



Утверждаю:

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

« 02 » 09 2025



Согласовано:

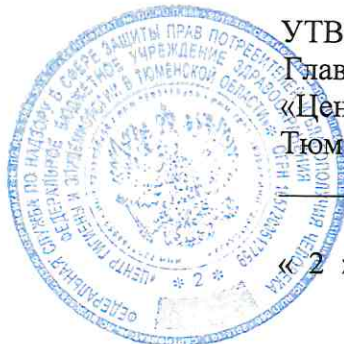
**Циклическое 24-х дневное меню
(примерное, вариативное)
горячих завтраков для питания детей
в общеобразовательных учреждениях
в возрасте с 7 до 11 лет**

Экспертное заключение № 34 от 2 сентября 2025,
выданное ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»

Тюмень, 2025



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; [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

№ 34

« 2 » сентября 2025 г.

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного цикличного 24-дневного меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет.
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 заявки №174772 от 04.08.2025г. рассмотрено представленное примерное 24-дневное меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет.
Нормативные документы, используемые экспертом при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Технико-технологические карты разработаны на основании:

1. 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).
2. 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).
3. 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).

4. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1 Москва.: 2006г; (№ рец. -2006, Москва)
 5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (№ рец. – 1996).
 6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 3 часть - М.: Хлебпродинформ, 1991 г (№ рец. – 1999).
 7. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г (№ рец. – 2006, Москва).
 8. Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной поддержке – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (№ рец. – 2013, Пермь).
 9. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (№рец. -2004, Пермь).
 10. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. -2004).
 11. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для диетического питания - М.Хлебпродинформ, 2002г (№ рец. -2002).
- Представлена аннотация к меню горячих завтраков для возрастной категории 7-11 лет, накопительная ведомость, таблица распределения энергетической ценности (калорийности) на прием пищи для обеспечения питанием детей, обучающихся в общеобразовательных организациях, где организатором питания выступает АО «Комбинат школьного питания «Центральный».
- Для обеспечения здоровым питанием представлено примерное меню на 24 дня для возрастной группы детей в возрасте с 7 до 11 лет.
- Примерное меню содержит информацию о перечне блюд по отдельным приемам пищи, количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде), весе блюда.
- Приводятся ссылки на номера технико-технологических карт каждого наименования блюда.
- 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 7 до 11 лет (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), в течение дня допускается отступление от норм калорийности в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2, 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 7 до 11 лет 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 7 до 11 лет 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 меню включено несколько вариантов блюд в целях разнообразия и исключения их повторяемости, вариативность необходима в целях разнообразия и исключения их повторяемости в течении одного дня (на 1 и 2 комплексе) с учетом климатических, географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения при условии соотношения в рационе питания детей основных пищевых веществ.

В соответствии с п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами используются следующие продукты:

№ п/п	Наименование продукта	Добавки, используемые для обогащения
1	Соль йодированная	Йод
2	Молоко обогащенное	Йод, селен
3	Молоко витаминизированное	Витамины А, В1, В6, С
4	Кисломолочные продукты	Витамины А, В1, В2, С
5	Какао «Витошка» (13 витаминов)	Витамины А, Е, Д3,С,В1,В2,В6,В12,К1,РР, В5,В9, В7
6	Какао «Витошка» (с витамином С)	Витамин С
7	Мороженое с пребиотиком	Пребиотик
8	Печенье «Тюменочка»	РР,В6,В1, В2, В9, железо, Витамин С
9	Творожок «Растишка»	Кальций, Витамин Д3
10	Хлеб «Рябинушка»	Витамины В1, В2,В6,В9, РР, железо, кальций
11	Хлеб «Дарницкий»	Витамины В1, В2,В6,В9, РР, железо, кальций
12	Батон йодированный	Йод
13	Хлеб «Николаевский»	Йод
14	Кисель витаминизированный «Витошка»	Вит А, Е, Д3,С,В1,В2,В6,В12,К1,РР, В5,В9, В7, бета-каротин
15	Пастилки "Правильные сладости"	Магний, Калий, Кальций
16	Хлебцы гречневые	Витамины В1, В2,В6,РР, железо, фолиевая кислота
17	Сок фруктовый	Витамин С, железо , медь

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей и подростков используется исключительно соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, а также во всех хлебобулочных изделиях и овощах вакуумной сушки.

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

Предусмотрена выдача замороженной молочной продукции «Мороженое молочное», при формировании меню учитывается сезонность выдачи данного продукта, а именно: с 01 сентября по 15 октября, а также весенне-летний период с 01 апреля до конца 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. При включении в меню мороженого учитывается пищевая ценность продукта, которая идентична

молочной продукции, включённой в меню, с учетом корректировки массы продукта и общей пищевой ценности завтрака.

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%).

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное 24-дневное меню горячих завтраков для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет, 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

Аннотация

Циклическое 24-х дневное меню горячих завтраков разработано для питания детей в общеобразовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет для организации бесплатного горячего питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования.

Технико-технологические карты (ТТК) разработаны на основании Сборников технологических нормативов:

- 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 1 часть – М.Хлебпродинформ, 1996г (№ рец. -1996);
- 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).

Нормы потребления рассчитаны в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7 таблица 2 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет»: для завтрака 25%. Количество продуктов, для полной достоверности потребления продуктов питания, сведено по массе нетто. Учтены допустимые отклонения от рекомендуемых норм питания +/-5%. Меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в соответствии с рекомендациями для организации питания детей в осенне-зимне-весенний 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, вариативность необходима 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. Так, в первом дне первой недели основное блюдо тефтели мясные и гречка отварная, т.е. крупяной гарнир и основное мясное блюдо, вариация замены данных блюд котлета мясная «По-домашнему» и рис припущенный либо замена мясного блюда с гарниром сложное блюдо - плов с мясом, где также имеется часть крупяного гарнира и мясной компонент. Т.е. на белом фоне выделяется основное блюдо мясное и гарнир к нему, а далее предлагаются возможные вариации. В девятом дне второй недели предлагается сложное блюдо картофель с мясом – жаркое вариация замены данной комбинации блюда возможна как картофель отварной и котлета мясная, т.е. в этом случае обратная вариация замены сложное блюдо меняется на основное мясное блюдо и гарнир, которые учитывают набор компонентов сложного блюда. При внесении изменений в набор компонентов блюда основные органолептические показатели и специфика блюда не меняется, т.е. если стоит мясо с гарниром, то и сложное блюдо включает так же гарнирную и мясную часть аналогичную по количеству и компонентам.

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 рыбных 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 включены утвержденные замены блюд из филе минтая -палочки, при этом выход блюд-замен увеличен до 150 г, содержание рыбного компонента идентично, пищевая ценность данных замен также соответствует.

Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения при условии соотношения в рационе питания детей основных пищевых веществ.

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технико-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 технико-технологических картах.

Нормы вложения массы брутто рецептурах меню и технико-технологических картах рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- Отруб говяжий (лопатка, шея, тазобедренная часть) или полуфабрикат замороженное
- Отруб свиной (тазобедренная часть, лопаточная часть) или полуфабрикат замороженное
- Мясо птицы и филе куриное замороженное
- Филе рыбы мороженное
- В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре, протертой мякоти томатов, яиц куриных средней массы 40г.
- В меню предусмотрено использование фруктов в свежем виде, а также в сублимированном и сушеном виде.
- Овощи используются в очищенном виде (полуфабрикат), нормы рассчитаны в соответствии с сезонностью. 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 сушёных 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%). 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.

Продукты, входящие в состав рецептур блюд и кулинарных изделий согласно меню указаны в граммах.

В соответствии с 2.12.1. СанПиН 2.3.2.1292-03 молоко, сливочное масло, мука, хлеб (кроме расфасованного и упакованного для длительного хранения), свежее мясо не используются консерванты.

Консервированные овощи (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов используется только после термической обработки. Консервированные, соленые огурцы используются без добавления уксуса. Свежзамороженные кукуруза, горошек проходят термическую обработку методом бланширования.

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, при приготовлении блюд не допускается жарка.

При кулинарной обработке необходимо строго соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд:

- Рубленые полуфабрикаты (котлеты, биточки, тефтели и тп) из мясного, куриного или рыбного фарша, а также куски рыбы, мяса или курицы запекают при температуре не ниже +180С 20-25 минут.
- Омлеты и запеканки готовят в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 180-200С, готовое блюдо должно быть не более 3-4 см.
- Яйца перед использованием в любом виде обрабатывают в соответствии с санитарными правилами.
- Гарниры из риса и макарон варят в большом объеме воды без последующей промывки.
- Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям в меру соленых блюд. Ежегодно норма потребления соли снижается в соответствии с рекомендациями ВОЗ.

Кисломолочные и молочные, а также иные готовые к употреблению скоропортящиеся продукты перед подачей выдерживают в закрытой потребительской упаковке при температуре окружающей среды (комнатной), но не более 1 часа.

Крупы перед использованием промывают проточной водой. Потребительскую упаковку консервированных продуктов перед вскрытием промывают проточной водой и протирают.

Горячие блюда при раздаче должны иметь температуру подачи не ниже +50С.

Первичная обработка овощей проводится в цехе (участке) первичной обработки овощей. Первичная обработка овощей (корнеплодов) включает сортировку, мытье и очистку. При обработке белокочанной капусты удаляют 3-4 наружных листа. Очищенные овощи повторно промывают не менее 5 минут в проточной воде с использованием дуршлагов, сеток. Вторичная обработка овощей, предназначенных для приготовления салатов, холодных закусок, после промывания в условиях овощного цеха (цеха первичной обработки овощей), проводится в производственных ваннах холодного или, при его отсутствии, горячего цехов. Сырые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок и салатов, без последующей термической обработки, выдерживают в 10% растворе поваренной соли (либо другим специализированным средством) с последующим ополаскиванием проточной водой. Обработка в солевом растворе осуществляется в условиях холодного, при его отсутствии, - горячего, цеха.

Вторичная обработка овощей, предназначенных для приготовления первых, вторых блюд, после промывания в условиях цеха первичной обработки овощей, проводится в производственных ваннах вторичной обработки овощей в цехе вторичной обработки овощей. В случае его отсутствия – в условиях горячего цеха. При использовании вакуумированных очищенных овощей, после вскрытия вакуумной упаковки, овощи подвергаются вторичной обработке в цехе вторичной обработки овощей, в случае его отсутствия – в условиях горячего цеха.

Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой и варят в подсоленной воде (кроме свеклы).

Не допускается предварительная заготовка очищенного картофеля и других овощей с длительным замачиванием их в холодной воде более 2 часов. Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи во избежание их потемнения и высушивания рекомендуется хранить в холодной воде не более 2 часов (при условии нанесения маркировки приготовления очищенных овощей с указанием даты и времени).

Отваренные для салатов и сырые обработанные овощи (целые) хранят в холодильнике «ГП» при температуре плюс 4 +/- 2 °С, срок годности в соответствии с ТТК (при условии нанесения маркировки приготовления отварных овощей и обработанных с указанием даты и времени).

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период с 1 марта допускается использовать только после термической обработки. Томаты и огурцы используется всегда свежий урожай.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов, следует соблюдать правила: овощи закладывают только в кипящую воду, нарезав из перед варкой; свежую зелень добавляют в готовые блюда перед раздачей.

Обработка фруктов (сухофруктов), включая цитрусовые, ягод без последующей термической обработки проводится в следующей последовательности: сортировка, первичная обработка, вторичная обработка. Фрукты тщательно промыть под горячей водой в производственной ванне, допускается их замачивание с добавлением пищевой соды или без нее. Сухофрукты на 10-15 минут замочить в холодной воде, после слить воду и промыть под проточной холодной водой. Ягоды моют маленькими порциями. Бруснику, смородину, малину и др. помещают в сито, промывают проточной водой. Вторичная обработка фруктов, включая цитрусовые без термической обработки после промывания в условиях овощного цеха (цеха первичной обработки овощей) проводится в производственных ваннах холодного или, при его отсутствии, горячего цехов. Вторичная обработка фруктов, предназначенных для приготовления третьих блюд, после промывания в условиях цеха первичной обработки овощей, проводится в производственных ваннах вторичной обработки фруктов, овощей в цехе вторичной обработки овощей. В случае его отсутствия – в условиях горячего цеха.

Хранение готовой пищи не допускается. Реализация готовых блюд в течение 2-х часов после приготовления.

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 используются следующие продукты:

№ п/п	Наименование продукта	Добавки, используемые для обогащения
1	Соль йодированная	Йод
2	Молоко обогащенное	Йод, селен
3	Молоко витаминизированное	Витамины А, В1, В6, С
4	Кисломолочные продукты	Витамины А, В1, В2, С
5	Какао Витошка (13 витаминов)	Витамины А, Е, Д3,С,В1,В2,В6,В12,К1,РР, В5,В9, В7
6	Какао Витошка (с витамином С)	Витамин С
7	Мороженное с пребиотиком	Претиотик
8	Печенье Тюменочка	РР,В6,В1, В2, В9, железо, Витамин С
9	Творожок Растишка	Кальций, Витамин Д3
10	Хлеб Рябинушка	Витамины В1, В2,В6,В9, РР, железо, кальций
11	Хлеб Дарницкий	Витамины В1, В2,В6,В9, РР, железо, кальций
12	Батон йодированный	Йод
13	Хлеб Николаевский	Йод
14	Кисель витаминизированный Витошка	Вит А, Е, Д3,С,В1,В2,В6,В12,К1,РР, В5,В9, В7, бетакаротин

15	Пастилки "Правильные сладости"	Магний, Калий, Кальций
16	Хлебцы гречневые	Витамины B1, B2, B6, PP, железо, фолиевая кислота
17	Сок фруктовый	Витамин С, железо, медь

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей и подростков используется исключительно соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, а также во всех хлебобулочных изделиях и овощах вакуумной сушки.

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

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 15 октября, а также весенне-летний период с 01 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, включённой 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».

При составлении меню учтено:

- Рациональное распределение пищи в течении дня.
- Разнообразие пищи. Исключена повторяемость основных блюд в течении 3х дней. Вариативность необходима для того, чтобы не повторялось в течении недели.
- Суммарные объемы блюд по приемам пищи в соответствии с Приложением N 9.

Таблица 3:

Показатели	12 лет и старше
Завтрак	500 -700

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.

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

**Разработчик АО Комбинат школьного питания «Центральный»
625031 г. Тюмень, проезд Шаимский, 14а/2
Электронный адрес: kombinatsh@mail.ru**

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя							
Первый день (1)							
№ ТТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 002781	Тефтели мясные запеченные в томатно-сметанном соусе	90		11,69	12,56	13,68	215,20
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	ТТК 002780 п/ф тефтели мясные	100,00	100,00				
	свинина	42,00	41,60				
	говядина	10,20	10,10				
	лук репчатый очищенный	16,10	16,10				
	рис крупа	9,33	9,33				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	ТТК 001146 соус томатно- сметанный	10					
	сметана 10%	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75				
	паста томатная	0,40	0,40				
	соль йодированная	0,03	0,03				
ТТК 002855	или Тефтели мясные запеченные	80		11,54	12,30	12,98	209,46
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	ТТК 002780 п/ф тефтели мясные :	100	100				
	свинина	42,00	41,60				
	говядина	10,20	10,10				
	лук репчатый очищенный	16,10	16,10				
	рис	9,33	9,33				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 002691	или Котлета мясная "Белорусская"	90		10,1	11,23	10,2	182,27
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 002783 п/ф Котлета мясная "Белорусская":	102	102				
	свинина	34,70	34,30				
	говядина	18,40	18,20				
	лук репчатый	12,00	12,00				
	картофель	35,00	35,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухарь панировочный	6,00	6,00				
ТТК 003094	или Котлета мясная "По-деревенски"	90		11,13	11,02	14,33	202,79
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 003102 п/ф Котлета мясная "По-деревенски":	108	108				
	свинина	25,80	25,50				
	говядина	25,80	25,50				
	лук репчатый	10,00	10,00				
	хлеб пшеничный	17,50	17,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухарь панировочный	7,00	7,00				
ТТК 002298	или Котлета мясная "По-домашнему"	90		13,60	15,08	10,80	236,47
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 003103 п/ф Котлета мясная "По-домашнему":	108	108				
	свинина	59,90	59,30				
	говядина	11,40	11,30				
	лук репчатый	11,00	11,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухарь панировочный	15,00	15,00				
	или Котлета мясная "Оригинальная"	90		11,13	11,02	14,33	202,79
	масло подсолнечное	1,80	1,80				

	п/ф Котлета мясная "Оригинальная":	108	108				
	свинина	25,80	25,50				
	говядина	25,80	25,50				
	лук репчатый	10,00	10,00				
	хлеб пшеничный	17,50	17,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	специи	0,80	0,80				
	сухарь панировочный	7,00	7,00				
ТТК 001331	Гречка отварная рассыпчатая	130		4,59	4,01	23,86	151,16
ТТК 003288	крупa гречневая	35,00	35,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 003289	или Рис припущенный	130		3,69	3,32	35,84	172,66
ТТК 001330	крупa рис пропаренный	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001329	или Булгур припущенный	130		4,24	3,66	26,66	158,16
ТТК 003290	крупa булгур	35,00	35,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001191	или Булгур с овощами (125/25)	150		5,55	5,23	34,60	209,92
	крупa 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 001328	или Полба припущенная	130		5,17	4,15	30,21	178,57
	крупa полба дробленая пропаренная	41,99	41,99				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001327	или Перловка отварная с овощами (125/25)	150		4,03	5,02	27,80	175,41
ТТК 003291	крупa 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 001189	или Рис припущенный с овощами (125/25)	150		3,43	5,02	33,54	193,43
ТТК 003292	крупa рис	41,66	41,66				
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
	морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001356	или Плов с мясом (40/130)	170		12,75	13,71	34,17	308,19
ТТК 001176	свинина мясная	69,46	59,20				
ТТК 003295	крупa рис пропаренный	43,33	43,33				
	морковь свежая очищенная	10,40	10,40				
	лук репчатый очищенный	7,80	7,80				
	масло подсолнечное	2,60	2,60				
	томатная паста	4,16	4,16				
	чеснок сушеный	0,10	0,10				
	лавровый лист	0,10	0,10				
	соль йодированная	0,61	0,61				
ТТК 003434	или Плов ароматный из булгура с мясом (40/130)	170		14,27	12,47	30,07	293,94
ТТК 003297	свинина мясная	69,46	59,20				
ТТК 002870	крупa булгур	36,00	36,00				
	морковь свежая очищенная	14,87	14,87				
	лук репчатый очищенный	15,52	15,52				
	масло подсолнечное	1,22	1,22				

		чеснок сушеный	0,22	0,22				
		паприка молотая	0,17	0,17				
		базилик сушеный	0,22	0,22				
		соль йодированная	0,49	0,49				
ТТК 003435	или Плов ароматный с мясом (40/130)		170		12,85	12,07	31,35	275,76
ТТК 002875		свинина мясная	69,46	59,20				
ТТК 002876		крупа рис пропаренный	43,33	43,33				
		морковь свежая очищенная	18,30	18,30				
		лук репчатый очищенный	19,10	19,10				
		масло подсолнечное	1,50	1,50				
		чеснок сушеный	0,27	0,27				
		паприка молотая	0,21	0,21				
		базилик сушеный	0,27	0,27				
		соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 001707	или Каша гречневая с тушеным мясом и овощами (40/130)		170		12,72	21,22	28,60	357,98
ТТК 003296		свинина тушеная в/с	56,00	56,00				
		крупа гречневая	39,00	39,00				
		морковь свежая очищенная	13,78	13,78				
		лук репчатый очищенный	13,78	13,78				
		масло подсолнечное	1,73	1,73				
		соль йодированная	0,34	0,34				
ТТК 001493	или Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130)		170		13,84	12,26	28,60	281,82
ТТК 002223		говядина тушеная в/с	56,00	56,00				
		крупа гречневая	39,00	39,00				
		морковь свежая очищенная	13,78	13,78				
		лук репчатый очищенный	13,78	13,78				
		масло растительное	1,73	1,73				
		соль йодированная	0,34	0,34				
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		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный		200		0,96	0,10	7,14	33,43
		чай гречишный	0,50	0,50				
ТТК 0001358	или Чай с лимоном		200		0,06	0,01	4,21	18,39
		чай черный байховый	0,50	0,50				
		лимон свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
ТТК 000043	Масло сладко-сливочное 10г. в инд. упаковке		10		0,10	7,25	0,14	66,10
ТТК 002806	или Масло сладко-сливочное сливочное порционно		10		0,10	7,20	0,14	66,10
ТТК 003116	или Тост с маслом сливочным (17/10)		27		1,51	7,64	9,13	111,42
ТТК 003417	или Тост ржаной с маслом сливочным (17/10)		31,5		2,43	7,73	6,18	103,94
		хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00				
		масло сливочное	10,00	10,00				
ТТК 001323	Томаты черри		80		0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 001652	или Кукуруза сладкая, бланшированная		30		0,60		2,70	13,20
ТТК 003298	или Огурцы свежие		80		0,52	0,09	2,50	12,00
		огурцы свежие	81,60	80,00	0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 003299	или Помидоры свежие		80,00					
		или помидоры свежие	81,63	80,00				
ТТК 001379	или Нарезка из свежих овощей		80,00		0,62	0,12	2,32	13,20
		огурцы свежие	40,80	40,00				
		помидоры свежие	40,80	40,00				
ТТК 001161	или Огурцы свежие с зеленью		80,00		0,54	0,09	2,55	12,28
		огурцы свежие	81,60	80,00				
		укроп	0,41	0,30				
		соль йодированная	0,30	0,30				

		чеснок свежий	0,40	0,10				
ТТК 002006	Капуста свежая с маслом		80,00		0,13	4,01	1,69	43,50
		капуста белокончанная свежая	105,55	65,00				
		масло подсолнечное	4,00	4,00				
		сахар	1,00	1,00				
		морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
		соль йодированная	0,20	0,20				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 003300	или Капуста квашенная с маслом		80		1,42	4,08	3,66	59,30
		капуста квашеная	107,10	75,00				
		лук репчатый	5,00	5,00				
		масло подсолнечное	4,00	4,00				
		сахар	1,00	1,00				
ТТК 001503	или Морковные палочки		70		0,52	0,09	2,50	12,00
		морковь свежая очищенная	70,00	70,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001422	или Капуста морская Нори		3		1,23	0,06	1,32	10,80
	Хлеб ржаной		20		1,48	0,46	9,50	48,00
	Хлеб пшеничный		40		3,26	1,00	18,28	102,40
	Итого		560,00		21,82	25,44	67,61	597,27

Горячие завтраки 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Второй день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001312	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным (200/5)	200		6,92	7,74	29,78	218,12
	крупa рис круглозерный	14,41	14,41				
	крупa 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 001721	или Каша молочная геркулесовая с клубникой и маслом сливочным (200/2/5)	200		6,51	8,26	21,36	189,49
ТТК 001720	или Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным (200/2/5)	200		6,10	7,60	21,75	183,80
	хлопья овсянная (геркулес/5 злаков)	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 001389	или Каша молочная пшенная с бананом и маслом сливочным (170/30)	200		6,06	7,30	22,44	182,18
	крупa пшено	21,25	21,25				
	молоко пастеризованное 2,5%	119,00	119,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	3,60	3,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	банан свежий	50,00	30,00				
ТТК 001943	или Каша молочная рисовая с бананом и маслом сливочным (160/40)	200		5,12	6,58	30,86	203,68
	крупa рис круглозерный	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	102,22	102,22				
	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 001716	или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и яблоком и маслом сливочным (200/1/1/5)	200		6,44	8,21	19,61	182,06
ТТК 001717	или Каша молочная геркулесовая "Царь" с клубникой и яблоком и маслом сливочным (200/2/5)	200		6,49	8,24	21,53	190,24
ТТК 001718	или Каша молочная из 5 злаков с клубникой и яблоком и маслом сливочным (200/2/5)	200		6,08	7,59	21,92	184,55
ТТК 001743	или Каша молочная геркулесовая с черникой и яблоком и маслом сливочным (200/2/5)	200		6,46	8,23	21,34	189,37

		хлопья Геркулес/5 злаков	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					
		соль йодированная	0,50	0,50					
		клубника (черника) сублимированная	1,00	1,00					
		яблоко сублимированное	1,00	1,00					
ТТК 001722	или Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным (200/5)		200	6,44	8,23	20,52	185,89		
ТТК002358	или Каша молочная из 5 злаков с маслом сливочным (200/5)		200	6,03	7,57	20,91	180,20		
		крупа 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 001719	или Каша молочная ячневая с маслом сливочным (200/5)		200	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 001723	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (200/5)		200	6,81	7,86	24,31	198,18		
		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 001724	или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным (200/5)		200	6,09	7,39	25,44	198,18		
		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 001725	или Каша молочная рисовая с маслом сливочным (200/5)		200	5,73	7,34	25,15	191,06		
		крупа рис круглозерный	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 001726	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (200/5)		200	6,68	7,40	23,86	190,01		
		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 001357	Чай с апельсином		200	0,06	0,01	4,57	18,74		
		чай черный байховый	0,50	0,50					
		апельсин свежий	8,00	7,00					
		сахар	4,00	4,00					

ТТК 0001358	или Чай с лимоном	200	0,06	0,01	4,21	18,39
	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				
ТТК 001644	Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда" (17/14,5)	31,5	6,22	4,13	6,04	87,16
ТТК 000190	или Тост с сыром "Гауда" (17/14,5)	31,5	5,3	4,05	8,99	93,65
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00 17,00				
	сыр	14,50 14,50				
ТТК 000036	или Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	16,25	1,46	3,25	1,46	40,63
ТТК 001065	или Сыр "Гауда" слайсы	29,0	7,77	7,31	0,00	96,86
ТТК 001061	или Сыр твердый ("Российский") порционнo		4,9	5,7	0	70,9
	сыр твердый	20,83 20,00				

ТТК 003431	или Тост с ржаным хлебом, маслом сливочным и сыром "Гауда" (17/14,5/8,75)	40	6,30	10,47	6,16	144,10
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00 17,00				
	сыр	14,50 14,50				
	масло сливочное	8,75 8,75				
ТТК 001469	Молоко питьевое ванильное обогащенное витаминами	80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 001490	или Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном	80	2,70	2,50	8,50	67,30
ТТК 001491	или Молоко питьевое шоколадное обогащенное витаминами	80	2,32	2,00	9,36	64,72
ТТК 001492	или Молоко питьевое банановое обогащенное витаминами	80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 001494	или Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном	80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 001495	или Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами	80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 001564	или Молоко ванильное с цикорием "Ванильный латте"	80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 000058	или Мороженое молочное ванильное с пребиотиком (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)	55	1,98	3,41	11,39	86,90
ТТК 000054	или Мороженое молочное ванильное с вареной сгущёнкой и пребиотиком (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
ТТК 000056	или Мороженое молочное ванильное с клубникой и пребиотиком (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)	55	1,43	2,64	14,41	86,90

ТТК 000129	или Мороженое кокосовое "Сорбет Кокос"(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)	70	0,42	3,15	13,58	84,00
ТТК 000130	или Мороженое фруктовое "Сорбет Манго" (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)	70	0,11	0,21	18,20	74,90
	или Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	7,28	37,4
	Хлеб пшеничный	40	3,26	1,00	18,28	102,40
	Итого	561,50	18,72	22,13	65,61	559,82

Первая неделя

Третий день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 002001	Фрикасе из филе куриного (45/45)	90		14,87	9,25	4,20	160,17
ТТК 002002	Фрикасе из филе куриного "По-провански" (45/45)	90		14,88	9,26	4,22	160,36
ТТК 003305	филе куриное	73,08	62,64				
ТТК 003306	сметана 10%	16,88	16,88				
	укроп свежий	1,47	1,13				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло подсолнечное	0,90	0,90				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63				
	мука пшеничная	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003306	итальянские (прованские) травы	0,20	0,20				
ТТК 001325	или Чахохбили из филе куриного с свежими томатами (45/45)	90		14,38	4,20	3,90	111,09
ТТК 003303	или Чахохбили из филе куриного с томатами (45/45)	90					
ТТК 003304	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие/томаты зам.	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло подсолнечное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 002809	или Котлета из мяса птицы "Куриная ножка"	90		12,32	16,72	9,36	237,20
ТТК 002808	п/ф из мяса птицы котлета	96	96				
	филе куриное	53,40	52,90				
	яйцо (или сухой яичный порошок)	3,00	3,00				
	хлеб пшеничный	7,00	7,00				
	сухари панировочные	7,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	12,00	12,00				
	масло подсолнечное	13,40	13,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001955	или Наггетсы куриные "Хрустящие"	90		10,6	13,32	19,08	238,60
	филе куриное	56,10	55,60				
	яйцо	10,00	10,00				
	клетчатка	15,00	15,00				
	сухари панировочные	8,00	8,00				
	масло подсолнечное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 002993	Ежики из мяса птицы в сливочном соусе	90		11,54	12,30	12,98	209,46
ТТК 002992	пф ежики из мяса птицы:	100,00					
	филе куриное	54,00	53,50				
	рис крупа	9,33	9,33				
	лук репчатый очищенный	16,00	16,00				
	мука пшеничная	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	ТТК 002994 соус сливочный	20,00					
	молоко	20,00	20,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	мука пшеничная	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	специя томат-чеснок-базилик	0,10	0,10				
ТТК 003197	Овощное рагу	150		3,28	4,05	21,41	135,35
	картофель свежий очищенный	100,00	100,00				
	капуста белокачанная свежая	63,00	50,00				
	лук репчатый очищенный	18,00	18,00				
	масло подсолнечное	3,50	3,50				

		мука пшеничная	1,20	1,20				
		томатная паста	2,40	2,40				
		соль йодированная	0,49	0,49				
ТТК 001347	ил Овощи тушеные		150		2,65	1,3	8,11	55,26
		капуста белокачанная свежая	150,00	120,00				
		морковь свежая очищенная	20,00	20,00				
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
		помидоры свежие	10,20	10,00				
		масло подсолнечное	1,00	1,00				
		соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001169	или Рагу овощное		150		2,94	3,53	22,37	133,74
		картофель свежий очищенный	117,00	117,00				
		морковь свежая очищенная	30,00	30,00				
		лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
		масло подсолнечное	3,00	3,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003307	или Жаркое "По- домашнему" с мясом птицы (50/150)		200		16,63	8,97	21,37	233,06
ТТК 003308	или Жаркое "По-деревенски" с мясом птицы (50/150)		200					
		филе грудки	73,08	69,60				
		картофель свежий очищенный/ картофель дольки очищенные	106,70	106,70				
		морковь свежая очищенная	23,20	23,20				
		лук репчатый очищенный	17,10	17,10				
		томатная паста	5,00	5,00				
		масло подсолнечное	1,50	1,50				
		чеснок	0,20	0,15				
		укроп	1,00	0,70				
		лавровый лист	0,01	0,01				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003310	или Шурпа " По-деревенски" из мяса птицы (50/150)		200		17,68	8,19	17,19	213,94
ТТК 003311	или Шурпа " По-домашнему" из мяса птицы (50/150)							
		филе грудкой	73,08	69,60				
		масло подсолнечное	5,00	5,00				
		картофельные дольки/картофель свежий очищенный	81,66	81,66				
		морковь свежая очищенная	365,00	35,00				
		лук репчатый очищенный	17,26	17,26				
		укроп свежий	1,35	1,00				
		чеснок сушеный	0,19	0,19				
		лавровый лист	0,01	0,01				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003312	или Бигус с мясом птицы (50/150)		200		17,21	8,84	13,69	203,13
		филе грудкой	73,08	69,60				
		капуста белокачанная свежая	180,00	160,00				
		морковь свежая очищенная	15,00	15,00				
		лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
		томатная паста	5,00	5,00				
		сахар	3,00	3,00				
		масло подсолнечное	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001107	Кисель витаминизированный		200		0,00	0,00	23,50	95,00
		основа инстантная, витаминизированная Витошка	25,00	25,00				
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		0,19	0,08	23,48	96,13
		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		200		0,08	0,08	9,96	41,90

ТТК 000170	или Напиток яблочный	200	0,08	0,08	9,96	41,90
	яблоки свежие	22,2 20				
	или яблоки с/м	20,00 20,00				
	сахар	8,00 8,00				
	лимонная кислота	0,20 0,20				
ТТК 000166	или Напиток из ягод (клубника, вишня, яблоко)	200	0,13	0,10	10,25	42,50
ТТК 000167	или Напиток из ягод (красная и черная смородина)	200	0,13	1,88	8,10	40,75
ТТК 000322	или Напиток из ягод (красная смородина, вишня, яблоко)	200	0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 000164	или Напиток из ягод (смородина, вишня, клубника)	200	0,18	0,11	9,75	43,25
ТТК 001521	или Напиток смородиновый с яблоком	200	0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 001520	или Напиток яблочный со смородиной	200	0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 002344	или Напиток фруктово-ягодный с брусникой	200	0,15	0,10	10,10	42,25
ТТК 002343	или Напиток фруктово-ягодный с клюквой	200	0,13	0,08	10,43	42,50
ТТК 002342	или Напиток яблочно-брусничный	200	0,15	0,10	10,25	43,25
ТТК 002341	или Напиток яблочно-клюквенный	200	0,10	0,08	10,73	43,50
ТТК 000159	или Напиток из вишни	200	0,25	0,13	9,93	40,70
ТТК 001132	или Напиток лимонный	200	0,23	0,03	8,75	40,50
ТТК 001131	или Напиток апельсиновый	200	0,23	0,05	10,03	41,75
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00 25,00				
	сахар	8,00 8,00				
ТТК 003077	или Напиток клюквенный	200,00	0,00	0,00	12,60	50,75
	основа для напитка клюквенная	35,00 35,00				
ТТК 003076	или Напиток облепихово-цитросовый	200,00	0,23	0,04	10,14	44,13
ТТК 003066	или Напиток апельсиново-облепиховый		0,27	0,06	9,43	39,70
	основа для напитка облепиховая	25,00 25,00				
	апельсин	12,50 12,50				
	лимоны	12,50 12,50				
ТТК 003312	или Напиток брусничный	200,00	0,00	0,00	12,60	50,75
ТТК 003315	или Напиток смородиновый	200,00	0,00	0,00	12,95	51,80
	основа для напитка клюквенная	35,00 35,00				
ТТК 000117, ТТК 000118, ТТК 000119	Творог обогащенный "Растишка" (клубника-абрикос, клубника-банан-вкус пломбир, лесные ягоды-персик груша)	45	2,88	1,58	5,31/5,36	46,80
	или Творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке)		2,88	1,58	5,36	47,80
ТТК 002317	или Сырники из творога с малиновой начинкой	60	7,44	4,74	11,64	118,98
ТТК 002910	Кондитерское изделие (печенье Тюменочка витанимизированное или иная кондитерская продукция)	22	2,75	1,76	12,76	89,76
ТТК 001512	или Кондитерское изделие (печенье затяжное Мария или иная кондитерская продукция)	22	1,76	1,89	16,72	87,56
	Хлеб ржаной	20	1,48	0,46	9,5	48
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	18,41	88,00
Итого за день		567,00	27,43	14,75	81,84	582,99

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Четвертый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 002524	Котлета рыбная "Нежная"	90		11,86	17,35	4,50	221,65
	масло подсолнечное	16,00	16,00				
	ТТК 002523 п/ф котлета рыбная "Нежная"	102,00	102,00				
	филе минтая	41,40	41,00				
	филе грудки	21,20	21,00				
	клетчатка	4,00	4,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	молочный белок	1,00	1,00				
	сухарь панировочный	7,00	6,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
ТТК 002701	или Котлета из белой рыбы	90		13,01	18,87	4,80	241,13
	масло подсолнечное	16,00	16,00				
	ТТК 002700 п/ф котлета из белой рыбы	102,00					
	филе минтая	49,50	49,00				
	яйцо	18,00	18,00				
	клетчатка	5,00	5,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	сухарь панировочный	9,10	8,10				
	соль йодированная	0,20	0,20				
ТТК 000198	или Рыба припущенная с маслом сливочным (90/5)	90		17,61	4,73	0,56	114,18
	филе минтая замороженное на шкуре	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 000194	или Рыба (лососевая) припущенная с маслом сливочным (90/5)	90		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 000211	или Тефтели рыбные	90		16,29	7,14	11,39	174,16
ТТК 001201	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 подсолнечное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001508	или Наггетсы из филе минтая в панировке (Халяль)	115,00		12,95	7,42	19,09	196,29
	рыбные палочки (наггетсы)	136,35	136,35				
	масло подсолнечное	0,60	0,60				
ТТК 000233	или Рыбные палочки из филе минтая (Халяль)	95		10,19	7,10	15,01	165,74
	рыбные палочки (наггетсы) в панировке	107,00	107,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	0,30	0,30				

ТТК 001599	или Запеканка картофельная с минтаем (или горбушей)	200		15,24	5,66	29,93	219,38
	или минтай (филе) (или иная)	62,71	56,50				
	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 подсолнечное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001873	Пюре картофельное	150		3,32	4,11	21,90	138,76
	картофель свежий очищенный	128,30	128,30				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,14	4,14				
	молоко	23,70	23,70				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 002665	или Картофель мятый	150,00		3,12	4,19	25,23	151,43
	картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	3,00	3,00				
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003079	или Картофельные дольки по-деревенски	150		3,26	1,76	26,57	135,52
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
	масло подсолнечное	1,11	1,11				
	специя томат-базелик-чеснок	0,15	0,15				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317	или Картофельные шарики запеченные	150		3,36	1,82	27,38	139,70
ТТК 001318	или Картофельные шарики мини запеченные	150					
	картофель свежий очищенный/ шарики пастеризованные	168,00	168,00				
	масло подсолнечное	1,15	1,15				
	соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 001315	или Картофель отварной	150		3,14	4,24	25,25	152,04
	картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003329	или Картофель тушеный	150		2,70	5,48	20,35	142,21
	картофель свежий очищенный	103,45	103,45				
	морковь свежая очищенная	25,90	30,45				
	лук репчатый очищенный	20,70	16,43				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 000003	Чай черный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000140	или Чай ройбуш	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай гречишный	0,50	0,50				
ТТК 0001358	или Чай с лимоном	200		0,06	0,01	4,21	18,39
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 000175	Блинчикии	42		1,48	2,69	9,67	69,92
	Блинчикии без начинки быстрозамороженные	45,00	42,00				
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	1,00	1,00				
ТТК 003339	или Блинчикии (треугольник)	45		2,04	2,57	14,41	87,62
	Блинчикии без начинки (треугольник) быстрозамороженные	45	45				
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	1,00	1,00				
ТТК 001139	или Блинчикии "Ажурные"	60		2,42	4,35	13,23	101,74

	Блинчики без начинки для фарширования	62	60				
	быстрозамороженные						
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 003330	или Оладьи	35		2,11	2,62	14,01	88,12
ТТК 003331	или Оладушки домашние	45		2,72	3,75	18,03	138,34
ТТК 003332	или Оладьи мини	25		1,01	1,41	10,01	61,01
ТТК 003335	или Оладушки пышные с яблоком и морковью	30		1,51	1,67	1,71	67,97
ТТК 002807	Молоко сгущенное с сахаром	20		1,40	1,70	11,20	66,00
ТТК 000122	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп. 7г.	21		1,47	1,80	11,76	69,30
ТТК 000133	или Мед натуральный в инд. уп. 10г	10		0,00	0,00	7,10	28,40
ТТК 000220	или Джем клубничный Махеев			0,00	0,00	13,60	54,40
ТТК 000214	или Джем абрикосовый Махеев	20					
ТТК 000213	или Джем лесные ягоды Махеев						
ТТК 000254	или Блинчики с яблоком	60		2,42	5,55	29,43	173,74
	Блины фаршированные с яблоком	60,00	60,00				
	быстрозамороженные						
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 000258	Блинчики с вареным сгущенным молоком	60,00		4,52	5,85	16,43	173,74
	Блины с вареным сгущенным молоком	60,00	60,00				
	быстрозамороженные						
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 000256	Блинчики десертные с вишней	60,00		2,42	5,55	29,43	173,74
	Блины фаршированные десертные с вишней	60,00	60,00				
	быстрозамороженные						
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 002232	или Сэндвич с вареной сгущенкой	60		3,30	6,80	31,50	205,50
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	150		0,71	0,60	14,70	70,50
	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
	Хлеб ржаной	20		1,46	0,26	7,28	37,4
Итого за день		672,00		18,65	25,14	61,40	604,24

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Пятый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 003435	Плов ароматный с мясом (40/130)	170		12,85	12,07	31,35	275,76
ТТК 002875	свинина мясная	69,46	59,20				
ТТК 002876	крупа рис пропаренный	43,33	43,33				
	морковь свежая очищенная	18,30	18,30				
	лук репчатый очищенный	19,10	19,10				
	масло подсолнечное	1,50	1,50				
	чеснок сушеный	0,27	0,27				
	паприка молотая	0,21	0,21				
	базилик сушеный	0,27	0,27				
	соль йодированная	0,60	0,60				
ТТК 003434	или Плов ароматный из булгура с мясом (40/130)	170		14,27	12,47	30,07	293,94
ТТК 003297	свинина мясная	69,46	59,20				
ТТК 002870	крупа булгур	36,00	36,00				
	морковь свежая очищенная	14,87	14,87				
	лук репчатый очищенный	15,52	15,52				
	масло подсолнечное	1,22	1,22				
	чеснок сушеный	0,22	0,22				
	паприка молотая	0,17	0,17				
	базилик сушеный	0,22	0,22				
	соль йодированная	0,49	0,49				
ТТК 001356	или Плов с мясом (40/130)	170		12,75	13,71	34,17	308,19
ТТК 001176	свинина мясная	69,46	59,20				
ТТК 003295	крупа рис пропаренный	43,33	43,33				
	морковь свежая очищенная	10,40	10,40				
	лук репчатый очищенный	7,80	7,80				
	масло подсолнечное	2,60	2,60				
	томатная паста	4,16	4,16				
	чеснок сушеный	0,10	0,10				
	лавровый лист	0,10	0,10				
	соль йодированная	0,61	0,61				
ТТК 001707	или Каша гречневая с тушеным мясом и овощами (40/130)	170		12,72	21,22	28,60	357,98
ТТК 003296	свинина тушеная в/с	56,00	56,00				
	крупа гречневая	39,00	39,00				
	морковь свежая очищенная	13,78	13,78				
	лук репчатый очищенный	13,78	13,78				
	масло подсолнечное	1,73	1,73				
	соль йодированная	0,34	0,34				
ТТК 001493	или Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130)	170		13,84	12,26	28,60	281,82
ТТК 002223	говядина тушеная в/с	56,00	56,00				
	крупа гречневая	39,00	39,00				
	морковь свежая очищенная	13,78	13,78				
	лук репчатый очищенный	13,78	13,78				
	масло растительное	1,73	1,73				
	соль йодированная	0,34	0,34				
ТТК 001677	или Поджарка из мяса (45/45)	90		11,6	14,93	7,05	211,62
ТТК 001976	свинина мясная	80,49	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				

		масло подсолнечное	2,81	2,81					
		соль йодированная	0,45	0,45					
ТТК 001676	или Мясо тушеное в соусе "По-венгерски" (40/50)		90		9,86	11,90	3,16	161,45	
ТТК 002180		свинина мясная	71,54	59,20					
		масло подсолнечное	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 001671	или Бефстроганов из мяса (40/50)		90		10,55	13,49	4,81	185,91	
ТТК 002177		говядина	87,80	50,56					
		или свинина мясная	71,543	59,20					
		лук репчатый очищенный	30,00	30,00					
		сметана 10%	15,00	15,00					
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
		масло подсолнечное	1,25	1,25					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001744	или Гуляш из говядины (40/50)		90		12,17	12,04	3,34	170,02	
		говядина	72,32	63,20					
		лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
		томатная паста	3,63	3,63					
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
		масло подсолнечное	1,88	1,88					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001696	или Азу из мяса (40/50)		90		9,94	13,21	3,93	176,74	
ТТК 002174		свинина	71,543	59,20					
		масло подсолнечное	2,5	2,5					
		лук репчатый очищенный	15	15					
		мука пшеничная высшего сорта	2,5	2,5					
		огурцы соленые	31,69	16,25					
		паста томатная	2,5	2,5					
		соль йодированная	0,4	0,4					
ТТК 001670	или Азу из говядины (40/50)		90		12,22	12,67	3,93	178,35	
		говядина	72,048	63,20					
		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 подсолнечное	2,50	2,50					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 002194	или Мясо тушеное с овощами (50/40)		90		12,23	14,96	2,77	197,71	
		свинина	89,43	74					
		томатная паста	1,8	1,8					
		морковь свежая очищенная	6,40	6,40					
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
		мука пшеничная высшего сорта	1,80	1,80					
		масло подсолнечное	1,60	1,60					
		соль йодированная	0,32	0,32					
ТТК 003340	или Мясо говядины тушеное с овощами (40/50)		90		12,25	12,17	3,47	172,17	
		говядина	72,048	63,20					
		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 подсолнечное	2,00	2,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 003341	Мясо говядины тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (40/50)		90		13,01	13,93	5,11	197,44	
		говядина	72,048	63,20					
		сметана 10%	18,75	18,75					
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50					

	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	укроп свежий	0,85	0,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло подсолнечное	1,88	1,88				
	чеснок свежий	0,80	0,75				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 002277	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским (50/40)	90		12,4	14,86	3,70	200,48
	свинина	89,43	74,00				
	перец сладкий резанный замороженный	15,00	15,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	масло подсолнечное	1,50	1,50				
	томатная паста	2,00	2,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	петрушка свежая	0,68	0,50				
	соль йодированная	0,32	0,32				
ТТК 002184	или Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (50/40)	90		12,84	16,37	4,09	217,89
	свинина мясная	89,43	74,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	перец сладкий резанный замороженный	15,00	15,00				
	укроп свежая	0,68	0,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	1,50	1,50				
	сметана 10%	15,00	15,00				
	чеснок свежий	0,64	0,60				
	соль йодированная	0,32	0,32				
ТТК 001331	или Гречка отварная рассыпчатая	130		4,59	4,01	23,86	151,16
ТТК 003288	крупa гречневая	35,00	35,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 003289	или Рис припущенный	130		3,69	3,32	35,84	172,66
ТТК 001330	крупa рис пропаренный	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001329	или Булгур припущенный	130		4,24	3,66	26,66	158,16
ТТК 003290	крупa булгур	35,00	35,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001191	или Булгур с овощами (125/25)	150		5,55	5,23	34,60	209,92
	крупa 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 001328	или Полба припущенная	130		5,17	4,15	30,21	178,57
	крупa полба дробленая пропаренная	41,99	41,99				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001327	или Перловка отварная с овощами (125/25)	150		4,03	5,02	27,80	175,41
ТТК 003291	крупa 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 001189	или Рис припущенный с овощами (125/25)	150		3,43	5,02	33,54	193,43
ТТК 003292	крупa рис	41,66	41,66				
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91				

	морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
	соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001161	Огурцы свежие с зеленью	80,00		0,54	0,09	2,55	12,28
	огурцы свежие	81,60	80,00				
	укроп	0,41	0,30				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	чеснок свежий	0,40	0,10				
ТТК 001323	Томаты черри	80		0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 001652	или Кукуруза сладкая, бланшированная	30		0,60		2,70	13,20
ТТК 003298	или Огурцы свежие	80		0,52	0,09	2,50	12,00
	огурцы свежие	81,60	80,00	0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 003299	или Помидоры свежие	80,00					
	или помидоры свежие	81,63	80,00				
ТТК 001379	или Нарезка из свежих овощей	80,00		0,62	0,12	2,32	13,20
	огурцы свежие	40,80	40,00				
	помидоры свежие	40,80	40,00				
ТТК 002006	Капуста свежая с маслом	80,00		0,13	4,01	1,69	43,50
	капуста белокочанная свежая	105,55	65,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	сахар	1,00	1,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	соль йодированная	0,20	0,20				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 003300	или Капуста квашенная с маслом	80		1,42	4,08	3,66	59,30
	капуста квашенная	107,10	75,00				
	лук репчатый	5,00	5,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	сахар	1,00	1,00				
ТТК 001503	или Морковные палочки	70		0,52	0,09	2,50	12,00
	морковь свежая очищенная	70,00	70,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)						
		8		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001422	или Капуста морская Нори	3		1,23	0,06	1,32	10,80
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)						
		150		0,71	0,60	14,70	70,50
	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
ТТК 000148	Напиток из шиповника	200		0,54	0,22	13,73	57,60
	плоды шиповника сухие	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 000149	или Напиток из кураги	200		0,56	0,13	14,16	60,82
	курага	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000151	или Напиток из сухофруктов	200		0,46	0,02	14,91	61,78
	смесь сухофруктов	16,00	16,00				

		сахар	6,00	6,00			
		лимонная кислота	0,20	0,20			
ТТК 000153	Напиток фруктовый из яблок сушеных		200	0,83	0,05	14,16	61,62
		яблоки сушеные	16,00	16,00			
		сахар	6,00	6,00			
		лимонная кислота	0,20	0,20			
	Кисломолочная продукция:						
ТТК 001474	Ряженка м.д.ж 2,5% манго-маракуйя 80г.		80	2,40	2,00	5,04	47,76
ТТК 001485	Ряженка м.д.ж 2,5% апельсин 80 г.		80	2,40	2,00	5,04	47,76
ТТК 001486	Ряженка м.д.ж 2,5% печеное яблоко 80 г.		80	2,40	2,00	3,36	41,04
ТТК 001487	Ряженка м.д.ж 2,5% персик-абрикос 80 г.		80	2,40	2,00	5,60	49,68
ТТК 001488	Ряженка м.д.ж 2,5% облепиха-имбирь 80 г.		80	2,40	2,00	5,04	47,76
ТТК 001489	Ряженка м.д.ж 2,5% яблоко- корица 80 г.		80	2,40	2,00	6,40	53,20
ТТК 002050	Ряженка м.д.ж 2,5% 80 г.		80	2,40	2,00	3,36	40,80
ТТК 001496	Кефир		80	2,40	2,00	3,12	40,00
ТТК 001497	Снежок м.д.ж. 2,5%		80	2,40	2,00	8,80	62,40
ТТК 001503	Йогурт питьевой груша-злаки-семена льна		80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001586	Кефир лимонный пай		80	2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001624	Кефир клубничный		80	2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001625	Кефир печеное яблоко с корицей		80	2,40	2,00	6,40	53,20
ТТК 001626	Кефир клубника-земляника		80	2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001627	Кефир земляника-ревень		80	2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001628	Кефир черничный пирог		80	2,40	2,00	7,20	56,40
ТТК 001655	Йогурт питьевой клубника-земляника		80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001729	Йогурт питьевой яблоко-тархун		80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001740	Напиток кисломолочный кефирный (пломбир)		80	2,24	2,00	6,40	53,20
ТТК 001741	Йогурт питьевой персик-манго		80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001751	Йогурт питьевой с черникой		80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 002078	Йогурт питьевой печеное яблоко		80	2,24	2,00	8,80	59,20
	Хлеб ржаной		20	1,48	0,46	9,50	48
	Хлеб пшеничный		40	3,26	1,00	18,28	102,40
Всего за день			570,00	21,67	18,08	97,97	614,30

Горячие завтраки 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Шестой день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001348	Скрембл с томатом свежим	150		14,55	16,57	2,95	220,58
	яйцо	102,50	102,50				
	помидоры свежие	15,30	15,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001349	или Омлет запеченный с сыром	150		17,13	18,02	2,46	241,77
	яйцо	106,00	106,00				
	сыр твердый	10,00	9,60				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	44,00	44,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001350	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150		16,99	17,84	2,67	240,55
	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 подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000173	или Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	150		15,69	19,69	2,61	251,58
	яйцо	112,50	112,50				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001360	Цикорий с молоком	200		3,72	3,00	12,18	94,20
	цикорий натуральный растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 001359	или Кофейный напиток "Курземе" с цикорием и молоком	200		3,87	3,00	11,88	98,94
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 001161	Огурцы свежие с зеленью	80,00		0,54	0,09	2,55	12,28
	огурцы свежие	81,60	80,00				
	укроп	0,41	0,30				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	чеснок свежий	0,40	0,10				
ТТК 001323	Томаты черри	80		0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 001652	или Кукуруза сладкая, бланшированная	30		0,60		2,70	13,20
ТТК 003298	или Огурцы свежие	80		0,52	0,09	2,50	12,00
	огурцы свежие	81,60	80,00	0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 003299	или Помидоры свежие	80,00					
	или помидоры свежие	81,63	80,00				
ТТК 001379	или Нарезка из свежих овощей	80,00		0,62	0,12	2,32	13,20
	огурцы свежие	40,80	40,00				
	помидоры свежие	40,80	40,00				

ТТК 002006	Капуста свежая с маслом	80,00		0,13	4,01	1,69	43,50
	капуста белокочанная свежая	105,55	65,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	сахар	1,00	1,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	соль йодированная	0,20	0,20				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 003300	или Капуста квашенная с маслом	80		1,42	4,08	3,66	59,30
	капуста квашенная	107,10	75,00				
	лук репчатый	5,00	5,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	сахар	1,00	1,00				
ТТК 001503	или Морковные палочки	70		0,52	0,09	2,50	12,00
	морковь свежая очищенная	70,00	70,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)						
		8		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001422	или Капуста морская Нори	3		1,23	0,06	1,32	10,80
ТТК 000043	Масло сладко-сливочное 10г. в инд. упаковке	10		0,10	7,25	0,14	66,10
ТТК 002806	или Масло сладко-сливочное сливочное порционно	10		0,10	7,20	0,14	66,10
	Кисломолочная продукция:						
ТТК 001474	Ряженка м.д.ж 2,5% манго-маракуйа 80г.	160		4,80	4,00	10,08	95,52
ТТК 001485	Ряженка м.д.ж 2,5% апельсин 80 г.	160		4,80	4,00	10,08	95,52
ТТК 001486	Ряженка м.д.ж 2,5% печеное яблоко 80 г.	160		4,80	4,00	10,08	82,08
ТТК 001487	Ряженка м.д.ж 2,5% персик-абрикос 80 г.	160		4,80	4,00	6,72	99,36
ТТК 001488	Ряженка м.д.ж 2,5% облепиха-имбирь 80 г.	160		4,80	4,00	11,20	95,52
ТТК 001489	Ряженка м.д.ж 2,5% яблоко- корица 80 г.	160		4,80	4,00	10,08	106,40
ТТК 002050	Ряженка м.д.ж 2,5% 80 г.	160		4,80	4,00	12,80	81,60
ТТК 001496	Кефир	160		4,80	4,00	6,72	80,00
ТТК 001497	Снежок м.д.ж. 2,5%	160		4,80	4,00	6,24	124,80
ТТК 001503	Йогурт питьевой груша-злаки-семена льна	160		4,48	4,00	17,60	118,40
ТТК 001586	Кефир лимонный пай	160		4,80	4,00	17,60	112,80
ТТК 001624	Кефир клубничный	160		4,80	4,00	14,24	112,80
ТТК 001625	Кефир печеное яблоко с корицей	160		4,80	4,00	14,24	106,40
ТТК 001626	Кефир клубника-земляника	160		4,80	4,00	12,80	112,80
ТТК 001627	Кефир земляника-ревень	160		4,80	4,00	14,24	112,80
ТТК 001628	Кефир черничный пирог	160		4,80	4,00	14,24	112,80
ТТК 001655	Йогурт питьевой клубника-земляника	160		4,48	4,00	14,40	118,40
ТТК 001729	Йогурт питьевой яблоко-тархун	160		4,48	4,00	17,60	118,40
ТТК 001740	Напиток кисломолочный кефирный (пломбир)	160		4,48	4,00	17,60	106,40
ТТК 001741	Йогурт питьевой персик-манго	160		4,48	4,00	12,80	118,40
ТТК 001751	Йогурт питьевой с черникой	160		4,48	4,00	17,60	118,40
ТТК 002078	Йогурт питьевой печеное яблоко	160		4,48	4,00	17,60	118,40
	Хлеб ржаной	14		1,02	0,18	5,10	26,18
	Хлеб пшеничный	20		1,63	0,50	9,14	51,20
Итого за день		634,00		26,36	31,59	42,14	566,06

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Седьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 002701	Котлета из белой рыбы	90		13,01	18,87	4,80	241,13
	масло подсолнечное	16,00	16,00				
	ТТК 002700 п/ф котлета из белой рыбы	102,00					
	филе минтая	49,50	49,00				
	яйцо	18,00	18,00				
	клетчатка	5,00	5,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	сухарь панировочный	9,10	8,10				
	соль йодированная	0,20	0,20				
ТТК 002524	или 'Котлета рыбная "Нежная"	90		11,86	17,35	4,50	221,65
	масло подсолнечное	16,00	16,00				
	ТТК 002523 п/ф котлета рыбная "Нежная"	102,00	102,00				
	филе минтая	41,40	41,00				
	филе грудки	21,20	21,00				
	клетчатка	4,00	4,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	молочный белок	1,00	1,00				
	сухарь панировочный	7,00	6,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
ТТК 000198	или Рыба припущенная с маслом сливочным (90/5)	90		17,61	4,73	0,56	114,18
	филе минтая замороженное на шкуре	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 000194	или Рыба (лососевая) припущенная с маслом сливочным (90/5)	90		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 000211	или Тефтели рыбные	90		16,29	7,14	11,39	174,16
ТТК 001201	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 подсолнечное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001508	или Наггетсы из филе минтая в панировке (Халяль)	115,00		12,95	7,42	19,09	196,29
	рыбные палочки (наггетсы)	136,35	136,35				
	масло подсолнечное	0,60	0,60				
ТТК 000233	или Рыбные палочки из филе минтая (Халяль)	95		10,19	7,10	15,01	165,74
	рыбные палочки (наггетсы) в панировке	107,00	107,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	0,30	0,30				
ТТК 001363	Макаронные изделия отварные	130		5,82	4,24	39,73	221,70

ТТК 003344	макаронные изделия	55,47	55,47				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001368	или Макароны запеченные с сыром и маслом сливочным (135/10/5)	150		8,49	7,11	41,25	264,39
	макаронные изделия	57,60	57,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сыр	10,42	10,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003343	или Макароны в томатном соусе (135/15)	150		6,06	5,64	42,54	246,45
	макаронные изделия	57,60	57,60				
	помидоры свежие	8,16	8,00				
	томатная паста	5,80	5,80				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	сахар	0,10	0,10				
	соль йодированная	0,08	0,80				
ТТК 001369	или Макароны со сливочным маслом в томатном соусе (135/15)	150		6,08	4,10	42,57	232,69
	макаронные изделия	57,60	57,60				
	помидоры свежие	8,16	8,00				
	томатная паста	5,00	5,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	сахар	0,10	0,10				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003342	или Макароны запеченные с сыром (135/10/5)	150		8,44	8,48	41,18	276,29
	макаронные изделия	57,60	57,60				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	сыр	10,42	10,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 000143	Напиток из свежих яблок	200		0,08	0,08	9,96	41,90
ТТК 000170	или Напиток яблочный	200		0,08	0,08	9,96	41,90
	яблоки свежие	22,2	20				
	или яблоки с/м	20,00	20,00				
	сахар	8,00	8,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000166	или Напиток из ягод (клубника, вишня, яблоко)	200		0,13	0,10	10,25	42,50
ТТК 000167	или Напиток из ягод (красная и черная смородина)	200		0,13	1,88	8,10	40,75
ТТК 000322	или Напиток из ягод (красная смородина, вишня, яблоко)	200		0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 000164	или Напиток из ягод (смородина, вишня, клубника)	200		0,18	0,11	9,75	43,25
ТТК 001521	или Напиток смородиновый с яблоком	200		0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 001520	или Напиток яблочный со смородиной	200		0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 002344	или Напиток фруктово-ягодный с брусникой	200		0,15	0,10	10,10	42,25
ТТК 002343	или Напиток фруктово-ягодный с клюквой	200		0,13	0,08	10,43	42,50
ТТК 002342	или Напиток яблочно-брусничный	200		0,15	0,10	10,25	43,25
ТТК 002341	или Напиток яблочно-клюквенный	200		0,10	0,08	10,73	43,50
ТТК 000159	или Напиток из вишни	200		0,25	0,13	9,93	40,70
ТТК 001132	или Напиток лимонный	200		0,23	0,03	8,75	40,50
ТТК 001131	или Напиток апельсиновый	200		0,23	0,05	10,03	41,75
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00				
	сахар	8,00	8,00				
ТТК 003077	или Напиток клюквенный	200,00		0,00	0,00	12,60	50,75
	основа для напитка клюквенная	35,00	35,00				
ТТК 003076	или Напиток облепихово-цитросовый	200,00		0,23	0,04	10,14	44,13
ТТК 003066	или Напиток апельсиново-облепиховый			0,27	0,06	9,43	39,70
	основа для напитка облепиховая	25,00	25,00				
	апельсин	12,50	12,50				
	лимоны	12,50	12,50				

ТТК 003312	или Напиток брусничный	200,00	0,00	0,00	12,60	50,75
ТТК 003315	Или Напиток смородиновый	200,00	0,00	0,00	12,95	51,80
	основа для напитка клюквенная	35,00	35,00			
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или	100	0,47	0,40	9,80	47,00
	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
	Хлеб ржаной	20	1,48	0,46	9,50	48
Итого за день		540,00	20,86	24,05	73,79	599,73

Сезон осенне-зимне-весенний

вторая неделя

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001355	Запеканка из творога	150		24,82	10,76	26,22	306,44
	творог 5%	100,00	100,00				
	яйцо	4,10	4,10				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	кефир	30,00	30,00				
	сметана 10%	5,00	5,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	сахар	8,00	8,00				
	крупа манная	15,00	15,00				
ТТК 001404	или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем	150		25,17	14,92	42,19	408,14
	творог 5%	94,33	94,24				
	яйцо	5,00	5,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	сахар	7,00	7,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,40	2,40				
	масло сладкосливочное 72,5%	10,00	10,00				
	масло подсолнечное	1,00	1,00				
	хлопья овсяные Геркулес	14,40	14,40				
	крупа манная	15,00	15,00				
	изюм	7,20	7,20				
	ванилин	0,25	0,25				
	абрикос сушеный	8,60	8,60				
ТТК 002317	или Сырники из творога с малиновой начинкой	120		14,88	9,48	23,28	237,96
	сырники творожные п/ф	169,60	169,60				
	масло подсолнечное	1,00	1,00				
ТТК 002807	Молоко сгущенное с сахаром	20		1,40	1,70	11,20	66,00
ТТК 000122	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп. 7г.	21		1,47	1,80	11,76	69,30
ТТК 000133	или Мед натуральный в инд. уп. 10г	10		0,00	0,00	7,10	28,40
ТТК 000220	или Джем клубничный Махеев			0,00	0,00	13,60	54,40
ТТК 000214	или Джем абrikosовый Махеев	20					
ТТК 000213	или Джем лесные ягоды Махеев						
ТТК 000003	Чай черный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000140	или Чай ройбуш	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный	200		0,96	0,10	7,14	33,43
	чай гречишный	0,50	0,50				
ТТК 0001358	или Чай с лимоном	200		0,06	0,01	4,21	18,39
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 000190	Тост с сыром "Гауда" (17/14,5)	31,5		5,3	4,05	8,99	93,65
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00				
	сыр	14,50	14,50				
ТТК 000036	или Сыр плавленный "Дружба" в инд. упаковке	16,25		1,46	3,25	1,46	40,63
ТТК 001065	или Сыр "Гауда" слайсы	29,0		7,77	7,31	0,00	96,86
ТТК 001061	или Сыр твердый ("Российский") порционнно			4,9	5,7	0	70,9
	сыр твердый	20,83	20,00				
	или Хлеб ржаной	20		1,38	0,68	8,16	45
	Хлеб пшеничный	40		3,26	1,00	18,28	102,40
Итого за день		441,50		34,78	17,51	64,69	568,50

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Девятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 003347	Шурпа "По- деревенски" (50/150)	200		14,37	18,75	18,42	303,72
ТТК 003348	или Шурпа "По- домашнему" (50/150)	200		14,37	18,75	18,42	303,72
ТТК	или Шурпа "По- домашнему" с говядиной (50/150)	201		14,21	10,53	17,86	223,60
	свинина мясная	89,43	74,00				
	картофель дольки/ картофель свежий очищенный	87,50	87,50				
	морковь свежая очищенная	37,50	37,50				
	лук репчатый очищенный	18,50	18,50				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	чеснок сушеный	0,10	0,10				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,77				
	лавровый лист	0,01	0,01				
ТТК 002855	или Тефтели мясные запеченные	80		11,54	12,30	12,98	209,46
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	ТТК 002780 п/ф тефтели мясные :	100	100				
	свинина	42,00	41,60				
	говядина	10,20	10,10				
	лук репчатый очищенный	16,10	16,10				
	рис	9,33	9,33				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 002691	или Котлета мясная "Белорусская"	90		10,1	11,23	10,2	182,27
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 002783 п/ф.Котлета мясная "Белорусская":	102	102				
	свинина	34,70	34,30				
	говядина	18,40	18,20				
	лук репчатый	12,00	12,00				
	картофель	35,00	35,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
ТТК 003094	или Котлета мясная "По-деревенски"	90		11,13	11,02	14,33	202,79
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 003102 п/ф Котлета мясная "По-деревенски":	108	108				
	свинина	25,80	25,50				
	говядина	25,80	25,50				
	лук репчатый	10,00	10,00				
	хлеб пшеничный	17,50	17,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухари панировочные	7,00	7,00				
ТТК 002298	или Котлета мясная "По-домашнему"	90		13,60	15,08	10,80	236,47
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 003103 п/ф Котлета мясная "По-домашнему":	108	108				
	свинина	59,90	59,30				
	говядина	11,40	11,30				
	лук репчатый	11,00	11,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухари панировочные	15,00	15,00				
	или Котлета мясная "Оригинальная"	90		11,13	11,02	14,33	202,79
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	п/ф Котлета мясная "Оригинальная":	108	108				
	свинина	25,80	25,50				
	говядина	25,80	25,50				
	лук репчатый	10,00	10,00				
	хлеб пшеничный	17,50	17,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	специи	0,80	0,80				
	сухари панировочные	7,00	7,00				
ТТК 002781	или Тефтели мясные запеченные в томатно-сметанном соусе	90		11,69	12,56	13,68	215,20
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	ТТК 002780 п/ф тефтели мясные	100,00	100,00				
	свинина	42,00	41,60				
	говядина	10,20	10,10				
	лук репчатый очищенный	16,10	16,10				

		рис крупа	9,33	9,33				
		мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
		соль йодированная	0,50	0,50				
		ТТК 001146 соус томатно- сметанный	10					
		сметана 10%	2,50	2,50				
		мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75				
		паста томатная	0,40	0,40				
		соль йодированная	0,03	0,03				
ТТК 001315	или Картофель отварной		150		3,14	4,24	25,25	152,04
		картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 002665	или Картофель мятый		150,00		3,12	4,19	25,23	151,43
		картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
		масло сладкосливочное 72,5%	3,00	3,00				
		масло подсолнечное	1,40	1,40				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003079	или Картофельные дольки по-деревенски		150		3,26	1,76	26,57	135,52
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
		масло подсолнечное	1,11	1,11				
		специя томат-базелик-чеснок	0,15	0,15				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317	или Картофельные шарики запеченные		150		3,36	1,82	27,38	139,70
ТТК 001318	или Картофельные шарики мини запеченные		150					
		картофель свежий очищенный/ шарики пастеризованные	168,00	168,00				
		масло подсолнечное	1,15	1,15				
		соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 001873	или Пюре картофельное		150		3,32	4,11	21,90	138,76
		картофель свежий очищенный	128,30	128,30				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,14	4,14				
		молоко	23,70	23,70				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003329	или Картофель тушеный		150		2,70	5,48	20,35	142,21
		картофель свежий очищенный	103,45	103,45				
		морковь свежая очищенная	25,90	30,45				
		лук репчатый очищенный	20,70	16,43				
		масло подсолнечное	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 0028584	или Жаркое "По-домашнему" с мясом (40/145)		185		11,9	12,57	19,38	240,87
ТТК 002193	или Жаркое "По-домашнему" с говядиной (50/150)		200		14,18	12,03	19,38	242,49
ТТК 003345	или Жаркое "По-деревенски" с мясом (50/150)		200		14,45	15,38	20,58	281,91
		говядина	70,16	63,20				
		или свинина мясная	71,54	59,20				
		картофель свежий очищенный/ картофельные дольки	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 подсолнечное	1,48	1,48				
		соль йодированная	0,77	0,77				
ТТК 003346	или Запеканка картофельная мясная (50/150)		200		15,78	18,62	29,93	354,01
		свинина	89,43	74,00				
		картофель свежий очищенный	160,00	160,00				
		лук репчатый очищенный	11,00	11,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
		масло подсолнечное	0,80	0,80				
		сухари панировочные	4,00	4,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001357	Чай с апельсином		200		0,06	0,01	4,57	18,74
		чай черный байховый	0,50	0,50				
		апельсин свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
ТТК 0001358	или Чай с лимоном		200		0,06	0,01	4,21	18,39
		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				
ТТК 001323	Томаты черри		80		0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 001652	или Кукуруза сладкая, бланшированная		30		0,60		2,70	13,20
ТТК 003298	или Огурцы свежие		80		0,52	0,09	2,50	12,00
		огурцы свежие	81,60	80,00	0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 003299	или Помидоры свежие		80,00					
		или помидоры свежие	81,63	80,00				
ТТК 001379	или Нарезка из свежих овощей		80,00		0,62	0,12	2,32	13,20
		огурцы свежие	40,80	40,00				
		помидоры свежие	40,80	40,00				
ТТК 001161	или Огурцы свежие с зеленью		80,00		0,54	0,09	2,55	12,28
		огурцы свежие	81,60	80,00				
		укроп	0,41	0,30				
		соль йодированная	0,30	0,30				
		чеснок свежий	0,40	0,10				
ТТК 002006	Капуста свежая с маслом		80,00		0,13	4,01	1,69	43,50
		капуста белокочанная свежая	105,55	65,00				
		масло подсолнечное	4,00	4,00				
		сахар	1,00	1,00				
		морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
		соль йодированная	0,20	0,20				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 003300	или Капуста квашенная с маслом		80		1,42	4,08	3,66	59,30
		капуста квашенная	107,10	75,00				
		лук репчатый	5,00	5,00				
		масло подсолнечное	4,00	4,00				
		сахар	1,00	1,00				
ТТК 001503	или Морковные палочки		70		0,52	0,09	2,50	12,00
		морковь свежая очищенная	70,00	70,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001422	или Капуста морская Нори		3		1,23	0,06	1,32	10,80
ТТК 000043	Масло сладко-сливочное 10г. в инд. упаковке		10		0,10	7,25	0,14	66,10
ТТК 002806	или Масло сладко-сливочное сливочное порционно		10		0,10	7,20	0,14	66,10
ТТК 003116	или Тост с маслом сливочным (17/10)		27		1,51	7,64	9,13	111,42
ТТК 003417	или Тост ржаной с маслом сливочным (17/10)		31,5		2,43	7,73	6,18	103,94
		хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00				
		масло сливочное	10,00	10,00				
	Хлеб пшеничный		40		3,26	1,00	18,28	102,40
	Хлеб ржаной		24		2,11	0,82	9,79	56,4
Итого за день			539,00		20,60	27,99	53,35	561,76

Горячие завтраки 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Десятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001325	Чахохбили из филе куриного с свежими томатами (45/45)	90		14,38	4,20	3,90	111,09
ТТК 003303	или Чахохбили из филе куриного с томатами (45/45)	90					
ТТК 003304	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие/томаты зам.	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло подсолнечное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 002809	или Котлета из мяса птицы "Куриная ножка"	90		12,32	16,72	9,36	237,20
ТТК 002808	п/ф из мяса птицы котлета	96	96				
	филе куриное	53,40	52,90				
	яйцо (или сухой яичный порошок)	3,00	3,00				
	хлеб пшеничный	7,00	7,00				
	сухари панировочные	7,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	12,00	12,00				
	масло подсолнечное	13,40	13,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 002001	или Фрикасе из филе куриного (45/45)	90		14,87	9,25	4,20	160,17
ТТК 002002	или Фрикасе из филе куриного "По-провански" (45/45)	90		14,88	9,26	4,22	160,36
ТТК 003305	филе куриное	73,08	62,64				
ТТК 003306	сметана 10%	16,88	16,88				
	укроп свежий	1,47	1,13				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло подсолнечное	0,90	0,90				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63				
	мука пшеничная	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003306	итальянские (прованские) травы	0,20	0,20				
ТТК 001955	или Наггетсы куриные "Хрустящие"	90		10,6	13,32	19,08	238,60
	филе куриное	56,10	55,60				
	яйцо	10,00	10,00				
	клетчатка	15,00	15,00				
	сухари панировочные	8,00	8,00				
	масло подсолнечное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 002993	Ежики из мяса птицы в сливочном соусе	90		11,54	12,30	12,98	209,46
ТТК 002992	пф ежики из мяса птицы:	100,00					
	филе куриное	54,00	53,50				
	рис крупа	9,33	9,33				
	лук репчатый очищенный	16,00	16,00				
	мука пшеничная	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	ТТК 002994 соус сливочный	20,00					
	молоко	20,00	20,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	мука пшеничная	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	специя томат-чеснок-базелик	0,10	0,10				
ТТК 001329	Булгур припущенный	130		4,24	3,66	26,66	158,16
ТТК 003290	крупа булгур	35,00	35,00				

		масло сладкосливочное /2,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001331	или Гречка отварная рассыпчатая		130		4,59	4,01	23,86	151,16
ТТК 003288		крупa гречневая	35,00	35,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 003289	или Рис припущенный		130		3,69	3,32	35,84	172,66
ТТК 001330		крупa рис пропаренный	45,00	45,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001191	или Булгур с овощами (125/25)		150		5,55	5,23	34,60	209,92
		крупa 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 001328	или Полба припущенная		130		5,17	4,15	30,21	178,57
		крупa полба дробленая пропаренная	41,99	41,99				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001327	или Перловка отварная с овощами (125/25)		150		4,03	5,02	27,80	175,41
ТТК 003291		крупa 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 001189	или Рис припущенный с овощами (125/25)		150		3,43	5,02	33,54	193,43
ТТК 003292		крупa рис	41,66	41,66				
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 002601	или Плов ароматный из булгура с мясом птицы (50/150)		200,00		15,86	4,94	34,53	248,30
		филе грудки	72,45	69,00				
		крупa булгур	41,95	41,95				
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
		масло подсолнечное	1,50	1,50				
		чеснок сушеный	0,25	0,25				
		паприка молотая	0,20	0,20				
		базилик сушеный	0,25	0,25				
		соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 002888	или Плов ароматный с мясом птицы (50/150)		200,00		13,76	4,73	32,60	231,52
		филе грудки	72,45	69,00				
		крупa рис пропаренный	41,95	41,95				
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
		масло подсолнечное	1,50	1,50				
		чеснок сушеный	0,25	0,25				
		паприка молотая	0,20	0,20				
		базилик сушеный	0,25	0,25				
		соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 000143	Напиток из свежих яблок		200		0,08	0,08	9,96	41,90
ТТК 000170	или Напиток яблочный		200		0,08	0,08	9,96	41,90
		яблоки свежие	22,2	20				
		или яблоки с/м	20,00	20,00				
		сахар	8,00	8,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000166	или Напиток из ягод (клубника, вишня, яблоко)		200		0,13	0,10	10,25	42,50
ТТК 000167	или Напиток из ягод (красная и черная смородина)		200		0,13	1,88	8,10	40,75
ТТК 000322	или Напиток из ягод (красная смородина, вишня, яблоко)		200		0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 000164	или Напиток из ягод (смородина, вишня, клубника)		200		0,18	0,11	9,75	43,25
ТТК 001521	или Напиток смородиновый с яблоком		200		0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 001520	или Напиток яблочный со смородиной		200		0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 002344	или Напиток фруктово-ягодный с брусникой		200		0,15	0,10	10,10	42,25
ТТК 002343	или Напиток фруктово-ягодный с клюквой		200		0,13	0,08	10,43	42,50

ТТК 002342	или Напиток яблочно-брусничный	200	0,15	0,10	10,25	43,25
ТТК 002341	или Напиток яблочно-клюквенный	200	0,10	0,08	10,73	43,50
ТТК 000159	или Напиток из вишни	200	0,25	0,13	9,93	40,70
ТТК 001132	или Напиток лимонный	200	0,23	0,03	8,75	40,50
ТТК 001131	или Напиток апельсиновый	200	0,23	0,05	10,03	41,75
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00			
	сахар	8,00	8,00			
ТТК 003077	или Напиток клюквенный	200,00	0,00	0,00	12,60	50,75
	основа для напитка клюквенная	35,00	35,00			
ТТК 003076	или Напиток облепихово-цитросовый		0,23	0,04	10,14	44,13
	основа для напитка облепиховая	25,00	25,00			
	апельсин	12,50	12,50			
	лимоны	12,50	12,50			
ТТК 003312	или Напиток брусничный	200,00	0,00	0,00	12,60	50,75
ТТК 003315	Или Напиток смородиновый	200,00	0,00	0,00	12,95	51,80
	основа для напитка клюквенная	35,00	35,00			
ТТК 000190	Тост с сыром "Гауда" (17/14,5)	31,5	5,3	4,05	8,99	93,65
ТТК 001644	или Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда" (17/14,5)	31,5	6,22	4,13	6,04	87,16
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00			
	сыр	14,50	14,50			
ТТК 000036	или Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	16,25	1,46	3,25	1,46	40,63
ТТК 001065	или Сыр "Гауда" слайсы	29,0	7,77	7,31	0,00	96,86
ТТК 001061	или Сыр твердый ("Российский") порционно		4,9	5,7	0	70,9
	сыр твердый	20,83	20,00			
ТТК 001469	Молоко питьевое ванильное обогащенное витаминами	80	2,16	2,00	6,80	53,84
	или Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном	80	2,70	2,50	8,50	67,30
ТТК 001490						
ТТК 001491	или Молоко питьевое шоколадное обогащенное витаминами	80	2,32	2,00	9,36	64,72
	или Молоко питьевое банановое обогащенное витаминами	80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 001492						
ТТК 001494	или Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном	80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 001495	или Молоко питьевое клубничное обогащенное	80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 001564	или Молоко ванильное с цикорием "Ванильный латте"	80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 000058	или Мороженое молочное ванильное с пребиотиком (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)	55	1,98	3,41	11,39	86,90
ТТК 000054	или Мороженое молочное ванильное с вареной сгущенкой и пребиотиком (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
ТТК 000056	или Мороженое молочное ванильное с клубникой и пребиотиком (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)	55	1,43	2,64	14,41	86,90
ТТК 000129	или Мороженое кокосовое "Сорбет Кокос"(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)	70	0,42	3,15	13,58	84,00
ТТК 000130	или Мороженое фруктовое "Сорбет Манго" (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)	70	0,11	0,21	18,20	74,90
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	7,28	37,4
	Хлеб пшеничный	40	3,26	1,00	18,28	102,40
Итого за день		591,50	30,88	15,25	81,87	598,44

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Одиннадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 002691	Котлета мясная "Белорусская"	90		10,1	11,23	10,2	182,27
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 002783 п/ф Котлета мясная "Белорусская":	102	102				
	свинина	34,70	34,30				
	говядина	18,40	18,20				
	лук репчатый	12,00	12,00				
	картофель	35,00	35,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухарь панировочный	6,00	6,00				
ТТК 002855	или Тефтели мясные запеченные	80		11,54	12,30	12,98	209,46
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	ТТК 002780 п/ф тефтели мясные :	100	100				
	свинина	42,00	41,60				
	говядина	10,20	10,10				
	лук репчатый очищенный	16,10	16,10				
	рис	9,33	9,33				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 002781	или Тефтели мясные запеченные в томатно- сметанном соусе	90		11,69	12,56	13,68	215,20
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	ТТК 002780 п/ф тефтели мясные	100,00	100,00				
	свинина	42,00	41,60				
	говядина	10,20	10,10				
	лук репчатый очищенный	16,10	16,10				
	рис крупа	9,33	9,33				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	ТТК 001146 соус томатно- сметанный	10					
	сметана 10%	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75				
	паста томатная	0,40	0,40				
	соль йодированная	0,03	0,03				
ТТК 003094	или Котлета мясная "По-деревенски"	90		11,13	11,02	14,33	202,79
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 003102 п/ф Котлета мясная "По-деревенски":	108	108				
	свинина	25,80	25,50				
	говядина	25,80	25,50				
	лук репчатый	10,00	10,00				
	хлеб пшеничный	17,50	17,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухарь панировочный	7,00	7,00				
ТТК 002298	или Котлета мясная "По-домашнему"	90		13,60	15,08	10,80	236,47
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 003103 п/ф Котлета мясная "По-домашнему":	108	108				
	свинина	59,90	59,30				
	говядина	11,40	11,30				
	лук репчатый	11,00	11,00				

		соль йодированная	0,50	0,50					
		сухарь панировочный	15,00	15,00					
	или Котлета мясная "Оригинальная"		90		11,13	11,02	14,33	202,79	
		масло подсолнечное	1,80	1,80					
	п/ф Котлета мясная "Оригинальная":		108	108					
		свинина	25,80	25,50					
		говядина	25,80	25,50					
		лук репчатый	10,00	10,00					
		хлеб пшеничный	17,50	17,50					
		соль йодированная	0,50	0,50					
		специи	0,80	0,80					
		сухарь панировочный	7,00	7,00					
ТТК 002194	или Мясо тушеное с овощами (50/40)		90		12,23	14,96	2,77	197,71	
		свинина	89,43	74					
		томатная паста	1,8	1,8					
		морковь свежая очищенная	6,40	6,40					
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
		мука пшеничная высшего сорта	1,80	1,80					
		масло подсолнечное	1,60	1,60					
		соль йодированная	0,32	0,32					
ТТК 003340	или Мясо говядины тушеное с овощами (40/50)		90		12,25	12,17	3,47	172,17	
		говядина	72,048	63,20					
		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 подсолнечное	2,00	2,00					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 003341	Мясо говядины тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (40/50)		90		13,01	13,93	5,11	197,44	
		говядина	72,048	63,20					
		сметана 10%	18,75	18,75					
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
		перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75					
		укроп свежий	0,85	0,63					
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
		масло подсолнечное	1,88	1,88					
		чеснок свежий	0,80	0,75					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 002277	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским (50/40)		90		12,4	14,86	3,70	200,48	
		свинина	89,43	74,00					
		перец сладкий резанный замороженный	15,00	15,00					
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
		масло подсолнечное	1,50	1,50					
		томатная паста	2,00	2,00					
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
		петрушка свежая	0,68	0,50					
		соль йодированная	0,32	0,32					
ТТК 002184	или Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (50/40)		90		12,84	16,37	4,09	217,89	
		свинина мясная	89,43	74,00					
		лук репчатый очищенный	10,00	10,00					
		перец сладкий резанный замороженный	15,00	15,00					
		укроп свежая	0,68	0,50					
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
		масло подсолнечное	1,50	1,50					
		сметана 10%	15,00	15,00					
		чеснок свежий	0,64	0,60					
		соль йодированная	0,32	0,32					
ТТК 001873	Пюре картофельное		150		3,32	4,11	21,90	138,76	
		картофель свежий очищенный	128,30	128,30					

	масло сладкосливочное 72,5%	4,14	4,14				
	молоко	23,70	23,70				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 002665	или Картофель мятый	150,00		3,12	4,19	25,23	151,43
	картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	3,00	3,00				
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003079	или Картофельные дольки по-деревенски	150		3,26	1,76	26,57	135,52
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
	масло подсолнечное	1,11	1,11				
	специя томат-базелик-чеснок	0,15	0,15				
	соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317	или Картофельные шарики запеченные	150		3,36	1,82	27,38	139,70
ТТК 001318	или Картофельные шарики мини запеченные	150					
	картофель свежий очищенный/ шарики пастеризованные	168,00	168,00				
	масло подсолнечное	1,15	1,15				
	соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 001315	или Картофель отварной	150		3,14	4,24	25,25	152,04
	картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003329	или Картофель тушеный	150		2,70	5,48	20,35	142,21
	картофель свежий очищенный	103,45	103,45				
	морковь свежая очищенная	25,90	30,45				
	лук репчатый очищенный	20,70	16,43				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 003346	или Запеканка картофельная мясная (50/150)	200		15,78	18,62	29,93	354,01
	свинина	89,43	74,00				
	картофель свежий очищенный	160,00	160,00				
	лук репчатый очищенный	11,00	11,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло подсолнечное	0,80	0,80				
	сухари панировочные	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003347	или Шурпа "По- деревенски" (50/150)	200		14,37	18,75	18,42	303,72
ТТК 003348	или Шурпа "По- домашнему" (50/150)	200		14,37	18,75	18,42	303,72
ТТК	или Шурпа "По- домашнему" с говядиной (50/150)	201		14,21	10,53	17,86	223,60
	свинина мясная	89,43	74,00				
	картофель дольки/ картофель свежий очищенный	87,50	87,50				
	морковь свежая очищенная	37,50	37,50				
	лук репчатый очищенный	18,50	18,50				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	чеснок сушеный	0,10	0,10				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,77				
	лавровый лист	0,01	0,01				
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	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный	200		0,96	0,10	7,14	33,43
	чай гречишный	0,50	0,50				
ТТК 0001358	или Чай с лимоном	200		0,06	0,01	4,21	18,39

	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 003298	Огурцы свежие	80		0,52	0,09	2,50	12,00
	огурцы свежие	81,60	80,00	0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 001652	или Кукуруза сладкая, бланшированная	30		0,60		2,70	13,20
ТТК 001323	или Томаты черри	80		0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 003299	или Помидоры свежие	80,00					
	или помидоры свежие	81,63	80,00				
ТТК 001379	или Нарезка из свежих овощей	80,00		0,62	0,12	2,32	13,20
	огурцы свежие	40,80	40,00				
	помидоры свежие	40,80	40,00				
ТТК 001161	или Огурцы свежие с зеленью	80,00		0,54	0,09	2,55	12,28
	огурцы свежие	81,60	80,00				
	укроп	0,41	0,30				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	чеснок свежий	0,40	0,10				
ТТК 002006	Капуста свежая с маслом	80,00		0,13	4,01	1,69	43,50
	капуста белокочанная свежая	105,55	65,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	сахар	1,00	1,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	соль йодированная	0,20	0,20				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 003300	или Капуста квашенная с маслом	80		1,42	4,08	3,66	59,30
	капуста квашенная	107,10	75,00				
	лук репчатый	5,00	5,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	сахар	1,00	1,00				
ТТК 001503	или Морковные палочки	70		0,52	0,09	2,50	12,00
	морковь свежая очищенная	70,00	70,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001422	или Капуста морская Нори	3		1,23	0,06	1,32	10,80
ТТК 000043	Масло сладко-сливочное 10г. в инд. упаковке	10		0,10	7,25	0,14	66,10
ТТК 002806	или Масло сладко-сливочное сливочное порционно	10		0,10	7,20	0,14	66,10
ТТК 003116	или Тост с маслом сливочным (17/10)	27		1,51	7,64	9,13	111,42
ТТК 003417	или Тост ржаной с маслом сливочным (17/10)	31,5		2,43	7,73	6,18	103,94
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00				
	масло сливочное	10,00	10,00				
	Хлеб ржаной	40		2,96	0,92	19,00	97,20
	Хлеб пшеничный	40		3,26	1,00	18,28	102,40
Итого за день		570,00		17,00	23,60	53,74	598,74

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Двенадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001341	Печень тушеная с овощами (60/40)	90		15,59	5,19	6,80	137,15
	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 подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001342	или Печень по-строгановски (60/40)	90		15,97	6,39	8,10	154,74
	печень говяжья	103,10	85,20				
	томатная паста	2,40	2,40				
	сметана 10%	12,00	12,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	мука пшеничная высшего сорта	3,80	3,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 002194	или Мясо говядины тушеное с овощами (40/50)	90		12,25	12,17	3,47	172,17
	говядина	72,048	63,20				
	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 подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003340	Мясо говядины тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (40/50)	90		13,01	13,93	5,11	197,44
	говядина	72,048	63,20				
	сметана 10%	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	укроп свежий	0,85	0,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло подсолнечное	1,88	1,88				
ТТК 003341	чеснок свежий	0,80	0,75				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Бефстроганов из мяса (50/40)	90		12,71	15,87	3,85	212,52
	говядина	87,80	63,20				
	или свинина мясная	89,43	74,00				
	лук репчатый очищенный	24,00	24,00				
	сметана 10%	12,00	12,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	1,28	1,28				
	соль йодированная	0,32	0,32				
ТТК 002277	или Гуляш из говядины (40/50)	90		12,17	12,04	3,34	170,02
	говядина	72,32	63,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло подсолнечное	1,88	1,88				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	или Азу из говядины (40/50)	90		12,22	12,67	3,93	178,35
	говядина	72,048	63,20				
ТТК 002184	огурцы соленые без уксуса	31,69	16,25				

ТТК 001345	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло подсолнечное	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	Овощное рагу	150		3,28	4,05	21,41	135,35
	картофель свежий очищенный	100,00	100,00				
	капуста белокачанная свежая	63,00	50,00				
	лук репчатый очищенный	18,00	18,00				
	масло подсолнечное	3,50	3,50				
ТТК 001346	мука пшеничная	1,20	1,20				
	томатная паста	2,40	2,40				
	соль йодированная	0,49	0,49				
	или Овощи тушеные	150		2,65	1,3	8,11	55,26
	капуста белокачанная свежая	150,00	120,00				
	морковь свежая очищенная	20,00	20,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	масло подсолнечное	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001976	или Рагу овощное	150		2,94	3,53	22,37	133,74
	картофель свежий очищенный	117,00	117,00				
	морковь свежая очищенная	30,00	30,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	или Шурпа "По- деревенски" (50/150)	200		14,37	18,75	18,42	303,72
	или Шурпа "По- домашнему" (50/150)	200		14,37	18,75	18,42	303,72
	или Шурпа "По- домашнему" с говядиной (50/150)	201		14,21	10,53	17,86	223,60
	свинина мясная	89,43	74,00				
ТТК 002180	картофель дольки/ картофель свежий очищенный	87,50	87,50				
	морковь свежая очищенная	37,50	37,50				
	лук репчатый очищенный	18,50	18,50				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	чеснок сушеный	0,10	0,10				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,77				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	или Бигус с мясом (50/150)	200		15,13	18,68	13,69	286,33
	свинина	89,43	74,00				
ТТК 002177	капуста белокачанная свежая	180,00	160,00				
	морковь свежая очищенная	15,00	15,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	томатная паста	5,00	5,00				
	сахар	3,00	3,00				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	Какао с молоком	200		7,23	5,73	11,06	131,14
	Какао - порошок	3,00	3,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	211,00	211,00				
ТТК 001744	сахар	5,00	5,00				
	или Какао молочный с 13 витаминами	200		4,32	3,45	9,98	91,70
	Какао - порошок витаминиз. Витошка	3,00	3,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	5,00	5,00				
	или Какао молочный с витамином С	200		4,32	3,45	9,98	91,70
	какао-порошок с витамином С	3,00	3,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	5,00	5,00				
ТТК 002174							

	Кисломолочная продукция:					
ТТК 001670	Ряженка м.д.ж 2,5% манго-маракуйа 80г.	160	4,80	4,00	10,08	95,52
	Ряженка м.д.ж 2,5% апельсин 80 г.	160	4,80	4,00	0,00	95,52
	Ряженка м.д.ж 2,5% печеное яблоко 80 г.	160	4,80	4,00	10,08	82,08
	Ряженка м.д.ж 2,5% персик-абрикос 80 г.	160	4,80	4,00	6,72	99,36
	Ряженка м.д.ж 2,5% облепиха-имбирь 80 г.	160	4,80	4,00	11,20	95,52
	Ряженка м.д.ж 2,5% яблоко- корица 80 г.	160	4,80	4,00	10,08	106,40
	Ряженка м.д.ж 2,5% 80 г.	160	4,80	4,00	12,80	81,60
	Кефир	160	4,80	4,00	6,72	80,00
	Снежок м.д.ж. 2,5%	160	4,80	4,00	6,24	124,80
	Йогурт питьевой груша-злаки-семена льна	160	4,48	4,00	17,60	118,40
	Кефир лимонный пай	160	4,80	4,00	17,60	112,80
	Кефир клубничный	160	4,80	4,00	14,24	112,80
	Кефир печеное яблоко с корицей	160	4,80	4,00	14,24	106,40
	Кефир клубника-земляника	160	4,80	4,00	12,80	112,80
ТТК 003197	Кефир земляника-ревень	160	4,80	4,00	14,24	112,80
	Кефир черничный пирог	160	4,80	4,00	14,24	112,80
	Йогурт питьевой клубника-земляника	160	4,48	4,00	14,40	118,40
	Йогурт питьевой яблоко-тархун	160	4,48	4,00	17,60	118,40
	Напиток кисломолочный кефирный (пломбир)	160	4,48	4,00	17,60	106,40
	Йогурт питьевой персик-манго	160	4,48	4,00	12,80	118,40
	Йогрут питьевой с черникой	160	4,48	4,00	17,60	118,40
	Йогрут питьевой печеное яблоко	160	4,48	4,00	17,60	118,40
ТТК 001347	Хлеб ржаной	20	1,48	0,46	9,50	48,00
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,50	9,14	51,20
		620,00	34,01	19,93	67,99	598,36

Третья неделя

Тринадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001351	Мясо птицы в томатно-сырном соусе с макаронным гарниром (125/45/25)	195		17,71	8,10	40,05	304,24
	филе куриное	73,08	62,64				
	сыр	10,42	10,00				
	макаронные изделия	53,30	53,30				
	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 подсолнечное	2,10	2,10				
	чеснок сушеный	0,10	0,10				
	соль йодированная	1,00	1,00				
ТТК 002001	или Фрикасе из филе куриного (45/45)	90		14,87	9,25	4,20	160,17
ТТК 002002	или Фрикасе из филе куриного "По-провански" (45/45)	90		14,88	9,26	4,22	160,36
ТТК 003305	филе куриное	73,08	62,64				
ТТК 003306	сметана 10%	16,88	16,88				
	укроп свежий	1,47	1,13				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло подсолнечное	0,90	0,90				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63				
	мука пшеничная	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003306	итальянские (прованские) травы	0,20	0,20				
ТТК 001325	или Чахохбили из филе куриного с свежими томатами (45/45)	90		14,38	4,20	3,90	111,09
ТТК 003303	или Чахохбили из филе куриного с томатами (45/45)	90					
ТТК 003304	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие/томаты зам.	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло подсолнечное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001354	или Бедро куриное (филе бедра) запеченное	90		16,29	17,46	0,00	226,08
	бедро куриное	137,30	121,60				
	масло подсолнечное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001955	или Наггетсы куриные "Хрустящие"	90		10,6	13,32	19,08	238,60
	филе куриное	56,10	55,60				
	яйцо	10,00	10,00				
	клетчатка	15,00	15,00				
	сухари панировочные	8,00	8,00				
	масло подсолнечное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 002993	Ежики из мяса птицы в сливочном соусе	90		11,54	12,30	12,98	209,46
ТТК 002992	пф ежики из мяса птицы:	100,00					
	филе куриное	54,00	53,50				
	рис крупа	9,33	9,33				
	лук репчатый очищенный	16,00	16,00				
	мука пшеничная	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				

	ТТК 002994 соус сливочный	20,00				
	молоко	20,00	20,00			
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00			
	мука пшеничная	1,00	1,00			
	соль йодированная	0,30	0,30			
	специя томат-чеснок-базелик	0,10	0,10			
	молоко пастеризованное 2,5%	30,00	30,00			
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00			
	масло подсолнечное	2,10	2,10			
	чеснок сушеный	0,70	0,70			
	соль йодированная	0,50	0,50			
ТТК 002809	или Котлета из мяса птицы "Куриная ножка"	90		12,32	15,32	9,36 225,13
ТТК 002808	п/ф из мяса птицы котлета	96	96			
	филе куриное	53,40	52,90			
	яйцо (или сухой яичный порошок)	3,00	3,00			
	хлеб пшеничный	7,00	7,00			
	сухари панировочные	7,00	6,00			
	лук репчатый очищенный	12,00	12,00			
	масло подсолнечное	13,40	13,40			
	соль йодированная	0,40	0,40			
ТТК 001078	или Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом сливочным (180/5)	180		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 001151	или Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом и соусом натуральным (180/20)	200		14,16	35,50	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 001363	или Макароны изделия отварные	130		5,82	4,24	39,73 221,70
ТТК 003344	макаронные изделия	55,47	55,47			
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
ТТК 003342	или Макароны запеченные с сыром (135/10/5)	150		8,44	8,48	41,18 276,29
	макаронные изделия	57,60	57,60			
	масло подсолнечное	5,00	5,00			
	сыр	10,42	10,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
ТТК 001368	или Макароны запеченные с сыром и маслом сливочным (135/10/5)	150		8,49	7,11	41,25 264,39
	макаронные изделия	57,60	57,60			
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00			
	сыр	10,42	10,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
ТТК 003343	или Макароны в томатном соусе (135/15)	150		6,06	5,64	42,54 246,45
	макаронные изделия	57,60	57,60			
	помидоры свежие	8,16	8,00			
	томатная паста	5,80	5,80			
	масло подсолнечное	5,00	5,00			
	сахар	0,10	0,10			
	соль йодированная	0,08	0,80			
ТТК 001369	или Макароны со сливочным маслом в томатном соусе (135/15)	150		6,08	4,10	42,57 232,69
	макаронные изделия	57,60	57,60			
	помидоры свежие	8,16	8,00			
	томатная паста	5,00	5,00			
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00			
	масло подсолнечное	2,00	2,00			

		сахар	0,10	0,10				
		соль йодированная	0,08	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		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный		200		0,96	0,10	7,14	33,43
		чай гречишный	0,50	0,50				
ТТК 0001358	или Чай с лимоном		200		0,06	0,01	4,21	18,39
		чай черный байховый	0,50	0,50				
		лимон свежий	8,00	7,00				
		сахар	4,00	4,00				
ТТК 002910	Кондитерское изделие (печенье Тюменочка витаминизированное или иная кондитерская продукция)		30		2,75	1,76	12,76	89,76
ТТК 001512	или Кондитерское изделие (печенье затяжное Мария или иная кондитерская продукция)				1,76	1,89	16,72	87,56
	или Кондитерское изделие 30г		22		1,76	2,40	12,76	89,76
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин или сезонный)		150		0,71	0,60	14,70	70,50
	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
	Хлеб ржаной		20		1,46	0,26	7,28	37,4
Итого за день			717,00		22,07	22,82	83,83	591,67

		масло подсолнечное	0,60	0,60				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001315	Картофель отварной		150		3,14	4,24	25,25	152,04
		картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 002665	или Картофель мятый		150,00		3,12	4,19	25,23	151,43
		картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
		масло сладкосливочное 72,5%	3,00	3,00				
		масло подсолнечное	1,40	1,40				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003079	или Картофельные дольки по-деревенски		150		3,26	1,76	26,57	135,52
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
		масло подсолнечное	1,11	1,11				
		специя томат-базелик-чеснок	0,15	0,15				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317	или Картофельные шарики запеченные		150		3,36	1,82	27,38	139,70
ТТК 001318	или Картофельные шарики мини запеченные		150					
		картофель свежий очищенный/ шарики пастеризованные	168,00	168,00				
		масло подсолнечное	1,15	1,15				
		соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 001873	или Пюре картофельное		150		3,32	4,11	21,90	138,76
		картофель свежий очищенный	128,30	128,30				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,14	4,14				
		молоко	23,70	23,70				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003329	или Картофель тушеный		150		2,70	5,48	20,35	142,21
		картофель свежий очищенный	103,45	103,45				
		морковь свежая очищенная	25,90	30,45				
		лук репчатый очищенный	20,70	16,43				
		масло подсолнечное	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,46	0,46				
		соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001358	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 001357	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				
ТТК 000043	Масло сладко-сливочное 10г. в инд. упаковке		10		0,10	7,25	0,14	66,10
ТТК 002806	или Масло сладко-сливочное сливочное порционно		10		0,10	7,20	0,14	66,10
ТТК 003116	или Тост с маслом сливочным (17/10)		27		1,51	7,64	9,13	111,42
ТТК 003417	или Тост ржаной с маслом сливочным (17/10)		31,5		2,43	7,73	6,18	103,94
		хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00				
		масло сливочное	10,00	10,00				
	Хлеб ржаной		20		0,14	0,24	9,16	44,40
	Хлеб пшеничный		40		3,26	1,00	18,28	102,40
Итого за день			510,00		18,56	30,09	62,54	608,98

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Пятнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001721	Каша молочная геркулесовая с клубникой и маслом сливочным (200/2/5)	200		6,51	8,26	21,36	189,49
ТТК 001720	или Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным (200/2/5)	200		6,10	7,60	21,75	183,80
	хлопья овсянная (геркулес/5 злаков)	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 001312	или Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным (200/5)	200		6,92	7,74	29,78	218,12
	крупа рис круглозерный	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 001389	или Каша молочная пшенная с бананом и маслом сливочным (170/30)	200		6,06	7,30	22,44	182,18
	крупа пшено	21,25	21,25				
	молоко пастеризованное 2,5%	119,00	119,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	3,60	3,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	банан свежий	50,00	30,00				
ТТК 001943	или Каша молочная рисовая с бананом и маслом сливочным (160/40)	200		5,12	6,58	30,86	203,68
	крупа рис круглозерный	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	102,22	102,22				
	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 001716	или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и яблоком и маслом сливочным (200/1/1/5)	200		6,44	8,21	19,61	182,06
ТТК 001717	или Каша молочная геркулесовая "Царь" с клубникой и яблоком и маслом сливочным (200/2/5)	200		6,49	8,24	21,53	190,24
ТТК 001718	или Каша молочная из 5 злаков с клубникой и яблоком и маслом сливочным (200/2/5)	200		6,08	7,59	21,92	184,55
ТТК 001743	или Каша молочная геркулесовая с черникой и яблоком и маслом сливочным (200/2/5)	200		6,46	8,23	21,34	189,37
	хлопья Геркулес/5 злаков	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				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	клубника (черника) сублимированная	1,00	1,00				
	яблоко сублимированное	1,00	1,00				
ТТК 001722	или Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным (200/5)	200		6,44	8,23	20,52	185,89
ТТК002358	или Каша молочная из 5 злаков с маслом сливочным (200/5)	200		6,03	7,57	20,91	180,20
	крупа геркулес	17,78	17,78				

ТТК 001719	или Каша молочная ячневая с маслом сливочным (200/5)	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00	6,36	7,40	23,53	191,70
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
		сахар	4,00	4,00				
		соль йодированная	0,50	0,50				
		200						
ТТК 001723	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (200/5)	крупка ячневая	21,11	21,11	6,81	7,86	24,31	198,18
		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	или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным (200/5)	крупка пшено	22,22	22,22	6,09	7,39	25,44	198,18
		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	или Каша молочная рисовая с маслом сливочным (200/5)	крупка кукурузная	22,22	22,22	5,73	7,34	25,15	191,06
		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	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (200/5)	крупка рис круглозерный	21,11	21,11	6,68	7,40	23,86	190,01
		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 000148	Напиток теплый из шиповника	соль йодированная	0,50	0,50	0,33	0,05	16,14	69,04
		200						
		плоды шиповника сухие	16,00	16,00				
ТТК 000149	или Напиток теплый из кураги	сахар	6,00	6,00	0,33	0,05	16,14	69,04
		200						
		курага	16,00	16,00				
ТТК 000151	или Напиток теплый из сухофруктов	сахар	6,00	6,00	0,33	0,05	16,14	69,04
		лимонная кислота	0,20	0,20				
		200						
ТТК 000117, ТТК 000118, ТТК 000119	Творог обогащенный "Растишка" (клубника-абрикос, клубника-банан-вкус пломбир, лесные ягоды-персик груша)	смесь сухофруктов	16,00	16,00	2,88	1,58	5,31/5,36	46,80
		сахар	6,00	6,00				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 002317	или Сырники из творога с малиновой начинкой	или Творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке)			2,88	1,58	5,36	47,80
		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	или Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	150		0,71	0,60	14,70	70,50
		или Сок фруктовый 125 г	125					
		или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17					
ТТК 000175	Блинчики	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					
		или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17					
ТТК 003339	или Блинчики (треугольник)	или Сок фруктовый 125 г	125		0,00	0,00	14,37	57,50
		Блинчики	42					
		Блинчики без начинки быстрозамороженные	45,00	42,00				
ТТК 003339	или Блинчики (треугольник)	Масло подсолнечное	0,50	0,50	2,42	4,35	13,23	101,74
		масло сладкосливочное 72,5%	1,00	1,00				
		60						

	Блинчики без начинки (треугольник) быстрозамороженные	62	60				
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 001139	или Блинчики "Ажурные"	60		2,42	4,35	13,23	101,74
	Блинчики без начинки для фарширования быстрозамороженные	62	60				
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 003330	или Оладьи	35		2,11	2,62	14,01	88,12
ТТК 003331	или Оладушки домашние	45		2,72	3,75	18,03	138,34
ТТК 003332	или Оладьи мини	25		1,01	1,41	10,01	61,01
ТТК 003335	или Оладушки пышные с яблоком и морковью	30		1,51	1,67	1,71	67,97
ТТК 002807	Молоко сгущенное с сахаром	20		1,40	1,70	11,20	66,00
ТТК 000122	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп. 7г.	21		1,47	1,80	11,76	69,30
ТТК 000133	или Мед натуральный в инд. уп. 10г	10		0,00	0,00	7,10	28,40
ТТК 000220	или Джем клубничный Махеев			0,00	0,00	13,60	54,40
ТТК 000214	или Джем абрикосовый Махеев	20					
ТТК 000213	или Джем лесные ягоды Махеев						
ТТК 000254	или Блинчики с яблоком	60		2,42	5,55	29,43	173,74
	Блины фаршированные с яблоком быстрозамороженные	60,00	60,00				
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 000258	Блинчики с вареным сгущенным молоком	60,00		4,52	5,85	16,43	173,74
	Блины с вареным сгущенным молоком быстрозамороженные	60,00	60,00				
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 000256	Блинчики десертные с вишней	60,00		2,42	5,55	29,43	173,74
		60,00	60,00				
	Блины фаршированные десертные с вишней быстрозамороженные						
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 002232	или Сэндвич с вареной сгущенкой	60		3,30	6,80	31,50	205,50
	Хлеб ржаной	40		2,96	0,92	19,00	97,20
	Хлеб пшеничный	40		3,26	1,00	18,28	102,40
Итого за день		635,00		16,64	12,41	94,79	575,43

Третья неделя

Шестнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 003094	Котлета мясная "По-деревенски"	90		11,13	11,02	14,33	202,79
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 003102 п/ф Котлета мясная "По-деревенски":	108	108				
	свинина	25,80	25,50				
	говядина	25,80	25,50				
	лук репчатый	10,00	10,00				
	хлеб пшеничный	17,50	17,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухарь панировочный	7,00	7,00				
ТТК 002855	или Тефтели мясные запеченные	80		11,54	12,30	12,98	209,46
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	ТТК 002780 п/ф тефтели мясные :	100	100				
	свинина	42,00	41,60				
	говядина	10,20	10,10				
	лук репчатый очищенный	16,10	16,10				
	рис	9,33	9,33				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 002691	или Котлета мясная "Белорусская"	90		10,1	11,23	10,2	182,27
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 002783 п/ф Котлета мясная "Белорусская":	102	102				
	свинина	34,70	34,30				
	говядина	18,40	18,20				
	лук репчатый	12,00	12,00				
	картофель	35,00	35,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухарь панировочный	6,00	6,00				
ТТК 002781	или Тефтели мясные запеченные в томатно-сметанном соусе	90		11,69	12,56	13,68	215,20
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	ТТК 002780 п/ф тефтели мясные	100,00	100,00				
	свинина	42,00	41,60				
	говядина	10,20	10,10				
	лук репчатый очищенный	16,10	16,10				
	рис крупа	9,33	9,33				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	ТТК 001146 соус томатно- сметанный	10					
	сметана 10%	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75				
	паста томатная	0,40	0,40				
	соль йодированная	0,03	0,03				
ТТК 002298	или Котлета мясная "По-домашнему"	90		13,60	15,08	10,80	236,47
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 003103 п/ф Котлета мясная "По-домашнему":	108	108				
	свинина	59,90	59,30				
	говядина	11,40	11,30				
	лук репчатый	11,00	11,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухарь панировочный	15,00	15,00				
	или Котлета мясная "Оригинальная"	90		11,13	11,02	14,33	202,79
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	п/ф Котлета мясная "Оригинальная":	108	108				
	свинина	25,80	25,50				
	говядина	25,80	25,50				
	лук репчатый	10,00	10,00				
	хлеб пшеничный	17,50	17,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	специи	0,80	0,80				

		сухари панировочные	7,00	7,00				
ТТК 001331	Гречка отварная рассыпчатая		130		4,59	4,01	23,86	151,16
ТТК 003288		крупа гречневая	35,00	35,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 003289	или Рис припущенный		130		3,69	3,32	35,84	172,66
ТТК 001330		крупа рис пропаренный	45,00	45,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001329	или Булгур припущенный		130		4,24	3,66	26,66	158,16
ТТК 003290		крупа булгур	35,00	35,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
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				
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
		масло подсолнечное	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001189	или Рис припущенный с овощами (125/25)		150		3,43	5,02	33,54	193,43
ТТК 003292		крупа рис	41,66	41,66				
		лук репчатый очищенный	17,91	17,91				
		морковь свежая очищенная	17,16	17,16				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001328	или Полба припущенная		130		5,17	4,15	30,21	178,57
		крупа полба дробленая пропаренная	41,99	41,99				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 001327	или Перловка отварная с овощами (125/25)		150		4,03	5,02	27,80	175,41
ТТК 003291		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 001356	или Плов с мясом (40/130)		170		12,75	13,71	34,17	308,19
ТТК 001176		свинина мясная	69,46	59,20				
ТТК 003295		крупа рис пропаренный	43,33	43,33				
		морковь свежая очищенная	10,40	10,40				
		лук репчатый очищенный	7,80	7,80				
		масло подсолнечное	2,60	2,60				
		томатная паста	4,16	4,16				
		чеснок сушеный	0,10	0,10				
		лавровый лист	0,10	0,10				
		соль йодированная	0,61	0,61				
ТТК 003434	или Плов ароматный из булгура с мясом (40/130)		170		14,27	12,47	30,07	293,94
ТТК 003297		свинина мясная	69,46	59,20				
ТТК 002870		крупа булгур	36,00	36,00				
		морковь свежая очищенная	14,87	14,87				
		лук репчатый очищенный	15,52	15,52				
		масло подсолнечное	1,22	1,22				
		чеснок сушеный	0,22	0,22				
		паприка молотая	0,17	0,17				
		базилик сушеный	0,22	0,22				
		соль йодированная	0,48	0,48				
ТТК 003435	или Плов ароматный с мясом (40/130)		170		12,85	12,07	31,35	275,76
ТТК 002875		свинина мясная	69,46	59,20				
ТТК 002876		крупа рис пропаренный	43,33	43,33				
		морковь свежая очищенная	18,30	18,30				
		лук репчатый очищенный	19,10	19,10				
		масло подсолнечное	1,50	1,50				
		чеснок сушеный	0,27	0,27				
		паприка молотая	0,21	0,21				
		базилик сушеный	0,27	0,27				

		соль йодированная	0,48	0,48			
ТТК 001707	или Каша гречневая с тушеным мясом и овощами (40/130)		170		12,72	21,22	28,60
ТТК 003296		свинина тушеная в/с	56,00	56,00			357,98
		крупка гречневая	39,00	39,00			
		морковь свежая очищенная	13,78	13,78			
		лук репчатый очищенный	13,78	13,78			
		масло подсолнечное	1,73	1,73			
		соль йодированная	0,34	0,34			
ТТК 001493	или Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130)		170		13,84	12,26	28,60
ТТК 002223		говядина тушеная в/с	56,00	56,00			281,82
		крупка гречневая	39,00	39,00			
		морковь свежая очищенная	13,78	13,78			
		лук репчатый очищенный	13,78	13,78			
		масло растительное	1,73	1,73			
		соль йодированная	0,34	0,34			
ТТК 000143	Напиток из свежих яблок		200		0,08	0,08	9,96
ТТК 000170	или Напиток яблочный		200		0,08	0,08	41,90
		яблоки свежие	22,2	20			
		или яблоки с/м	20,00	20,00			
		сахар	8,00	8,00			
		лимонная кислота	0,20	0,20			
ТТК 000166	или Напиток из ягод (клубника, вишня, яблоко)		200		0,13	0,10	10,25
ТТК 000167	или Напиток из ягод (красная и черная смородина)		200		0,13	1,88	8,10
ТТК 000322	или Напиток из ягод (красная смородина, вишня, яблоко)		200		0,13	0,10	40,75
ТТК 000164	или Напиток из ягод (смородина, вишня, клубника)		200		0,18	0,11	10,13
ТТК 001521	или Напиток смородиновый с яблоком		200		0,13	0,10	9,75
ТТК 001520	или Напиток яблочный со смородиной		200		0,13	0,10	43,25
ТТК 002344	или Напиток фруктово-ягодный с брусникой		200		0,15	0,10	10,13
ТТК 002343	или Напиток фруктово-ягодный с клюквой		200		0,13	0,08	10,10
ТТК 002342	или Напиток яблочно-брусничный		200		0,15	0,10	10,43
ТТК 002341	или Напиток яблочно-клюквенный		200		0,10	0,08	10,25
ТТК 000159	или Напиток из вишни		200		0,25	0,13	10,73
ТТК 001132	или Напиток лимонный		200		0,23	0,03	43,50
ТТК 001131	или Напиток апельсиновый		200		0,23	0,05	9,93
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00			8,75
		сахар	8,00	8,00			41,75
ТТК 003077	или Напиток клюквенный		200,00		0,00	0,00	12,60
		основа для напитка клюквенная	35,00	35,00			50,75
ТТК 003076	или Напиток облепихово-цитросовый		200,00		0,23	0,04	10,14
ТТК 003066	или Напиток апельсиново-облепиховый				0,27	0,06	44,13
		основа для напитка облепиховая	25,00	25,00			9,43
		апельсин	12,50	12,50			39,70
		лимоны	12,50	12,50			
ТТК 003312	или Напиток брусничный		200,00		0,00	0,00	12,60
ТТК 003315	или Напиток смородиновый		200,00		0,00	0,00	50,75
		основа для напитка клюквенная	35,00	35,00			12,95
ТТК 001474	Ряженка м.д.ж 2,5% манго-маракуйя 80г.		80		2,40	2,00	51,80
ТТК 001485	Ряженка м.д.ж 2,5% апельсин 80 г.		80		2,40	2,00	5,04
ТТК 001486	Ряженка м.д.ж 2,5% печеное яблоко 80 г.		80		2,40	2,00	3,36
ТТК 001487	Ряженка м.д.ж 2,5% персик-абрикос 80 г.		80		2,40	2,00	5,60
ТТК 001488	Ряженка м.д.ж 2,5% облепиха-имбирь 80 г.		80		2,40	2,00	5,04
ТТК 001489	Ряженка м.д.ж 2,5% яблоко- корица 80 г.		80		2,40	2,00	6,40
ТТК 002050	Ряженка м.д.ж 2,5% 80 г.		80		2,40	2,00	3,36
ТТК 001496	Кефир		80		2,40	2,00	3,12
ТТК 001497	Снежок м.д.ж. 2,5%		80		2,40	2,00	8,80
ТТК 001503	Йогурт питьевой груша-злаки-семена льна		80		2,24	2,00	8,80
ТТК 001586	Кефир лимонный пай		80		2,40	2,00	7,12
ТТК 001624	Кефир клубничный		80		2,40	2,00	7,12
ТТК 001625	Кефир печеное яблоко с корицей		80		2,40	2,00	6,40
ТТК 001626	Кефир клубника-земляника		80		2,40	2,00	7,12
ТТК 001627	Кефир земляника-ревень		80		2,40	2,00	7,12
ТТК 001628	Кефир черничный пирог		80		2,40	2,00	7,20
ТТК 001655	Йогурт питьевой клубника-земляника		80		2,24	2,00	8,80
ТТК 001729	Йогурт питьевой яблоко-тархун		80		2,24	2,00	8,80
ТТК 001740	Напиток кисломолочный кефирный (пломбир)		80		2,24	2,00	6,40
ТТК 001741	Йогурт питьевой персик-манго		80		2,24	2,00	8,80
ТТК 001751	Йогурт питьевой с черникой		80		2,24	2,00	8,80

ТТК 002078	Иогрут питьевой печеное яблоко	80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 000043	Масло сладко-сливочное 10г. в инд. упаковке	10	0,10	7,25	0,14	66,10
ТТК 002806	или Масло сладко-сливочное сливочное порционно	10	0,10	7,20	0,14	66,10
ТТК 003116	или Тост с маслом сливочным (17/10)	27	1,51	7,64	9,13	111,42
ТТК 003417	или Тост ржаной с маслом сливочным (17/10)	31,5	2,43	7,73	6,18	103,94
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00			
	масло сливочное	10,00	10,00			
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,50	9,14	51,20
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,68	8,16	47
Итого за день		540,00	21,31	25,54	70,63	607,91

Сезон осенне-зимне-весенний

Семнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001355	Запеканка из творога	150		24,82	10,76	26,22	306,44
	творог 5%	100,00	100,00				
	яйцо	4,10	4,10				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	кефир	30,00	30,00				
	сметана 10%	5,00	5,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	сахар	8,00	8,00				
	крупа манная	15,00	15,00				
ТТК 001404	или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем	150		25,17	14,92	42,19	408,14
	творог 5%	94,33	94,24				
	яйцо	5,00	5,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	сахар	7,00	7,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,40	2,40				
	масло сладкосливочное 72,5%	10,00	10,00				
	масло подсолнечное	1,00	1,00				
	хлопья овсяные Геркулес	14,40	14,40				
	крупа манная	15,00	15,00				
	изюм	7,20	7,20				
	ванилин	0,25	0,25				
	абрикос сушеный	8,60	8,60				
ТТК 002317	или Сырники из творога с малиновой начинкой	120		14,88	9,48	23,28	237,96
	сырники творожные п/ф	169,60	169,60				
	масло подсолнечное	1,00	1,00				
ТТК 002807	Молоко сгущенное с сахаром	20		1,40	1,70	11,20	66,00
ТТК 000122	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп. 7г.	21		1,47	1,80	11,76	69,30
ТТК 000133	или Мед натуральный в инд. уп. 10г	10		0,00	0,00	7,10	28,40
ТТК 000220	или Джем клубничный Махеев			0,00	0,00	13,60	54,40
ТТК 000214	или Джем абрикосовый Махеев	20					
ТТК 000213	или Джем лесные ягоды Махеев						
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	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный	200		0,96	0,10	7,14	33,43
	чай гречишный	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
ТТК 001358	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 000043	Масло сладко-сливочное 10г. в инд. упаковке	10		0,10	7,25	0,14	66,10
ТТК 002806	или Масло сладко-сливочное сливочное порционно	10		0,10	7,20	0,14	66,10
ТТК 003116	или Тост с маслом сливочным (17/10)	27		1,51	7,64	9,13	111,42
ТТК 003417	или Тост ржаной с маслом сливочным (17/10)	31,5		2,43	7,73	6,18	103,94
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00				
	масло сливочное	10,00	10,00				
	Хлеб ржаной	40		2,76	1,36	16,32	90
	Хлеб пшеничный	20		1,63	0,50	9,14	51,20</

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Восемнадцатый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001341	Печень тушеная с овощами (60/40)	90		15,59	5,19	6,80	137,15
	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 подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001342	или Печень по-строгановски (60/40)	90		15,97	6,39	8,10	154,74
	печень говяжья	103,10	85,20				
	томатная паста	2,40	2,40				
	сметана 10%	12,00	12,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	мука пшеничная высшего сорта	3,80	3,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003340	или Мясо говядины тушеное с овощами (40/50)	90		12,25	12,17	3,47	172,17
	говядина	72,048	63,20				
	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 подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003341	Мясо говядины тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (40/50)	90		13,01	13,93	5,11	197,44
	говядина	72,048	63,20				
	сметана 10%	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	укроп свежий	0,85	0,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло подсолнечное	1,88	1,88				
	чеснок свежий	0,80	0,75				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 002177	или Бефстроганов из мяса (50/40)	90		12,71	15,87	3,85	212,52
	говядина	87,80	63,20				
	или свинина мясная	89,43	74,00				
	лук репчатый очищенный	24,00	24,00				
	сметана 10%	12,00	12,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	1,28	1,28				
	соль йодированная	0,32	0,32				
ТТК 001744	или Гуляш из говядины (40/50)	90		12,17	12,04	3,34	170,02
	говядина	72,32	63,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло подсолнечное	1,88	1,88				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001670	или Азу из говядины (40/50)	90		12,22	12,67	3,93	178,35
	говядина	72,048	63,20				
	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 подсолнечное	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001347	Овощи тушеные	150		2,65	1,3	8,11	55,26
	капуста белокачанная свежая	150,00	120,00				
	морковь свежая очищенная	20,00	20,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	масло подсолнечное	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 003197	или Овощное рагу	150		3,28	4,05	21,41	135,35
	картофель свежий очищенный	100,00	100,00				
	капуста белокачанная свежая	63,00	50,00				
	лук репчатый очищенный	18,00	18,00				
	масло подсолнечное	3,50	3,50				
	мука пшеничная	1,20	1,20				
	томатная паста	2,40	2,40				
	соль йодированная	0,49	0,49				
ТТК 001169	или Рагу овощное	150		2,94	3,53	22,37	133,74
	картофель свежий очищенный	117,00	117,00				
	морковь свежая очищенная	30,00	30,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003347	или Шурпа "По- деревенски" (50/150)	200		14,37	18,75	18,42	303,72
ТТК 003348	или Шурпа "По- домашнему" (50/150)	200		14,37	18,75	18,42	303,72
ТТК	или Шурпа "По- домашнему" с говядиной (50/150)	201		14,21	10,53	17,86	223,60
	свинина мясная	89,43	74,00				
	картофель дольки/ картофель свежий очищенный	87,50	87,50				
	морковь свежая очищенная	37,50	37,50				
	лук репчатый очищенный	18,50	18,50				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	чеснок сушеный	0,10	0,10				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,77				
	лавровый лист	0,01	0,01				
ТТК 003353	или Бигус с мясом (50/150)	200		15,13	18,68	13,69	286,33
	свинина	89,43	74,00				
	капуста белокачанная свежая	180,00	160,00				
	морковь свежая очищенная	15,00	15,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	томатная паста	5,00	5,00				
	сахар	3,00	3,00				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001360	Цикорий с молоком	200		3,72	3,00	12,18	94,20
	цикорий натуральный растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 001359	или Кофейный напиток курземе с цикорием и молоком	200		3,87	3,00	11,88	98,94
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	6,00	6,00				
	Кисломолочная продукция:						
ТТК 001474	Ряженка м.д.ж 2,5% манго-маракуйя 80г.	160		4,80	4,00	10,08	95,52
ТТК 001485	Ряженка м.д.ж 2,5% апельсин 80 г.	160		4,80	4,00	0,00	95,52
ТТК 001486	Ряженка м.д.ж 2,5% печеное яблоко 80 г.	160		4,80	4,00	10,08	82,08
ТТК 001487	Ряженка м.д.ж 2,5% персик-абрикос 80 г.	160		4,80	4,00	6,72	99,36
ТТК 001488	Ряженка м.д.ж 2,5% облепиха-имбирь 80 г.	160		4,80	4,00	11,20	95,52

ТТК 001489	Ряженка м.д.ж 2,5% яблоко- корица 80 г.	160	4,80	4,00	10,08	106,40
ТТК 002050	Ряженка м.д.ж 2,5% 80 г.	160	4,80	4,00	12,80	81,60
ТТК 001496	Кефир	160	4,80	4,00	6,72	80,00
ТТК 001497	Снежок м.д.ж. 2,5%	160	4,80	4,00	6,24	124,80
ТТК 001503	Йогурт питьевой груша-злаки-семена льна	160	4,48	4,00	17,60	118,40
ТТК 001586	Кефир лимонный пай	160	4,80	4,00	17,60	112,80
ТТК 001624	Кефир клубничный	160	4,80	4,00	14,24	112,80
ТТК 001625	Кефир печеное яблоко с корицей	160	4,80	4,00	14,24	106,40
ТТК 001626	Кефир клубника-земляника	160	4,80	4,00	12,80	112,80
ТТК 001627	Кефир земляника-ревень	160	4,80	4,00	14,24	112,80
ТТК 001628	Кефир черничный пирог	160	4,80	4,00	14,24	112,80
ТТК 001655	Йогурт питьевой клубника-земляника	160	4,48	4,00	14,40	118,40
ТТК 001729	Йогурт питьевой яблоко-тархун	160	4,48	4,00	17,60	118,40
ТТК 001740	Напиток кисломолочный кефирный (пломбир)	160	4,48	4,00	17,60	106,40
ТТК 001741	Йогурт питьевой персик-манго	160	4,48	4,00	12,80	118,40
ТТК 001751	Йогрут питьевой с черникой	160	4,48	4,00	17,60	118,40
ТТК 002078	Йогрут питьевой печеное яблоко	160	4,48	4,00	17,60	118,40
	Хлеб пшеничный	40	3,26	1,00	18,28	102,40
Итого за день		640,00	30,33	17,24	76,27	587,41

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Девятнадцатый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001325	Чахохбили из филе куриного с свежими томатами (45/45)	90		14,38	4,20	3,90	111,09
ТТК 003303	или Чахохбили из филе куриного с томатами (45/45)	90					
ТТК 003304	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие/томаты зам.	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло подсолнечное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 002809	или Котлета из мяса птицы "Куриная ножка"	90		12,32	16,72	9,36	237,20
ТТК 002808	п/ф из мяса птицы котлета	96	96				
	филе куриное	53,40	52,90				
	яйцо (или сухой яичный порошок)	3,00	3,00				
	хлеб пшеничный	7,00	7,00				
	сухари панировочные	7,00	6,00				
	лук репчатый очищенный	12,00	12,00				
	масло подсолнечное	13,40	13,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 002001	или Фрикасе из филе куриного (45/45)	90		14,87	9,25	4,20	160,17
ТТК 002002	или Фрикасе из филе куриного "По-провански" (45/45)	90		14,88	9,26	4,22	160,36
ТТК 003305	филе куриное	73,08	62,64				
ТТК 003306	сметана 10%	16,88	16,88				
	укроп свежий	1,47	1,13				
	лук репчатый очищенный	20,00	20,00				
	масло подсолнечное	0,90	0,90				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63				
	мука пшеничная	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003306	итальянские (прованские) травы	0,20	0,20				
ТТК 001955	или Наггетсы куриные "Хрустящие"	90		10,6	13,32	19,08	238,60
	филе куриное	56,10	55,60				
	яйцо	10,00	10,00				
	клетчатка	15,00	15,00				
	сухари панировочные	8,00	8,00				
	масло подсолнечное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 002993	Ежики из мяса птицы в сливочном соусе	90		11,54	12,30	12,98	209,46
ТТК 002992	пф ежики из мяса птицы:	100,00					
	филе куриное	54,00	53,50				
	рис крупа	9,33	9,33				
	лук репчатый очищенный	16,00	16,00				
	мука пшеничная	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	ТТК 002994 соус сливочный	20,00					
	молоко	20,00	20,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	мука пшеничная	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	специя томат-чеснок-базелик	0,10	0,10				
ТТК 001347	Овощи тушеные	150		2,65	1,3	8,11	55,26
	капуста белокачанная свежая	150,00	120,00				
	морковь свежая очищенная	20,00	20,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	масло подсолнечное	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				

ТТК 003197	или Овощное рагу	150		3,28	4,05	21,41	135,35
	картофель свежий очищенный	100,00	100,00				
	капуста белокачанная свежая	63,00	50,00				
	лук репчатый очищенный	18,00	18,00				
	масло подсолнечное	3,50	3,50				
	мука пшеничная	1,20	1,20				
	томатная паста	2,40	2,40				
	соль йодированная	0,49	0,49				
ТТК 001169	или Рагу овощное	150		2,94	3,53	22,37	133,74
	картофель свежий очищенный	117,00	117,00				
	морковь свежая очищенная	30,00	30,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003307	или Жаркое "По- домашнему" с мясом птицы (50/150)	200		16,48	5,43	21,30	200,29
ТТК 003308	или Жаркое "По-деревенски" с мясом птицы (50/150)	200		16,48	5,43	21,30	200,29
	филе грудки	73,08	69,60				
	картофель свежий очищенный/ картофель дольки очищенные	106,70	106,70				
	морковь свежая очищенная	23,20	23,20				
	лук репчатый очищенный	17,10	17,10				
	томатная паста	5,00	5,00				
	масло подсолнечное	1,50	1,50				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003310	или Шурпа " По-деревенски" из мяса птицы (50/150)	200		12,8	8,19	17,19	194,45
ТТК 003311	или Шурпа " По-домашнему" из мяса птицы (50/150)						
	филе грудкой	73,08	69,60				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	картофельные дольки/картофель свежий очищенный	81,66	81,66				
	морковь свежая очищенная	365,00	35,00				
	лук репчатый очищенный	17,26	17,26				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	чеснок сушеный	0,19	0,19				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003312	или Бигус с мясом птицы (50/150)	200		17,21	8,84	13,69	203,13
	филе грудкой	73,08	69,60				
	капуста белокачанная свежая	180,00	160,00				
	морковь свежая очищенная	15,00	15,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	томатная паста	5,00	5,00				
	сахар	3,00	3,00				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001644	Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда" (17/14,5)	31,5		6,22	4,13	6,04	87,16
ТТК 000190	или Тост с сыром "Гауда" (17/14,5)	31,5		5,3	4,05	8,99	93,65
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00				
	сыр	14,50	14,50				
ТТК 000036	или Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	16,25		1,46	3,25	1,46	40,63
ТТК 001065	или Сыр "Гауда" слайсы	29,0		7,77	7,31	0,00	96,86
ТТК 001061	или Сыр твердый ("Российский") порционно			4,9	5,7	0	70,9
	сыр твердый	20,83	20,00				
ТТК 000043	Масло сладко-сливочное 10г. в инд. упаковке	10		0,10	7,25	0,14	66,10
ТТК 002806	или Масло сладко-сливочное сливочное порционно	10		0,10	7,20	0,14	66,10
ТТК 003116	или Тост с маслом сливочным (17/10)	27		1,51	7,64	9,13	111,42
ТТК 003417	или Тост ржаной с маслом сливочным (17/10)	31,5		2,43	7,73	6,18	103,94
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00				
	масло сливочное	10,00	10,00				

ТТК 003431	или Тост с ржаным хлебом, маслом сливочным и сыром "Гауда" (17/14,5/8,75)	40		6,30	10,47	6,16	144,10
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00				
	сыр	14,50	14,50				
	масло сливочное	8,75	8,75				
ТТК 000143	Напиток из свежих яблок	200		0,08	0,08	9,96	41,90
ТТК 000170	или Напиток яблочный	200		0,08	0,08	9,96	41,90
	яблоки свежие	22,2	20				
	или яблоки с/м	20,00	20,00				
	сахар	8,00	8,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000166	или Напиток из ягод (клубника, вишня, яблоко)	200		0,13	0,10	10,25	42,50
ТТК 000167	или Напиток из ягод (красная и черная смородина)	200		0,13	1,88	8,10	40,75
ТТК 000322	или Напиток из ягод (красная смородина, вишня, яблоко)	200		0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 000164	или Напиток из ягод (смородина, вишня, клубника)	200		0,18	0,11	9,75	43,25
ТТК 001521	или Напиток смородиновый с яблоком	200		0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 001520	или Напиток яблочный со смородиной	200		0,13	0,10	10,13	42,00
ТТК 002344	или Напиток фруктово-ягодный с брусникой	200		0,15	0,10	10,10	42,25
ТТК 002343	или Напиток фруктово-ягодный с клюквой	200		0,13	0,08	10,43	42,50
ТТК 002342	или Напиток яблочно-брусничный	200		0,15	0,10	10,25	43,25
ТТК 002341	или Напиток яблочно-клюквенный	200		0,10	0,08	10,73	43,50
ТТК 000159	или Напиток из вишни	200		0,25	0,13	9,93	40,70
ТТК 001132	или Напиток лимонный	200		0,23	0,03	8,75	40,50
ТТК 001131	или Напиток апельсиновый	200		0,23	0,05	10,03	41,75
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00				
	сахар	8,00	8,00				
ТТК 003077	или Напиток клюквенный	200,00		0,00	0,00	12,60	50,75
	основа для напитка клюквенная	35,00	35,00				
ТТК 003076	или Напиток облепихово-цитросовый	200,00		0,23	0,04	10,14	44,13
ТТК 003066	или Напиток апельсиново-облепиховый			0,27	0,06	9,43	39,70
	основа для напитка облепиховая	25,00	25,00				
	апельсин	12,50	12,50				
	лимоны	12,50	12,50				
ТТК 003312	или Напиток брусничный	200,00		0,00	0,00	12,60	50,75
ТТК 003315	Или Напиток смородиновый	200,00		0,00	0,00	12,95	51,80
	основа для напитка клюквенная	35,00	35,00				
	Хлеб ржаной	40		2,96	0,92	19,00	97,20
	Хлеб пшеничный	40		3,26	1,00	18,28	102,40
Итого за день		561,50		29,65	18,88	65,43	561,11

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Двадцатый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 002298	Котлета мясная "По-домашнему"	90		13,60	15,08	10,80	236,47
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 003103 п/ф Котлета мясная "По-домашнему":	108	108				
	свинина	59,90	59,30				
	говядина	11,40	11,30				
	лук репчатый	11,00	11,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухарь панировочный	15,00	15,00				
ТТК 002855	или Тефтели мясные запеченные	80		11,54	12,30	12,98	209,46
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	ТТК 002780 п/ф тефтели мясные :	100	100				
	свинина	42,00	41,60				
	говядина	10,20	10,10				
	лук репчатый очищенный	16,10	16,10				
	рис	9,33	9,33				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 002781	или Тефтели мясные запеченные в томатно- сметанном соусе	90		11,69	12,56	13,68	215,20
	масло подсолнечное	1,40	1,40				
	ТТК 002780 п/ф тефтели мясные	100,00	100,00				
	свинина	42,00	41,60				
	говядина	10,20	10,10				
	лук репчатый очищенный	16,10	16,10				
	рис крупа	9,33	9,33				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	ТТК 001146 соус томатно- сметанный	10					
	сметана 10%	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	0,75	0,75				
	паста томатная	0,40	0,40				
	соль йодированная	0,03	0,03				
ТТК 003094	или Котлета мясная "По-деревенски"	90		11,13	11,02	14,33	202,79
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 003102 п/ф Котлета мясная "По-деревенски":	108	108				
	свинина	25,80	25,50				
	говядина	25,80	25,50				
	лук репчатый	10,00	10,00				
	хлеб пшеничный	17,50	17,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухарь панировочный	7,00	7,00				
ТТК 002691	или Котлета мясная "Белорусская"	90		10,1	11,23	10,2	182,27
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	ТТК 002783 п/ф Котлета мясная "Белорусская":	102	102				
	свинина	34,70	34,30				
	говядина	18,40	18,20				
	лук репчатый	12,00	12,00				

	картофель	35,00	35,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сухарь панировочный	6,00	6,00				
	или Котлета мясная "Оригинальная"	90		11,13	11,02	14,33	202,79
	масло подсолнечное	1,80	1,80				
	п/ф Котлета мясная "Оригинальная":	108	108				
	свинина	25,80	25,50				
	говядина	25,80	25,50				
	лук репчатый	10,00	10,00				
	хлеб пшеничный	17,50	17,50				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	специи	0,80	0,80				
	сухарь панировочный	7,00	7,00				
ТТК 002194	или Мясо тушеное с овощами (50/40)	90		12,23	14,96	2,77	197,71
	свинина	89,43	74				
	томатная паста	1,8	1,8				
	морковь свежая очищенная	6,40	6,40				
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
	мука пшеничная высшего сорта	1,80	1,80				
	масло подсолнечное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,32	0,32				
ТТК 003340	или Мясо говядины тушеное с овощами (40/50)	90		12,25	12,17	3,47	172,17
	говядина	72,048	63,20				
	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 подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003341	Мясо говядины тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (40/50)	90		13,01	13,93	5,11	197,44
	говядина	72,048	63,20				
	сметана 10%	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	укроп свежий	0,85	0,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло подсолнечное	1,88	1,88				
	чеснок свежий	0,80	0,75				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 002277	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским (50/40)	90		12,4	14,86	3,70	200,48
	свинина	89,43	74,00				
	перец сладкий резанный замороженный	15,00	15,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	масло подсолнечное	1,50	1,50				
	томатная паста	2,00	2,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	петрушка свежая	0,68	0,50				
	соль йодированная	0,32	0,32				
ТТК 002184	или Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (50/40)	90		12,84	16,37	4,09	217,89
	свинина мясная	89,43	74,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	перец сладкий резанный замороженный	15,00	15,00				
	укроп свежая	0,68	0,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	1,50	1,50				
	сметана 10%	15,00	15,00				
	чеснок свежий	0,64	0,60				
	соль йодированная	0,32	0,32				
ТТК 002665	Картофель мятый	150,00		3,12	4,19	25,23	151,43

		картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
		масло сладкосливочное 72,5%	3,00	3,00				
		масло подсолнечное	1,40	1,40				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001873	или Пюре картофельное		150		3,32	4,11	21,90	138,76
		картофель свежий очищенный	128,30	128,30				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,14	4,14				
		молоко	23,70	23,70				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003079	или Картофельные дольки по-деревенски		150		3,26	1,76	26,57	135,52
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
		масло подсолнечное	1,11	1,11				
		специя томат-базелик-чеснок	0,15	0,15				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317	или Картофельные шарики запеченные		150		3,36	1,82	27,38	139,70
ТТК 001318	или Картофельные шарики мини запеченные		150					
		картофель свежий очищенный/ шарики пастеризованные	168,00	168,00				
		масло подсолнечное	1,15	1,15				
		соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 001315	или Картофель отварной		150		3,14	4,24	25,25	152,04
		картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003329	или Картофель тушеный		150		2,70	5,48	20,35	142,21
		картофель свежий очищенный	103,45	103,45				
		морковь свежая очищенная	25,90	30,45				
		лук репчатый очищенный	20,70	16,43				
		масло подсолнечное	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 003346	или Запеканка картофельная мясная (50/150)		200		15,78	18,62	29,93	354,01
		свинина	89,43	74,00				
		картофель свежий очищенный	160,00	160,00				
		лук репчатый очищенный	11,00	11,00				
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
		масло подсолнечное	0,80	0,80				
		сухари панировочные	4,00	4,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003347	или Шурпа "По- деревенски" (50/150)		200		14,37	18,75	18,42	303,72
ТТК 003348	или Шурпа "По- домашнему" (50/150)		200		14,37	18,75	18,42	303,72
ТТК	или Шурпа "По- домашнему" с говядиной (50/150)		201		14,21	10,53	17,86	223,60
		свинина мясная	89,43	74,00				
		картофель дольки/ картофель свежий очищенный	87,50	87,50				
		морковь свежая очищенная	37,50	37,50				
		лук репчатый очищенный	18,50	18,50				
		укроп свежий	1,35	1,00				
		чеснок сушеный	0,10	0,10				
		масло подсолнечное	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,80	0,77				
		лавровый лист	0,01	0,01				
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		200		0,00	0,00	0,00	0,01
		чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный		200		0,96	0,10	7,14	33,43
		чай гречишный	0,50	0,50				

ТТК 001330	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 003298	Огурцы свежие	80		0,52	0,09	2,50	12,00
	огурцы свежие	81,60	80,00	0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 001652	или Кукуруза сладкая, бланшированная	30		0,60		2,70	13,20
ТТК 001323	или Томаты черри	80		0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 003299	или Помидоры свежие	80,00					
	или помидоры свежие	81,63	80,00				
ТТК 001379	или Нарезка из свежих овощей	80,00		0,62	0,12	2,32	13,20
	огурцы свежие	40,80	40,00				
	помидоры свежие	40,80	40,00				
ТТК 001161	или Огурцы свежие с зеленью	80,00		0,54	0,09	2,55	12,28
	огурцы свежие	81,60	80,00				
	укроп	0,41	0,30				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	чеснок свежий	0,40	0,10				
ТТК 002006	Капуста свежая с маслом	80,00		0,13	4,01	1,69	43,50
	капуста белокончанная свежая	105,55	65,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	сахар	1,00	1,00				
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
	соль йодированная	0,20	0,20				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 003300	или Капуста квашенная с маслом	80		1,42	4,08	3,66	59,30
	капуста квашенная	107,10	75,00				
	лук репчатый	5,00	5,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	сахар	1,00	1,00				
ТТК 001503	или Морковные палочки	70		0,52	0,09	2,50	12,00
	морковь свежая очищенная	70,00	70,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001422	или Капуста морская Нори	3		1,23	0,06	1,32	10,80
ТТК 000043	Масло сладко-сливочное 10г. в инд. упаковке	10		0,10	7,25	0,14	66,10
ТТК 002806	или Масло сладко-сливочное сливочное порционнo	10		0,10	7,20	0,14	66,10
ТТК 003116	или Тост с маслом сливочным (17/10)	27		1,51	7,64	9,13	111,42
ТТК 003417	или Тост ржаной с маслом сливочным (17/10)	31,5		2,43	7,73	6,18	103,94
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00				
	масло сливочное	10,00	10,00				
	Хлеб ржаной	40		2,96	0,92	19,00	97,20
Итого за день		562,00		20,30	27,53	57,67	563,21

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Двадцать первый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001721	Каша молочная геркулесовая с клубникой и маслом сливочным (200/2/5)	200		6,51	8,26	21,36	189,49
ТТК 001720	или Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным (200/2/5)	200		6,10	7,60	21,75	183,80
	хлопья овсянная (геркулес/5 злаков)	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 001312	или Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным (200/5)	200		6,92	7,74	29,78	218,12
	крупа рис круглозерный	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 001389	или Каша молочная пшенная с бананом и маслом сливочным (170/30)	200		6,06	7,30	22,44	182,18
	крупа пшено	21,25	21,25				
	молоко пастеризованное 2,5%	119,00	119,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	3,60	3,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	банан свежий	50,00	30,00				
ТТК 001943	или Каша молочная рисовая с бананом и маслом сливочным (160/40)	200		5,12	6,58	30,86	203,68
	крупа рис круглозерный	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	102,22	102,22				
	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 001716	или Каша молочная Геркулесовая с клубникой и яблоком и маслом сливочным (200/1/1/5)	200		6,44	8,21	19,61	182,06
ТТК 001717	или Каша молочная геркулесовая "Царь" с клубникой и яблоком и маслом сливочным (200/2/5)	200		6,49	8,24	21,53	190,24
ТТК 001718	или Каша молочная из 5 злаков с клубникой и яблоком и маслом сливочным (200/2/5)	200		6,08	7,59	21,92	184,55
ТТК 001743	или Каша молочная геркулесовая с черникой и яблоком и маслом сливочным (200/2/5)	200		6,46	8,23	21,34	189,37
	хлопья Геркулес/5 злаков	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				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	клубника (черника) сублимированная	1,00	1,00				
	яблоко сублимированное	1,00	1,00				

ТТК 001722	или Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным (200/5)	200		6,44	8,23	20,52	185,89
ТТК002358	или Каша молочная из 5 злаков с маслом сливочным (200/5)	200		6,03	7,57	20,91	180,20
	крупa 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 001719	или Каша молочная ячневая с маслом сливочным (200/5)	200		6,36	7,40	23,53	191,70
	крупa 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	или Каша молочная пшениная с маслом сливочным (200/5)	200		6,81	7,86	24,31	198,18
	крупa 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 001724	или Каша молочная кукурузная с маслом сливочным (200/5)	200		6,09	7,39	25,44	198,18
	крупa 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 001725	или Каша молочная рисовая с маслом сливочным (200/5)	200		5,73	7,34	25,15	191,06
	крупa рис круглозерный	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 001726	или Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (200/5)	200		6,68	7,40	23,86	190,01
	крупa 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 000003	Чай черный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный байховый	0,50	0,50				
ТТК 000140	или Чай ройбуш	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишный	200		0,00	0,00	0,00	0,01
	чай гречишный	0,50	0,50				
ТТК 001358	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 000175	Блинчики	42		1,48	2,69	9,67	69,92
	Блинчики без начинки быстрозамороженные	45,00	42,00				
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	1,00	1,00				
ТТК 003339	или Блинчики (треугольник)	45		2,04	2,57	14,41	87,62
	Блинчики без начинки (треугольник) быстрозамороженные	45	45				
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 001139	или Блинчики без начинки	60		2,42	4,35	13,23	101,74
	Блинчики без начинки для фарширования быстрозамороженные	62	60				
	Масло подсолнечное	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
ТТК 003330	или Оладьи	35		2,11	2,62	14,01	88,12
ТТК 003331	или Оладушки домашние	45		2,72	3,75	18,03	138,34

ТТК 003332	или Оладьи мини	25	1,01	1,41	10,01	61,01
ТТК 003335	или Оладьи с яблоком и морковью	30	1,51	1,67	1,71	67,97
ТТК 002807	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,40	1,70	11,20	66,00
ТТК 000122	или Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп. 7г.	21	1,47	1,80	11,76	69,30
ТТК 000133	или Мед натуральный в инд. уп. 10г	10	0,00	0,00	7,10	28,40
ТТК 000220	или Джем клубничный Махеев		0,00	0,00	13,60	54,40
ТТК 000214	или Джем абрикосовый Махеев	20				
ТТК 000213	или Джем лесные ягоды Махеев					
ТТК 000254	или Блинчики с яблоком	60	2,42	5,55	29,43	173,74
	Блины фаршированные с яблоком быстрозамороженные	60,00	60,00			
	Масло подсолнечное	0,50	0,50			
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00			
ТТК 000258	Блинчики с вареным сгущенным молоком	60,00	4,52	5,85	16,43	173,74
	Блины с вареным сгущенным молоком быстрозамороженные	60,00	60,00			
	Масло подсолнечное	0,50	0,50			
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00			
ТТК 000256	Блинчики десертные с вишней	60,00	2,42	5,55	29,43	173,74
	Блины фаршированные десертные с вишней быстрозамороженные	60,00	60,00			
	Масло подсолнечное	0,50	0,50			
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00			
ТТК 002232	или Сэндвич с вареной сгущенкой	60	3,30	6,80	31,50	205,50
	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
ТТК 001469	Молоко питьевое ванильное обогащенное витаминами	80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 001490	или Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном	80	2,70	2,50	8,50	67,30
ТТК 001491	или Молоко питьевое шоколадное обогащенное витаминами	80	2,32	2,00	9,36	64,72
ТТК 001492	или Молоко питьевое банановое обогащенное витаминами	80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 001494	или Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном	80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 001495	или Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами	80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 001564	или Молоко ванильное с цикорием "Ванильный латте"	80	2,16	2,00	6,80	53,84
ТТК 000058	или Мороженое молочное ванильное с пребиотиком (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)	55	1,98	3,41	11,39	86,90
ТТК 000054	или Мороженое молочное ванильное с вареной сгущенкой и пребиотиком (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
ТТК 000056	или Мороженое молочное ванильное с клубникой и пребиотиком (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)	55	1,43	2,64	14,41	86,90
ТТК 000129	или Мороженое кокосовое "Сорбет Кокос"(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)	70	0,42	3,15	13,58	84,00
ТТК 000130	или Мороженое фруктовое "Сорбет Манго" (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)	70	0,11	0,21	18,20	74,90
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,68	8,16	47
	Хлеб пшеничный	40	3,26	1,00	18,28	102,40
Итого за день		752,00	16,01	14,72	84,87	560,82

Двадцать второй день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 002524	Котлета рыбная "Нежная"	90		11,86	17,35	4,50	221,65
	масло подсолнечное	16,00	16,00				
	ТТК 002523 п/ф котлета рыбная "Нежная"	102,00	102,00				
	филе минтая	41,40	41,00				
	филе грудки	21,20	21,00				
	клетчатка	4,00	4,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	молочный белок	1,00	1,00				
	сухари панировочный	7,00	6,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
ТТК 002701	или Котлета из белой рыбки	90		13,01	18,87	4,80	241,13
	масло подсолнечное	16,00	16,00				
	ТТК 002700 п/ф котлета из белой рыбки	102,00					
	филе минтая	49,50	49,00				
	яйцо	18,00	18,00				
	клетчатка	5,00	5,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	сухари панировочный	9,10	8,10				
	соль йодированная	0,20	0,20				
ТТК 000198	или Рыба припущенная с маслом сливочным (90/5)	90		17,61	4,73	0,56	114,18
	филе минтая замороженное на шкуре	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 000194	или Рыба (лососевая) припущенная с маслом сливочным (90/5)	90		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 000211	или Тефтели рыбные	90		16,29	7,14	11,39	174,16
ТТК 001201	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 подсолнечное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001508	или Наггетсы из филе минтая в панировке (Халяль)	115,00		12,95	7,42	19,09	196,29
	рыбные палочки (наггетсы)	136,35	136,35				
	масло подсолнечное	0,60	0,60				
ТТК 000233	или Рыбные палочки из филе минтая (Халяль)	95		10,19	7,10	15,01	165,74
	рыбные палочки (наггетсы) в панировке	107,00	107,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	0,30	0,30				
ТТК 001599	или Запеканка картофельная с минтаем (или горбушей)	200		15,24	5,66	29,93	219,38
	или минтай (филе) (или иная)	62,71	56,50				
	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 подсолнечное	0,60	0,60				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001315	Картофель отварной		150		3,14	4,24	25,25	152,04
		картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
		масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 002665	или Картофель мятый		150,00		3,12	4,19	25,23	151,43
		картофель свежий очищенный	154,50	154,50				
		масло сладкосливочное 72,5%	3,00	3,00				
		масло подсолнечное	1,40	1,40				
		соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003079	или Картофельные дольки по-деревенски		150		3,26	1,76	26,57	135,52
		картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
		масло подсолнечное	1,11	1,11				
		специя томат-базелик-чеснок	0,15	0,15				
		соль йодированная	0,44	0,44				
ТТК 001317	или Картофельные шарики запеченные		150		3,36	1,82	27,38	139,70
ТТК 001318	или Картофельные шарики мини запеченные		150					
		картофель свежий очищенный/ шарики пастеризованные	168,00	168,00				
		масло подсолнечное	1,15	1,15				
		соль йодированная	0,46	0,46				
ТТК 001873	или Пюре картофельное		150		3,32	4,11	21,90	138,76
		картофель свежий очищенный	128,30	128,30				
		масло сладкосливочное 72,5%	4,14	4,14				
		молоко	23,70	23,70				
		соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003329	или Картофель тушеный		150		2,70	5,48	20,35	142,21
		картофель свежий очищенный	103,45	103,45				
		морковь свежая очищенная	25,90	30,45				
		лук репчатый очищенный	20,70	16,43				
		масло подсолнечное	5,00	5,00				
		соль йодированная	0,46	0,46				
		соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001358	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 001357	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				
ТТК 001323	Томаты черри		80		0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 001652	или Кукуруза сладкая, бланшированная		30		0,60		2,70	13,20
ТТК 003298	или Огурцы свежие		80		0,52	0,09	2,50	12,00
		огурцы свежие	81,60	80,00	0,70	0,16	2,15	14,40
ТТК 003299	или Помидоры свежие		80,00					
		или помидоры свежие	81,63	80,00				
ТТК 001379	или Нарезка из свежих овощей		80,00		0,62	0,12	2,32	13,20
		огурцы свежие	40,80	40,00				
		помидоры свежие	40,80	40,00				
ТТК 001161	или Огурцы свежие с зеленью		80,00		0,54	0,09	2,55	12,28
		огурцы свежие	81,60	80,00				

		укроп	0,41	0,30				
		соль йодированная	0,30	0,30				
		чеснок свежий	0,40	0,10				
ТТК 002006	Капуста свежая с маслом		80,00		0,13	4,01	1,69	43,50
		капуста белокочанная свежая	105,55	65,00				
		масло подсолнечное	4,00	4,00				
		сахар	1,00	1,00				
		морковь свежая очищенная	10,00	10,00				
		соль йодированная	0,20	0,20				
		лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 003300	или Капуста квашенная с маслом		80		1,42	4,08	3,66	59,30
		капуста квашенная	107,10	75,00				
		лук репчатый	5,00	5,00				
		масло подсолнечное	4,00	4,00				
		сахар	1,00	1,00				
ТТК 001503	или Морковные палочки		70		0,52	0,09	2,50	12,00
		морковь свежая очищенная	70,00	70,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8		0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 001422	или Капуста морская Нори		3		1,23	0,06	1,32	10,80
	Хлеб ржаной		23		1,7	0,53	10,93	55,2
	Хлеб пшеничный		40		3,26	1,00	18,28	102,40
Итого за день			583,00		20,72	23,29	66,32	568,08

Горячие завтраки 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Двадцать третий день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001677	Поджарка из мяса (45/45)	90		11,6	14,93	7,05	211,62
ТТК 001976	свинина мясная	80,49	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				
	масло подсолнечное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 002194	или Мясо тушеное с овощами (50/40)	90		12,23	14,96	2,77	197,71
	свинина	89,43	74				
	томатная паста	1,8	1,8				
	морковь свежая очищенная	6,40	6,40				
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00				
	мука пшеничная высшего сорта	1,80	1,80				
	масло подсолнечное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,32	0,32				
ТТК 003340	или Мясо говядины тушеное с овощами (40/50)	90		12,25	12,17	3,47	172,17
	говядина	72,048	63,20				
	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 подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 003341	Мясо говядины тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (40/50)	90		13,01	13,93	5,11	197,44
	говядина	72,048	63,20				
	сметана 10%	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	укроп свежий	0,85	0,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло подсолнечное	1,88	1,88				
	чеснок свежий	0,80	0,75				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 002277	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским (50/40)	90		12,4	14,86	3,70	200,48
	свинина	89,43	74,00				
	перец сладкий резанный замороженный	15,00	15,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	масло подсолнечное	1,50	1,50				
	томатная паста	2,00	2,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	петрушка свежая	0,68	0,50				
	соль йодированная	0,32	0,32				
ТТК 002184	или Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским (50/40)	90		12,84	16,37	4,09	217,89
	свинина мясная	89,43	74,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	перец сладкий резанный замороженный	15,00	15,00				
	укроп свежая	0,68	0,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	1,50	1,50				
	сметана 10%	15,00	15,00				
	чеснок свежий	0,64	0,60				
	соль йодированная	0,32	0,32				

		томатная паста	3,63	3,63					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 001345	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	40/50			6,46	4,89	12,63	121,38	
		свинина	64,34	59,20					
		перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75					
		лук репчатый очищенный	12,50	12,50					
		масло подсолнечное	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	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским	40/50			6,86	7,75	12,93	149,82	
		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 подсолнечное	1,88	1,88					
		сметана 10%	18,75	18,75					
		чеснок свежий	0,80	0,75					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 002180	или Мясо тушеное в соусе "По-венгерски" (50/40)	90			12,12	14,32	2,53	190,43	
		свинина мясная	89,43	74,00					
		масло подсолнечное	0,96	0,96					
		лук репчатый очищенный	9,00	9,00					
		мука пшеничная высшего сорта	1,80	1,80					
		томатная паста	2,90	2,90					
		соль йодированная	0,32	0,32					
ТТК 002177	или Бефстроганов из мяса (50/40)	90			12,71	15,87	3,85	212,52	
		говядина	87,80	63,20					
		или свинина мясная	89,43	74,00					
		лук репчатый очищенный	24,00	24,00					
		сметана 10%	12,00	12,00					
		мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
		масло подсолнечное	1,28	1,28					
		соль йодированная	0,32	0,32					
ТТК 001744	или Гуляш из говядины (40/50)	90			12,17	12,04	3,34	170,02	
		говядина	72,32	63,20					
		лук репчатый очищенный	11,25	11,25					
		томатная паста	3,63	3,63					
		мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50					
		масло подсолнечное	1,88	1,88					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 002174	или Азу из мяса (50/40)	90			12,18	16,49	2,95	211,85	
		свинина	89,43	74					
		масло подсолнечное	3,13	3,13					
		лук репчатый очищенный	9,6	9,6					
		мука пшеничная высшего сорта	2	2					
		огурцы соленые	25,35	13					
		паста томатная	2	2					
		соль йодированная	0,32	0,32					
ТТК 001670	или Азу из говядины (40/50)	90			12,22	12,67	3,93	178,35	
		говядина	72,048	63,20					
		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 подсолнечное	2,50	2,50					
		соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 003197	Овощное рагу	150			3,28	4,05	21,41	135,35	
		картофель свежий очищенный	100,00	100,00					
		капуста белокачанная свежая	63,00	50,00					
		лук репчатый очищенный	18,00	18,00					
		масло подсолнечное	3,50	3,50					

	мука пшеничная	1,20	1,20				
	томатная паста	2,40	2,40				
	соль йодированная	0,49	0,49				
ТТК 001347	или Овощи тушеные	150		2,65	1,3	8,11	55,26
	капуста белокачанная свежая	150,00	120,00				
	морковь свежая очищенная	20,00	20,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	помидоры свежие	10,20	10,00				
	масло подсолнечное	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
ТТК 001169	или Рагу овощное	150		2,94	3,53	22,37	133,74
	картофель свежий очищенный	117,00	117,00				
	морковь свежая очищенная	30,00	30,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 003347	или Шурпа "По- деревенски" (50/150)	200		14,37	18,75	18,42	303,72
ТТК 003348	или Шурпа "По- домашнему" (50/150)	200		14,37	18,75	18,42	303,72
ТТК	или Шурпа "По- домашнему" с говядиной (50/150)	201		14,21	10,53	17,86	223,60
	свинина мясная	89,43	74,00				
	картофель дольки/ картофель свежий очищенный	87,50	87,50				
	морковь свежая очищенная	37,50	37,50				
	лук репчатый очищенный	18,50	18,50				
	укроп свежий	1,35	1,00				
	чеснок сушеный	0,10	0,10				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,77				
	лавровый лист	0,01	0,01				
ТТК 003353	или Бигус с мясом (50/150)	200		15,13	18,68	13,69	286,33
	свинина	89,43	74,00				
	капуста белокачанная свежая	180,00	160,00				
	морковь свежая очищенная	15,00	15,00				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	томатная паста	5,00	5,00				
	сахар	3,00	3,00				
	масло подсолнечное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
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				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000151	или Напиток теплый из сухофруктов	200		0,33	0,05	16,14	69,04
	смесь сухофруктов	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 001474	Ряженка м.д.ж 2,5% манго-маракуйя 80г.	80		2,40	2,00	5,04	95,52
ТТТК 001485	Ряженка м.д.ж 2,5% апельсин 80 г.	80		2,40	2,00	5,04	47,76
ТТК 001486	Ряженка м.д.ж 2,5% печеное яблоко 80 г.	80		2,40	2,00	3,36	41,04
ТТК 001487	Ряженка м.д.ж 2,5% персик-абрикос 80 г.	80		2,40	2,00	5,60	49,68
ТТК 001488	Ряженка м.д.ж 2,5% облепиха-имбирь 80 г.	80		2,40	2,00	5,04	47,76
ТТК 001489	Ряженка м.д.ж 2,5% яблоко- корица 80 г.	80		2,40	2,00	6,40	53,20
ТТК 002050	Ряженка м.д.ж 2,5% 80 г.	80		2,40	2,00	3,36	40,80
ТТК 001496	Кефир	80		2,40	2,00	3,12	40,00
ТТК 001497	Снежок м.д.ж. 2,5%	80		2,40	2,00	8,80	62,40
ТТК 001503	Йогурт питьевой груша-злаки-семена льна	80		2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001586	Кефир лимонный пай	80		2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001624	Кефир клубничный	80		2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001625	Кефир печеное яблоко с корицей	80		2,40	2,00	6,40	53,20
ТТК 001626	Кефир клубника-земляника	80		2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001627	Кефир земляника-ревень	80		2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001628	Кефир черничный пирог	80		2,40	2,00	7,20	56,40
ТТК 001655	Йогурт питьевой клубника-земляника	80		2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001729	Йогурт питьевой яблоко-тархун	80		2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001740	Напиток кисломолочный кефирный (пломбир)	80		2,24	2,00	6,40	53,20

ТТК 001741	Йогурт питьевой персик-манго	80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001751	Йогурт питьевой с черникой	80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 002078	Йогурт питьевой печеное яблоко	80	2,24	2,00	8,80	59,20
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,50	9,14	51,20
	Хлеб ржаной	14	1,02	0,18	5,1	26,18
Итого за день		554,00	19,63	18,96	54,34	588,91

Четвертая неделя

Двадцать четвертый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
ТТК 001348	Скрембл с томатом свежим	150		14,55	16,57	2,95	220,58
	яйцо	102,50	102,50				
	помидоры свежие	15,30	15,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001349	или Омлет запеченный с сыром	150		17,13	18,02	2,46	241,77
	яйцо	106,00	106,00				
	сыр твердый	10,00	9,60				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	44,00	44,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001350	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150		16,99	17,84	2,67	240,55
	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 подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000173	или Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	150		15,69	19,69	2,61	251,58
	яйцо	112,50	112,50				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000057	Какао с молоком	200		7,23	5,73	11,06	131,14
	Какао - порошок	3,00	3,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	211,00	211,00				
	сахар	5,00	5,00				
ТТК 001361	или Какао молочный с 13 витаминами	200		4,32	3,45	9,98	91,70
	Какао - порошок витаминиз. Витошка	3,00	3,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	5,00	5,00				
ТТК 001362	или Какао молочный с витамином С	200		4,32	3,45	9,98	91,70
	какао-порошок с витамином С	3,00	3,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	120,00	120,00				
	сахар	5,00	5,00				
ТТК 000043	Масло сладко-сливочное 10г. в инд. упаковке	10		0,10	7,25	0,14	66,10
ТТК 002806	или Масло сладко-сливочное сливочное порционнo	10		0,10	7,20	0,14	66,10
ТТК 003116	или Тост с маслом сливочным (17/10)	27		1,51	7,64	9,13	111,42
ТТК 003417	или Тост ржаной с маслом сливочным (17/10)	31,5		2,43	7,73	6,18	103,94
	хлеб тостовый пшеничный/ржаной	17,00	17,00				
	масло сливочное	10,00	10,00				
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	100		0,47	0,40	9,80	47,00
	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
ТТК 001474	Ряженка м.д.ж 2,5% манго-маракуйа 80г.	80		2,40	2,00	5,04	47,76
ТТТК 001485	Ряженка м.д.ж 2,5% апельсин 80 г.	80		2,40	2,00	5,04	47,76
ТТК 001486	Ряженка м.д.ж 2,5% печеное яблоко 80 г.	80		2,40	2,00	3,36	41,04
ТТК 001487	Ряженка м.д.ж 2,5% персик-абрикос 80 г.	80		2,40	2,00	5,60	49,68
ТТК 001488	Ряженка м.д.ж 2,5% облепиха-имбирь 80 г.	80		2,40	2,00	5,04	47,76
ТТК 001489	Ряженка м.д.ж 2,5% яблоко- корица 80 г.	80		2,40	2,00	6,40	53,20
ТТК 002050	Ряженка м.д.ж 2,5% 80 г.	80		2,40	2,00	3,36	40,80
ТТК 001496	Кефир	80		2,40	2,00	3,12	40,00

ТТК 001497	Снежок м.д.ж. 2,5%	80	2,40	2,00	8,80	62,40
ТТК 001503	Йогурт питьевой груша-злаки-семена льна	80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001586	Кефир лимонный пай	80	2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001624	Кефир клубничный	80	2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001625	Кефир печеное яблоко с корицей	80	2,40	2,00	6,40	53,20
ТТК 001626	Кефир клубника-земляника	80	2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001627	Кефир земляника-ревень	80	2,40	2,00	7,12	56,40
ТТК 001628	Кефир черничный пирог	80	2,40	2,00	7,20	56,40
ТТК 001655	Йогурт питьевой клубника-земляника	80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001729	Йогурт питьевой яблоко-тархун	80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001740	Напиток кисломолочный кефирный (пломбир)	80	2,24	2,00	6,40	53,20
ТТК 001741	Йогурт питьевой персик-манго	80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 001751	Йогурт питьевой с черникой	80	2,24	2,00	8,80	59,20
ТТК 002078	Йогурт питьевой печеное яблоко	80	2,24	2,00	8,80	59,20
	Хлеб пшеничный	20	1,63	0,50	9,14	51,20
Итого за день		560,00	26,38	32,45	38,13	563,78

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню (масса нетто)

№	Продукты	Норма в день, г	Процент в день, 25%+- 5%	Фактически получено, г**																								за 24 Дня	Факт в день, г	% Выпол- нения	
				Дни																											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				
1	Хлеб пшеничный	150,0	25	37,5	40,0	40,0	48,0	40,0	20,0	0,0	45,0	40,0	57,0	46,0	20,0	0,0	46,0	40,0	44,5	25,0	40,0	40,0	15,0	82,0	46,0	14,0	20,0	849	35,4	94	
2	Хлеб ржаной	80,0	25	20,0	17,0	20,0	20,0	20,0	14,0	20,0	20,0	17,0	24,0	20,0	40,0	20,0	20,0	20,0	40,0	20,0	40,0	0,0	40,0	20,0	0,0	0,0	0,0	492	20,5	103	
3	Мука	15,0	25	3,8	3,0	0,0	3,7	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	10,1	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	23,0	14,0	0,0	60	2,5	67	
4	Крупы, бобовые	45,0	25	11,3	44,3	28,8	0,0	0,0	43,3	0,0	0,0	15,0	9,3	35,0	0,0	0,0	0,0	17,8	35,0	15,0	0,0	0,0	0,0	17,8	0,0	0,0	0,0	261	10,9	97	
5	Макаронные изделия	15,0	30	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	55,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	53,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	109	4,5	101	
6	Картофель	187,0	26	48,6	0,0	0,0	100,0	128,3	0,0	0,0	0,0	96,7	0,0	163,3	100,0	0,0	154,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	154,5	0,0	154,5	100,0	0,0	1152	48,0	99	
7	Овощи, зелень	280,0	23	64,4	16,5	0,0	91,7	10,0	118,6	95,4	0,0	0,0	97,1	51,3	92,0	97,4	32,2	14,0	0,0	10,0	0,0	172,0	211,3	91,0	0,0	94,0	146,3	15,0	1496	62,3	97
8	Фрукты, свежие	185,0	25	46,3	0,0	0,0	0,0	150,0	0,0	120,0	0,0	7,0	20,0	0,0	0,0	150,0	7,0	170,0	20,0	8,0	0,0	20,0	0,0	0,0	17,0	7,0	0,0	100,0	1099	45,8	99
9	Сухофрукты	15,0	25	3,8	0,0	27,0	0,0	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	75	3,1	83	
10	Сахар	30,0	25	7,5	8,0	8,0	8,0	10,0	14,0	8,0	8,0	5,0	12,0	0,0	0,0	0,2	4,0	10,0	12,0	16,0	10,0	8,0	0,0	12,0	4,0	6,0	5,0	177	7,4	98	
11	Кондитерские изделия	10,0	25	2,5	0,0	0,0	22,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	44	1,8	73	
12	Какао	1,0	25	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6	0,3	100	
13	Кофейный напиток	2,0	25	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6	0,3	50	
14	Чай	1,0	25	0,3	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,5	0,0	0,5	0,0	0,0	6	0,2	92	
15	Мясо 1 категории	70,0	25	17,5	51,7	0,0	0,0	0,0	59,2	0,0	0,0	59,2	0,0	52,5	0,0	0,0	0,0	0,0	51,0	0,0	0,0	0,0	70,6	0,0	0,0	66,6	0,0	411	17,1	98	
16	Целлюлита 1 категории*	35,0	30	10,5	0,0	0,0	62,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	62,6	0,0	0,0	62,6	0,0	0,0	0,0	0,0	62,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	251	10,4	99	
17	Субпродукты (печень)	30,0	25	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	85,2	0,0	0,0	0,0	0,0	85,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	170	7,1	95	
18	Рыба-филе	58,0	20	11,6	0,0	0,0	0,0	62,0	0,0	0,0	49,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	251	10,5	90	
19	Молоко	300,0	23	69,0	0,0	220,0	0,0	50,0	0,0	165,0	0,0	50,0	0,0	80,0	23,7	211,0	0,0	140,0	0,0	50,0	120,0	0,0	23,7	260,0	0,0	0,0	0,0	281	10,5	90	
20	Кисломолочные продукты	150,0	25	37,5	0,0	0,0	22,0	0,0	80,0	160,0	0,0	30,0	0,0	0,0	160,0	0,0	0,0	0,0	80,0	30,0	160,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1604	66,9	97	
21	Творог	50,0	25	12,5	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	882	36,8	98	
22	Сметана	10,0	20	2,0	0,0	0,0	16,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	290	12,1	97	
23	Сыр	10,0	23	2,3	0,0	14,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	0,0	14,5	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34	1,4	72	
24	Масло сливочное	30,0	22	6,6	14,3	5,0	5,6	5,1	0,0	15,0	5,0	5,0	10,0	4,3	14,1	0,0	2,1	5,0	5,0	4,3	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	54	2,2	97	
25	Масло подсолнечное	15,0	25	3,8	1,4	0,0	1,9	16,5	1,5	0,0	18,0	0,0	1,5	1,8	3,0	0,0	16,0	0,0	1,8	0,0	2,0	2,6	1,8	0,5	16,0	2,8	0,0	91	3,8	101	
26	Яйца	40,0	25	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	102,5	18,0	4,1	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	102,5	23,4	9,8	98
27	Соль	3,0	25	0,8	1,0	0,5	0,9	0,7	0,9	0,7	0,6	0,0	0,8	0,9	0,9	0,4	0,7	0,5	1,0	0,0	0,9	0,9	0,9	0,9	0,7	1,0	0,4	17	0,7	92	

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	597	25
2	560	24
3	583	25
4	604	26
5	614	26
6	566	24
Итого:	587	25
7	600	26
8	569	24
9	562	24
10	598	25
11	599	25
12	598	25
Итого	588	25
13	592	25
14	609	26
15	575	24
16	608	26
17	580	25
18	587	25
Итого	592	25
19	561	24
20	563	24
21	561	24
22	568	24
23	589	25
24	564	24
Итого	568	24
Итого	584	25