



Утверждаю:

Генеральный директор

АО «Комбинат Школьного

питания (Центральный)

Тарасова И.И. «Комбинат

«14» сентября 2023 года



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

Тюмень, 2023 г.

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-Др., г		ЭЦЛ, ккал	Итого	1 день	молоко	каша	какао	хлеб	сыр/масло
				всего	всего	всего	всего										
Завтрак																	
горячее блюдо	ТТК № 006579	Каша молочная ячневая с маслом	180/5	5,58	3,24	24,48	154,80	20,00	40,00	Хлеб пшеничный							
	ТТК № 006731	или Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	3,78	7,56	23,58	181,80	0,00	0,00	Мука							
	ТТК № 000541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	180/5	1,98	7,38	18,90	154,80	27,70	27,70	Крупы, бобовые							
	ТТК № 000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	180/5	5,04	3,24	24,48	154,84	0,00	0,00	Макаронные изделия							
	ТТК № 006517	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	180/5	5,39	3,73	28,04	180,06	0,00	0,00	Картофель							
	ТТК № 000739	или Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	3,96	8,28	22,86	187,2	0,00	0,00	Овощи, зелень							
	ТТК № 007295	или Каша пшеничная с бананом	180/40	8,17	7,67	42,9	274,7	0,00	0,00	Фрукты свежие							
	ТТК № 000072	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	180/5	5,04	9,36	23,76	207,00	0,00	0,00	Фрукты сухие							
	ТТК № 005247	Какао с молоком	180	3,06	2,48	9,68	72,02	10,50	10,50	Сахар			2,50	3,00	5,00		
	ТТК № 006723	или Какао молочно-шоколадный	180	2,25	2,25	8,31	68,55	0,00	0,00	Кондитерские изделия							
ТТТ № 006678	или Какао-напиток молочный с зафирками	180	3,61	2,65	10,35	72,02	2,00	2,00	Какао					2,00			
напиток	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	18,00	108,00	0,00	0,00	Кофейный напиток							
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,80	51,80	0,00	0,00	Чай							
доп блюда	ТТК № 007819	Сыр порционный плавленый	16,0	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	Мясо 1 категории							
	ТТК № 020429	или Сыр нарезка	15	3,67	4,42	0,04	54,45	0,00	0,00	Цыпленок 1 категории							
	ТТК № 007286	или Тост с сыром	17/14	4,46	3,59	12,41	83,19	0,00	0,00	Печень говяжья							
	ТТК № 020707	Масло сливочное порционное (в инд. упаковке)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	315,00	315,00	Рыба-филе							
	ТТК № 020131	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,14	66,2	0,00	0,00	Молоко			100,00	115,00	100,00		
	ТТК № 006490	Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	0,00	0,00	Кисломолочные продукты							
	ТТК № 006490	или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	80,90	0,00	0,00	Творог							
ТТК № 007609	или Мороженое (продум сезонный - выдвигается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)	55	1,98	3,30	11,38	85,80											
Итого за прием			546	13,6	20,6	76,6	574,7	0,00	0,00	Сметана							
Факт			13,62	19,25	587,5	16,00	16,00			Сыр							16,00
норма			20,01	19,75		15,00	15,00			Масло сливочное			5,00				10,00
углеводы			76,64	83,75		0,00	0,00			Масло растительное							
						0,00	0,00			Яйца							

Третий день (3)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-Дек, г	ЭЦД, ккал	Итого	3 день	овощи	клетчатка	Гречка	напиток	кисломолочный нап.	хлеб	
				всего	всего	всего	всего											
Завтрак																		
основное блюдо	ТТК № 007617	Котлета из мяса птицы с маслом сливочным	50,5	14,41	7,54	12,05	145,91	20,09	56,20	Хлеб пшеничный			16,20				40,00	
	ТТК № 006996	или Натrés из мяса птицы	90	15,44	6,01	3,58	114,54	0,00	20,09	Хлеб ржаной							20,00	
	ТТК № 007312	или Чизбургер "по-шведски"	90	11,02	7,78	3,38	127,93	33,00	33,00	Мука								
	ТТК № 006728	или Фрикасе из мяса птицы	80	15,87	12,39	2,81	185,87	0,00	0,00	Макаронные изделия				33,00				
	ТТК № 005668	Гречка отварная с овощами	130	4,24	4,17	19,56	133,05	131,00	131,00	Картофель								
	ТТК № 007932	или Перловая отварная с овощами	130	3,75	3,57	25,86	151,18	25,00	25,00	Овощи, зелень		80,00		20,00				
	ТТК № 007833	или Гречка отварная	130	7,59	5,13	34,40	213,90	0,00	0,00	Фрукты свежие					31,00			
	ТТК № 007835	или Полба припущенная	130	7,15	1,17	28,26	185,10	15,00	15,00	Фрукты сухие					25,00			
	ТТК № 007834	или Каша вязкая гречневая с сиром (Гречетто)	130	5,90	6,33	20,33	184,48	0,00	0,00	Сахар					8,00			
	ТТК № 008763	или Каша вязкая перловая с сыром (Перлопто)	130	5,90	4,41	17,86	138,98	0,00	0,00	Кондитерские изделия						7,00		
напиток	ТТК № 008676	Напиток теплый из брусники	200	0,08	0,03	10,30	43,42	0,00	0,00	Какао								
	ТТК № 003935	или Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,94	44,92	0,00	0,00	Кофейный напиток								
	ТТК № 009187	или Напиток яблочно-вишневый	200	0,08	0,01	10,19	42,39	0,00	0,00	Чай								
	ТТК № 001853	или Напиток фруктовый (яблочный)	200	0,10	0,10	8,44	35,89	65,55	65,55	Моло 1 категории								
	ТТК № 005659	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00	0,00	0,00	Цыплята 1 категории			65,55					
	ТТК № 006012	или Напиток бруснично-смородиновый	200	0,21	0,11	9,92	43,26	0,00	0,00	Печень говяжья								
	ТТК № 003094	или Напиток бруснично-вишневый	200	0,11	0,16	10,66	44,25	0,00	0,00	Рыба -филе								
	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,09	100,00	100,00	Молоко								
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,80	51,80	0,00	0,00	Кисломолочные продукты							100,00	
	ТТК № 004012	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,18	3,04	19,20	0,00	0,00	Творог								
дополнительное блюдо	ТТК №006640	Овощные палочки	80	0,08	0,10	7,14	33,43	0,00	0,00	Сметана								
		или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,08	0,33	1,08	7,65	10,00	10,00	Сыр								
		или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00	3,50	3,50	Масло сливочное			5,00		5,00			
		или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00	2,00	2,00	Масло растительное			2,00		1,50			
		Кисломолочная продукция (йогурт обезжиренный, питьевой йогурт, сметка, ряженка, кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,09	2,00	2,00	Яйца								
Итого за прием			660	19,09	18,34	84,32	671,47											

Белки
Жиры
Углеводы

Флакт
19,09
16,34
84,32

норма
19,25
19,75

норма
84,32
587,5

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		Эд. ккал	Итого	4 день	сыр	котлета	чай	хлеб	фрукт	картофель
				г	всего	г	всего	г	г									
Завтрак																		
горячее блюдо	ТТК № 007897	Котлета рыбная	90	17,54	10,68	13,21	203,24	6,00	20,00	20,00	4 день	Хлеб пшеничный		16,2		40,09		
	ТТК № 007844	или Тартелли рыбные	90	13,43	5,34	12,27	150,86	0,00			Мука			6,00		20,00		
	ТТК № 007088	или Рыбные палочки/нагетсы	90	8,92	1,05	18,90	115,50	0,00			Макаронные изделия							
	ТТК № 007299	или Запеканка картофельная с рыбой	200	13,56	9,64	35,36	269,18	155,00			Картофель							
	ТТК № 007879	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,50	11,00			Овощи, зелень			11,00				155,00
	ТТК № 007507	или Картофель запеченый дольками	130	3,71	3,77	30,29	165,21	100,00			Фрукты свежие				10,00			
	ТТК № 007824	или Глюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69	0,00			Фрукты сухие						59,00	
	ТТК № 007829	или Картофельные шарики	130	3,56	3,71	29,05	163,95	6,00			Сахар							
	ТТК № 007836	или Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27	0,00			Кондитерские изделия							
	ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79	0,00			Какао							
хлеб	ТТК № 080336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	105,00	0,00			Кофейный напиток							
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,80			Чай				0,80			
	ТТК № 006473	Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,36	30,95	0,00			Мясо 1 категории							
напиток	ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15	0,00			Цыпленок 1 категории							
	ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65	0,00			Печень говяжья							
	ТТК № 006475	или Чай яблочно-яблечный	200	0,08	0,05	7,50	31,25	68,50			Рыба -филе			68,5				
доп	Фрукт (яблочное дольки или яблоко, или Банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)		90	0,40	0,40	9,80	47,00	12,60			Молоко			12,6				
	или сок фруктовый		125	0,00	0,00	14,37	57,50	0,00			Кисломолочные продукты							
Итого за прием			590,00	21,61	17,33	84,11	587,59	0,00			Творог							
						норма	587,5	0,00			Сметана							
				факт	норма			0,00			Сыр							
				21,61	19,25			10,00			Масло сливочное			5,00				
				17,33	19,75			2,00			Масло растительное			2,00				5,00
				84,11	83,75			2,00			Яйца			2,00				

Первый день (1 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-Ды, г		ЭЦ, ккал	Итого	7 день	Чахохбили	Макароны	Хлеб+масло	Молоко
				всего	всего	всего	всего									
Завтрак																
горячее блюдо	ТТК № 007312	Чахохбили "по-шхопинскому"	90	11,02	7,78	3,38	127,93	20,00	20,00	20,00	Хлеб пшеничный				20,00	
	ТТК № 007854	или Мясо птицы в томатном соусе с сыром с макаронными гарниром	180	22,04	8,21	37,10	308,52	0,00	0,00	0,00	Круты, бобовые					
	ТТК № 007853	или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронными гарниром (в стиле Альфредо)	180	16,38	11,16	42,66	266,40	45,50	45,50	45,50	Макаронные изделия		45,50			
	ТТК № 006748	или Мясо птицы в соусе Мак-н-чиз с макаронными гарниром	180	11,34	14,04	25,38	262,90	0,00	0,00	0,00	Картофель					
	ТТК № 003814	или Пельмени из мяса птицы	180/5	21,03	16,75	26,87	352,80	47,00	47,00	47,00	Овощи, зелень		47,00			
	ТТК № 006728	или Фрикасе из мяса птицы	90	15,67	12,39	2,81	185,97	0,00	0,00	0,00	Фрукты свежие					
	ТТК № 007311	или Филе из мяса птицы запеченное с сыром	90	16,31	10,11	1,34	164,55	16,00	16,00	16,00	Фрукты сухие					
	ТТК № 006696	или Нагетсы из мяса птицы	90	15,44	6,01	3,68	114,54	8,00	8,00	8,00	Сахар					
	ТТК № 001927	или Бедро запеченное	90	14,66	15,70	0,01	225,95	0,00	0,00	0,00	Кондитерские изделия					2,00
	ТТК № 005329	Макаронны с сыром	145	6,96	3,34	32,05	187,49	0,00	0,00	0,00	Какао					
	ТТК № 007620	или Макароны в томатном соусе	130	4,16	5,46	19,41	159,68	0,00	0,00	0,00	Кофейный напиток					
	ТТК № 007856	Макаронны изделия отварные	130	4,58	4,15	30,20	183,10	0,00	0,00	0,00	Чай					
	ТТК № 007857	или Овзо отварные	130	4,97	4,54	30,64	175,37	0,00	0,00	0,00	Мясо 1 категории					
	ТТК № 005257	Напиток из сухофруктов	200	0,33	0,05	16,14	69,04	69,00	69,00	69,00	Цыпленок 1 категории		69,00			
	ТТК № 006283	или Напиток теплый из гуралы	200	0,83	0,05	16,14	69,04	0,00	0,00	0,00	Печень говяжья					
	ТТК № 001957	или Напиток теплый из кизила	200	0,19	0,19	12,91	54,96	0,00	0,00	0,00	Рыба-филе					
	ТТК № 005870	или Напиток теплый из шиповника	200	0,54	0,22	15,71	77,36	100,00	100,00	100,00	Молоко					
	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,80	53,00	0,00	0,00	0,00	Кисломолочные продукты					100,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	0,00	0,00	Творог					
	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд.упаковке)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,00	0,00	0,00	Сметана					
	ТТК № 000331	или Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	10,00	10,00	10,00	Сыр			10,00		
	ТТК № 006490	Молоко витаминизированное	100	2,90	2,50	11,70	89,90	15,00	15,00	15,00	Масло сливочное			5,00		
	ТТК № 006490	или Молоко йодированное	100	2,90	2,50	11,70	89,90	3,00	3,00	3,00	Масло растительное				10,00	
Итого за прием			585	21,7	22,2	82,8	636,4	0,00	0,00	0,00	Яйца					

Белки
Жиры
Углеводы

факт
21,67
22,22
82,81

норма
19,25
19,75
83,75

норма
82,8
587,5

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал	Итого	10 День	рыба запеч	пюре	напиток	хлеб	блин
				всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г								
Завтрак																	
горячее блюдо	ТТК № 007843	Рыба запеченная	90	16,76	5,20	3,57	128,33	27,00	0,00	0,00	0,00	Мука	5,00				22,09
	ТТК № 007864	или Рыба, запеченная с сыром	90	18,82	4,51	3,50	130,09	0,00	0,00	0,00	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 007865	или Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	90/5	13,73	5,77	5,9	111,72	0,00	0,00	0,00	0,00						
	ТТК № 007879	или Запеканка картофельная с рыбой	200	13,56	9,64	35,36	269,18	120,00	0,00	0,00	0,00	Картофель		120,0			
	ТТК № 007824	Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69	0,00	0,00	0,00	0,00	Овощи, зелень					
	ТТК № 007836	или Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27	25,00	0,00	0,00	0,00	Фрукты свежие			25,00		
	ТТК № 007825	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60	0,00	0,00	0,00	0,00	Фрукты сухие					
	ТТК № 001507	или Картофель запеченный дольками	130	3,71	3,77	30,29	165,21	8,50	0,00	0,00	0,00	Сахар			8,00		0,50
	ТТК № 007829	или Картофельные шарики	130	3,56	3,71	29,05	163,95	0,00	0,00	0,00	0,00	Кондитерские изделия					
	ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,46	1,70	25,00	133,79	0,00	0,00	0,00	0,00	Какао					
напитки	ТТК № 003935	Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92	0,00	0,00	0,00	0,00	Кофейный напиток					58,70
	ТТК № 006676	или Напиток теплый из брусники	200	0,08	0,03	10,30	43,42	0,00	0,00	0,00	0,00	Чай					
	ТТК № 003094	или Напиток бруснично-вишневый	200	0,11	0,16	10,66	44,25	0,00	0,00	0,00	0,00	Масло 1 категории					
	ТТК № 006187	или Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39	0,00	0,00	0,00	0,00	Цыпленок 1 категории					
	ТТК № 001853	или Напиток фруктовый (яблочный)	200	0,10	0,10	8,44	35,69	0,00	0,00	0,00	0,00	Пачека говяжья					
	ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	43,00	100,50	0,00	0,00	0,00	Рыба -филе	100,50				
	ТТК № 006012	или Напиток бруснично-смородиновый	200	0,21	0,11	9,92	43,25	88,70	0,00	0,00	0,00	Молоко		30,00			
	ТТК № 003336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,80	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Кисломолочные продукты					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	0,00	0,00	0,00	Творог					
	дополнительное блюдо	ТТК № 006852	Блинны с яблочной начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	0,00	0,00	0,00	0,00	Сметана				
ТТК № 005850		или Блинны со слоистой начинкой	80	6,00	7,16	36,22	225,68	0,00	0,00	0,00	0,00	Сыр					
ТТК № 007269		или Блинны с яблочной начинкой и бананом	80	3,44	5,66	35,38	205,68	7,70	0,00	0,00	0,00	Масло сливочное			5,0		2,70
ТТК № 007289		или Блинны с абрикосовой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	8,00	0,00	0,00	0,00	Масло растительное					3,00
ТТК № 007270		или Блинны с вишневой начинкой	80	3,20	6,78	39,22	225,68	3,00	0,00	0,00	0,00	Яйца					3,00
ТТК № 007595		или Блинчики	45	2,97	3,33	17,10	110,25										
ТТК № 007866		или Блинчики с джемом	45/20	2,97	3,33	41,18	206,25										
ТТК № 007867		или Блинчики с медом	45/10	2,97	3,33	31,30	167,50										
ТТК № 006670		или Коуассан	25	1,56	4,60	8,74	83,95										
Итого за период			560	23,82	18,07	94,95	648,42										587,5

Белки 23,82 19,25
Жиры 18,07 19,75
Углеводы 94,95 83,75

факт норма
факт норма
факт норма

Шестой день (6 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал	Итого	12 день	печень	овоши	какао	кефир	хлеб
			всего	на 100г	всего	на 100г	всего	на 100г								
Завтрак																
ТТК № 005334	Печень тушеная с овощами	100	13,68	8,72	6,28	158,71	20,00	20,00	20,00	Хлеб пшеничный						20,00
ТТК № 005333	или Бефстроганов из мяса	90	15,77	17,66	4,11	238,82	0,00	0,00	0,00	Мука						
ТТК № 007812	или Поджарка из мяса	90	18,63	18,49	3,44	254,51	0,00	0,00	0,00	Макаронные изделия						
ТТК № 005947	или Азу из мяса "По-новому"	90	15,28	15,67	3,01	214,07	0,00	0,00	0,00	Картофель						
ТТК № 007280	или Печень по-Строгановски	100	14,10	5,65	7,48	138,41	187,00	187,00	187,00	Овощи, зелень	27,00		160,00			
ТТК № 002453	или Гуляш из мяса	90	15,19	15,66	2,82	212,58	0,00	0,00	0,00	Фрукты свежие						
ТТК № 007677	или Мясо тушеное с овощами	90	15,34	15,67	3,36	215,45	0,00	0,00	0,00	Фрукты сухие						
ТТК № 007676																
ТТК № 007846	Овощи припущенные(без картофеля)	150	3,24	3,46	22,61	135,26	5,00	5,00	5,00	Сахар			5,00			
ТТК № 007847	или Овощи свежие	150	0,96	0,10	7,14	33,43	0,00	0,00	0,00	Кондитерские изделия						
ТТК № 007848	или Овощи тушеные	150	2,67	5,18	8,22	92,05	1,80	1,80	1,80	Какао			1,80			
ТТК № 005247	Какао с молоком	180	3,06	2,48	9,63	72,02	0,00	0,00	0,00	Кофейный напиток						
ТТК № 008723	или Какао молочно-шоколадный	180	2,25	2,25	8,81	66,55	0,00	0,00	0,00	Чай						
ТТТ № 006678	или Какао-напиток молочный с зефирками	180	3,61	2,65	10,35	72,02	0,00	0,00	0,00	Мясо 1 категории						
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,00	0,00	0,00	Цыпленок 1 категории						
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	92,00	92,00	92,00	Печень говяжья	92,00					
ТТК № 16	Кисломолочная продукция (кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,09	0,00	0,00	0,00	Рыба -филе						
Итого за прием		590	21,65	18,87	77,07	590,41				100,00	Молоко			100,00		
			факт	норма	норма	587,5				100,00	Кисломолочные продукты				100,00	
										0,00	Творог					
										0,00	Сметана					
										0,00	Сыр					
										0,00	Масло сливочное					
										8,00	Масло растительное	3,00				
										0,00	Яйца					

Белки
жиры
углеводы

факт норма
21,65 19,25
18,87 19,75
77,07 83,75

Первый день (1 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	17 день	макаронны+ сыр	фрикасе	хлеб+молоко
			всего	на 100 г	всего	на 100 г							
Завтрак													
ТТК № 006728	Фрикасе из мяса птицы	90	15,67	12,39	2,81	185,97	20,00	20,00	Хлеб пшеничный				20,00
ТТК № 007854	или Мясо птицы в томатном соусе с сыром и макаронным гарниром	180	22,04	8,21	37,19	308,52	0,00	0,00	Крупы, бобовые				
ТТК № 007853	или Мясо птицы в сливочном соусе с макаронным гарниром (е стигле Альфредо)	180	16,38	11,16	42,66	338,40	45,50	45,50	Макаронные изделия	45,50			
ТТК № 006748	или Мясо птицы в соусе Мак-н-чиз с макаронным гарниром	180	15,82	11,85	34,35	308,73	0,00	0,00	Картофель				
ТТК № 003814	или Пельмени из мяса птицы	180/5	21,03	16,75	26,87	352,80	24,00	24,00	Овощи, зелень			24,0	
ТТК № 007312	или Чахохбили "по-школьному"	90	11,02	7,78	3,38	127,93	15,00	15,00	Фрукты свежие				
ТТК № 007311	или Филе из мяса птицы запеченное с сыром	90	16,31	10,11	1,34	164,55	0,00	0,00	Фрукты сухие				
ТТК № 006696	или Нагетсы из мяса птицы	90	15,44	6,01	3,66	114,54	6,00	6,00	Сахар				
ТТК № 001927	или Бедо запеченное	90	14,66	15,70	0,01	225,95	50,00	50,00	Кондитерские изделия				50,00
ТТК № 005329	Макаронны с сыром	145	6,96	3,34	32,05	187,49	0,00	0,00	Какао				
ТТК № 007620	или Макароны в томатном соусе	130	4,16	5,46	19,41	159,68	0,00	0,00	Кофейный напиток				
ТТК № 007856	или Макароны изделия отварные	130	4,58	4,15	30,20	183,10	1,00	1,00	Чай				
ТТК № 007857	или Орзо отварные	130	4,97	4,54	30,64	175,37	0,00	0,00	Мясо 1 категории				
ТТК № 006473	Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95	69,00	69,00	Цыпленка 1 категории			69,00	
ТТК № 006280	или Чай с яблочно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15	0,00	0,00	Печень говяжья				
ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65	0,00	0,00	Рыба-филе				
ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25	0,00	0,00	Молоко				
ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,64	9,80	53,00	0,00	0,00	Кисломолочные продукты				
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00	0,00	Творог				
Кондитерское изделие													
Итого за прием		525	29,32	21,10	90,64	713,21	15,00	15,00	Сметана			15,00	
норма													
			29,32	19,25			10,00	10,00	Сыр			10,00	
			21,10	19,75			3,00	3,00	Масло сливочное			5,00	5,00
			90,64	83,75			0,00	0,00	Масло растительное			3,0	3,0
									Ряльца				

Второй день (2)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	Эцл, ккал	Итого	14 день	каша	кофе	кисломол+ продукт	Хлеб+ масло
				всего	всего	всего	всего								
Завтрак															
горячее блюдо	ТТК № 005517	Каша "Дружба" со сливочным маслом	185	5,39	3,73	26,04	160,06	0,00	20,00	Хлеб пшеничный					20,00
	ТТК № 005579	или Каша молочная ячневая с маслом	180/5	5,58	3,24	24,46	154,80	26,00		Крупа, бобовые	26,00				
	ТТК № 005731	или Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	3,78	7,56	23,58	181,80	0,00		Макаронные изделия					
	ТТК № 000541	или Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	180/5	1,98	7,38	18,90	154,80	0,00		Картофель					
	ТТК № 000072	или Каша молочная Геркулесовая с маслом	180/5	5,04	9,36	23,76	207,00	0,00		Овощи, зелень					
	ТТК № 000739	или Каша молочная пшеница с маслом	180/5	3,96	8,28	22,86	187,2	90,00		Фрукты свежие				90,00	
	ТТК № 000516	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	180/5	5,04	3,24	24,48	154,84	0,00		Фрукты сухие					
	ТТК № 007295	или Каша пшеница с бананом	160/40	8,17	7,87	42,9	274,7	16,00		Сахар		3,00	6,00	7,00	
	ТТК № 005250	Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,26	10,51	74,20	0,00		Кондитерские изделия					
	ТТК № 007305	или Цикорий с молоком	180	2,75	2,25	11,51	78,06	0,00		Какао					
напиток	ТТК № 007304	или Кофейный напиток с цикорием	80	2,85	2,25	10,79	80,35	3,00		Кофейный напиток			3,00		
	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,00		Чай					
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	0,00		Мясо 1 категории					
доп.блюда	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд.упаковке)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,00		Цыпленок 1 категории					
	ТТК № 000131	или Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,00		Печень говяжья					
		Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, сметанка, кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,09	0,00		Рыба - филе					
		Фрукт (яблочное дольки или яблоко, или Банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуумной сушки)	90	0,40	0,40	9,80	47,00	215,00		Молоко		115,00	100,00		
		или сок фруктовый	125	0,00	0,00	14,37	57,50	100,00		Кисломолочные продукты				100,00	
Итого за прием			625	11,15	18,08	85,86	577,35	0,00	0,00	Творог					
						норма 587,5	0,00	0,00	Сметана						
				факт 11,15		норма 18,25		0,00	Сыр						
				жирн 18,08		норма 19,75		0,00	Масло сливочное		5,00				10,0
				углеводн 85,86		норма 83,75		0,00	Масло растительное						
								0,00	Яйца						

тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-Ды, г		ЭЦ, ккал	Итого	16 день	тефт	гречка	напиток	хлеб+творож
				всего	на 100г	всего	на 100г	всего	на 100г							
Завтрак																
горячее блюдо	ТТК № 007822	Тертельи мясные	90	10,72	10,16	10,59	177,77	0,00	20,00	40,00	Хлеб пшеничный					40,00
	ТТК № 007815	или Коллета мясная	90	13,58	12,69	13,49	204,96	0,00	40,50	Хлеб ржаной					20,00	
	ТТК № 007816	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса	90	13,82	12,37	14,92	208,42	0,00	0,00	Макаронные изделия		7,50	33,00			
	ТТК № 007822	или Тертельи мясные с брусничным соусом	90/20	10,90	10,28	17,74	209,55	0,00	0,00	Картофель						
	ТТК № 007692	или Ленивые голубцы	90	9,33	9,65	8,17	157,04	56,00	0,00	Овощи, зелень		25,00	31,00			
	ТТК № 007821	или Шницель из мяса натуральныи	90	13,61	12,81	12,77	206,14	25,00	0,00	Фрукты свежие					25,00	
	ТТК № 005888	Гречка отварная с овощами	130	4,24	4,17	19,56	133,05	0,00	0,00	Фрукты сухие						
	ТТК № 007833	или Гречка отварная	130	7,69	5,13	34,40	213,90	8,00	0,00	Сахар				8,00		
	ТТК № 007871	или Рис припущенный	120	2,99	4,05	31,15	171,96	0,00	0,00	Кондитерские изделия						
	ТТК № 007872	или Рис припущенный с овощами	120	2,86	4,03	28,25	161,46	0,00	0,00	Какао						
гарнир	ТТК № 007875	или Кукус припущенный	120	3,47	3,97	22,14	140,48	0,00	0,00	Кофейный напиток						
	ТТК № 007873	или Булгур припущенный	120	4,97	4,16	30,42	169,9	0,00	0,00	Чай						
	ТТК № 007876	или Кукус с овощами	120	3,26	3,94	20,96	134,53	56,00	0,00	Мясо 1 категории		56,00				
	ТТК № 007874	или Булгур с овощами	120	4,7	4,13	28,84	162,53	0,00	0,00	Цыпленок 1 категории						
	ТТК № 008676	Напиток теплый из брусники	200	0,08	0,03	10,30	43,42	0,00	0,00	Печень говяжья						
	ТТК № 008835	или Напиток теплый из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92	0,00	0,00	Рыба-филе						
	ТТК № 006187	или Напиток яблочно-вишневый	200	0,06	0,01	10,19	42,39	0,00	0,00	Молоко						
	ТТК № 006012	или Напиток бруснично-смородиновый	200	0,21	0,11	9,92	43,25	0,00	0,00	Кисломолочные продукты						
	ТТК № 001853	или Напиток фруктовый	200	0,10	0,10	8,44	35,69	45,00	0,00	Творог						45,00
	ТТК № 005559	или Напиток теплый смородиновый	200	0,25	0,10	9,81	41,00	0,00	0,00	Сметана						
хлеб	ТТК № 003094	или Напиток бруснично-вишневый	200	0,11	0,16	10,69	44,25	0,00	0,00	Сыр						
	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	18,60	106,00	5,00	4,30	Масло сливочное			5,00			
ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80	4,30	2,80	Масло растительное			1,50				
доп	Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, творожный десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке)		45	2,70	1,57	5,26	45,90	0,00	0,00	Яйца						
	Итого за прием		525	18,23	17,87	74,91	557,94	587,5	2,80	1,50						

Белки
жиры
углеводы

факт норма
18,23 19,25
17,87 19,75
74,91 83,75

норма 587,5

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал	Итого	13 день	масло сл.	запеканка	фрукт	чай	хлеб				
			г	всего	г	всего	г	всего	г	ккал												
Завтрак																						
горячее блюдо	ТТК № 007859	Заваренная из творога	130	18,29	13,25	21,70	261,24	0,00				46,00	Хлеб пшеничный			6,00			40,00			
	ТТК № 007861	или Сырники из творога	150	26,83	4,36	32,23	280,20	18,00				0,00	Мука			18,00						
	ТТК № 007862	или Запеканка творожная с сухофруктами и шпрейзелем	130	17,02	14,75	37,04	337,28	0,00				0,00	Макаронные изделия									
	ТТК № 001832	Сушенное яблоко	20	1,36	1,70	11,20	66,00	0,00				0,00	Картофель									
	ТТК № 007123	или с Соусом яблочным	20	0,04	0,16	9,24	38,92	0,00				0,00	Овощи, зелень									
	ТТК № 007886	или с Повидлом	20	0,08	0,00	13,00	50,00	115,00				0,00	Фрукты свежие			90,00	25,00					
	ТТК № 008642	или с Джемом	20	0,10	0,00	12,00	48,00	0,00				0,00	Фрукты сухие									
	ТТК № 008280	Чай с яблочно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	5,31	29,15	10,00				0,00	Сахар			4,00	6,00					
	ТТК № 008473	или Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95	0,00				0,00	Кондитерские изделия									
	ТТК № 008475	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65	0,00				0,00	Какао									
напиток	ТТК № 008336	или Чай яблочно-являневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25	0,00			0,00	Кофейный напиток										
	ТТК № 000707	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00	0,80			0,80	Чай					0,80					
	ТТК № 000131	Масло сливочное порционное или Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00			0,00	Мясо 1 категории										
		Фрукт (яблочное дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт/фрукт вакуанной сушки)	90	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00			0,00	Цыпленок 1 категории										
доп		или сок фруктовый	125	0,00	0,00	14,37	57,50	0,00			0,00	Печень говяжья										
		Итого за прием	650	18,96	21,81	88,49	626,59	20,08			20,08	Рыба-филе			20,00							
		Белки		факт	норма		норма	587,5			40,00	Кисломолочные продукты			40,00							
		Жиры		18,96	19,25			99,23			5,00	Творог			99,20							
		Углеводы		21,81	19,75			5,00			0,00	Сметана			5,00							
			88,49	83,75			10,00			10,00	Масло сливочное			10,00								
							1,00			1,00	Масло растительное			1,00								
							3,90			3,90	Яйца			3,90								

Третий день (3 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г		ЭЦ, ккал	Итого	21 день	овощи	бобовогр	картоф	чай	хлеб
				всего	всего	всего	всего										
Завтрак																	
	ТТК № 006533	Бифстроганов из мяса	90	15,77	17,66	4,14	236,62				2,00	Мука					
	ТТК № 006269										40,00	Хлеб пшеничный					40,00
	ТТК № 007812	или Поджарка из мяса	90	18,63	18,49	3,44	254,51			0,00		Макаронные изделия					
	ТТК № 002453	или Гуляш из мяса	90	15,19	15,66	2,82	212,58			0,00							
	ТТК № 006847	или Азу из мяса "По-новому"	90	15,28	15,97	3,01	214,07			214,50		Картофель					214,50
	ТТК № 007881	или Говядина с картошкой в стиле Шурпа	200	17,22	13,07	18,43	260,71			104,00		Овощи, зелень	80,00		24,00		
	ТТК № 007280	или Печень по-Строгановски	100	14,10	6,85	7,49	138,41			0,00		Фрукты свежие					
	ТТК № 005834	или Печень тушеная с овощами	100	13,68	5,75	6,25	132,19			0,00		Фрукты сухие					
	ТТК № 007677	или Мясо тушеное с овощами	90	15,34	15,87	3,36	215,45			5,00		Сахар				5,00	
	ТТК № 007838	или Жаркое "По-домашнему" с мясом	200	18,69	18,54	28,72	356,19			0,00		Кондитерские изделия					
	ТТК № 007839	или Запеканка картофельная с мясом	200	16,65	19,53	35,36	370,20			0,00		Какао					
	ТТК № 006774										0,00	Кофейный напиток					
	ТТК № 001507	Картофель запеченный дольками	130	3,71	3,77	30,29	165,21			0,00		Чай				1,00	
	ТТК № 007824	или Пюре картофельное	150	3,30	4,73	22,12	144,69			1,00							
	ТТК № 007825	или Картофель отварной	150	3,05	4,24	24,52	148,60			79,00		Мясо 1 категории					
	ТТК № 007836	или Картофель тушеный	150	3,25	4,20	24,42	149,27			0,00		Цыпленок 1 категории					
	ТТК № 007829	или Картофельные шаржи	130	3,56	3,71	28,05	163,95			0,00		Печень говяжья					
	ТТК № 007830	или Картофельные оладьи (вафли)	150	4,45	1,70	25,00	133,79			0,00		Рыба -филе					
	ТТК № 007828	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	5,14	21,66			0,00		Молоко					
	ТТК № 006700	или Чай рокбуш	200	0,00	0,00	3,99	16,00			0,00		Кисломолочные продукты					
	ТТК № 005450	или Чай с апельсином	200	0,06	0,01	0,41	2,16			0,00		Творог					
	ТТК № 005647	или Чай черный	200	0,00	0,00	0,00	0,01			12,00		Сметана					
	ТТК № 001809	или Чай зеленый	200	0,00	0,00	0,00	0,01			0,00		Сыр					
	ТТК № 007827	или Чай гречишный	200	0,17	0,01	0,54	3,04			5,00		Масло сливочное					
	ТТК № 000336	Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	106,00			3,00		Масло растительное					5,00
	ТТК № 001561	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66	9,60	51,80			0,00		Яйца					
	ТТК № 000640	Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43										
	ТТК № 004012	или Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20										
		или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65										
		или Соус овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00										
		или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00										
Итого за прием			550	21,03	23,48	75,88	616,92										

	факт	норма
Белки	21,03	18,25
Жиры	23,48	19,75
Углеводы	75,88	83,75

норма 597,5