331,55</b>	
		говядина тушеная в/с	56,00	56,00					
		крупа гречневая	31,70	31,70					
		морковь свежая очищенная	16,96	16,96					
		лук репчатый очищенный	16,96	16,96					
		масло растительное	2,13	2,13					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001080	<b>или Плов с мясом (40/160)</b>		<b>40/160</b>		<b>15,24</b>	<b>16,13</b>	<b>40,25</b>	<b>364,39</b>	
		свинина мясная	64,34	59,20					
		крупа рис	53,33	53,33					
		морковь свежая очищенная	12,80	12,80					
		лук репчатый очищенный	9,60	9,60					
		масло растительное	3,00	3,00					
		томатная паста	5,12	5,12					
		лавровый лист	0,90	0,90					
		соль йодированная	0,61	0,61					
ТТК 000166,000187, 000322,000164	<b>Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)</b>		<b>200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,10</b>	<b>9,81</b>	<b>43,00</b>	
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000159	<b>или Напиток из вишни</b>		<b>200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,06</b>	<b>10,64</b>	<b>44,92</b>	
		вишня с/м	25,00	25,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000143	<b>или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)</b>		<b>200</b>		<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>9,96</b>	<b>41,40</b>	
		яблоки с/м	22,20	20,00					
		сахар	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
	<b>Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке) 45г</b>		<b>45</b>		<b>2,70</b>	<b>1,57</b>	<b>5,26</b>	<b>45,90</b>	
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>		<b>0,27</b>	<b>0,96</b>	<b>14,70</b>	<b>79,50</b>	
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>40</b>		<b>0,36</b>	<b>1,32</b>	<b>19,20</b>	<b>103,60</b>	
<b>Итого за день</b>					<b>21,10</b>	<b>22,35</b>	<b>104,17</b>	<b>718,14</b>	



## Семнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ТТК 001355	<b>Запеканка из творога</b>	<b>200</b>		<b>4,92</b>	<b>7,01</b>	<b>30,69</b>	<b>185,79</b>
	творог 5% - 9%	133,33	133,33				
	крупа манная	20,00	20,00				
	сахар	8,00	8,00				
	яйцо	5,47	5,47				
	масло сливочное 72%	6,67	6,67				
	сметана 15%	6,67	6,67				
	кефир	40,00	40,00				
	сухарь панировочный	6,67	6,67				
ТТК 001532	<b>или Суфле творожное</b>	<b>200</b>		<b>33,97</b>	<b>23,18</b>	<b>21,85</b>	<b>422,27</b>
	творог 5% - 9 %	168,33	168,33				
	яйцо	16,67	16,67				
	масло сливочное 72%	5,00	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	37,33	37,33				
	сахар	6,67	6,67				
	крупа манная	13,33	13,33				
	сметана	16,67	16,67				
ТТК 0001710	<b>или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем</b>	<b>200</b>		<b>26,19</b>	<b>22,71</b>	<b>56,40</b>	<b>516,55</b>
	творог 5%-9%	125,70	125,60				
	яйцо	6,67	6,67				
	сухари панировочные	6,67	6,67				
	сахар	9,33	9,33				
	мука пшеничная высшего сорта	3,20	3,20				
	масло сладкосливочное 72,5%	13,00	13,00				
	масло растительное	1,30	1,30				
	хлопья овсяные Геркулес	19,20	19,20				
	крупа манная	15,00	15,00				
	изюм	9,60	9,60				
	абрикос сушеный	11,47	11,47				
ТТК 000184	<b>или Сырники из творога</b>	<b>200</b>		<b>31,65</b>	<b>17,16</b>	<b>36,19</b>	<b>229,07</b>
	сырники творожные п/ф	226,13	226,13				
	масло растительное	1,30	1,30				
ТТК 000122	<b>Сгущенное молоко (в инд.упаковке)</b>	<b>20</b>		<b>1,36</b>	<b>1,70</b>	<b>11,20</b>	<b>66,00</b>
	<b>или Соус ягодный</b>	<b>20</b>		<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>4,73</b>	<b>19,87</b>
	ягоды с/м						
	сахар						
	крахмал						
	<b>или Джем</b>	<b>20</b>		<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>	<b>48,00</b>
	<b>или Повидло</b>	<b>20</b>		<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>50,00</b>
	<b>или Мед натуральный в индивидуальной упаковке</b>	<b>10</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>33,00</b>
	<b>или Йогурт натуральный</b>	<b>20</b>		<b>0,50</b>	<b>0,66</b>	<b>1,00</b>	<b>11,18</b>
ТТК 000006	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,21</b>	<b>22,39</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 000154	<b>или Чай с апельсином</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,57</b>	<b>22,74</b>
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК	<b>или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)</b>	<b>200</b>		<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>5,21</b>	<b>22,39</b>
	облепиха с/м	10,00	10,00				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
	<b>или Чай</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>или Чай травянной</b>	<b>200</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)</b>	<b>150</b>		<b>1,98</b>	<b>0,39</b>	<b>16,20</b>	<b>86,00</b>
	<b>или Фрукт вакуумной сушки</b>	<b>7</b>					
	<b>или Сухофрукты</b>	<b>9</b>					

ТТК 000050, 000049, 000053	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17	0,97	3,48	8,50	70,82
	или Сок фруктовый 125 г	125	0,00	0,00	14,37	87,50
	или Пюре фруктовое 90г	90	0,00	0,00	14,00	56,00
ТТК 000129	или десерт взбитый замороженный "Сорбет Кокос"	70	0,42	3,15	13,58	84,00
ТТК 000130	или десерт взбитый замороженный "Сорбет Манго"	70	0,11	0,21	18,20	74,90
ТТК 000043	Масло сливочное в инд.упаковке	10	0,10	7,25	0,14	66,10
	или Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,14	66,20
	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,8
Итого за день			8,60	17,02	73,04	478,07



## Восемнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак ТТК 001202, 001665	Котлета рыбная		90/5	15,60	10,96	4,50	179,60
	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе)	80,90	72,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00	2,00				
	хлеб пшеничный	17,10	17,10				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000211	или Тефтели рыбные		90	10,64	7,00	15,68	169,40
	горбуша (филе)	83,71	74,50				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	крупа рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000233	или Рыбные палочки из филе минтая (или наггетсы, или фишкойки или медальоны)		95	9,52	6,75	14,03	155,94
	рыбные палочки (наггетсы) в панировке	100,00	100,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	масло растительное	0,30	0,30				
ТТК 000198	или Рыба припущенная с маслом сливочным		90/5	17,61	4,73	0,56	114,18
ТТК 000203	филе минтая замороженное на шкуре	122,70	109,20				
ТТК 000199	или филе хека замороженное без кости или иная	122,70	109,20				
	или филе трески замороженное без кости	122,70	109,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000282	или Рыба запеченная		90	21,76	8,29	3,53	175,77
	филе горбуши замороженное на шкуре	119,33	106,20				
	мука пшеничная высшего сорта	5,00	5,00				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000194	или Рыба красная припущенная припущенная с маслом сливочным		90/5	21,37	11,07	0,56	187,43
	филе горбуши замороженное на шкуре	119,32	106,20				
	филе кижуча замороженное на шкуре или иная	119,32	106,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001256	или Запеканка картофельная с рыбой		200	15,24	9,05	29,94	249,79
ТТК 001599	горбуша (филе)	62,71	56,50				
	или минтай (филе)	62,71	56,50	15,24	5,66	29,93	219,38
	лук репчатый очищенный	11,00	11,00				
	картофель свежий очищенный	160,00	160,00				
	сухари панировочные	4,00	4,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001347	Овощи тушеные		150	2,67	5,18	8,22	92,05
	капуста белокачанная свежая	150,00	120,00				
	морковь свежая очищенная	20,00	20,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				

	помидоры свежие	10,20	10,00				
	масло растительное	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 000438	<b>или Овощи припущенные (рагу овощное)</b>	<b>150</b>		<b>3,05</b>	<b>4,08</b>	<b>21,27</b>	<b>135,16</b>
	картофель свежий очищенный	82,00	82,00				
	морковь свежая очищенная	65,00	65,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,46	0,46				
	<b>или Овощи тушеные</b>	<b>150,00</b>					
ТТК 000144	<b>Кофейный напиток "Курземе" с цикорием и молоком</b>	<b>200</b>		<b>3,87</b>	<b>3,00</b>	<b>11,88</b>	<b>98,94</b>
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 000145	<b>или Цикорий с молоком</b>	<b>200</b>		<b>3,72</b>	<b>3,00</b>	<b>12,18</b>	<b>94,20</b>
	цикорий натуральный растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	6,00	6,00				
	<b>Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир) 200г</b>	<b>200</b>		<b>6,00</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>102,00</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>		<b>0,54</b>	<b>1,92</b>	<b>29,40</b>	<b>159,00</b>
Итого за день				<b>28,68</b>	<b>26,08</b>	<b>62,40</b>	<b>631,58</b>



## Деятнадцатый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
	<b>Каша молочная мультизлаковая со смородиной, яблоком и маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>		<b>6,10</b>	<b>7,60</b>	<b>22,19</b>	<b>185,56</b>
	хлопья злаковые	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сублимированные яблоки	0,50	0,50				
	сублимированная клубника	2,00	2,00				
ТТК 001726	<b>или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>		<b>6,68</b>	<b>7,40</b>	<b>23,86</b>	<b>190,01</b>
	крупа пшеничная	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001725	<b>или Каша молочная рисовая с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>		<b>5,73</b>	<b>7,34</b>	<b>25,15</b>	<b>191,06</b>
	крупа рис	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001724	<b>или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>		<b>6,09</b>	<b>7,39</b>	<b>25,44</b>	<b>198,18</b>
	крупа кукурузная	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001723	<b>или Каша молочная пшенная с маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>		<b>6,81</b>	<b>7,86</b>	<b>24,31</b>	<b>198,18</b>
	крупа пшено	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001405	<b>или Каша молочная пшенная с бананом и маслом сливочным</b>	<b>160/40</b>		<b>5,71</b>	<b>7,09</b>	<b>21,34</b>	<b>175,26</b>
	крупа пшено	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	112,00	112,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	3,60	3,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	банан свежий	66,88	40,00				
ТТК 001722	<b>или Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным и с вареньем из яблок</b>	<b>200/5/20</b>		<b>6,44</b>	<b>8,23</b>	<b>20,52</b>	<b>185,89</b>
	хлопья Геркулес	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001163	яблоки свежие	17,47	15,76	0,06	0,06	5,54	23,41
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 001721	<b>или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и маслом сливочным</b>	<b>200/5</b>		<b>6,51</b>	<b>8,26</b>	<b>21,36</b>	<b>189,49</b>
	хлопья Геркулес	17,78	17,78				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	клубника сублимированная	2,00	2,00				

ТТК 001720	или Каша молочная мультизлаковая с клубникой и маслом сливочным	200/5	6,10	7,80	21,75	183,80
	хлопья злаковые	17,78	17,78			
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00			
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00			
	сахар	4,00	4,00			
	соль йодированная	0,50	0,50			
	клубника сублимированная	2,00	2,00			
	или Каша молочная мультизлаковая с ягодами и (или) фруктами и сливочным маслом	200/5	6,10	7,80	22,19	185,56
	или Каша молочная мультизлаковая с клубникой, яблоком и маслом сливочным	200/5	6,10	7,80	22,19	185,56
	хлопья злаковые	17,78	17,78			
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00			
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00			
	сахар	4,44	4,44			
	яблоки сублимированные	1,00	1,00			
	клубника сублимированная	1,00	1,00			
	соль йодированная	0,50	0,50			
ТТК 001717	или Каша молочная Геркулесовая с клубникой, яблоком и маслом сливочным	200/5	6,49	8,24	21,53	190,24
	хлопья Геркулес	17,78	17,78			
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00			
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00			
	сахар	4,00	4,00			
	соль йодированная	0,50	0,50			
	сублимированные яблоки	1,00	1,00			
	клубника сублимированная	1,00	1,00			
ТТК 001719	или Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/5	6,36	7,40	23,53	191,70
	крупа ячневая	21,11	21,11			
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00			
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00			
	сахар	4,00	4,00			
	соль йодированная	0,50	0,50			
ТТК 001312	или Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	6,92	7,74	29,78	218,12
	крупа рис	14,41	14,41			
	крупа пшено	14,41	14,41			
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00			
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00			
	сахар	4,00	4,00			
	соль йодированная	0,50	0,50			
ТТК 000140	Чай ройбуш	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50			
	или Чай травяной	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	чай травяной	0,50	0,50			
ТТК 000003	или Чай черный без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный байховый	0,50	0,50			
ТТК 000139	или Чай гречишный	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	чай гречишный	0,50	0,50			
	или Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 000251	Блины с вареной сгущенкой	80	3,22	6,75	39,23	225,74
	мука пшеничная высшего сорта	20,00	20,00			
	вареная сгущенка	35,00	35,00			
	сахар	0,50	0,50			
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	60,00	60,00			
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00			
	яйцо	3,00	3,00			
	масло растительное	0,50	0,50			
ТТК 000166	или Блинчики с фруктовой начинкой	80	3,22	6,75	39,23	225,74
	мука пшеничная высшего сорта	22,00	22,00			
	начинка фруктовая	35,00	35,00			
	сахар	0,50	0,50			
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	58,70	58,70			



		масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
		яйцо	3,00	3,00				
		масло растительное	0,50	0,50				
ТТК 0010172	Панкейки, панкейки мини, панкейки классические		90		5,44	7,50	36,06	276,68
ТТК 0010171		яйцо	4,00	4,00				
ТТК 0010174		сахар	2,00	2,00				
		масло растительное	5,00	5,00				
		мука пшеничная высшего сорта	56,46	56,46				
		молоко пастеризованное 2,5%	56,46	56,46				
		дрожжи	1,60	1,60				
		масло сладкосливочное 72%	1,00	1,00				
		соль йодированная	1,05	1,05				
ТТК 000175	или Блинные мини		42		1,69	2,90	9,25	69,92
		блинчики без начинки быстрозамороженные	45,00	42,00				
		масло растительное	0,50	0,50				
		масло сладкосливочное 72,5%	1,00	1,00				
ТТК 000000	или Блинные Ажурные		62		2,49	4,28	13,65	103,22
		блинчики без начинки быстрозамороженные	65,00	62,00				
		масло растительное	0,50	0,50				
		масло сладкосливочное 72,5%	1,00	1,00				
	Джем		20		0,10	0,00	12,00	48,00
	или Повидло		20		0,08	0,00	13,00	50,00
	или Мед натуральный в индивидуальной упаковке		10		0,00	0,00	0,80	33,00
	или Йогурт натуральный		20		0,60	0,50	1,00	11,00
ТТК 000925	или Круассаны мини		30		2,28	4,80	11,40	97,80
		круассан мини	30,00	30,00				
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г		150		1,98	0,39	16,20	86,00
	или Фрукт вакуумной сушки		7					
	или Сухофрукты		9					
ТТК 000050, 000049, 000053	или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г		17		0,97	3,48	8,50	70,62
	или Сок фруктовый 125 г		125		0,00	0,00	14,37	57,50
	или Пюре фруктовое 90г		90		0,00	0,00	14,00	56,00
	Хлеб ржаной		60		0,54	1,92	29,40	159,00
Итого за день					11,84	16,66	107,02	650,31

		Четвертая неделя					
Двадцатый день (4)							
№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ТТК 001663	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	90/5		4,32	8,59	4,87	114,64
ТТК 001662	п/ф из мяса птицы котлета	104	104				
	филе куриное	63,00	60,00				
	яйцо (или сухой яичный порошок)	3,00	3,00				
	хлеб пшеничный	14,00	14,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001326	или Фрикасе из филе куриного	45/45		9,87	7,55	2,35	117,06
	филе куриное	73,08	62,64				
	сметана 10%	16,88	16,88				
	укроп свежий	1,47	1,13				
	лук репчатый очищенный	27,00	27,00				
	масло растительное	0,90	0,90				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001353	или Филе куриное запеченное с сыром	50		11,04	4,66	0,66	88,70
	филе куриное	73,08	62,64				
	сыр	5,20	5,00				
	кефир	13,00	13,00				
	масло растительное	0,40	0,40				
	чеснок свежий	0,65	0,50				
	соль йодированная	0,20	0,20				
ТТК 000230	или Бедро куриное (филе бедра) запеченное	90		16,29	17,46	0,01	226,08
	бедро куриное	137,30	121,60				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000243	или Наггетсы куриные	90		14,1	9,60	17,50	212,50
	филе куриное	73,08	62,64				
	яйцо	10,00	10,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000000	или Чевалчичи из мяса птицы	90		14,34	9,94	7,56	148,58
	филе куриное	63,00	60,00				
	мясо (или фарш мясной)						
	яйцо	7,20	7,20				
	лук репчатый очищенный	12,60	12,60				
	сухари панировочные	9,00	9,00				
	масло растительное	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	или Шницель из мяса птицы с маслом сливочным	90/5		11,41	7,54	12,05	145,91
	филе куриное	63,00	60,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	хлеб пшеничный	14,00	14,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5% - 82%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001326	или Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами	45/45		9,99	4,20	3,90	93,55
	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие	19,38	19,00				



		томатная паста	5,30	5,30					
		лук репчатый очищенный	26,00	26,00					
		масло растительное	1,60	1,60					
		соль йодированная	0,40	0,40					
	<b>или Бифштекс из мяса птицы</b>		<b>90</b>		<b>13,65</b>	<b>16,82</b>	<b>11,43</b>	<b>227,06</b>	
		филе куриное	38,93	37,80					
		свинина мясная	30,24	28,00					
		лук репчатый очищенный	11,30	11,30					
		хлеб пшеничный	8,90	8,90					
		масло растительное	1,00	1,00					
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,80	0,80					
	<b>или Фрикадельки из мяса птицы</b>		<b>90</b>						
		филе куриное	50,40	48,00					
		свинина мясная	12,60	12,00					
		яйцо	3,00	3,00					
		хлеб пшеничный	14,00	14,00					
		сухари панировочные	6,00	6,00					
		лук репчатый очищенный	20,00	20,00					
		масло растительное	0,60	0,60					
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
	<b>или Шницель из мяса птицы с маслом сливочным</b>		<b>90/5</b>		<b>11,41</b>	<b>7,54</b>	<b>12,05</b>	<b>145,91</b>	
		филе куриное	63,00	60,00					
		яйцо	3,00	3,00					
		хлеб пшеничный	14,00	14,00					
		сухари панировочные	6,00	6,00					
		лук репчатый очищенный	20,00	20,00					
		масло растительное	0,60	0,60					
		масло сладкосливочное 72,5% - 82%	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001347	<b>Овощи тушеные</b>		<b>200</b>		<b>3,56</b>	<b>1,57</b>	<b>10,96</b>	<b>74,80</b>	
		капуста свежая белокочанная	200,00	160,00					
		помидоры свежие	13,60	13,33					
		морковь свежая очищенная	26,67	26,67					
		лук репчатый очищенный	13,33	13,33					
		масло растительное	1,33	1,33					
		соль йодированная	1,07	1,07					
ТТК 000148	<b>Напиток теплый из шиповника</b>		<b>200</b>		<b>0,33</b>	<b>0,05</b>	<b>16,14</b>	<b>69,04</b>	
		плоды шиповника сухие	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000151	<b>или Напиток теплый из сухофруктов</b>		<b>200</b>		<b>0,33</b>	<b>0,05</b>	<b>16,14</b>	<b>69,04</b>	
		смесь сухофруктов	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
ТТК 000149	<b>или Напиток теплый из кураги</b>		<b>200</b>		<b>0,33</b>	<b>0,05</b>	<b>16,14</b>	<b>69,04</b>	
		курага	16,00	16,00					
		сахар	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
ТТК 000043	<b>Масло сливочное в инд.упаковке</b>		<b>10</b>		<b>0,10</b>	<b>7,25</b>	<b>0,14</b>	<b>66,10</b>	
	<b>или Масло сливочное</b>		<b>10</b>		<b>0,10</b>	<b>7,20</b>	<b>0,14</b>	<b>66,20</b>	
ТТК 000327, 000326,000325.	<b>Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная</b>		<b>200</b>		<b>6,00</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>102,00</b>	
	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>40</b>		<b>0,36</b>	<b>1,32</b>	<b>19,20</b>	<b>103,60</b>	
	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>50</b>		<b>0,45</b>	<b>1,60</b>	<b>24,50</b>	<b>132,50</b>	
<b>Итого за день</b>					<b>15,12</b>	<b>25,38</b>	<b>84,21</b>	<b>862,68</b>	

## Двадцать первый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- Ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ТТК 001172	<b>Бефстроганов из мяса</b>	<b>40/50</b>		<b>12,84</b>	<b>12,95</b>	<b>4,81</b>	<b>187,53</b>
	говядина	87,80	63,20				
ТТК 001871	или свинина мясная	64,34	59,20	10,55	13,49	4,81	185,91
	лук репчатый очищенный	30,00	30,00				
	сметана 10%	15,00	15,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,25	1,25				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001677	или Поджарка из мяса	<b>45/45</b>		<b>11,6</b>	<b>14,93</b>	<b>7,05</b>	<b>211,62</b>
	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001744	или Гуляш из мяса	<b>40/50</b>		<b>12,17</b>	<b>12,04</b>	<b>3,34</b>	<b>170,02</b>
	говядина	65,728	63,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001670	или Азу из мяса	<b>40/50</b>		<b>12,22</b>	<b>12,67</b>	<b>3,93</b>	<b>178,35</b>
ТТК 001669	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20	9,94	13,21	3,93	176,74
	огурцы соленые без уксуса	31,69	18,25				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001342	или Печень "По -строгановски"	<b>150</b>		<b>30,24</b>	<b>9,82</b>	<b>10,99</b>	<b>215,34</b>
	печень говяжья	134,81	106,50				
	масло растительное	3,00	3,00				
	сметана 15 %	18,75	18,75				
	мука пшеничная высшего сорта	5,70	5,70				
	томатная паста	3,60	3,60				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001341	или Печень тушеная с овощами (75/75)	<b>150</b>		<b>19,72</b>	<b>8,50</b>	<b>9,09</b>	<b>193,29</b>
	печень говяжья	134,81	106,50				
	масло растительное	4,50	4,50				
	масса тушеной печени	75,00					
	томатная паста	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	22,50	22,50				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001348	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским	<b>40/50</b>		<b>10,22</b>	<b>12,6</b>	<b>4,38</b>	<b>173,51</b>
	свинина мясная	64,34	59,20				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	перец болгарский свежий	24,93	18,75				
	зелень свежая	0,85	0,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	сметана 10%	18,75	18,75				
	чеснок свежий	0,80	0,75				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001346	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	<b>40/50</b>		<b>10,22</b>	<b>12,6</b>	<b>4,38</b>	<b>173,51</b>
	свинина	64,34	59,20				
	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				



		масло растительное	1,88	1,88				
		томатная паста	2,50	2,50				
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
		Петрушка свежая	0,85	0,63				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа		40/145		14,21	10,53	17,86	223,60
		говядина	70,16	63,20				
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
		укроп свежий	1,249	0,93				
		чеснок	0,19	0,19				
		соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001592	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа		40/145		11,93	11,08	17,86	221,99
		свинина мясная	63,94	59,20				
		картофель свежий очищенный	84,58	84,58				
		морковь свежая очищенная	36,25	36,25				
		лук репчатый очищенный	17,88	17,88				
		укроп свежий	1,249	0,93				
		чеснок	0,19	0,19				
		соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001673	или Жаркое по-домашнему с мясом		40/145		14,18	12,03	19,38	242,49
ТТК 001674		говядина	70,16	63,20				
		или свинина мясная	63,94	59,20	11,9	12,57	19,38	240,87
		картофель свежий очищенный	96,67	96,67				
		морковь свежая очищенная	21,03	21,03				
		лук репчатый очищенный	15,47	15,47				
		томатная паста	5,00	5,00				
		масло растительное	1,48	1,48				
		соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001263	или Запеканка картофельная с мясом (40/145)		185		15,57	15,18	28,96	302,53
		говядина 1 кат	70,16	63,20				
		картофель свежий очищенный	154,67	154,67				
		лук репчатый очищенный	10,60	10,60				
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
		масло растительное	0,60	0,60				
		сухари панировочные	3,90	3,90				
		соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001316	Картофель запеченный дольками		145		3,25	1,75	26,47	134,95
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
		масло растительное	1,11	1,11				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317, ТТК 001318	или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики		145		3,25	1,75	26,47	134,95
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
		масло растительное	1,11	1,11				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001321	или Пюре картофельное		145		3,22	4,57	21,18	139,61
		картофель свежий очищенный	124,02	124,02				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
		молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91				
		соль йодированная	0,39	0,39				
ТТК 001315	или Картофель отварной		145		3,04	4,10	24,41	146,97
		картофель свежий очищенный	149,35	149,35				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
		соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 001314	или Картофель тушеный		145		3,14	4,06	23,65	144,46
		картофель свежий очищенный	123,50	123,50				
		морковь свежая очищенная	30,45	30,45				
		лук репчатый очищенный	16,43	16,43				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 000140	Чай ройбуш		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				

ТТК 000003	или Чай черный без сахара		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000138	или Чай зеленый		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чай зеленый байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чай гречишный	0,50	0,50				
	Овощи сушеные (морковь)		8		0,96	0,10	7,14	33,43
		свекла сушеная	80,00	80,00				
		масло растительное	1,36	1,36				
	или Морковные палочки		100		1,20	0,12	8,92	41,78
		морковь свежая очищенная	100,00	100,00				
ТТК 001161	или Овощи свежие		100		1,10	0,20	3,80	24,00
		овощи свежие	100,00	100,00				
ТТК 001372	или Томаты свежие		100		0,87	0,22	2,68	18,00
		помидоры	100,00	100,00				
ТТК 000200	или Салат витаминный из квашеной капусты		100		1,63	8,31	2,84	94,34
		капуста квашеная	90,10	88,30				
		лук зеленый	3,50	3,30				
		масло растительное	8,00	8,00				
		сахар	1,00	1,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8		0,58	1,36	4,86	33,94
ТТК 001422	или Капуста морская (водоросли Нори)		5		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001422	или Морская капуста сушеная		5		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001422	или Водоросли Нори сушеные		5		0,66	2,00	1,04	24,75
	или Сок овощной		125		0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной		200		0,00	0,00	3,50	14,00
	Хлеб ржаной		50		0,45	1,65	24,00	129,50
	Хлеб пшеничный		60		0,54	1,92	29,40	159,00
Итого за день					18,04	18,37	81,82	644,42



## Двадцать второй день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ТТК 001202, 001665	<b>Котлета рыбная</b>	90/5		15,80	10,96	4,50	179,60
	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе)	80,90	72,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00	2,00				
	хлеб пшеничный	17,10	17,10				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000194	<b>или Рыба красная припущенная с маслом сливочным</b>	90/5		21,37	11,07	0,56	187,43
	филе горбуши замороженное (или иная)	119,32	106,20				
	филе кижуча замороженное	119,32	106,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000282	<b>или Рыба запеченная</b>	90		21,76	8,29	3,53	175,77
	филе горбуши замороженное (или иная)	119,33	106,20				
	мука пшеничная высшего сорта	5,00	5,00				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000198	<b>или Рыба припущенная с маслом сливочным</b>	90/5		17,61	4,73	0,56	114,18
ТТК 000203	филе минтая замороженное на шкуре	122,70	109,20				
ТТК 000199	или филе хека замороженное без кости	122,70	109,20				
	или филе трески замороженное без кости (или иная)	122,70	109,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000211	<b>или Тефтели рыбные</b>	90		10,64	7,00	15,68	169,40
	горбуша (филе)	83,71	74,50				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	крупа рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Треугольники рыбные</b>	150		14,25	7,50	21,00	210,00
	<b>или Фишкейки</b>	150		14,25	7,50	21,00	210,00
ТТК 000233	<b>или Рыбные палочки</b>	150		14,25	7,50	21,00	210,00
	рыбные палочки (наггетсы) в панировке	100,00	100,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	масло растительное	0,30	0,30				
ТТК 001189	<b>Рис припущенный с овощами (125/25)</b>	150		3,43	5,02	33,54	193,43
	крупа рис	41,66	41,66				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
	морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
	масло растительное	1,41	1,41				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001327	<b>или Перловка отварная с овощами (125/25)</b>	150		4,03	5,02	27,95	173,52
	крупа перловая	37,72	37,72				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
	морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
	масло растительное	1,41	1,41				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001328	<b>или Полба припущенная</b>	160		6,36	5,11	37,18	219,81
	крупа полба дробленая пропаренная	51,56	51,56				

		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
		соль йодированная	0,66	0,66				
ТТК 001329	или Булгур припущенный		160		5,22	4,50	32,81	194,65
		крупа булгур	43,08	43,08				
		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
		соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001191	или Булгур с овощами (125/25)		150		5,55	5,23	34,60	209,92
		крупа булгур	41,95	41,95				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
		масло растительное	1,41	1,41				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001330	или Рис припущенный		160		3,93	4,42	39,62	218,04
		крупа рис	55,38	55,38				
		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
		соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001331	илим Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		160		5,65	4,94	29,37	186,04
		крупа гречневая	43,00	43,00				
		масло сладкосливочное 72%-82%	6,00	6,00				
		соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001190	или Кускус с овощами (125/25)		150		4,11	4,95	26,31	169,04
		крупа кускус	34,86	34,86				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
		масло растительное	1,41	1,41				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001332	или Кускус припущенный		160		5,65	4,94	29,37	186,04
		крупа кускус	43,00	43,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	6,00	6,00				
		соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК	или Плов овощной с рыбными (крабовыми) палочками (60/130)		190		3,65	3,74	353,38	185,15
		крупа рис	43,33	43,33				
		морковь свежая очищенная	19,50	19,50				
		лук репчатый очищенный	19,50	19,50				
		томатная паста	1,95	1,95				
		масло растительное	3,25	3,25				
		приправа томат/базилиичеснок	0,32	0,32				
		паприка молотая	0,32	0,32				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК		палочки рыбные (крабовые)	60,00	60,00	4,56	0,30	8,70	57,00
ТТК 000006	Чай с лимоном		200		0,06	0,01	5,21	22,39
		чай черный байховый	0,50	0,50				
		лимон свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
ТТК 000154	или Чай с апельсином		200		0,06	0,01	5,57	22,74
		чай черный байховый	0,50	0,50				
		апельсин свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
ТТК	или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)		200		0,06	0,01	5,21	22,39
		облепиха с/м	10,00	10,00				
		апельсин свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
	или Чай		200		0,00	0,00	0,00	0,01
	или Чай травянной		200		0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК 000195	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным		100		0,81	7,13	2,54	70,25
		овощи свежие	102,00	102,00				
		масло растительное	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,40	0,40				



	или Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,53	5,10	8,98	87,79
	свекла очищенная	102,00	102,00			
	чеснок сушеный	0,40	0,40			
	масло растительное	5,00	5,00			
	соль йодированная	0,20	0,20			
ТТК 00000	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейским	100	8,36	8,73	6,08	136,75
	свекла очищенная	63,75	63,75			
	сыр Адыгейский	39,08	39,08			
	масло растительное	1,25	1,25			
	соль йодированная	0,40	0,40			
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8	0,58	1,36	4,86	33,94
ТТК 001422	или Капуста морская (водоросли Нори)					
ТТК 001422	или Морская капуста сушеная	5	0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001422	или Водоросли Нори сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК 000050, 000049, 000053	Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд. упаковке 17 г	17	0,97	3,48	8,50	70,62
	или Сухофрукты в индивидуальной упаковке	30	0,97	3,48	8,50	70,62
	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50
Итого за день			21,32	28,20	78,79	668,79

## Двадцать третий день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ТТК 000000	<b>Шницель мясной</b>	<b>90</b>		<b>11,68</b>	<b>13,41</b>	<b>4,50</b>	<b>187,44</b>
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000000	<b>или Биточки мясные</b>	<b>90</b>		<b>11,68</b>	<b>13,41</b>	<b>4,50</b>	<b>187,44</b>
	свинина мясная	30,24	28,00				
	говядина 1 кат	33,00	28,00				
	яйцо	3,00	3,00				
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20				
	масло растительное	1,40	1,40				
	хлеб пшеничный	10,00	10,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001656	<b>или Тефтели мясные с брусничным соусом</b>	<b>90/20</b>		<b>10,55</b>	<b>11,95</b>	<b>12,77</b>	<b>201,93</b>
	ТТК 001658 тефтели мясные						
ТТК 001145	<b>Соус брусничный</b>	<b>20</b>		<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>5,54</b>	<b>24,46</b>
	брусника замороженная	17,50	17,50				
	луктин яблочный	0,13	0,13				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,26	0,26				
ТТК 001313	<b>или Тефтели мясные запеченные в томатно-сметанном соусе</b>	<b>90/15</b>		<b>11,54</b>	<b>12,30</b>	<b>12,98</b>	<b>209,46</b>
	ТТК 001658 п/ф тефтели мясные	106,00	106,00				
	соус сметанный	15					
	сметана 10%	3,75	3,75				
	мука пшеничная высшего сорта	1,13	1,13				
	паста томатная	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,04	0,04				
ТТК 000000	<b>или Голубцы ленивые</b>	<b>90</b>		<b>9,33</b>	<b>9,65</b>	<b>8,17</b>	<b>157,04</b>
	говядина 1 кат	65,43	58,8				
	капуста белокачанная свежая	51,07	40,8				
	лук репчатый очищенный	7,50	7,50				
	крупа рис	4,20	4,20				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,70	0,70				
ТТК 001656	<b>или Тефтели мясные</b>	<b>90</b>		<b>10,55</b>	<b>11,95</b>	<b>12,77</b>	<b>201,93</b>
ТТК 001658	п/ф тефтели мясные :	106	106				
	свинина мясная	39,40	39,20				
	говядина 1 кат	16,90	16,80				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	<b>или Бифштекс мясной</b>	<b>90</b>		<b>12,27</b>	<b>11,81</b>	<b>13,53</b>	<b>191,60</b>
	свинина мясная	31,32	29,00				
	говядина 1 кат	32,20	29,00				
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60				
	хлеб пшеничный	16,20	16,20				
	сухари панировочные	6,00	6,00				



		масло растительное	1,40	1,40					
		соль йодированная	0,40	0,40					
	<b>или Фрикадельки мясные</b>		<b>90</b>		<b>12,27</b>	<b>11,81</b>	<b>13,53</b>	<b>191,60</b>	
		свинина мясная	30,24	28,00					
		говядина 1 кат	33,00	28,00					
		яйцо	3,00	3,00					
		лук репчатый очищенный	14,20	14,20					
		масло растительное	1,40	1,40					
		хлеб пшеничный	10,00	10,00					
		сухари панировочные	6,00	6,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
	<b>или Котлета мясная "Пожарская"</b>		<b>90</b>		<b>13,58</b>	<b>12,69</b>	<b>13,49</b>	<b>204,96</b>	
		свинина мясная	31,32	29,00					
		говядина 1 кат	32,20	29,00					
		лук репчатый очищенный	9,60	9,60					
		хлеб пшеничный	16,20	16,20					
		сухари панировочные	6,00	6,00					
		масло растительное	1,40	1,40					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001314	<b>Картофель тушеный</b>		<b>145</b>		<b>3,14</b>	<b>4,08</b>	<b>23,65</b>	<b>144,46</b>	
		картофель свежий очищенный	123,50	123,50					
		морковь свежая очищенная	30,45	30,45					
		лук репчатый очищенный	16,43	16,43					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 001321	<b>или Пюре картофельное</b>		<b>145</b>		<b>3,22</b>	<b>4,67</b>	<b>21,18</b>	<b>139,61</b>	
		картофель свежий очищенный	124,02	124,02					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91					
		соль йодированная	0,39	0,39					
ТТК 001315	<b>или Картофель отварной</b>		<b>145</b>		<b>3,04</b>	<b>4,10</b>	<b>24,41</b>	<b>146,97</b>	
		картофель свежий очищенный	149,35	149,35					
		масло сладкосливочное 72,5%	4,83	4,83					
		соль йодированная	0,77	0,77					
ТТК 001316	<b>или Картофель запеченый дольками</b>		<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>	
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40					
		масло растительное	1,11	1,11					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 001317, ТТК 001318	<b>или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики</b>		<b>145</b>		<b>3,25</b>	<b>1,75</b>	<b>26,47</b>	<b>134,95</b>	
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40					
		масло растительное	1,11	1,11					
		соль йодированная	0,44	0,44					
ТТК 000166, 000167, 000322, 000164	<b>Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)</b>		<b>200</b>		<b>0,25</b>	<b>0,10</b>	<b>9,81</b>	<b>43,00</b>	
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000143	<b>или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)</b>		<b>200</b>		<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>9,96</b>	<b>41,40</b>	
		яблоки с/м	22,20	20,00					
		сахар	6,00	6,00					
		лимонная кислота	0,20	0,20					
ТТК 000159	<b>или Напиток из вишни</b>		<b>200</b>		<b>0,20</b>	<b>0,06</b>	<b>10,64</b>	<b>44,92</b>	
		вишня с/м	25,00	25,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000101, 001149, 001143	<b>или Пунш фруктово-ягодный</b>		<b>200</b>		<b>0,48</b>	<b>0,15</b>	<b>11,85</b>	<b>52,75</b>	
		смесь ягодная с/м	25,00	25,00					
		апельсин свежий	27,80	25,00					
		сахар	6,00	6,00					
ТТК 000948	<b>или Пунш Солнечная морошка</b>		<b>200</b>		<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>10,20</b>	<b>42,50</b>	
		основа для пунша Солнечная морошка инстантная	17,00	17,00					

ТТК 000947, 000950	или Пунш Таёжный (или пунш "Пряная вишня")	200				
	основа для пунша инстантная	17,00	17,00	0,05	0,02	10,20
	Молоко витаминизированное 80 г					40,80
ТТК 000033, 000037, 000330, 000004, 000034, 001127		160		4,32	4,00	13,60
	или Молоко питьевое	80				
	или Молоко обогащенное витаминами или йодом и витаминами	80				
ТТК 000058, 000054, 000056	или Мороженое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)	55		2,15	3,58	13,81
	Хлеб пшеничный	60		0,54	1,92	29,40
Итого за день				19,93	23,49	80,96
						159,00
						641,58

48 31

41 21

41 11

41 21

41 21

41 21

41 21



## Двадцать четвертый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
ТТК 000173	<b>Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным</b>	<b>150/5</b>		<b>15,69</b>	<b>19,69</b>	<b>2,61</b>	<b>251,58</b>
	яйцо	112,50	112,50				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001348	<b>или Скрембл с томатом свежим</b>	<b>150</b>		<b>14,55</b>	<b>16,57</b>	<b>2,95</b>	<b>220,58</b>
	яйцо	104,50	104,50				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001349	<b>или Омлет запеченный с сыром</b>	<b>150</b>		<b>17,13</b>	<b>18,02</b>	<b>2,46</b>	<b>241,77</b>
	яйцо	106,00	106,00				
	сыр твердый	10,00	9,60				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	44,00	44,00				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001348	<b>или Омлет запеченный с сыром и помидорами</b>	<b>150</b>		<b>14,54</b>	<b>17,61</b>	<b>3,07</b>	<b>229,21</b>
	яйцо	104,5	104,5				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	сыр твердый	10,00	9,60				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	42,75	42,75				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000144	<b>Кофейный напиток "Курземе" с цикорием и молоком</b>	<b>200</b>		<b>3,87</b>	<b>3,00</b>	<b>11,88</b>	<b>98,94</b>
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 000145	<b>или Цикорий с молоком</b>	<b>200</b>		<b>3,72</b>	<b>3,00</b>	<b>12,18</b>	<b>94,20</b>
	цикорий натуральный растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 000036	<b>Сыр плавленый</b>	<b>16,25</b>		<b>1,46</b>	<b>3,25</b>	<b>1,46</b>	<b>40,63</b>
ТТК 001061	<b>или Сыр</b>	<b>20</b>		<b>4,9</b>	<b>5,7</b>	<b>0</b>	<b>70,9</b>
	сыр	20,83	20,00				
ТТК 000190	<b>или Тост с сыром</b>	<b>17/14,5</b>		<b>5,3</b>	<b>4,06</b>	<b>8,93</b>	<b>94,5</b>
	хлеб тостовый пшеничный	17,00	17,00				
	сыр (слайсы)	14,50	14,50				
ТТК 000192	<b>или Тост двойной с сыром</b>	<b>34/29</b>		<b>12,43</b>	<b>8,26</b>	<b>12,07</b>	<b>172,34</b>
	хлеб тостовый ржаной	34,00	34,00				
	сыр (слайсы)	29,00	29,00				
ТТК 000193	<b>или тост двойной Дуэт с сыром</b>	<b>17/17/29</b>		<b>11,52</b>	<b>8,19</b>	<b>14,96</b>	<b>180,67</b>
	хлеб тостовый пшеничный	17,00	17,00				
	хлеб тостовый ржаной	17,00	17,00				
	сыр (слайсы)	29,00	29,00				
	<b>Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г</b>	<b>150</b>		<b>1,98</b>	<b>0,39</b>	<b>16,20</b>	<b>86,00</b>
	<b>или Сох фруктовый</b>	<b>125</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,37</b>	<b>57,50</b>
	<b>или Пюре фруктовое</b>	<b>90</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>56,00</b>
	<b>молоко витаминизированное 80 г</b>	<b>80</b>		<b>2,16</b>	<b>2,00</b>	<b>6,80</b>	<b>53,84</b>
ТТК 000033, 000037, 000330, 000004, 000034, 001127	<b>или Молоко питьевое</b>	<b>80</b>					
	<b>или Молоко обогащенное йодом и витаминами</b>	<b>80</b>					

ТТК 000058, 000054, 000056	или Мороженое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)	55	2,15	3,58	13,81	99,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50
Итого за день			25,61	29,93	63,45	663,49



НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню горячие завтраки 12-18 лет

№	Продукты	норма продукта в день, г	Продовольственные	Норма в день, г	Фактически получено, г**																								за 24 дня	Факт в день, г	% выполнено	
					Дни																											
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				
1	Хлеб пшеничный	200	24	40,0	50	65	40	40	60	40	50	61	37	50	0	40	30	60	40	30	7	63	0	70	60	73	82	50	1119	46,6	97	
2	Хлеб ржаной	120	25	30,0	40	40	40	40	40	40	40	40	20	20	30	30	30	30	30	40	0	0	60	40	50	0	0	0	700	29,2	97	
3	Мука	20	20	4,0	0	6	0	0	3	0	0	0	0	3	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	86	3,6	89	
4	Крупы, бобовые	50	25	12,5	16	8	55	0	0	0	0	0	20	0	63	0	0	16	0	50	7	0	18	0	0	42	0	0	309	12,9	103	
5	Макаронные изделия	20	22	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0	51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	102	4,3	97	
6	Картофель	187	22	41,1	0	124	0	149	0	0	0	149	0	124	0	0	0	124	0	0	0	0	0	0	0	162	0	124	0	959	39,8	97
7	Овощи, зелень	328	25	80,0	0	142	156	8	331	110	50	14	0	62	50	221	28	0	54	50	0	180	0	233	110	147	56	0	2028	84,4	105	
8	Фрукты свежие	185	25	46,3	0	0	0	157	20	0	20	7	100	157	25	0	0	132	0	25	197	0	175	0	0	7	25	150	1157	46,2	104	
9	Сухофрукты	20	20	4,0	3	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	16	0	0	0	0	0	16	0	17	0	0	81	3,4	84	
10	Сахар	35	25	8,8	8	0	4	4	6	14	12	5	17	5	8	5	0	12	6	6	12	14	5	10	0	4	10	6	172	7,2	82	
11	Кондитерские изделия	15	25	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	18	0	44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	82	3,4	91	
12	Какао	1,2	25	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0,3	100	
13	Кофейный напиток	2	25	0,5	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	3	12	0,5	100	
14	Чай	2	25	0,5	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	6	0,2	46	
15	Мясо 1 категории	78	23	17,9	0	56	0	0	63	0	0	56	0	63	0	0	0	0	56	0	0	0	0	0	0	63	0	56	0	416	17,3	97
16	Цыпленок 1 категории*	53	25	10,0	0	0	60	0	0	0	63	0	0	0	0	0	63	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0	245	9,4	95	
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	48	23	9,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	107	0	0	107	0	0	0	0	0	0	0	0	0	213	8,9	86	
18	Рыба-филе	77	20	15,4	0	0	0	146	0	0	0	0	0	0	75	0	0	0	0	0	0	72	0	0	0	72	0	0	364	15,8	103	
19	Молоко	350	24	84,0	300	10	0	0	165	80	0	20	17	44	211	80	140	80	0	0	120	235	0	0	160	245	1913	1913	79,7	95		
20	Кисломолочные продукты	180	25	45,0	0	0	80	0	0	160	0	0	40	0	0	200	0	160	0	0	6	200	0	300	0	0	0	0	1045	43,6	97	
21	Творог	68	25	15,0	0	0	0	45	0	0	0	0	133	0	0	0	0	0	45	133	0	0	0	0	0	0	0	0	357	14,9	99	
22	Сметана	18	25	2,5	0	0	0	0	15	0	0	0	7	0	0	0	17	0	0	0	7	0	0	0	15	0	0	0	60	2,5	100	
23	Сыр	15	22	3,3	33	0	0	0	0	0	26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	75	3,1	95	
24	Масло сливочное	35	25	8,8	15	5	5	15	0	5	5	0	17	5	8	0	12	14	5	16	18	5	7	15	0	5	5	193	8,0	92		
25	Масло растительное	18	24	4,3	0	3	7	0	15	10	2	14	0	11	1	6	1	0	5	3	0	2	1	3	2	7	1	2	94	3,9	91	
26	Яйца	60	25	10,0	0	0	2	0	0	105	0	3	5	0	3	0	0	0	0	0	5	7	3	3	0	2	0	113	247	10,3	103	
27	Соль	5,0	20	1,0	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	0,9	90	

Усредненные нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Распределение энергетической ценности (калорийности)

Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	Завтрак	
	ккал	20-25% (+/-5%)
дни		
1	677	25
2	630	23
3	583	21
4	668	25
5	656	24
6	672	25
Итого:	647	24
7	730	27
8	687	25
9	479	18
10	713	26
11	634	23
12	685	25
Итого	655	24
13	665	24
14	650	24
15	644	24
16	718	26
17	478	18
18	632	23
Итого	631	23
19	656	24
20	663	24
21	644	24
22	669	25
23	642	24
24	663	24
Итого	656	24
<b>Итого</b>	<b>647</b>	<b>24</b>





Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»  
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)  
Холодильная, 57. Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92  
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: [tocgsen@fguz-tyumen.ru](mailto:tocgsen@fguz-tyumen.ru); [http:// www.fguz-tyumen.ru](http://www.fguz-tyumen.ru)  
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001



УТВЕРЖДАЮ

Главный врач (заместитель) ФБУЗ  
«Центр гигиены и эпидемиологии в  
Тюменской области»

А.Я. Фольмер

№ 19 /Д

« 2 » сентября 2024 г.

г. Тюмень

#### Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного циклического 24-дневного меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 12 лет и старше.

2. Заявитель: АО «КШП «Центральный»; юридический адрес: 625031, г. Тюмень, проезд Шаимский, 14 а/2; ИНН 7202147150, ОГРН 1067203206938.

3. Получатель: АО «КШП «Центральный»; юридический адрес: 625031, г. Тюмень, проезд Шаимский, 14 а/2; ИНН 7202147150, ОГРН 1067203206938.

4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:

На основании заявок №160625 от 15.08.2024г., №161010 от 28.08.2024г. рассмотрено представленное примерное циклическое 24-дневное меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 12 лет и старше.

Меню разработано на основании:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении меню использованы:

• Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (под. ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка- ТД ДеЛи, 2022)

• Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания издание 2 ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (под. ред. В.А. Тутельяна и Г.Г. Онищенко, Издатель Научный центр здоровья детей, 2022)

• Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 3 часть – М.: Хлебпродинформ, 1991г (№рец. -1999)



- Картотека блюд лечебного и рационального питания, I,II,III,IV часть –Екатеринбург Средне – Уральское книжное издательство, 1995г. (№рец-1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания, Екатеринбург)

- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1 Москва.: 2006г; (№рец. -2006, Москва)

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. -2004)

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для диетического питания - М.Хлебпродинформ, 2002г (№ рец. -2002)

- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации – Пермь, «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (№рец. -2013, Пермь).

- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, I часть, II часть – Пермь: Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (№рец. -2001, Пермь).

- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, I часть – Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г. (№ рец.2011 Екатеринбург).

Представлены аннотация к меню, накопительная ведомость, таблица распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи. Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 24 дня для возрастной группы детей в возрасте с 12 лет и старше.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий.

На долю завтрака в среднем за 24 дня приходится 24% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 12 лет и старше (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям п. 8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Суммарный объем готовых блюд для указанной возрастной группы с 12 лет и старше соответствует требованиям п. 8.1.2 (приложение 9, таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций готовых блюд для указанной возрастной группы с 12 лет и старше соответствует п. 8.1.2. (таблица 1, приложение 9) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В целях профилактики гиповитаминозов, для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, витаминизированные напитки промышленного выпуска, молочная и кисломолочная продукция, кондитерские изделия. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей и подростков используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд, закладка соли осуществляется строго с учетом рецептуры, основываясь по органолептическим показателям в меру соленых блюд, а также с учетом рекомендаций ВОЗ по снижению потребления соли, что соответствует требованиям



п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), в соответствии с п. 8.1.9. (приложение б) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В меню включена замороженная молочная продукция «мороженое молочное», при формировании меню учитывается сезонность выдачи данного продукта: с 1 сентября по 5 октября, а также в весенне - летний период с 15 апреля по 31 мая. Выдача мороженого возможна исключительно в установленный период и с учетом погодных условий, при резком понижении температуры выдача мороженого заменяется на молочную продукцию. Кратность выдачи в указанные периоды не чаще 1 раза в 10 дней.

В меню включены овощи вакуумной сушки, технология приготовления которых позволяет высушить овощи с коэффициентом 1 к 10, т.е. упаковка 12г. сушёных овощей является полноценной заменой 120г. овощей. При сушке овощей используется высокоолеиновое масло и йодированная соль (0,5%).

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное примерное циклическое 24-дневное меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 12 лет и старше, разработанное АО «КШП «Центральный», соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене



О. М. Жеребко