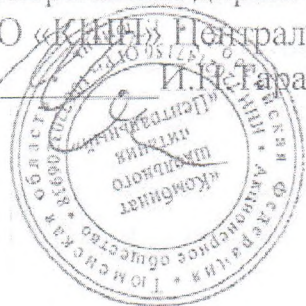


Утверждаю:

Генеральный директор
АО «КФН» «Центральный»
И.К.Гарасова



Согласовано:

Директор МАДУ СОШ № 15
Г. Момыши
Госова И.В.
Гос



**Примерное циклическое
двадцатидневное меню горячих
завтраков и обедов, для питания детей
в возрасте с 7-11 лет**

Тюмень, 2022 г.

Первая неделя

Третий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Валовый, г		Жиры, г		Углеводы, мг, г	Экв. ккал	Минеральные вещества (мг)									
		всего	на порцию	всего	на порцию			Са	Mg	P	Fe	А.мг	Р.мкг	Т.Э.мг	В1.мг	С.мг	
Завтрак																	
ТТК № 121	Бутерброд с джемом и маслом сливочным	20/20/10	2,78	6,14	17,00	159,2	7,43	7,69	21,27	0,46	39,33	80,19	0,53	0,03	0,16		
ТТК № 81	Занесенная из творога со стуженым молоком	150/20	12,07	11,14	33,14	319,12	51,472	65,85	0,00	1,02	0,00	0,88	0,69	0,14	1,80		
ТТК № 82	или Сырники из творога со стуженым молоком	150/20	12,56	11,89	43,42	398,49	245,6	27,29	0,00	0,16	0,00	0,16	0,88	0,05	0,80		
ТТК № 83	или Заваренная творожная масса со стуженым молоком	150/20	15,65	14,52	46,90	365,45	469,6	60,78	0,00	1,09	0,00	0,85	0,78	0,13	1,45		
ТТК № 84	или Заваренная творожная с сахаром, фруктами и изюмом	150/20	14,57	15,96	58,62	312,36	423,66	70,61	0,00	1,49	0,00	1,12	0,47	0,14	1,57		
ТТК № 85	или с Соусом сметанным	20	0,10	0,05	7,98	33,24	41,5	1,80	2,30	0,13	0,00	0,58	0,06	0,00	2,76		
ТТК № 86	или с Джемом в нитку	20	0,72	1,37	5,90	39,07	24,92	2,86	18,44	0,03	5,66	10,46	0,03	0,01	0,07		
ТТК № 87	Чай с ягодно-яблочной смесью	20	0,10	0,00	14,32	55,20	2,35	1,76	3,53	0,08	0,00	10,00	0,16	0,00	0,47		
ТТК № 67	или Чай ягодно-фруктовый	200	0,00	0,00	11,98	35,01	0,54	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,05	0,00	11,24		
ТТК № 68	или Чай яблочно-клубничный	200	0,08	0,07	7,38	31,01	1,20	0,54	0,00	0,15	0,00	0,01	0,06	0,00	0,69		
ТТК № 69	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,06	7,34	30,76	0,91	0,36	0,00	0,12	0,00	0,01	0,08	0,00	0,40		
ТТК № 70	или Чай яблочно-вишневый	200	0,05	0,08	7,50	31,31	1,20	0,54	0,00	0,15	0,00	0,01	0,07	0,00	0,69		
	Кисло-молочная продукция (Полугустообитаженный напиток, кефир, сметана, ряженка, кефир)	200	4,88	3,30	20,34	100,18	223,20	27,00	0,00	0,18	0,00	0,36	0,10	0,06	1,08		
Итого завтрак																	
Обед		620	19,73	20,58	82,46	613,51	745,89	100,54	21,27	1,71	39,33	82,13	1,37	0,23	14,28		
ТТК № 122	Салат из квашеной капусты с луком, маслом растительным	80	1,17	7,11	9,63	83,19	28,61	9,81	22,37	0,40	0,00	0,00	3,60	0,01	7,68		
ТТК № 123	или Салат из свежей капусты с морковью, или с яблоком, или с огурцом, или с перцем	80	0,87	3,59	8,89	66,56	31,72	12,11	21,87	0,41	0,00	169,49	1,87	0,01	12,01		
ТТК № 140	или Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	80	0,81	4,47	2,95	84,77	9,56	8,61	13,81	0,45	0,00	137,88	4,02	0,04	32,40		
ТТК № 124	Суп картофельный с горохом, маслом, зеленью	250/20/10	11,04	6,41	46,52	153,90	28,98	33,49	81,68	1,96	29,50	67,85	0,28	0,21	4,25		
ТТК № 125	или Суп-пюре из гороха, с грибами	250/10	10,85	3,06	36,52	109,82	52,44	18,96	49,94	1,36	11,47	155,98	0,23	0,45	7,74		
ТТК № 59	Рыба запеченная с маслом сливочным	100/7,5	11,27	5,66	10,85	146,33	8,43	2,50	6,96	0,16	0,00	2,47	0,01	0,00			
ТТК № 60	или Рыба, запеченная с сыром	100	14,33	10,65	9,92	152,63	84,78	25,55	163,35	0,61	45,68	64,06	4,20	0,16	0,15		
ТТК № 61	или Шницель рыбный с маслом сливочным	100/7,5	14,56	11,28	9,35	173,52	19,59	20,02	140,93	0,61	65,72	82,80	4,78	0,13	0,25		
ТТК № 62	или Бефстроганов из рыбы	100	12,49	11,42	10,67	177,99	32,76	18,81	119,57	0,48	28,76	50,00	3,80	0,10	1,09		
ТТК № 63	Рис припущенный с овощами	150	2,62	5,11	18,49	145,65	1,92	2,08	0,00	0,06	0,00	0,05	0,09	0,00	0,45		
ТТК № 65	или Бульон с овощами	150	5,90	5,15	25,83	168,52	0,65	0,53	0,00	0,02	0,00	0,01	0,07	0,00	0,11		
ТТК № 66	или Рис припущенный	150	3,73	4,15	28,92	178,65	0,24	0,79	0,00	0,02	0,00	0,03	0,08	0,00	0,00		
ТТК № 126	Напиток сухофруктовый	200	0,00	0,00	7,86	29,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	3,30		
ТТК № 113	или Напиток из кураги	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50		
ТТК № 115	или Напиток из изюма	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78		
	Фрукт (яблочное дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт(сухофрукт))	150	0,92	0,39	19,83	64,01	33,00	14,36	22,19	1,64	0,00	9,75	0,30	0,05	21,00		
	Хлеб витаминный пшеничный	40	0,54	1,52	10,89	120,76	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,06	0,80		
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,32	1,41	12,10	115,14	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00		
Итого обед																	
		1025	26,96	27,22	116,14	794,84	84,14	70,48	177,41	4,16	29,64	68,10	10,54	0,62	24,04		
Итого за день																	
			46,69	47,80	198,60	1408,35	830,03	171,02	198,68	5,87	68,94	150,23	11,91	0,85	38,32		
Завтрак																	
	белки	19,73								26,96							
	жиры	20,58								27,22							
	углеводы	82,46								116,14							
Обед																	
	белки									46,69							
	жиры									27,22							
	углеводы									116,14							
Завтрак+обед																	
	белки									73,65							
	жиры									54,44							
	углеводы									232,38							

Первая неделя

Четвертый день (4)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			г	всего	г	всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	В2, мкг	С, мкг		
Завтрак																				
ТТК № 43	Буферол с маслом сливочным	25/10	2,03	4,36	12,67	120,95	2,32	3,30	0,00	0,20	0,00	0,16	0,06	0,02	0,00					
ТТК № 44	Буферол с маслом покровальным	25/10	2,05	5,95	14,49	129,15	2,20	3,30	0,00	0,20	0,00	0,16	0,05	0,02	0,00					
ТТК № 45	Буферол с ароматизм. маслом	25/10	1,93	6,93	11,61	128,13	10,21	8,66	21,79	0,49	35,40	84,30	0,56	0,03	1,2					
ТТК № 46	Буферол с маслом и зеленью	25/10	1,93	6,93	11,61	128,13	10,21	8,66	21,79	0,49	35,4	84,3	0,56	0,03	1,20					
ТТК № 47	Омлет запеченный натуральный	150	15,56	13,40	21,91	269,56	78,64	16,81	0,00	3,43	0,00	0,29	0,60	0,09	0,03					
ТТК № 48	или Омлет запеченный с сыром	150	16,13	18,48	20,73	298,76	89,02	16,04	0,00	3,16	0,00	0,26	0,09	0,08	0,04					
ТТК № 49	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150	15,91	17,13	20,92	257,08	171,85	21,02	24,19	2,56	315,29	363,18	0,81	0,08	1,54					
ТТК № 50	или Сыржол с томатом свежим	150	15,79	19,40	20,91	249,43	78,64	16,81	0,00	3,43	0,00	0,29	0,60	0,09	0,03					
ТТК № 51	Напиток теплый из кураги	200	0,16	0,16	25,50	84,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60					
ТТК № 52	или Напиток теплый из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,80	2,85	0,68	0,00	0,17	0,00	0,05	0,07	0,00	40,00					
ТТК № 53	или Напиток теплый из яблок	200	0,46	0,10	23,14	96,20	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00					
ТТК № 54	или Напиток теплый из яблок сушеных	200	0,16	0,16	18,90	66,80	3,10	1,44	0,00	0,41	0,00	0,05	0,20	0,00	1,60					
	Фрукт (яблочное дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт(сухофрукт))	150	0,92	0,39	19,83	64,01	33,00	14,36	22,19	1,64	0,00	9,75	0,30	0,05	21,00					
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,88	0,51	6,71	46,86	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00					
	Итого завтрак	555	19,55	18,82	86,62	586,15	127,60	47,29	57,88	6,95	0,00	12,40	1,32	0,21	22,63					
Обед																				
ТТК № 27	Морковные слабосоусы	80	0,96	0,10	7,14	33,43	28,22	39,32	56,91	0,73	0,00	0,00	0,43	0,05	2,13					
ТТК № 28	или Морковные дольки	80	0,96	0,10	7,14	33,43	28,22	39,32	56,91	0,73	0,00	0,00	0,43	0,05	2,13					
ТТК № 29	или Морков с сахаром	80	0,92	0,07	12,84	53,06	19,36	26,64	38,55	0,52	0,00	0,00	0,29	0,04	1,45					
ТТК № 30	или Салат из моркови с сыром	80	1,41	4,45	4,88	72,73	70,35	27,73	66,38	0,53	10,45	1573,30	1,66	0,04	1,57					
ТТК № 127	Расолы из дегидратаций с маслом, сметаной	250/20/5	9,76	9,34	25,13	250,44	5,66	8,39	0,00	0,93	38,88	244,9	0,25	0,03	0,18					
ТТК № 16	Печенье пре-строговски	100	9,93	10,08	6,83	171,61	5,89	9,59	0,00	3,59	0,00	0,00	0,00	0,16	17,21					
ТТК № 15	или Бедстротаво из мяса	100	10,11	11,18	5,85	175,85	8,17	14,15	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,04	0,15					
ТТК № 17	или Ау и мяса "Ле-новому"	100	16,39	13,49	3,12	190,63	6,52	14,33	0,00	1,71	0,00	0,00	0,00	0,04	0,33					
ТТК № 18	или Поджарка из мяса	100	16,00	12,19	3,69	200,60	19,54	29,00	213,13	2,94	0,00	120,92	5,35	0,07	1,11					
ТТК № 19	Шюре картофельное	150	2,29	3,91	22,10	146,07	4,46	6,11	0,00	0,24	0,00	0,35	0,01	0,03	5,15					
ТТК № 20	или Картофель отварной с маслом сливочным	150/ 5	2,06	4,41	24,53	150,26	3,12	6,90	0,00	0,27	0,00	0,39	0,08	0,03	6,00					
ТТК № 21	или Картофель запеченный дольками	150	2,42	5,03	27,47	160,50	3,48	7,73	0,00	0,30	0,00	0,44	0,03	0,03	6,72					
ТТК № 22	или Картофель тушеный	150	2,26	4,38	24,42	150,90	3,83	7,20	0,00	0,26	0,00	0,36	0,08	0,03	5,36					
	Сок фруктовый	200	0,35	0,26	26,02	100,64	23,76	11,31	16,53	1,57	0,00	0,00	0,30	0,02	1,50					
ТТК № 119	или Напиток из ягод	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50					
ТТК № 120	или Напиток из ягод и фруктов	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78					
	Молоко витаминизированное	100	3,00	2,50	3,90	53,00	105,60	12,18	78,30	0,09	12,00	22,00	0,00	0,11	4,80					
	или Мороженое/ или мороженое с вареньем	100	3,60	4,50	6,00	85,00	10,25	1,12	0,00	0,04	0,00	0,02	0,09	0,00	0,19					
	Хлеб витаминный швейцарский	50	0,66	0,90	17,72	40,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00					
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,32	0,41	10,10	40,19	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00					
	Итого обед	975	27,27	27,50	118,94	836,33	192,09	112,80	226,84	8,93	50,88	267,43	1,92	0,52	31,07					
	Итого за день		46,82	46,32	205,56	1422,48	319,69	160,09	284,72	15,88	50,88	279,83	3,24	0,73	53,70					
Завтрак																				
	белки	19,55	обед		белки	27,27	завтрак+обед		белки	46,82										
	жиры	18,82	жиры		27,50	жиры		46,32												
	углеводы	86,62	углеводы		118,94	углеводы		205,56												

Первая неделя

Пятый день (5)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мкг	С, мг			
ТТК № 91	Завтрак Бутерброд с сыром	40	6,09	5,18	25,52	119,20	15,40	3,83	0,00	0,22	0,00	0,16	0,23	0,02	0,01					
ТТК № 128	Капша овсяная с грушей, маслом сливочным	200/5	8,67	10,72	32,35	232,82	128,97	36,24	90,94	1,31	18,21	56,2	0,61	1,17	25,56					
ТТК № 6	или Капша кукурузная с маслом сливочным	200/5	5,51	3,12	47,68	234,16	10,82	31,25	119,89	1,08	0,00	88,30	0,38	0,06	0,08					
ТТК № 129	или Капша "Индиана" (шпиконо с яблоком) с маслом сливочным	200/5	8,11	8,04	39,51	264,26	15,25	16,50	63,20	0,73	0,00	0,63	0,52	0,07	1,08					
ТТК № 4	или Капша ячневая с маслом сливочным	200/5	6,05	6,53	29,18	201,89	18,41	7,68	210,92	0,28	0,00	21,67	0,67	0,04	0,08					
ТТК № 23	Чай с лимонном	200/7	0,06	0,01	10,19	42,39	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,14					
ТТК № 24	или Чай с апельсином	200	0,06	0,01	12,55	48,02	0,54	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01					
	Творог обезжиренный, или творожный продукт	100	3,27	2,50	11,30	105,00	124,00	15,00	0,00	0,10	0,00	0,20	0,09	0,03	0,60					
	или Творожная масса или творог	100	2,25	2,69	13,30	100,00	126,00	17,00	0,00	0,05	0,00	0,15	0,08	0,01	0,63					
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	55	0,54	1,52	6,89	67,35	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	0,63					
	Итого завтрак	607	18,63	19,93	86,25	566,76	277,71	68,31	125,74	2,43	18,21	56,56	1,52	1,28	26,41					
	Обед																			
ТТК № 130	Нарезка из свежих овощей с зеленью и маслом растительным	80	0,67	3,44	3,55	71,61	15,63	11,33	22,51	0,51	0,00	58,37	3,47	0,03	5,48					
ТТК № 131	или Нарезка из отварных овощей с маслом растительным	80	1,15	4,08	6,53	67,69	8,61	5,71	0,00	0,32	0,00	0,07	2,20	0,01	2,27					
ТТК № 132	Уха рыбешка	200/50	10,75	10,01	28,44	195,16	15,59	14,42	103,48	0,82	24,46	41,64	1,06	0,12	1,53					
ТТК № 32	Дюль-коббл из мяса птицы с маслом сливочным	90/5	9,90	9,75	15,09	180,25	5,90	1,67	0,00	0,25	0,00	0,03	0,08	0,01	0,12					
ТТК № 32	или Фрикасе из мяса птицы	90	11,72	10,71	8,95	192,11	2,55	0,41	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20					
ТТК № 33	или Филе из птицы замоченное с овощами и сыром	90	12,69	12,36	8,00	200,36	10,25	1,12	0,00	0,04	0,00	0,02	0,09	0,00	0,19					
ТТК № 34	или Натесы из мяса птицы	90	13,54	9,01	12,07	209,44	48,59	22,79	172,82	1,81	17,28	30,24	3,02	0,04	0,66					
ТТК № 35	Гречка отварная с овощами	150	2,90	3,82	22,57	153,52	3,57	27,22	0,00	0,91	0,00	0,58	0,05	0,20	0,66					
ТТК № 36	или Пюреювка отварная с овощами	150	2,32	5,04	29,84	165,32	5,93	5,97	0,00	0,26	0,00	0,27	0,05	0,02	0,27					
ТТК № 37	или Гречетто	150	2,80	5,09	21,68	178,22	4,02	24,34	0,00	0,80	0,00	0,25	0,69	0,05	0,30					
ТТК № 38	или Пюреютко	150	3,81	5,33	24,62	180,32	5,42	5,41	0,00	0,21	0,00	0,26	0,02	0,30						
ТТК № 133	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0,00	0,00	0,15	0,08	0,00	0,00	0,22	8,04					
ТТК № 134	или Кисель из ягод	200	0,10	0,04	25,24	99,71	2,99	2,61	1,91	0,16	0,00	0,00	0,20	0,00	1,20					
	Хлеб витаминный пшеничный	50	0,66	0,90	17,72	100,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00					
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	50	0,32	0,41	10,10	40,19	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00					
	Итого за день	845	26,20	28,33	119,99	828,23	61,06	80,54	201,09	4,42	24,54	100,82	5,63	0,56	15,37					
	Завтрак		44,83	48,36	206,24	1394,99	338,77	148,85	326,83	6,85	42,75	157,38	7,15	1,84	41,78					
	Обед																			
	Белки	18,63	Белки	26,20	Завтрак+обед	44,83														
	Жиры	19,93	Жиры	28,33	Жиры	48,26														
	Углеводы	86,25	Углеводы	119,99	Углеводы	206,24														
	Средняя за 5 дней																			

завтрак		обед		завтрак+обед	
белки	19,25	белки	26,95	белки	46,21
жиры	19,75	жиры	27,65	жиры	47,40
углеводы	83,75	углеводы	117,25	углеводы	201,00

Вторая неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			г	всего	г	всего			дм. г	Са	Мг	Р	Ес	А,мг	Р,мкг	Т,э.мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																		
ТТК № 1	Сэндвич с мясом птицы	80	6,34	8,02	16,05	160,52	8,26	2,03	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,01	0,10			
ТТК № 108	или Блины с сыром и зеленью	80	7,95	9,20	18,32	172,65	156,70	15,49	92,42	0,84	34,01	74,51	2,48	0,67	14,29			
ТТК № 108	или Блины с курицей	80	7,95	9,94	18,42	183,35	67,79	10,17	78,36	1,12	6,90	23,29	1,27	0,58	12,96			
ТТК № 2	или Открытый сэндвич	80	7,07	8,37	17,77	172,54	8,26	2,03	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,01	0,10			
ТТК № 141	или Творожный бутерброд со сметаной, томатом и сыром	60	5,39	5,30	16,40	129,00	13,50	4,12	0,00	0,24	0,00	0,26	3,60	0,01	0,01			
ТТК № 81	Завтрак из творога со ступенчатым молоком	150/20	10,03	10,14	41,42	304,71	514,72	65,85	0,00	1,02	0,00	0,88	0,69	0,14	1,80			
ТТК № 82	или Сырники из творога со ступенчатым молоком	150/20	12,56	11,89	43,42	368,96	245,6	27,20	0,00	0,16	0,00	0,16	0,88	0,05	0,80			
ТТК № 83	или Запеканка творожная с сахаром и ванилью	150/20	14,65	12,52	46,90	365,45	469,6	60,78	0,00	1,09	0,00	0,85	0,78	0,13	1,45			
ТТК № 84	или Запеканка творожная с сахаром и ванилью со ступенчатым молоком	150/20	14,57	13,96	58,62	312,56	423,66	70,61	0,00	1,49	0,00	1,12	0,47	0,14	1,57			
ТТК № 85	или с Сыром птичьим	20	0,10	0,05	7,98	33,24	4,15	1,80	2,30	0,13	0,00	0,58	0,06	0,00	2,76			
ТТК № 86	или с Сыром сливочным	20	0,72	1,37	5,90	39,07	24,92	2,86	18,44	0,03	5,66	10,46	0,03	0,01	0,07			
ТТК № 87	или с Джемом в ин.уп.	20	0,10	0,00	14,32	55,20	2,35	1,76	3,53	0,08	0,00	10,00	0,16	0,00	0,47			
ТТК № 88	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	2,32	15,57	87,50	7,65	0,84	0,00	0,06	0,00	0,01	0,89	0,00	0,08			
ТТК № 89	или Кофейный напиток с сахаром	200	1,98	2,50	22,19	89,63	118,76	14,01	88,58	0,32	20,00	22,00	0,00	0,03	24,52			
ТТК № 90	или Кофейный напиток с корицей	200	1,43	4,95	9,33	86,01	43,82	4,75	38,60	0,07	30,00	32,50	0,15	0,01	0,10			
ТТК № 91	или Кофейный напиток на сливках (Раф)	200	1,95	2,50	11,83	79,53	116,57	13,50	83,70	0,11	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52			
Хлеб витаминный ржано-пшеничный																		
Итого завтрак		500	0,64	0,26	9,20	42,27	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,08	0,00		
Обед		500	19,00	20,74	82,24	595,00	542,13	85,22	43,50	2,44	0,00	0,92	2,24	0,23	1,98			
ТТК № 13	Овощи свежие	80	0,56	0,00	1,52	15,80	13,60	11,20	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	5,60		
ТТК № 13	или Овощи консервированные	80	0,60	0,07	1,24	10,61	16,19	9,75	16,71	0,41	0,00	4,00	0,08	0,01	1,60			
ТТК № 11	или Овощные салаты	80	0,98	0,07	1,57	21,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00			
ТТК № 12	или Оливье дольки	80	0,98	0,07	1,57	21,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00			
ТТК № 135	Пш из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/20/10	6,62	10,23	25,73	137,91	33,06	21,71	79,99	1,29	31,10	236,04	0,31	0,06	9,66			
ТТК № 103	Печенья тушенная с овощами	100	14,97	9,28	5,39	169,19	5,14	9,69	0,00	3,46	0,00	4,49	4,02	0,16	16,70			
ТТК № 20	Картофель отварной с мясом сливочным	150/5	3,06	4,41	30,53	170,26	3,12	6,90	0,00	0,27	0,00	0,39	0,08	0,03	6,00			
ТТК № 21	или Картофель запеченный дольками	150	3,42	5,03	27,47	169,08	3,48	7,73	0,00	0,30	0,00	0,44	0,03	0,03	6,72			
ТТК № 104	или Жаркое из мяса	50/150	15,31	15,52	22,22	362,52	8,56	19,79	0,00	1,93	0,00	3,26	0,89	0,07	5,26			
ТТК № 105	или Запеканка картофельная с мясом	200	16,67	16,64	25,30	371,80	9,08	20,42	0,00	1,74	0,00	2,91	0,23	0,07	7,73			
ТТК № 106	или Щурпа с мясом	200	17,66	19,14	22,22	332,36	8,56	19,79	0,00	1,93	0,00	3,26	0,89	0,07	5,26			
ТТК № 118	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	7,86	29,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	3,30	0,29	11,66			
ТТК № 119	или Напиток из ягод	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50			
ТТК № 120	или Напиток из ягод и фруктов	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78			
Фрукт (абсолютные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)																		
или сезонный фрукт/сухофрукт		150	0,92	0,39	19,83	64,01	33,00	14,36	22,19	1,64	0,00	9,75	0,30	0,05	21,00			
Хлеб витаминный пшеничный																		
Хлеб витаминный пшеничный		50	0,66	1,90	17,72	120,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00		
Хлеб витаминный ржано-пшеничный																		
Итого обед		20	1,32	1,41	8,20	93,45	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00			
Итого за день		830	28,11	27,62	116,78	801,44	106,42	89,76	177,28	8,84	31,21	250,87	8,95	0,74	70,62			
Итого за день		47,11	48,36	199,02	1396,44	648,55	174,98	220,78	11,28	31,21	251,79	11,19	0,97	72,60				
Завтрак																		
белки		19,00	белки		28,11	белки		47,11										
жиры		20,74	жиры		27,62	жиры		48,36										
углеводы		82,24	углеводы		116,78	углеводы		199,02										

Вторая неделя

Третий день (3)		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
№ рецептуры	Наименование блюда		г	всего	г	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																			
ТК № 142	Бутерброд с маслом и сыром.	20/10/10	3,59	9,01	8,88	131,12	92,60	11,36	70,71	0,60	56,67	104,56	0,64	0,04	0,03				
ТК № 143	Каша овсяная с грушей, маслом сливочным	200/5	12,90	9,72	28,75	265,20	128,97	36,24	90,94	1,31	18,21	56,2	0,61	1,17	25,66				
ТК № 6	или Каша кукурузная с маслом сливочным	200/5	10,51	3,12	47,68	234,16	10,82	31,25	119,89	1,08	0,00	88,30	0,58	0,06	0,08				
ТК № 144	или Каша "Янтарная" (пшено с яблоком) с маслом	200/5	10,11	8,04	39,51	264,26	15,25	16,50	63,20	0,73	0,00	0,63	0,52	0,07	1,08				
ТК № 4	или Каша ячневая с маслом сливочным	200/5	10,05	6,53	29,18	201,89	18,41	7,68	210,92	0,28	0,00	21,67	0,67	0,04	0,08				
ТК № 51	Напиток теплый из кураги	200	0,16	0,16	25,50	84,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60				
ТК № 52	или Напиток теплый из лимонника	200	0,68	0,28	19,64	96,80	2,85	0,68	0,00	0,17	0,00	0,05	0,07	0,00	40,00				
ТК № 53	или Напиток теплый из ячменя	200	0,46	0,10	23,14	96,20	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00				
ТК № 54	или Напиток теплый из яблок сушеных	200	0,16	0,16	18,90	66,80	3,10	1,44	0,00	0,41	0,00	0,05	0,20	0,00	1,60				
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	150	1,90	0,39	19,83	84,01	33,00	14,36	22,19	1,64	0,00	9,75	0,30	0,05	21,00				
	Итого завтрак	595	18,55	19,28	82,96	565,10	261,21	65,38	187,93	4,45	74,88	172,51	1,63	1,27	48,29				
	Обед																		
ТК № 13	Овощи свежие	80	0,56	0,00	1,52	15,80	13,60	11,20	0,00	0,40	0,00	0,00	0,01	0,03	5,60				
ТК № 13	или Овощи консервированные	80	0,60	0,07	1,24	10,61	16,19	9,75	16,71	0,41	0,00	4,00	0,08	0,01	1,60				
ТК № 11	или Овощные палочки	80	0,98	0,07	1,57	21,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00				
ТК № 12	или Овощные дольки	80	0,98	0,07	1,57	21,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00				
ТК № 145	Уха по-ростовски	200/5/0	10,92	6,97	27,42	129,71	29,50	16,36	35,36	0,79	31,10	82,68	0,19	0,03	5,73				
ТК № 107	Фаршале с мясом птицы в соусе и сыром	200	11,29	15,93	31,40	330,25	4,68	0,37	0,00	0,02	0,00	0,01	0,35	0,00	0,16				
ТК № 74	или Паста с соусом корбанара	200	13,17	14,58	32,14	282,64	7,82	0,73	0,00	0,03	0,00	0,01	0,52	0,00	0,24				
ТК № 73	или Мяс-чиз с мясом птицы	200	12,56	15,65	28,12	292,56	5,72	0,68	0,00	0,02	0,00	0,01	0,56	0,00	0,25				
ТК № 71	или Бедро куриное запеченое	90	9,47	12,21	5,63	190,56	5,34	27,59	0,00	0,40	0,00	0,40	0,04	0,02	6,57				
ТК № 75	Макаронные аль помидоро с сыром	150	4,80	6,30	22,40	184,25	2,85	2,09	0,00	0,60	0,00	0,50	1,00	0,05	0,00				
ТК № 76	или Макароны отварные	150	5,62	4,21	38,39	215,34	3,81	3,09	0,00	0,31	0,00	0,23	0,98	0,03	0,00				
	Соус фруктовый	200	0,75	0,26	26,02	100,64	23,76	11,31	16,53	1,57	0,00	0,00	0,30	0,02	1,60				
ТК № 119	или Напиток из ягод	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	0,00	0,20	0,00	1,50				
ТК № 120	или Напиток из ягод и фруктов	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	50	1,66	2,90	17,72	120,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00				
	Хлеб витаминный пшеничный	20	1,32	0,41	13,35	108,77	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00				
	Итого обед	800	26,50	26,47	117,43	806,12	90,04	65,14	126,99	4,56	31,10	82,89	1,78	0,20	13,09				
	Итого за день		45,05	45,75	200,39	1371,22	351,25	130,52	314,92	9,01	105,98	255,40	3,41	1,47	61,38				
	завтрак																		
	белки	18,55	обед		26,50	завтрак+обед		45,05											
	жиры	19,28	белки		26,47	белки		45,75											
	углеводы	82,96	жиры		117,43	жиры		200,39											
			углеводы		117,43	углеводы		200,39											

Вторая неделя

Пятничный день (4)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г		Жир, г		Углевод, мг	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			г	всего	г	всего			Са	Мg	P	Fe	А.мг	Р.А.мг	Т.А.мг	В1.мг	С.мг			
Завтрак																				
ТР № 43	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,03	4,36	12,67	120,95	2,32	3,30	0,00	0,20	0,00	0,16	0,06	0,02	0,00					
ТР № 44	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,05	5,95	14,49	120,15	2,20	3,30	0,00	0,20	0,00	0,16	0,05	0,02	0,00					
ТР № 45	Бутерброд с дрожжевым маслом	25/10	1,93	6,93	11,61	128,13	10,21	8,66	21,79	0,49	35,40	84,30	0,56	0,03	1,2					
ТР № 46	Бутерброд с маслом и зеленью	25/10	1,93	6,93	11,61	128,13	10,21	8,66	21,79	0,49	35,4	84,3	0,56	0,03	1,20					
ТР № 47	Омлет запеченный нагрдушьями	150	14,44	12,40	22,91	289,63	78,64	16,81	0,00	3,43	0,00	0,29	0,60	0,09	0,03	0,03				
ТР № 48	или Омлет запеченный с сыром	150	16,13	16,48	20,73	278,96	89,02	16,04	0,00	3,16	0,00	0,26	0,09	0,08	0,04	0,04				
ТР № 49	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150	15,91	16,13	20,92	257,08	171,85	21,02	244,19	2,56	315,29	363,18	0,81	0,08	1,54					
ТР № 50	или Сыржид с томатом свежим	150	15,79	16,40	20,91	249,43	78,64	16,81	0,00	3,43	0,00	0,29	0,60	0,09	0,03	0,03				
ТР № 7	Какао с молоком	200	2,24	2,76	15,21	99,08	7,68	0,95	10,26	0,06	0,00	22,05	0,01	0,00	0,08					
ТР № 8	или Гречиш пшокава	200	3,37	3,99	7,35	79,69	108,90	23,32	94,21	0,69	12,00	22,05	0,04	0,03	0,52					
ТР № 9	или Какао с слизком	200	3,21	2,48	12,22	83,91	109,83	19,36	89,60	0,55	12,00	22,05	0,01	0,03	0,52					
ТР № 10	или Какао с слизком	200	3,15	2,47	11,37	80,01	108,95	19,27	91,60	0,55	12,00	22,05	0,01	0,03	16,52					
	Фрукт (яблочное дольки или яблоки, или банан, или апельсин, или сезонный фруктово-овощной)	100	0,41	0,40	9,80	52,00	6,40	3,60	0,00	0,88	0,00	0,12	0,06	0,01	4,00					
	Хлеб витаминный ржанно-пшеничный	25	0,96	0,65	25,27	41,65	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,80					
	Итого завтрак	510	20,98	20,57	85,86	603,31	100,79	32,91	32,01	5,07	0,00	22,62	1,06	0,16	4,11					
Обед																				
ТР № 146	Салат "Веснушка"	80	1,70	6,90	10,66	132,26	0,87	1,58	0,50	0,06	0,20	0,86	15,00	0,01	1,37					
ТР № 147	или Салат "Розалика"	80	1,50	6,19	8,36	113,42	1,50	2,71	0,60	0,09	0,15	0,90	12,00	0,01	1,68					
ТР № 148	или Салат "Степной"	80	1,26	6,15	6,31	104,26	1,39	1,26	0,05	0,04	0,16	0,54	14,00	0,00	0,40					
ТР № 140	или Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	80	0,81	4,47	2,95	84,77	9,36	8,61	13,81	0,45	0,00	137,88	4,02	0,04	32,40					
ТР № 149	Суп-пюре из картофеля, с маслом и грибами	200/20/10	5,91	7,37	25,68	98,96	12,36	27,00	101,41	0,77	26,76	139,22	0,28	0,10	7,32					
ТР № 150	или Суп картофельный с маслом и грибами	200/20/10	4,95	8,31	25,32	96,63	12,36	27,00	101,41	0,77	26,76	139,22	0,28	0,10	7,32					
ТР № 77	"Фарши мясные с маслом сливочным	90/5	11,26	9,79	20,63	197,71	4,81	10,20	0,00	1,23	0,00	2,12	0,02	0,03	0,18					
ТР № 78	или Соусные биточки "по-домашнему" из мяса с маслом сливочным	90/5	10,27	12,56	17,15	206,54	10,65	14,76	0,00	1,46	0,00	1,99	0,56	0,19	0,09					
ТР № 79	или Диетичес голубцы с маслом сливочным	90/5	9,09	12,36	6,51	204,64	8,74	9,09	0,00	0,95	0,00	1,60	0,23	0,03	5,33					
ТР № 80	или Чизбургер с маслом сливочным	90/5	12,72	14,18	1,60	208,96	7,37	19,55	0,00	1,78	0,00	2,91	0,68	0,28	0,11					
ТР № 35	Гречка отварная с яблоками	150	3,90	2,92	22,57	153,52	3,57	27,22	0,00	0,91	0,00	0,58	0,09	0,06	0,20					
ТР № 36	или Перловка отварная с яблоками	150	2,32	3,04	29,84	165,32	5,99	5,97	0,00	0,26	0,00	0,27	0,05	0,02	0,27					
ТР № 37	или Гречетто	150	2,80	5,99	21,68	178,22	4,02	24,34	0,00	0,80	0,00	0,25	0,69	0,05	0,30					
ТР № 38	или Пеллетто	150	3,81	5,33	24,62	180,32	5,42	5,41	0,00	0,21	0,00	0,00	0,26	0,02	0,30					
ТР № 151	или Гречка отварная	150	0,20	0,10	13,85	48,25	9,12	3,92	5,00	0,29	0,00	1,25	0,13	0,01	6,00					
ТР № 39	Напиток из клубники	200	0,18	0,13	14,03	50,55	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50					
ТР № 40	или Напиток из брусники	200	0,05	0,20	14,03	50,55	8,54	5,66	6,53	0,15	0,00	4,25	0,08	0,01	1,50					
ТР № 41	или Напиток бруснично-клубничноый	200	0,19	0,11	13,94	51,28	3,15	0,76	1,74	0,08	0,00	1,00	0,13	0,00	1,23					
ТР № 42	Хлеб витаминный пшеничный	50	1,66	0,90	17,72	120,95	11,50	16,30	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00					
	Хлеб витаминный ржанно-пшеничный	20	1,32	0,41	8,20	91,34	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00					
	Итого обед	835	25,95	28,39	119,31	842,99	49,23	95,82	182,01	5,04	26,96	144,23	16,45	0,33	15,07					
	Итого за день		46,03	48,96	205,17	1446,30	150,02	128,73	214,02	10,11	26,96	166,85	17,51	0,49	19,18					
завтрак+обед																				
	белки	20,08	обед		25,95	белки		46,03												
	жиры	20,57	белки		28,39	жиры		48,96												
	углеводы	85,86	углеводы		119,31	углеводы		205,17												

Вторая неделя

Пятый день (5 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			г	всего	г	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	P,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг			
Завтрак																				
ТТК № 108	Блинны с джемом	80	5,15	5,60	18,40	132,34	6,13	1,39	0,00	0,19	0,00	0,03	0,79	0,01	0,05					
ТТК № 108	или Блинны со сметанкой	80	5,60	7,60	22,40	159,54	8,25	2,47	0,00	0,47	0,00	0,07	0,78	0,01	1,25					
ТТК № 108	или Блинны с бананом	80	5,29	6,42	34,22	158,45	8,13	1,39	0,00	0,19	0,00	0,03	0,79	0,01	0,05					
ТТК № 141	или Блинны с яблоком	80	5,01	6,41	36,16	185,24	10,26	2,47	0,00	0,47	0,00	0,07	0,78	0,01	1,25					
ТТК № 99	или Греческий бутерброд со сметаной, томатом и сыром	60	5,39	5,30	16,40	129,00	13,50	4,12	0,00	0,24	21,00	0,26	3,60	0,01	0,01					
ТТК № 100	или Каша манная с маком, клубничным вареньем	200/30	7,59	7,61	26,17	205,65	14,48	2,94	0,00	0,13	0,00	0,03	0,59	0,00	0,08					
ТТК № 101	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/30	8,70	6,61	29,95	206,47	8,02	0,00	0,42	0,00	0,38	1,23	0,04	0,08						
ТТК № 102	или Каша пшенная с бананом/тыква	200/10	8,37	8,70	29,51	203,69	9,36	5,13	0,00	0,18	0,00	0,10	0,23	0,02	0,08					
ТТК № 88	Кофейный напиток с молоком	200	8,66	9,65	25,41	207,56	17,93	19,85	0,00	0,63	0,00	0,42	0,45	0,09	1,76					
ТТК № 89	или Кофейный напиток с сиропом	200	1,99	2,57	15,57	87,60	7,65	0,84	0,00	0,06	0,00	0,01	0,89	0,00	0,08					
ТТК № 90	или Кофейный напиток с корицей	200	1,98	2,50	22,19	99,39	118,76	14,01	88,58	0,32	20,00	22,00	0,00	0,00	24,52					
ТТК № 90	или Кофейный напиток на сливаках (Раф)	200	1,43	2,95	9,33	86,01	43,82	4,75	38,60	0,07	30,00	32,50	0,15	0,01	0,10					
ТТК № 91	или Кофеинол чай продюксия (Контур Облагашенный, пшеницей йогурт, снежок, ряженка, кофеин)	200	1,95	2,50	11,83	79,53	116,57	13,30	83,70	0,11	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52					
Итого завтрак																				
		710	48,88	45,50	20,34	144,18	223,20	27,00	0,00	0,18	0,00	0,36	0,10	0,06	1,08					
Обед																				
ТТК № 122	Салат из кашеной капусты с луком, маслом растительным	60	0,88	5,33	1,90	62,39	21,46	7,36	16,78	0,30	0,00	0,00	2,70	0,01	5,76					
ТТК № 123	или Салат из свежей капусты с морковью, или с яблоком, или с огурцом, или с перцем	60	0,65	2,69	5,17	49,92	23,79	9,08	16,40	0,31	0,00	127,12	1,40	0,01	9,01					
ТТК № 152	или Нарезка из свежих овощей	60	0,54	0,09	1,71	10,50	5,12	4,20	0,75	0,15	0,03	0,25	0,36	0,01	2,10					
ТТК № 127	Раскалывание Ленинградский с маслом и сметаной	200/20/10	5,86	7,62	15,75	111,12	18,04	20,05	57,01	0,77	31,1	195,92	0,2	0,07	5,38					
ТТК № 31	Дюля-кобоб из мяса птицы с маслом сливочным	90/5	10,90	8,75	15,09	180,25	5,90	1,67	0,00	0,25	0,00	0,03	0,08	0,01	0,12					
ТТК № 133	или Колбаса "Лаконка" из мяса птицы с маслом сливочным	90/5	11,75	7,42	8,07	175,30	7,08	2,23	18,12	0,22	10,80	18,72	4,03	0,01	0,00					
ТТК № 154	Овощное рагу	150	6,57	5,02	26,37	179,27	23,60	18,71	144,08	1,64	10,80	18,72	4,20	0,02	1,08					
ТТК № 133	Кнорель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0,00	0,00	0,15	0,08	0,00	0,00	0,22	8,04					
ТТК № 134	или Кнорель из ягод	200	0,10	0,04	25,24	99,71	2,99	2,61	1,91	0,16	0,00	0,00	0,20	0,00	1,20					
	Хлеб витаминный пшеничный	50	1,66	1,90	17,72	100,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00					
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,41	8,20	101,45	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00					
	Фрукт (яблочное дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт(сухофрукт)	100	0,61	0,26	13,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00					
Итого за прием																				
		705	27,80	29,29	120,77	864,65	111,37	83,26	307,76	5,98	41,98	221,37	8,31	0,48	34,38					
Итого за день																				
		705	47,41	48,57	201,25	1434,42	362,83	115,43	307,76	6,54	41,98	221,80	10,68	0,55	35,67					

завтрак	обед		завтрак+обед	
	белки	жиры	белки	жиры
19,61	19,28	27,80	29,29	47,41
80,48	80,48	120,77	120,77	48,57

средняя за 5 дней	завтрак		обед		завтрак+обед	
	белки	жиры	белки	жиры	белки	жиры
19,25	19,75	26,95	27,65	46,20	47,40	
83,75	83,75	117,25	117,25	201,00	201,00	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 10-дневному меню завтраков и обедов с 7-11 пог

№	Продукты	Среднегодовая норма (определяется) в среднем в г, на 10 человек на 1 неделю	Проценты	Фактически получено, г										за 10 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
				Дни												
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб пшеничный *	150	60	82	40	81	105	97	80	105	105	103	72	870	87,0	97
2	Хлеб ржаной	80	60	30	30	40	40	75	70	55	40	45	45	470	47,0	98
3	Мука	15	60	0	35	5	4	0	0	5	0	6	38	93	9,3	104
4	Крупа, бобовые	45	60	27,00	40	0	56	0	60	10	0	31	45	276	27,6	102
5	Макаронные изделия	15	60	9,00	42	0	0	0	0	8	42	0	0	92	9,2	102
6	Каша геркулесовая	187	60	112,20	20	0	100	203	166	174	160	66	73	1066	106,6	95
7	Овощи, зелень	280	60	168,00	248	158	175	112	170	198	154	125	148	1634	163,4	97
8	Фрукты свежие	185	60	111,00	0	181	170	150	29	150	34	172	120	1122	112,2	101
9	Сухофрукты	15	60	9,00	0	0	25	25	0	0	20	20	0	90	9,0	100
10	Сахар	30	60	18,00	17	17	22	10	16	12	37	16	20	179	17,9	100
11	Соя, напитки вегетарианские	200	60	120,00	0	200	0	200	200	200	0	200	0	1200	120,0	100
12	Колбасные изделия	10	60	6,00	0	11	20	0	0	20	0	0	0	61	6,1	102
13	Копчености	1	60	0,60	3	0	0	0	0	0	0	3	0	6	0,6	100
14	Консервы мясные	2	60	1,20	0	4	0	0	0	4	0	0	0	12	1,2	100
15	Чай	1	60	0,60	0	0	2	2	0	0	2	0	0	6	0,6	100
16	Молоко 1 категории**	70	60	42,00	89	0	32	32	0	90	32	0	89	397	39,7	95
17	Сметана 1 категории	35	60	21,00	30	40	0	0	60	0	0	30	0	220	22,0	105
18	Сыр твердый (швейцарский, плавленый)	30	60	18,00	0	0	0	89	0	85	0	0	0	174	17,4	97
19	Сливки 30%	58	60	34,80	0	0	107	0	63	0	107	63	0	339	33,9	97
20	Молоко**	300	60	180,00	259	259	20	167	106	314	101	106	143	1732	173,2	96
21	Кисломолочные продукты	150	60	90,00	200	0	200	0	100	0	200	0	200	900	90,0	100
22	Творог	50	60	30,00	0	0	145	0	0	140	0	0	0	285	28,5	95
23	Сметана	10	60	6,00	10	0	7	18	0	17	0	0	0	62	6,2	103
24	Сыр	10	60	6,00	0	0	0	25	10	0	0	0	0	60	6,0	100
25	Масло сливочное	30	60	18,00	21	8	30	26	14	10	18	20	31	189	18,9	105
26	Масло растительное	15	60	9,00	7	8	9	2	6	12	11	2	13	89	8,9	98
27	Яйца	40	60	24,00	0	0	0	114	7	0	0	0	114	248	24,8	103
28	Соль	3	60	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	18	1,8	100

* С учетом х/б израсходованных и сухой папирокки

** Яйца с 17 дня в молоко

*** Масло топленое 6 л, 1 л в мясо говяжье

Аннотация

Меню и технологические карты для примерного двадцатидневного циклического меню горячих завтраков и обедов для детей в возрасте 7-11 лет разработано на основании Сборников технологических нормативов:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть - М.: Хлебпродинформ, 1997 г;
- сборник рецептов блюд и кулинарных и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М.: Хлебпродинформ, 2004 г
- "Хлебпродинформ" Москва 2004 - Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. В.Т. Лапшина
- Технологические инструкции по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах Москва 2006 год
- сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, -М.: Дели принт, 2011 г.
- По сборнику рецептов для питания детей в образовательных учреждениях, 2011 г, г. Пермь
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. /Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010.

Нормы потребления рассчитаны в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7 таблица 2 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет».

Меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в соответствии с рекомендациями для организации питания детей в осенне-зимний период.

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности. Расчет проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания» (модуль системы – разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов). Программный комплекс одобрен Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.).

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

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

В целях снижения йод дефицита, при приготовлении блюд учтено использование только йодированной соли.

