



Утверждаю:

Генеральный директор
АО «Комбинат школьного
питания «Центральный»
Тарасова И.Н.
«2» сентября 2024

Согласовано:

**24-х ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НЕПЕРЕНОСИМОСТЬЮ БЕЛКА КОРОВЬЕГО МОЛОКА И ЛАКТАЗНОЙ
НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ
(ДИЕТА С ИСКЛЮЧЕНИЕМ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ)**

в общеобразовательных школах, где организатором питания выступает АО «Комбинат школьного питания «Центральный», разработано в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Возрастная категория детей: 12-18 лет.

Прием пищи: горячий завтрак

г. Тюмень, 2024г.

Посетительная записка

К специализированному меню горячих завтраков (Диета для обучающихся с диагнозами – непереносимость белка коровьего молока, лактазная недостаточность) для возрастной категории 12-18 лет, разработанному для обеспечения питания детей, обучающихся в общеобразовательных школах, где организатором питания выступает АО «Комбинат школьного питания «Центральный»».

В соответствии с требованиями ст.25.2. Федерального закона от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» в общеобразовательной организации для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, должно быть организовано питание в соответствии с требованиями родителями (законными представителями ребенка) сведениями о его состоянии здоровья (назначения лечащего врача).

Порядок организации диетического (лечебного) питания обучающихся общеобразовательных организаций, требованная к составлению специализированного меню определены в санитарно-эпидемиологических требованиях к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (далее – СанПиН) (ст.8.2) и Методических рекомендациях МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями и сопровождающихся органическими нарушениями в обмене веществ пищевых продуктов, особенности кулинарной обработки, энергетическая ценность, химический состав, перечень разрешенных норм питания согласно возрастной категории) (суммарный объем блюд, масса коровьего молока, лактазная недостаточность) учтены физиологические нормы питания согласно возрастной категории) (суммарный объем блюд, масса порций), энергетическая ценность, химический состав, перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов, особенности кулинарной обработки. Режим питания обучающихся переведенных на диетическое питание соответствует режиму питания образовательной организации.

Предлагаемое специализированное 12-ти дневное меню для детей с непереносимостью белка коровьего молока и лактазной недостаточностью (далее безмолочное меню), составлено на базе действующего пикетного меню с заменой запрещенных для соответствующей диеты блюд и продуктов. К меню разработаны технологические карты блюд.

При разработке безмолочного меню исключены все продукты, содержащие белок коровьего молока, молочный сахар (лактозу) - коровье молоко, кисломолочные продукты, творог, сметана, сыр, сливочное масло.

Для компенсации потерь белков животного происхождения, вследствие исключения из рациона молочных продуктов, в безмолочном меню (по

сравнению с основным меню) увеличено содержание яиц, рыбы и мяса. Так же для поддержания энергетической ценности (калорийности) рациона, добавлены фрукты, овощи, батоны из сухофруктов без сахара, крупы.

В технологическую документацию внесены изменения по исключению и (или) замене молочных продуктов на растительные. В рецептурах блюд сливочное масло заменено на растительное.

В целях сохранения вкусовых качеств блюд и напитков (в молочных кашах, картофельном пюре, кофейных и какао напитках), коровье молоко заменено на растительное молоко (рисовое, кокосовое), разрешенных для питания детей и соответствующих ТР ТС 007/2011 «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков».

При разработке меню учтены требования и рекомендации нормативных документов:

- ФЗ от 21.11.2011г № 323-ФЗ «Об основах здоровья граждан в Российской Федерации»
- «Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. Делта плюс, 2013 г.
- Приказ МЗ России от 21.06.2013г № 395н «Об утверждении норм питания, оптимизированного состава с включением специализированных пищевых продуктов диетического, лечебного и диетического профилактического питания»
- МР 2.4.0162-19. 2.4. Типична детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися органическими нарушениями (в образовательных и оздоровительных организациях). Методические рекомендации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019).
- СанПиН 2.3/2.4.359020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- МР 2.3.1 0253-21 «Нормы физиологической потребности в энергии и пищевых веществах для различных групп населения»

Меню

укомплектовано

технологическими

документами

(технологическими картами) соответствие с п.2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При подготовке блюд должны соблюдаться принципы «шагшего питания»:

для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате.

Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24, «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 196г.» Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью. Закладка продуктов в блюда соответствует нормативным таблицам сборника рецептов блюд и кулинарных изделий 196г.

В целях профилактики йоддефицитных состояний у детей и подростков должна использоваться соль поваренная, пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд.

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 3 часов с момента изготовления, п.8.1.2.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

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

Меню для питания детей с непереносимостью белка коровьего молока и лактазной недостаточностью, разработано на основании действующего циклического меню при участии специалиста диетолога Ольги Сергеевны Основной. Квалификация подтверждается следующими документами:
- Диплом о профессиональной переподготовке 022413271328 per. номер III1317/20 г. Уфа дата выдачи 30 декабря 2020г. По специальности Диетология
- Сертификат специалиста 1102242663852 Регистрационный № М-11153/20 г. Уфа дата выдачи 30 декабря 2020г.

- Диплом СБ 1601805 регистрационный номер 778 Присвоена квалификация – фельдшер, по специальности – лечебное дело. Дата выдачи 22 января 2003г.

Разработчик АО «КШП Центральныи»

625031 г.Тюмень, проезд Шамский, 14а/2 электронный адрес:комбинатsh@mail.ru

Первый день (1)

Первая неделя

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак
ТК 000252 Каша молочная мультизлаковая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная

250/2/5	22,22	22,22	22,22	2,62	9,23	36,80	240,32
	хлетья злаковыя	22,22	22,22				
	молоко рисовое	159,72	159,72				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	крупа пшеничная	26,38	26,38				
	или каша молочная мультизлаковая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная	26,38	26,38	2,25	9,58	28,30	205,07

ТК 000262 Диета безмолочная
или каша молочная пшеничная на рисовом молоке Диета безмолочная

250/5	26,38	26,38	26,38	2,16	8,00	41,05	249,40
	крупа рис	26,38	26,38				
	молоко рисовое	175,00	175,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	или каша молочная рисовая с маслом растительным Диета безмолочная	26,38	26,38	2,16	8,00	41,05	249,40

ТК 000259 Диета безмолочная
или каша на рисовом молоке кукурузная с маслом растительным Диета безмолочная

250/5	27,77	27,77	27,77	2,62	8,97	41,23	255,80
	крупа кукурузная	27,77	27,77				
	молоко рисовое	159,72	159,72				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	или каша пшеничная на рисовом молоке с маслом растительным Диета безмолочная	27,77	27,77	2,62	8,97	41,23	255,80

ТК 000273 Диета безмолочная
или каша пшеничная с бананом на рисовом молоке

250/2/5	20,00	20,00	20,00	5,71	7,09	21,34	175,26
	крупа пшено	20,00	20,00				
	молоко рисовое	127,78	127,78				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	3,60	3,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	банан свежий	66,68	66,68				
	или каша Геркулесовая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная	20,00	20,00	5,71	7,09	21,34	175,26

ТК 001242 Диета безмолочная
или каша Геркулесовая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная

250/2/5	22,22	22,22	22,22	0,24	10,53	29,60	225,75
	хлетья Геркулес	22,22	22,22				
	молоко рисовое	159,72	159,72				
	масло растительное	5,00	5,00				

Код	Наименование	Ед. изм.	Факт	Норма	Дифференциал	Вариант	Дифференциал	Вариант	Всего
ТТК 000803	или Каша "Геркулесовая на воде с бананом Диета безмолочная	250	22,22	22,22	0,00	хлупья "Геркулес"	175,00	175,00	137,25
						вода	5,00	5,00	
						масло растительное	5,00	5,00	
						сахар	5,00	5,00	
						соль йодированная	0,60	0,60	
						банан свежий	109,00	65,00	
ТТК 000271	или Каша на рисовом молоке ячневая с маслом Диета безмолочная	250/5	26,38	26,38	0,00	крупя ячневая	175,00	175,00	247,30
						масло растительное	5,00	5,00	
						сахар	5,00	5,00	
						соль йодированная	0,60	0,60	
ТТК 000248	или Каша каша на рисовом "Дружба" с маслом Диета безмолочная	250/5	20,83	20,83	0,00	крупя рис	175,00	175,00	261,47
						крупя пшено	15,27	15,27	
						молоко рисовое	5,00	5,00	
						масло растительное	5,00	5,00	
						сахар	5,00	5,00	
						соль йодированная	0,60	0,60	
ТТК 000246	или Каша Янтарная на рисовом молоке с маслом Диета безмолочная	180/20/5	23,00	23,00	0,00	крупя пшено	127,78	127,78	221,98
						сахар	4,44	4,44	
						молоко рисовое	24,60	24,60	
						яблоко свежее	35,20	35,20	
						масло растительное	5,00	5,00	
						соль йодированная	0,50	0,50	
ТТК 000140	или Чай травяной	200	0,50	0,50	0,00	чай травяной	0,50	0,50	0,01
ТТК 000140	или Чай роибуш	200	0,50	0,50	0,00	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50	0,01
ТТК 000003	или Чай черный без сахара	200	0,50	0,50	0,00	чай черныи байховыи	0,50	0,50	0,01
ТТК 000139	или Чай речинный	200	0,50	0,50	0,00	чай речинный	0,50	0,50	0,01
ТТК 000139	или Чай	200	0,00	0,00	0,00				0,01
ТТК 000139	Яйцо отварное (2шт)	80	10,16	9,20	0,96				125,60
ТТК 000129	Мороженое фруктовое сорбет Кокос 70гр	70	0,42	3,15	2,73				84,00
ТТК 000130	или Мороженое фруктовое сорбет Манго 70гр	70	0,11	0,21	0,10				74,90
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,52	2,40				74,8
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	3,00				110,10
	Итого		19,62	22,60	2,98				634,83

ЭЦ норма 680

Белки
Жиры
Углеводы

факт 88,51
норма 22,50
22,60
19,62
95,75

Второй день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Первая неделя

ТТК 001199	Тэфтели мясные	90	10,07	6,70	14,84	161,00	
ТТК 000191	п/ф тэфтели мясные :	106					
	свинина мясная	39,40					
	говядина 1 кат	16,90					
	лук репчатый очищенный	15,00					
	рис	8,00					
	мука пшеничная высшего сорта	6,00					
	масло растительное	1,40					
	хлеб пшеничный	10,00					
	сухари панировочные	6,00					
	масло растительное	1,40					
	хлеб пшеничный	10,00					
	сухари панировочные	6,00					
	масло растительное	1,40					
	соль йодированная	0,40					

ТТК 001180	или Котлета мясная	90	9,79	6,55	14,42	156,80	
ТТК 000186	п/ф котлета мясная:	103					
	свинина мясная	29,15					
	говядина 1 кат	29,15					
	лук репчатый очищенный	9,60					
	хлеб пшеничный	16,20					
	сухари панировочные	6,00					
	масло растительное	1,40					
	соль йодированная	0,40					

ТТК 001199	или Тэфтели мясные с брусничным соусом	90/20	10,07	6,70	14,84	161,00	
ТТК 001145	Соус брусничный	20	0,12	0,09	5,54	24,46	
	брусника замороженная	17,50					
	пектин яблочный	0,13					
	сахар	4,00					
	соль йодированная	0,26					

ТТК 001199	или Шницель мясной	90	12,27	11,81	13,53	191,60	
	п/ф котлета мясная:	103					
	свинина мясная	29,00					
	говядина 1 кат	29,00					
	лук репчатый очищенный	9,60					
	хлеб пшеничный	16,20					
	сухари панировочные	6,00					
	масло растительное	1,40					
	соль йодированная	0,40					

ТТК 001199	или Бифтекс из мяса	90	12,27	11,81	13,53	191,60	
	свинина мясная	31,32					
	говядина 1 кат	32,20					
	лук репчатый очищенный	9,60					
	хлеб пшеничный	16,20					
	сухари панировочные	6,00					
	масло растительное	1,40					
	соль йодированная	0,40					

ТТК 001199	или Тэфтели мясные с брусничным соусом	90/20	10,07	6,70	14,84	161,00	
ТТК 001145	Соус брусничный	20	0,12	0,09	5,54	24,46	
	брусника замороженная	17,50					
	пектин яблочный	0,13					
	сахар	4,00					
	соль йодированная	0,26					

Код	Наименование	Ед. изм.	Факт	Норма	ЕЦ	Норма	Факт	Норма	ЕЦ
ТТК 001319	или Жаркое по-домашнему с мясом (с говядиной)		40/145	8,67	5,08	28,27	195,04		
	укроп свежий		1,249	0,93					
	чеснок		0,19	0,19					
	соль йодированная		0,77	0,77					
ТТК 001320	или свиной)								
	говядина		70,16	63,20					
	или свиная мясная		63,94	59,20					
	картофель свежий очищенный		96,67	96,67					
	морковь свежая очищенная		21,03	21,03					
	лук репчатый очищенный		15,47	15,47					
	томатная паста		5,00	5,00					
	масло растительное		5,00	5,00					
	вода		80,00	80,00					
	соль йодированная		0,39	0,39					
ТТК 000293	или Пюре картофельное Диета безмолочная		150	2,57	5,31	20,91	143,79		
	картофель свежий очищенный		128,30	128,30					
	масло растительное		5,00	5,00					
	соль йодированная		0,77	0,77					
ТТК 000003	или Чай черный без сахара		200	0,00	0,00	0,00	0,01		
	чай черный байховый		0,50	0,50					
	или Чай травяной		200	0,00	0,00	0,00	0,01		
	чай зеленый байховый		0,50	0,50					
ТТК 000139	или Чай гречишный		200	0,00	0,00	0,00	0,01		
	чай гречишный		0,50	0,50					
ТТК 000140	Чай ройбуш		200	0,00	0,00	0,00	0,01		
	чайный напиток Ройбуш		0,50	0,50					
ТТК 001161	или Овощи свежие		100	0,54	0,09	2,55	12,28		
	морковь свежая очищенная		100,00	100,00					
ТТК 001372	или Томаты свежие		100	0,70	0,16	2,15	14,40		
	помидоры		100,00	100,00					
ТТК 000200	или Салат витаминный из квашеной капусты		100	1,69	5,09	4,09	71,68		
	капуста квашеная		90,10	88,30					
	лук зеленый		3,50	3,30					
	масло растительное		8,00	8,00					
	сахар		1,00	1,00					
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свекла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)		8	0,58	1,36	4,86	33,94		
	или Морская капуста сушеная		5	0,66	2,00	1,04	24,75		
	или Водоросли Норп сушеные		5	0,66	2,00	1,04	24,75		
	или Сок овощной		125	0,00	0,00	5,00	23,00		
	или Нектар овощной		200	0,00	0,00	3,50	14,00		
	Хлеб ржаной		30	0,27	0,99	14,40	77,72		
	Хлеб пшеничный		50	4,80	2,15	26,50	164,50		
	Итого за день			19,20	15,32	86,46	592,62		

Белки
жиры
Углеводы

факт
19,20
15,32
23,00
22,50
95,75

норма
норма

ЕЦ
680

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак

ТТК 001654 Котлета куриная Диета безмолочная 90 9,12 5,60 13,41 141,60

п/ф из мяса птицы, котлета 104 60,00

яйцо (или сухой яичный порошок) 3,00 14,00

хлеб пшеничный 14,00 6,00

сухари панировочные 6,00 20,00

лук репчатый очищенный 20,00 0,80

масло растительное 0,80 0,40

соль йодированная 0,40

ТТК 001654 или Чахобили из филе куриного с томатами Диета безмолочная 45/45 10,09 4,21 3,34 92,44

филе куриное 73,08 62,64

чеснок свежий 1,30 1,00

укроп сушеный 0,02 19,00

помидоры свежие 19,38 5,30

томатная паста 5,30 26,00

лук репчатый очищенный 26,00 1,60

масло растительное 1,60 0,40

соль йодированная 0,40

ТТК 000243 или Натгетсы куриные 90 14,1 9,60 17,50 212,50

филе куриное 91,80 90,00

яйцо 10,00 5,00

сухари панировочные 5,00 0,60

масло растительное 0,60 0,80

соль йодированная 0,80

ТТК 000000 или Чевапчи из мяса птицы 90 14,34 9,94 7,56 148,58

филе куриное 63,00 60,00

мясо (или фарш мясной) 7,20 7,20

яйцо 7,20 12,60

лук репчатый очищенный 12,60 9,00

сухари панировочные 9,00 1,00

масло растительное 1,00 0,80

соль йодированная 0,80

ТТК 001354 или Бедро куриное запеченное 90 16,29 17,46 0,00 226,08

бедро куриное 137,30 121,60

соль йодированная 0,40 0,80

масло растительное 0,80

ТТК 001608 Рис припущенный с овощами Диета безмолочная 150 3,43 5,02 33,54 193,43

крупа рис 41,66 41,66

лук репчатый очищенный 17,91 17,91

морковь свежая очищенная 17,16 17,16

масло растительное 3,00 0,48

соль йодированная 0,48

ТТК 001657 или Перловка отварная с овощами Диета безмолочная 150 3,98 3,46 27,74 161,05

крупа перловая 37,72 37,72

лук репчатый очищенный 17,91 17,91

морковь свежая очищенная 17,16 17,16

масло растительное 3,00 0,48

соль йодированная 0,48

ТТК 001604 или Полба припущенная Диета безмолочная 130 5,12 5,33 30,15 188,87

крупа полба дробленая пропаренная 41,99 41,99

Код	Наименование	Ед. изм.	Кол-во	Цена	Сумма	Код	Наименование	Ед. изм.	Кол-во	Цена	Сумма
TTK 001598	или Булгур припущенный Диета безмолочная		130	4,33	563,00		масло растительное		4,33	18,58	156,50
							соль йодированная		0,48	2,02	
							крупа булгур		43,63	187,47	
TTK 001600	или Булгур с овощами Диета безмолочная		150	4,195	629,25		крупа булгур		41,95	174,33	195,56
							масло растительное		3,00	12,60	
							соль йодированная		0,48	2,02	
TTK 001607	или Рис припущенный Диета безмолочная		130	4,33	563,00		крупа рис		43,33	187,47	
							масло растительное		3,00	12,60	
							соль йодированная		0,48	2,02	
							морковь свежая очищенная		17,16	74,10	
							лук репчатый очищенный		17,91	77,47	
TTK 001666	или Каша гречневая расщипчатая Диета безмолочная		130	3,9	507,00		крупа гречневая		39,00	153,90	165,16
							масло растительное		3,00	12,60	
							соль йодированная		0,48	2,02	
TTK 001603	или Кукуруза с овощами Диета безмолочная		150	5,01	751,50		крупа кукуруза		34,86	174,33	174,33
							масло растительное		3,00	12,60	
							соль йодированная		0,48	2,02	
TTK 001602	или Кукуруза припущенный Диета безмолочная		130	4,55	591,50		крупа кукуруза		36,25	149,50	149,50
							масло растительное		3,00	12,60	
							соль йодированная		0,48	2,02	
							морковь свежая очищенная		17,16	74,10	
							лук репчатый очищенный		17,91	77,47	
TTK 001333	или Плов ароматный из булгура с мясом птицы (125/25/40)		190	13,79	2620,20		булгур		41,95	174,33	234,25
							филе куриное замороженное		57,96	797,40	
							морковь свежая очищенная		17,16	74,10	
							лук репчатый очищенный		17,91	77,47	
							лапника молотая		0,20	0,80	
							специя (томат, базилик, чеснок)		0,50	2,02	
							масло растительное		1,41	5,64	
							соль йодированная		0,48	2,02	
TTK 001264	или Каша гречневая с тушеным мясом птицы (40/130)		170	13,84	2352,80		мясо птицы тушеное		56,00	771,20	216,30
							крупа гречневая		39,00	153,90	
							морковь свежая очищенная		13,78	55,12	
							лук репчатый очищенный		13,78	55,12	
							масло растительное		1,73	7,02	
							соль йодированная		0,34	1,36	
TTK 001334	или Плов с мясом птицы (125/25/40)		190	11,57	2200,20		рис		38,37	442,26	210,22
							филе куриное замороженное		57,96	683,52	
							морковь свежая очищенная		17,91	210,93	
							лук репчатый очищенный		17,16	203,16	
							томатная паста		2,70	32,40	
							масло растительное		2,00	24,00	
							соль йодированная		0,80	9,60	
TTK 001107	Кисель витаминизированный		200	0,00	0,00		основа инстантная, витаминизированная		25,00	0,00	95,00
							Витошка		25,00	0,00	25,00

или Кисель фруктово-ягодный (или ягодный, или фруктовый)

Четвертый день (1)

Первая неделя

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак ТТК 000198, 000199, 000203	Рыба припущенная (минтай, хек, треска) припущенная с маслом сливочным	120	23,51	8,58	0,80	174,31	
	филе минтая замороженное на шкуре	163,60					
	лук репчатый очищенный	8,00					
	масло растительное	10,00					
	соль йодированная	0,53					
ТТК 000282	или Рыба запеченная	120	29,01	11,05	2,65	234,36	
	филе горбуши замороженное на шкуре (или иная)	156,10					
	мука пшеничная высшего сорта	6,67					
	масло растительное	1,07					
	соль йодированная	0,53					
№004176	Рыба припущенная (лосось) припущенная с маслом сливочным	120	30,80	17,46	0,84	283,73	
	филе горбуши замороженное на шкуре	163,60					
	лук репчатый очищенный	8,53					
	масло растительное	10,00					
	соль йодированная	0,53					
ТТК 001203	или Котлета рыбная Диета безмолочная	90	16,72	14,94	4,50	219,58	
	горбуша (филе)	80,90					
	или минтай (филе)	80,90					
	лук репчатый очищенный	10,00					
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00					
	хлеб пшеничный	17,10					
	сухари панировочные	6,00					
	масло растительное	0,60					
	соль йодированная	0,40					
ТТК 000211	или Тефтели рыбные	90	16,29	7,14	11,39	174,16	
	горбуша (филе)	83,71					
	лук репчатый очищенный	15,00					
	крупа рис	8,00					
	мука пшеничная высшего сорта	6,00					
	масло растительное	1,40					
	соль йодированная	0,40					
ТТК 001201	или Медальоны рыбные	110,00					
	или Филейки	110,00					
	или Наттеры рыбные	95,00					
	или Рыбные палочки Диета безмолочная	95	9,5	7,30	14,00	160,70	
	рыбные палочки (наттеры) в панировке	100,00					
	масло растительное	2,30					
ТТК 001675	или Запеканка картофельная с рыбой Диета безмолочная	200	15,19	4,44	29,86	207,88	
	горбуша (филе)	62,71					
	или минтай (филе) (или иная)	62,71					
	лук репчатый очищенный	11,00					
	картофель свежий очищенный	160,00					
	сухари панировочные	4,00					
	масло растительное	3,00					
	соль йодированная	0,80					
ТТК 001587	Картофель отварной Диета безмолочная	145	2,99	5,42	24,34	158,47	

Итого за день	факт		норма		ЭЦ	норма	680
	факт	норма	факт	норма			
картофель свежий очищенный	149,35	149,35	4,83	4,83			
или Картофель запеченный дольками	145	145	3,25	3,25	1,75	26,47	134,95
картофель свежий очищенный	162,40	162,40	1,11	1,11			
масло растительное	1,11	1,11					
соля подправленная	0,44	0,44					
или Картофельные шарики/картофельные минн	145	145	3,25	3,25	1,75	26,47	134,95
картофель свежий очищенный	162,40	162,40	1,11	1,11			
масло растительное	1,11	1,11					
соля подправленная	0,44	0,44					
или Картофель тушеный Диета безмолочная	145	145	3,10	3,10	5,38	23,58	155,96
картофель свежий очищенный	123,50	123,50					
морковь свежая очищенная	30,45	30,45					
лук репчатый очищенный	16,43	16,43					
масло растительное	4,83	4,83					
соля подправленная	0,44	0,44					
Чай с апельсином	200	200	0,06	0,06	0,01	5,57	22,74
чай черный байховый	0,50	0,50					
апельсин свежий	8,00	8,00					
сахар	4,00	4,00					
или Чай с лимоном	200	200	0,06	0,06	0,01	5,21	22,39
чай черный байховый	0,50	0,50					
лимон свежий	8,00	8,00					
сахар	4,00	4,00					
или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)	200	200	0,06	0,06	0,01	5,21	22,39
облепиха с/м	10,00	10,00					
апельсин свежий	8,00	8,00					
сахар	4,00	4,00					
или Чай травяной	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Фрукт (ягодные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г	150	150	1,98	1,98	0,39	16,20	86,00
или Фрукт вакуумной сушки	7	7					
или Сухофрукты	9	9					
или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17	17	0,97	0,97	3,48	8,50	70,62
или Сок фруктовый 125 г	125	125	0,00	0,00	0,00	14,37	57,50
или Люре фруктовое 90г	90	90	0,00	0,00	0,00	14,00	56,00
Хлеб ржаной	40	40	2,92	2,92	0,52	14,56	74,8
Хлеб пшеничный	50	50	3,50	3,50	0,50	23,01	110,10

Белки
жиры
Углеводы

факт 84,48
норма 23,00
факт 15,42
норма 22,50
факт 34,96
норма 95,75

ЭЦ

Первая неделя

Пятый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

ТТК 001337	Поджарка из мяса	45/45	7,68	6,27	16,46	154,80
	свинина мясная	72,38	66,60			
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50			
	томатная паста	8,43	8,43			
	масло растительное	2,81	2,81			
	соль йодированная	0,45	0,45			
ТТК 001338	или Гляш из мяса	40/50	6,59	5,09	12,23	122,07
	говядина	65,728	63,20			
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25			
	томатная паста	3,63	3,63			
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50			
	масло растительное	1,88	1,88			
	соль йодированная	0,40	0,40			
ТТК 001340	или Азу из мяса	40/50	6,59	5,72	12,81	129,98
	говядина	65,728	63,20			
	или свинина мясная	64,34	59,20			
	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 растительное	2,50	2,50			
	соль йодированная	0,40	0,40			
ТТК 001341	или Печень тушеная с овощами	60/40	15,69	5,19	6,82	137,89
	печень говяжья	103,10	85,20			
	томатная паста	2,00	2,00			
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00			
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00			
	масло растительное	2,00	2,00			
	соль йодированная	0,40	0,40			
ТТК 001343	или Мясо тушеное с овощами	40/50	6,23	5,01	11,78	118,10
	говядина	65,728	63,20			
	или свинина мясная	64,34	59,20			
	томатная паста	2,25	2,25			
	морковь свежая очищенная	8,00	8,00			
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25			
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25			
	масло растительное	2,00	2,00			
	соль йодированная	0,40	0,40			
ТТК 001344	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски	40/50	6,19	4,21	11,49	109,51
	свинина мясная	64,34	59,20			
	масло растительное	1,20	1,20			
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25			
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25			
	томатная паста	3,63	3,63			
	соль йодированная	0,40	0,40			
ТТК 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 резаный замороженный	18,75	18,75			
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50			
	масло растительное	1,88	1,88			

Первая неделя

Шестой день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак	ТТК 001678	Срембл с томатом свежим Диета безмолочная	150	13,15	18,81	1,12	208,63
---------	------------	---	-----	-------	-------	------	--------

		яйцо	102,50	15,30	15,00		
		помидоры свежие	15,30				
		вода	45,00				
		масло растительное	5,00				
		соль йодированная	0,40				

	ТТК 000173	или Омлет запеченный натуральный Диета безмолочная	150	14,48	18,11	0,80	223,98
--	------------	--	-----	-------	-------	------	--------

		яйцо	114,00	11,40			
		вода	70,00				
		масло растительное	5,00				
		соль йодированная	0,40				

	ТТК 00296	Цикорий на кокосовом молоке	200	0,36	1,50	11,00	58,80
--	-----------	-----------------------------	-----	------	------	-------	-------

		сахар	6,00				
		молоко кокосовое	100,00				
		цикорий натуральный растворимый	4,00				

	ТТК 001056	или Кофейный напиток "Куземе" с цикорием на кокосовом молоке	200	0,47	1,50	10,20	61,34
--	------------	--	-----	------	------	-------	-------

		кофейный напиток растворимый	3,00				
		молоко кокосовое	100,00				
		сахар	6,00				

	ТТК 001161	Овощи свежие	100	1,10	0,20	3,80	24,00
--	------------	--------------	-----	------	------	------	-------

		овощи свежие	100,00				
		Масло растительное в инд. упаковке	10	0,00	9,99	0,00	89,10
		или Морковные палочки	100	1,20	0,12	8,92	41,78
		морковь свежая очищенная	100,00				
		или Томаты свежие	100	0,87	0,22	2,68	18,00
		помидоры	100,00				
	ТТК 000200	или Салат витаминный из квашеной капусты	100	1,63	8,31	2,84	94,34

		капуста квашеная	90,10				
		лук зеленый	3,50				
		масло растительное	8,00				
		сахар	1,00				

		или Овощи сушеные (морковь, тыква, свекла,	8	0,58	1,36	4,86	33,94
		или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00
		или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
		Хлеб ржаной	40	2,92	0,52	14,56	74,8
		Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	23,01	110,10

Итого за день			21,03	31,52	53,49	565,43	
---------------	--	--	-------	-------	-------	--------	--

Белки	21,03	факт	22,50	норма			
Жиры	31,52	факт	23,00	норма			
Углеводы	53,49	факт	95,75	норма			

ЭЦ	680	норма					
----	-----	-------	--	--	--	--	--

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак							
ТТК 001325	Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами	45/45	10,25	4,20	3,95		95,51
	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло растительное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001681	или Пельмени из мяса птицы с маслом растительным Диета Безмолочная	180/3	13,5	36,00	43,50		387,00
	пельмени из мяса птицы п/ф	150,00	150,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	масло растительное	3,00	3,00				
ТТК 000243	или Наттеры куриные	90	14,1	9,60	17,50		212,50
	филе куриное	73,08	62,64				
	яйцо	10,00	10,00				
	сахари панировочные	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001354	или Бедро куриное (филе бедра) запеченное	90	16,29	17,46	0,01		226,08
	бедро куриное	137,30	121,60				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001609	Макаронные изделия отварные Диета Безмолочная	130	5,77	5,61	39,66		233,60
ТТК 001610	макаронные изделия	55,47	55,47				
ТТК 001611	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001682	или Макароны в томатном соусе Диета Безмолочная	150	6,06	5,64	42,54		246,45
	макаронные изделия	57,60	57,60				
	помидоры свежие	8,16	8,00				
	томатная паста	5,00	5,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	0,10	0,10				
	соль йодированная	0,08	0,08				
ТТК 000143	Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)	200	0,08	0,08	9,96		41,40
	яблоки с/м	22,20	20,00				
	сахар	8,00	8,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
ТТК 000159	или Напиток из вишни	200	0,20	0,06	10,64		44,92
	вишня с/м	25,00	25,00				
	сахар	8,00	8,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				

Итого за день		факт	норма	сч	680		
000166,000167, 000322,000164	ТТК	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)	200	0,25	0,10	9,81	43,00
		смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00			
		сахар	8,00	8,00			
		Хлеб ржаной	40	2,92	0,52	14,56	74,8
		Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	23,01	110,10
				22,52	10,91	91,14	555,41
		Белки	22,52	22,50			
		Жиры	10,91	23,00			
		Углеводы	91,14	95,75			

Итого за день	факт	норма	факт	норма	жирьы	белки	углеводы
106,00	40	0,36	1,28	19,60	74,8	621,49	880
Хлеб ржаной	40	0,36	1,28	19,60	74,8	621,49	880
Хлеб пшеничный	40	0,36	1,28	19,60	74,8	621,49	880
или Морская капуста сушеная	8	0,58	1,36	4,86	33,94		
или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8	0,58	1,36	4,86	33,94		
чеснок свежий (или сушеный)	0,50	0,50					
соль йодированная	0,40	0,40					
укроп	0,51	0,51					
овощи свежие	102,00	102,00					
или Огурцы свежие с зеленью	100	0,67	0,11	3,18	15,31		
помидоры	100,00	100,00					
или Томаты свежие	100	0,87	0,22	2,68	18,00		
морковь свежая очищенная	100,00	100,00					
или Морковные палочки	100	1,20	0,12	8,92	41,78		
овощи свежие	100,00	100,00					
или Овощи свежие	100	1,10	0,20	3,80	24,00		
сахар	1,00	1,00					
масло растительное	8,00	8,00					
лук зеленый	3,50	3,30					
капуста квашеная	90,10	88,30					
Салат витаминный из квашеной капусты	100	1,63	8,31	2,84	94,34		
или Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,01		
или Чай травяной	200	0,00	0,00	0,00	0,01		
сахар	4,00	4,00					
апельсин свежий	8,00	7,00					
чай черный Байховый	0,50	0,50					
Чай с апельсином	200	0,06	0,01	5,57	22,74		
сахар	4,00	4,00					
апельсин свежий	8,00	7,00					
облепиха с/м	10,00	10,00					
ягодно-фруктовый (или чай)	200	0,06	0,01	5,21	22,39		
сахар	4,00	4,00					
лимон свежий	8,00	7,00					
чай черный Байховый	0,50	0,50					
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	5,21	22,39		
соль йодированная	0,44	0,44					
масло растительное	4,83	4,83					
лук репчатый очищенный	16,43	16,43					
морковь свежая очищенная	30,45	30,45					
картофель свежий очищенный	123,50	123,50					
или Картофель тушеный Диета безмолочная	145	3,10	5,38	23,58	155,96		
соль йодированная	0,39	0,39					
вода	80,00	80,00					

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	------------------	----------

0004176	припущенная с маслом сливочным	120	145,60	23,51	8,58	0,80	174,31
---------	--------------------------------	-----	--------	-------	------	------	--------

ТТК 000282	или Рыба запеченная	120	141,60	29,01	11,05	2,65	234,36
	иная)	156,10	141,60				
	мука пшеничная высшего сорта	6,67	6,67				
	масло растительное	1,07	1,07				
	соль йодированная	0,53	0,53				

№004176	маслом сливочным	120	163,60	30,80	17,46	0,84	283,73
	филе горбуши замороженное на шкуре	163,60	145,60				
	лук репчатый очищенный	8,53	8,53				
	масло растительное	10,00	10,00				
	соль йодированная	0,53	0,53				

ТТК 001203	или Котлета рыбная Диета безмолочная	90	72,00	16,72	14,94	4,50	219,58
	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе)	80,90	72,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00	2,00				
	хлеб пшеничный	17,10	17,10				
	сахари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				

ТТК 000211	или Тефтели рыбные	90	83,71	16,29	7,14	11,39	174,16
	горбуша (филе)	83,71	74,50				
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	крупа рис	8,00	8,00				
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00				
	масло растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				

ТТК 001153	или Натгесы рыбные	95	95,00	9,5	7,30	14,00	160,70
	или Филеики	110,00	110,00				
	или Медальоны рыбные	110,00	110,00				
	или Натгесы рыбные	95,00	95,00				
	или Рыбные палочки Диета безмолочная	95	100,00				
	рыбные палочки (натгесы) в панировке	100,00	100,00				
	масло растительное	2,30	2,30				

ТТК	или Лтов овощной с рыбами (крабовыми)	190	43,33	3,65	3,74	353,38	185,15
	палочками (60/130)	43,33	43,33				
	крупа рис	43,33	43,33				
	морковь свежая очищенная	19,50	19,50				
	лук репчатый очищенный	19,50	19,50				
	томатная паста	1,95	1,95				
	масло растительное	3,25	3,25				
	приправа томат/базиллик/чеснок	0,32	0,32				
	паника молотая	0,32	0,32				
	соль йодированная	0,48	0,48				
	палочки рыбные (крабовые)	60,00	60,00				

ТТК	Рис припущенный Диета безмолочная	130	43,33	3,15	4,78	32,13	187,47
	палочки рыбные (крабовые)	60,00	60,00				
	крупа рис	43,33	43,33				
	морковь свежая очищенная	19,50	19,50				
	лук репчатый очищенный	19,50	19,50				
	томатная паста	1,95	1,95				
	масло растительное	3,25	3,25				
	приправа томат/базиллик/чеснок	0,32	0,32				
	паника молотая	0,32	0,32				
	соль йодированная	0,48	0,48				
	палочки рыбные (крабовые)	60,00	60,00				

Белки 31,92 норма 22,50
 жиры 15,55 норма 23,00
 углеводы 83,29 норма 95,75

		ЭЦ		680	
ТТК 001666	или каша гречневая рассыпчатая Диета безмолочная	130	5,11	4,11	26,58
	крупа гречневая	39,00			
	масло растительное	3,00			
	соль йодированная	0,48			
ТТК 001602	или Кукуруз припущенный Диета безмолочная	130	4,55	3,87	23,80
	крупа кукуруз	36,25			
	масло растительное	3,00			
	соль йодированная	0,48			
ТТК 001598	или Булгур припущенный Диета безмолочная	130	4,30	3,52	26,60
	крупа булгур	43,63			
	масло растительное	3,00			
	соль йодированная	0,48			
ТТК 000003	Чай черный	200	0,00	0,00	0,00
	чай черный байховый	0,50			
	чай черный байховый	0,50			
ТТК 00139	или Чай гречишный	200	0,17	0,01	0,54
	чай гречишный	0,50			
	чай гречишный	0,50			
ТТК 000140	Чай роибуш	200	0,00	0,00	3,99
	чайный напиток Роибуш	0,50			
	чайный напиток Роибуш	0,50			
ТТК 00048, 000047, 000046	или Фрукт вакуумной сушки или Сухофрукты или Батончик из сухофруктов /батончик или Фруктовый натуральный/ сухофрукты в или упаковка 2л или Сок фруктовый 125 г или Пюре фруктовое 90г	30 9 7 125 90 40	1,77 0,00 0,00 2,92	6,33 0,00 0,00 0,52	15,45 14,37 14,00 14,56
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г	150	1,98	0,39	16,20
	Хлеб ржаной	40			
	Хлеб пшеничный	40			
Итого за день			31,92	15,55	83,29
			0,36	1,28	19,60
					74,8
					56,00
					57,50
					128,40
					86,00
					106,00
					628,59

Десятый день (2)

Вторая неделя

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

ТТК 001340	Азу из мяса	40/50	63,20	65,728	64,34	59,20	129,98
------------	-------------	-------	-------	--------	-------	-------	--------

ТТК 001339	говядина	63,20	65,728	64,34	59,20	63,20	12,81
	или свиная мясная	63,20	64,34	59,20	67,50	67,50	
	лук репчатый очищенный	66,60	72,38	67,50	67,50	66,60	
	томатная паста	8,43	8,43	8,43	8,43	8,43	
	масло растительное	2,81	2,81	2,81	2,81	2,81	
	соль йодированная	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	
ТТК 001337	или Поджарка из мяса	45/45	72,38	65,728	64,34	59,20	154,80

ТТК 001338	или Гуляш из мяса	40/50	63,20	65,728	64,34	59,20	122,07
	говядина	63,20	65,728	64,34	59,20	63,20	
	или свиная мясная	63,20	64,34	59,20	67,50	67,50	
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	
	томатная паста	3,63	3,63	3,63	3,63	3,63	
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	
	масло растительное	1,88	1,88	1,88	1,88	1,88	
	соль йодированная	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	
ТТК 001343	или Мясо тушеное с овощами	40/50	63,20	65,728	64,34	59,20	118,10
	говядина	63,20	65,728	64,34	59,20	63,20	
	или свиная мясная	63,20	64,34	59,20	67,50	67,50	
	морковь свежая очищенная	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	
	масло растительное	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	
	соль йодированная	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	
ТТК 001344	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски	40/50	59,20	64,34	64,34	59,20	109,51
	свинина мясная	59,20	64,34	64,34	59,20	59,20	
	или свиная мясная	59,20	64,34	64,34	59,20	59,20	
	масло растительное	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	
	томатная паста	3,63	3,63	3,63	3,63	3,63	
	соль йодированная	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	
ТТК 001345	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	40/50	59,20	64,34	64,34	59,20	121,38
	свинина	59,20	64,34	64,34	59,20	59,20	
	или свиная мясная	59,20	64,34	64,34	59,20	59,20	
	перец сладкий резаный замороженный	18,75	18,75	18,75	18,75	18,75	
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50	12,50	12,50	12,50	
	масло растительное	1,88	1,88	1,88	1,88	1,88	
	томатная паста	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	
	соль йодированная	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	

ТТК 001341	или Печень тушеная с овощами	60/40	15,69	5,19	6,82	137,89
	печень говяжья	103,10				
	томатная паста	2,00				
	морковь свежая очищенная	10,00				
	лук репчатый очищенный	15,00				
	масло растительное	2,00				
	соль iodированная	0,40				
ТТК 001596	Картофель тушеный Диета безмолочная	145	3,10	5,38	23,58	155,96
	картофель свежий очищенный	123,50				
	морковь свежая очищенная	30,45				
	лук репчатый очищенный	16,43				
	масло растительное	4,83				
	соль iodированная	0,44				
ТТК 001316	или Картофель запеченый дольками	145	3,25	1,75	26,47	134,95
	картофель свежий очищенный	162,40				
	масло растительное	1,11				
	соль iodированная	0,44				
ТТК 001317, ТТК 001318	или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики	145	3,25	1,75	26,47	134,95
	картофель свежий очищенный	162,40				
	масло растительное	1,11				
	соль iodированная	0,44				
ТТК 00293	или Люре картофельное Диета безмолочная	150	2,57	5,31	20,91	143,79
	картофель свежий очищенный	128,30				
	масло растительное	5,00				
	вода	80,00				
	соль iodированная	0,39				
ТТК 001357	Чай с апельсинном	200	0,06	0,01	0,41	21,16
	чай черный байховый	0,50				
	апельсин свежий	8,00				
	сахар	4,00				
ТТК 001358	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	5,14	21,66
	чай черный байховый	0,50				
	лимон свежий	8,00				
	сахар	4,00				
ТТК 00000	или Чай облепиховый с апельсинном	200				
	облепиха с/м					
	апельсин свежий					
	сахар					
ТТК 000000	Салат витаминный из квашеной капусты	80	1,38	3,05	2,34	44,17
	капуста квашеная	76,50				
	лук зеленый	2,10				
	масло растительное	4,00				
ТТК 000000	или Салат витаминный из свежей капусты	80	1,30	4,04	4,78	61,05
	капуста квашеная	76,50				
	морковь свежая очищенная	10,00				
	масло растительное	4,00				
	сахар	1,00				
	кислота лимонная	0,20				
	соль iodированная	0,50				
ТТК 000000	или Морковные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	морковь свежая очищенная	80,00				
ТТК 001322	или Овощи свежие	80	0,52	0,09	2,50	
	овощи свежие	80,00				
ТТК 001323	или Томаты свежие	80	0,70	0,18	2,15	
	томаты свежие	80,00				

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	------------------	----------

Завтрак

ТТК 000211	Тeffели рыбные	90	16,29	7,14	11,39	174,16
------------	----------------	----	-------	------	-------	--------

ТТК 001201	горбуша (филе) или иная лук репчатый очищенный	83,71 15,00	74,50 15,00			
	крупа рис	8,00	8,00			
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00			
	масло растительное	1,40	1,40			
	соль йодированная	0,40	0,40			
	масло растительное	0,60	0,60			

ТТК 000233	или Рыбные палочки рыбные палочки (наггетсы) в панировке масло сладкосливочное 72,5%	95 100,00 2,00	100,00 100,00 2,00			
	или Медальоны рыбные или Фикейки или Наггетсы рыбные	110 110 95	9,52 9,52 9,52	6,75 6,75 6,75	14,03 14,03 14,03	155,94 155,94 155,94

ТТК 001203	или Котлета рыбная Диета безмолочная горбуша (филе) или минтай (филе) лук репчатый очищенный яйцо (сухой яичный порошок) хлеб пшеничный сухари панировочные масло растительное соль йодированная	80,90 80,90 10,00 2,00 17,10 6,00 0,60 0,40	72,00 72,00 10,00 2,00 17,10 6,00 0,60 0,40			
	или Медальоны рыбные или Фикейки или Наггетсы рыбные	110 110 95	9,52 9,52 9,52	6,75 6,75 6,75	14,03 14,03 14,03	155,94 155,94 155,94

ТТК 001608	Рис припущенный с овощами Диета безмолочная крупа рис лук репчатый очищенный морковь свежая очищенная масло растительное соль йодированная	41,66 41,66 17,91 17,16 5,74 0,48	41,66 41,66 17,91 17,16 5,74 0,48			
	или Рис припущенный Диета безмолочная крупа рис лук репчатый очищенный морковь свежая очищенная масло растительное соль йодированная	130 43,33 43,33 17,16 17,16 0,48	130 43,33 43,33 17,16 17,16 0,48			
	или Перловка отварная с овощами Диета безмолочная крупа перловая лук репчатый очищенный морковь свежая очищенная масло растительное соль йодированная	150 37,72 17,91 17,16 3,00 0,48	150 37,72 17,91 17,16 3,00 0,48			

ТТК 001607	или Рис припущенный Диета безмолочная крупа рис лук репчатый очищенный морковь свежая очищенная масло растительное соль йодированная	130 43,33 43,33 17,16 17,16 0,48	130 43,33 43,33 17,16 17,16 0,48			
	или Рис припущенный Диета безмолочная крупа рис лук репчатый очищенный морковь свежая очищенная масло растительное соль йодированная	130 37,72 17,91 17,16 3,00 0,48	130 37,72 17,91 17,16 3,00 0,48			
	или Перловка отварная с овощами Диета безмолочная крупа перловая лук репчатый очищенный морковь свежая очищенная масло растительное соль йодированная	150 37,72 17,91 17,16 3,00 0,48	150 37,72 17,91 17,16 3,00 0,48			

ТТК 001603	или Кукуруз с овощами Диета безмолочная крупа дробленая пропаренная масло растительное соль йодированная	150 41,99 4,33 0,48	150 41,99 4,33 0,48			
ТТК 001604	или Пoлба припущенная Диета безмолочная крупа полба дробленая пропаренная масло растительное соль йодированная	130 41,99 4,33 0,48	130 41,99 4,33 0,48			
ТТК 001657	или Перловка отварная с овощами Диета безмолочная крупа рис лук репчатый очищенный морковь свежая очищенная масло растительное соль йодированная	150 43,33 43,33 17,16 17,16 0,48	150 43,33 43,33 17,16 17,16 0,48			
ТТК 001607	или Рис припущенный Диета безмолочная крупа рис лук репчатый очищенный морковь свежая очищенная масло растительное соль йодированная	130 43,33 43,33 17,16 17,16 0,48	130 43,33 43,33 17,16 17,16 0,48			
ТТК 001608	Рис припущенный с овощами Диета безмолочная крупа рис лук репчатый очищенный морковь свежая очищенная масло растительное соль йодированная	150 41,66 17,91 17,16 5,74 0,48	150 41,66 17,91 17,16 5,74 0,48			
ТТК 001203	или Котлета рыбная Диета безмолочная горбуша (филе) или минтай (филе) лук репчатый очищенный яйцо (сухой яичный порошок) хлеб пшеничный сухари панировочные масло растительное соль йодированная	80,90 80,90 10,00 2,00 17,10 6,00 0,60 0,40	72,00 72,00 10,00 2,00 17,10 6,00 0,60 0,40			
ТТК 000233	или Рыбные палочки рыбные палочки (наггетсы) в панировке масло сладкосливочное 72,5%	95 100,00 2,00	100,00 100,00 2,00			
ТТК 001201	горбуша (филе) или иная лук репчатый очищенный	83,71 15,00	74,50 15,00			
ТТК 000211	Тeffели рыбные	90	16,29	7,14	11,39	174,16

ТТК 001603	или Кукуруз с овощами Диета безмолочная	150	5,01	5,25	26,36	174,33
------------	---	-----	------	------	-------	--------

ТТК 000948	или Пунш Солнечная морошка	200	0,09	0,17	10,20	42,50
	сахар	8,00				
	апельсин свежий	27,80				
	смесь ягодная с/м	25,00	0,48	0,15	11,85	52,75
ТТК 000101, 001149, 001143	или Пунш Фруктово-ягодный	200				
	лимонная кислота	0,20				
	сахар	8,00				
	яблоки с/м	22,20	0,08	0,08	9,96	41,40
ТТК 000143	или Напиток из свежих яблок (или напиток Фруктовый)	200				
	сахар	8,00				
	вишня с/м	25,00	0,20	0,06	10,64	44,92
ТТК 000159	или Напиток из вишни	200				
	сахар	6,00				
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	0,25	0,10	9,81	43,00
ТТК 000166, 000167, 000322, 000164	Напиток из ягод (или плодово-ягодный или Фруктово-ягодный)	200				
ТТК	палочки рыбные (крабовые)	60,00	4,56	0,30	8,70	57,00
ТТК	морковь свежая очищенная	19,50				
	лук репчатый очищенный	19,50				
	томатная паста	1,95				
	масло растительное	3,25				
	приправа томат/базиллик/чеснок	0,32				
	панировка молотая	0,32				
	соль йодированная	0,48				
ТТК	или Плов овощной с рыбными (крабовыми) палочками (60/130)	190	3,65	3,74	353,38	185,15
	крупа рис	43,33				
	морковь свежая очищенная	19,50				
	лук репчатый очищенный	19,50				
	томатная паста	1,95				
	масло растительное	3,25				
	приправа томат/базиллик/чеснок	0,32				
	панировка молотая	0,32				
	соль йодированная	0,48				
ТТК 001666	или Каша гречневая рассыпчатая Диета безмолочная	130	5,11	4,11	26,58	165,16
	крупа гречневая	39,00				
	масло растительное	3,00				
	соль йодированная	0,48				
ТТК 001598	или Булгур припущенный Диета безмолочная	130	4,30	3,52	26,60	156,50
	крупа булгур	43,63				
	масло растительное	3,00				
	соль йодированная	0,48				
ТТК 001600	или Булгур с овощами Диета безмолочная	150	5,51	3,68	34,53	195,56
	крупа булгур	41,95				
	масло растительное	3,00				
	соль йодированная	0,48				
ТТК 001602	или Кускус припущенный Диета безмолочная	130	4,55	3,87	23,80	149,50
	крупа кускус	36,25				
	масло растительное	3,00				
	соль йодированная	0,48				
	морковь свежая очищенная	17,16				
	лук репчатый очищенный	17,91				
	масло растительное	4,33				
	крупа кускус	34,86				

Код	Наименование	Единица	Факт	Норма	Отклонение	Цена	Сумма
ТТК 000947, 000950	основа для пунша Солнечная Морошка или Пунш Таёжный (или пунш "Пряная вишня")	инстантная	17,00	17,00	0,05	10,20	40,80
ТТК 001258	Блинчики безмолочные		80	80	2,65	3,58	16,05
	мука пшеничная высшего сорта		40,00	40,00			
	сахар		0,50	0,50			
	вода		58,70	58,70			
	масло растительное		3,00	3,00			
	яйцо		3,00	3,00			
	Джем		18	18	0,10	13,40	48,96
	или Повидло		20	20	0,08	13,00	50,00
	или Мед натуральный в индивидуальной		10	10	0,00	0,80	33,00
	упаковке						
ТТК 000925	или Круассаны мини		30	30,00	2,28	4,80	97,80
	круассан мини		30,00	30,00			
	Хлеб ржаной		30	30	0,27	14,40	77,72
	Итого за день				22,99	16,83	98,59
	Белки	факт	22,99	22,50			
	Жиры	факт	22,99	23,00			
	Углеводы	факт	96,75	96,75			
680	ЭЦ	норма					

Вторая неделя

Двадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

ТТК 001341	Печень тушеная с овощами (75/75)	150	134,81	106,50	4,50	75,00	193,29
	печень говяжья						
	масло растительное		4,50				
	масса тушеной печени		75,00				
	томатная паста		3,00				
	лук репчатый очищенный		22,50				
	соль йодированная		0,60				

ТТК 001337	или Поджарка из мяса	45/45	7,68	6,27	16,46	154,80
	свинина мясная		72,38	66,60		
	лук репчатый очищенный		67,50	67,50		
	томатная паста		8,43	8,43		
	масло растительное		2,81	2,81		
	соль йодированная		0,45	0,45		

ТТК 001340	или Азу из мяса	40/50	6,59	5,72	12,81	129,98
	говядина		65,728	63,20		
	или свинина мясная		64,34	59,20		
	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 растительное		2,50	2,50		
	соль йодированная		0,40	0,40		

ТТК 001338	или Гуляш из мяса	40/50	6,59	5,09	12,23	122,07
	говядина		65,728	63,20		
	или свинина мясная		64,34	59,20		
	лук репчатый очищенный		11,25	11,25		
	томатная паста		3,63	3,63		
	мука пшеничная высшего сорта		2,50	2,50		
	масло растительное		1,88	1,88		
	соль йодированная		0,40	0,40		

ТТК 001343	или Мясо тушеное с овощами	40/50	6,23	5,01	11,78	118,10
	говядина		65,728	63,20		
	или свинина мясная		64,34	59,20		
	морковь свежая очищенная		8,00	8,00		
	лук репчатый очищенный		11,25	11,25		
	мука пшеничная высшего сорта		2,25	2,25		
	масло растительное		2,00	2,00		
	соль йодированная		0,40	0,40		

ТТК 001344	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски	40/50	6,19	4,21	11,49	109,51
	свинина мясная		64,34	59,20		
	масло растительное		1,20	1,20		
	лук репчатый очищенный		11,25	11,25		
	мука пшеничная высшего сорта		2,25	2,25		
	томатная паста		3,63	3,63		

Белки
Жиры
Углеводы

факт 79,66
норма 23,00
факт 34,61
норма 22,50
факт 95,75
норма 95,75

ЭЦ
норма

680

Итого за день

Код	Наименование	Ед. изм.	Факт	Норма	Белки	Жиры	Углеводы
ТТК 001345	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	40/50	0,40	0,40			
	свинина		64,34	59,20			
	перец сладкий резанный замороженный		18,75	18,75			
	лук репчатый очищенный		12,50	12,50			
	масло растительное		1,88	1,88			
	томатная паста		2,50	2,50			
	мука пшеничная высшего сорта		2,50	2,50			
	Петрушка свежая		0,85	0,63			
	соль йодированная		0,40	0,40			
ТТК 001347	Овощи тушеные	200	3,56	1,57	10,96	74,80	
	капустя свежая белокочанная		200,00	160,00			
	помидоры свежие		13,60	13,33			
	морковь свежая очищенная		26,67	26,67			
	лук репчатый очищенный		13,33	13,33			
	масло растительное		1,33	1,33			
	соль йодированная		1,07	1,07			
ТТК 001169	или Овощи припущенные (partу овощное)	200	3,92	4,71	29,83	178,32	
	картофель свежий очищенный		109,30	109,30			
	морковь свежая очищенная		86,67	86,67			
	лук репчатый очищенный		20,00	20,00			
	масло растительное		7,00	7,00			
	соль йодированная		0,60	0,60			
ТТК 001282	Какао с кокосовым молоком	200	4,91	0,67	22,04	131,14	
	Какао - порошок		3,00	3,00			
	молоко кокосовое		211,00	211,00			
	сахар		5,00	5,00			
ТТК 000800	или Напиток кокосовый с какао	200	3,00	3,45	9,98	91,70	
	Какао - порошок витаминиз.		2,00	2,00			
	молоко кокосовое		180,00	180,00			
	сахар		5,00	5,00			
Хлеб ржаной		40	2,92	0,52	14,56	74,8	
Хлеб пшеничный		50	3,50	0,50	23,01	110,10	
Итого за день			34,61	11,76	79,66	584,13	

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

ТТК 001325	Чахохбили "По-школьному" из филе куриного с томатами	45/45	10,25	4,20	3,95	95,51	
	филе куриное	73,08	62,64				
	чеснок свежий	1,30	1,00				
	укроп сушеный	0,02	0,02				
	помидоры свежие	19,38	19,00				
	томатная паста	5,30	5,30				
	лук репчатый очищенный	26,00	26,00				
	масло растительное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 00243	или Натгетсы куриные	90	14,1	9,60	17,50	212,50	
	филе куриное	91,80	90,00				
	яйцо	10,00	10,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001354	или Бедро куриное (филе бедра) запеченное	90	16,29	17,46	0,01	226,08	
	бедро куриное	137,30	121,60				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001681	или Лельмени из мяса птицы с маслом растительным Диета безмолочная	180/3	13,5	36,00	43,50	387,00	
	пельмени из мяса птицы п/ф	150,00	150,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	лавровый лист	0,01	0,01				
	масло растительное	3,00	3,00				
ТТК 001609	Макаронные изделия отварные Диета безмолочная	130	5,77	5,61	39,66	233,60	
	макаронные изделия	55,47	55,47				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
ТТК 001682	или Макароны в томатном соусе Диета безмолочная	150	6,06	5,64	42,54	246,45	
	макаронные изделия	57,60	57,60				
	помидоры свежие	8,16	8,00				
	томатная паста	5,00	5,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	сахар	0,10	0,10				
	соль йодированная	0,08	0,08				
ТТК 000140	Чай бойбуш	200	0,00	0,00	0,00	0,01	
ТТК 00003	или Чай черныи без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,01	
	чай черныи байховыи	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишныи	200	0,00	0,00	0,00	0,01	
	чай гречишныи	0,50	0,50				
	или Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,01	
	или Чай травяной	200	0,00	0,00	0,00	0,01	
	Кондитерское изделие 22г	22	1,76	2,40	12,76	89,76	

белки
жиры
углеводы

факт 93,78
13,70
21,55
норма 95,75
23,00
22,50

ЭЦ
норма

680

Итого за день

Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,72
Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	23,01	110,10

21,55 | 13,70 | 93,78 | 606,70

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак

ТТК 000252	Каша молочная мультизлаковая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная	22,22	22,22	159,72	5,00	5,00	240,32
	хлопья злаковые	22,22					
	молоко рисовое	159,72					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
	сублимированная клубника	2,00					
ТТК 000262	или каша молочная пшеничная на рисовом молоке Диета безмолочная	26,38	26,38	175,00	5,00	5,00	205,07
	крупа пшеничная	26,38					
	молоко рисовое	175,00					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
ТТК 000268	или каша молочная рисовая с маслом растительным на рисовом молоке Диета безмолочная	26,38	26,38	175,00	5,00	5,00	249,40
	крупа рис	26,38					
	молоко рисовое	175,00					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
ТТК 000259	или каша на рисовом молоке кукурузная с маслом растительным Диета безмолочная	27,77	27,77	159,72	5,00	5,00	255,80
	крупа кукурузная	27,77					
	молоко рисовое	159,72					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
ТТК 000265	или каша пшеничная на рисовом молоке с маслом растительным Диета безмолочная	27,77	27,77	159,72	5,00	5,00	259,68
	крупа пшено	27,77					
	молоко рисовое	159,72					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
ТТК 000273	или каша пшеничная с бананом на рисовом молоке Диета безмолочная	20,00	20,00	127,78	5,00	3,60	175,26
	крупа пшено	20,00					
	молоко рисовое	127,78					
	масло растительное	5,00					
	сахар	3,60					
	соль йодированная	0,40					
	банан свежий	66,68					
ТТК 001242	или каша Геркулесовая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная	22,22	22,22	159,72	5,00	5,00	225,75
	хлопья Геркулес	22,22					
	молоко рисовое	159,72					
	масло растительное	5,00					

Код	Наименование	Единица	Количество	Цена	Сумма	Дополнительные материалы	Количество	Цена	Сумма
ТТК 000803	Диета безмолочная или каша "Геркулесовая на воде с бананом"		250	2,31	7,41	сахар соль йодированная клубника сушеная	5,00 0,60 2,00	5,00 0,60 2,00	15,33
ТТК 000271	Диета безмолочная или каша на рисовом молоке ячневая с маслом		250/5	2,96	8,98	хлопья "Геркулес" вода масло растительное сахар соль йодированная банан свежий	22,22 175,00 5,00 5,00 0,60 109,00	22,22 175,00 5,00 5,00 0,60 65,00	247,30
ТТК 000248	Диета безмолочная или каша каша на рисовом "Дружба" с маслом		250/5	3,43	9,83	крупа ячневая молоко рисовое масло растительное сахар соль йодированная	26,38 175,00 5,00 5,00 0,60	26,38 175,00 5,00 5,00 0,60	261,47
ТТК 000246	Диета безмолочная или каша Янтарная на рисовом молоке с маслом		180/20/5	3,00	7,77	крупа рис крупа пшено молоко рисовое масло растительное сахар соль йодированная	20,83 15,27 175,00 5,00 5,00 0,60	23,00 23,00 127,78 35,20 4,44 0,60	221,98
ТТК 000139	Ябло отварное (2шт)		80	10,16	9,20				0,56
ТТК 001358	Чай с лимоном		200	0,06	0,01	чай черныи байховый	0,50	0,50	5,21
ТТК 001357	или Чай с апельсином		200	0,06	0,01	чай черныи байховый апельсин свежий сахар	0,50 8,00 4,00	0,50 8,00 4,00	5,57
ТТК	или Чай облещиковый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)		200	0,06	0,01	облещиха с/м апельсин свежий сахар	10,00 8,00 4,00	10,00 8,00 4,00	5,21
ТТК	или Чай травяной		200	0,00	0,00				0,01
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 100 г		100	1,32	0,26				10,80
	или Фрукт вакуумной сушки		7						
	или Сухофрукты		9						57,33

Третья неделя

Пятнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-Ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак

ТТК 001341	Печень тушеная с овощами (75/75)	134,81	106,50	4,50	75,00	134,81	193,29
	печень говьяжья	64,34	59,20	18,75	12,50	18,75	
	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	Петрушка свежая	0,85	0,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001344	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски	40/50	6,19	4,21	11,49	109,51	
	свинина мясная	64,34	59,20	1,20			
	масло растительное	1,20	1,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001345	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	40/50	6,46	4,89	12,63	121,38	
	свинина	64,34	59,20	18,75	12,50	18,75	
	перец сладкий резанный замороженный	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	Петрушка свежая	0,85	0,63				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001337	или Поджарка из мяса	45/45	7,68	6,27	16,46	154,80	
	свинина мясная	72,38	66,60	67,50			
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001340	или Азу из мяса	40/50	6,59	5,72	12,81	129,98	
	говядина	65,728	63,20	64,34	59,20	64,34	
	или свинина мясная	64,34	59,20	64,34	59,20	64,34	
	орурцы колбасные без уксуса	31,69	16,25	15,00			
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	2,50	2,50				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001338	или Гляш из мяса	40/50	6,59	5,09	12,23	122,07	
	говядина	65,728	63,20	64,34	59,20	64,34	
	или свинина мясная	64,34	59,20	64,34	59,20	64,34	
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001254	или Мясо свиновые с картофелем в стиле Шурпа	40/145	8,08	3,38	26,14	168,71	
	говядина	65,728	63,20	64,34	59,20	64,34	
	или свинина мясная	64,34	59,20	64,34	59,20	64,34	
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	томатная паста	3,63	3,63				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	соль йодированная	0,40	0,40				

ТТК 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа	40/145	8,46	3,58	26,70	174,31
	свинина мясная	63,94				
	картофель свежий очищенный	84,58				
	морковь свежая очищенная	36,25				
	лук репчатый очищенный	17,88				
	укроп свежий	1,249				
	чеснок	0,19				
	соль йодированная	0,77				
ТТК 001319	или Жаркое по-домашнему с мясом	40/145	8,67	5,08	28,27	195,04
	говядина	70,16				
	или свинина мясная	63,94				
	картофель свежий очищенный	96,67				
	морковь свежая очищенная	21,03				
	лук репчатый очищенный	15,47				
	томатная паста	5,00				
	масло растительное	1,48				
	соль йодированная	0,77				
ТТК 001320	или Жаркое по-домашнему с мясом	40/145	8,67	5,08	28,27	195,04
	говядина	70,16				
	или свинина мясная	63,94				
	картофель свежий очищенный	96,67				
	морковь свежая очищенная	21,03				
	лук репчатый очищенный	15,47				
	томатная паста	5,00				
	масло растительное	1,48				
	соль йодированная	0,77				
ТТК 001587	или Картофель отварной Диета безмолочная	145	2,99	5,42	24,34	158,47
	картофель свежий очищенный	149,35				
	масло растительное	4,83				
	соль йодированная	0,77				
ТТК 001316	или Картофель запеченный дольками	145	3,25	1,75	26,47	134,95
	картофель свежий очищенный	162,40				
	масло растительное	1,11				
	соль йодированная	0,44				
ТТК 001317	или Картофель запеченный дольками	145	3,25	1,75	26,47	134,95
	картофель свежий очищенный	162,40				
	масло растительное	1,11				
	соль йодированная	0,44				
ТТК 001318	или Картофельные шарики/ картофельные ми	145	3,25	1,75	26,47	134,95
	картофель свежий очищенный	162,40				
	масло растительное	1,11				
	соль йодированная	0,44				
ТТК 000293	или Люре картофельное Диета безмолочная	150	2,57	5,31	20,91	143,79
	картофель свежий очищенный	128,30				
	масло растительное	5,00				
	вода	80,00				
	соль йодированная	0,39				
ТТК 001587	или Картофель отварной Диета безмолочная	145	2,99	5,42	24,34	158,47
	картофель свежий очищенный	149,35				
	масло растительное	4,83				
	соль йодированная	0,39				
ТТК 001316	или Картофель запеченный дольками	145	3,25	1,75	26,47	134,95
	картофель свежий очищенный	162,40				
	масло растительное	1,11				
	соль йодированная	0,44				
ТТК 001317	или Картофель запеченный дольками	145	3,25	1,75	26,47	134,95
	картофель свежий очищенный	162,40				
	масло растительное	1,11				
	соль йодированная	0,44				
ТТК 001318	или Картофельные шарики/ картофельные ми	145	3,25	1,75	26,47	134,95
	картофель свежий очищенный	162,40				
	масло растительное	1,11				
	соль йодированная	0,44				
ТТК 000148	Напиток теплый из шиповника	200	0,33	0,05	16,14	69,04
	плоды шиповника сухие	16,00				
	сахар	6,00				
ТТК 000149	или Напиток теплый из кураги	200	0,33	0,05	16,14	69,04
	курага	16,00				

Итого за день	факт	норма	ЭЦ	норма
ТТК 000151	сахар 6,00	лимонная кислота 0,20	200	0,33
или Напиток теплый из сухофруктов	16,00	16,00		0,05
	смесь сухофруктов			
	сахар 6,00	лимонная кислота 0,20		
ТТК 000129	Мороженое фруктовое сорбет Кокос 70гр	70	0,42	3,15
ТТК 000130	или Мороженое фруктовое сорбет Манго 70гр	70	0,11	0,21
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40
	Хлеб ржаной	20	0,18	0,66
			26,55	18,14
			90,40	90,40
			642,17	642,17

белки
жиры
углеводы

факт 90,40
норма 22,50
факт 18,14
норма 23,00
факт 95,75
норма 95,75

680

Третья неделя

Шестнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	------------------	----------

Завтрак

ТТК 001199 Тэфтели мясные 90 10,07 6,70 14,84 161,00

ТТК 000191

п/ф тэфтели мясные : 106 106 39,20 16,80 15,00 8,00 6,00 156,80

свинина мясная 39,40

говядина 1 кат 16,90

лук репчатый очищенный 15,00

рис 8,00

мука пшеничная высшего сорта 6,00

масло растительное 1,40

соль йодированная 0,40

ТТК 001180

или Колгета мясная 90 9,79 6,55 14,42 156,80

п/ф колгета мясная: 103 103 29,00 29,00 103

свинина мясная 29,15

говядина 1 кат 29,15

лук репчатый очищенный 9,60

хлеб пшеничный 16,20

сухари панировочные 6,00

масло растительное 1,40

соль йодированная 0,40

ТТК 000000

Биточки мясные 90 11,87 10,34 10,71 165,49

свинина мясная 30,24

говядина 1 кат 33,00

яйцо 3,00

лук репчатый очищенный 14,20

масло растительное 1,40

хлеб пшеничный 10,00

сухари панировочные 6,00

соль йодированная 0,40

ТТК 000000

или Шницель мясной 90 12,27 11,81 13,53 191,60

свинина мясная 31,32

говядина 1 кат 32,20

лук репчатый очищенный 9,60

хлеб пшеничный 16,20

сухари панировочные 6,00

масло растительное 1,40

соль йодированная 0,40

ТТК 001199

или Тэфтели мясные с брусничным соусом 90/20 10,07 6,70 14,84 161,00

ТТК 000191 тэфтели мясные

Соус брусничный 20 0,12 0,09 5,54 24,46

брусника замороженная 17,50

пектин яблочный 0,13

сахар 4,00

соль йодированная 0,26

ТТК 000000

или Голубцы ленивые 90 9,33 9,65 8,17 157,04

говядина 1 кат 65,43

капуста белокачанная свежая 51,07

лук репчатый очищенный 7,50

крупа рис 4,20

мука пшеничная высшего сорта 6,00

Итого за день		19,60	11,97	96,59	587,38
Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	23,01	110,10
Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40	77,72
ТТК 000143	200	0,08	0,08	9,96	41,40
или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)					
яблоки с/м	22,20	6,00	20,00		
сахар	6,00	6,00			
лимонная кислота	0,20				
ТТК 000159	200	0,20	0,06	10,64	44,92
или Напиток из вишни					
вишня с/м	25,00	25,00	6,00		
сахар	6,00	6,00			
ТТК 000167, 000166, 000167, 000322, 000164	200	0,25	0,10	9,81	43,00
Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)					
смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00	25,00			
ТТК 001356	170	12,95	13,71	34,21	309,73
или Лпов с мясом (40/130)					
свинина мясная	64,34	59,20	43,33		
крупа рис	43,33	10,40	7,80		
морковь свежая очищенная	10,40	7,80	2,60		
лук репчатый очищенный	7,80	4,16	0,10		
масло растительное	2,60	0,61			
томатная паста	4,16				
лавровый лист	0,10				
соль йодированная	0,61				
ТТК 000188	170	13,84	12,26	28,60	281,82
или каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130)					
говядина тушеная в/с	56,00	39,00	13,78		
крупа гречневая	39,00	13,78	3,87		
морковь свежая очищенная	13,78	1,73			
лук репчатый очищенный	13,78	0,34			
масло растительное	1,73				
соль йодированная	0,34				
ТТК 001602	130	4,55	3,87	23,80	149,50
или Кукус припущенный Диета безмолочная					
крупа кукус	36,25	3,00	0,48		
масло растительное	3,00				
соль йодированная	0,48				
ТТК 001603	150	5,01	5,25	26,36	174,33
или Кукус с овощами Диета безмолочная					
крупа кукус	34,86	17,91	4,33		
масло растительное	4,33	17,16	0,48		
морковь свежая очищенная	17,16	0,48			
соль йодированная	0,48				
ТТК 001598	130	4,30	3,52	26,60	156,50
или Булгур припущенный Диета безмолочная					
крупа булгур	43,63	3,00	0,48		
масло растительное	3,00				
соль йодированная	0,48				
ТТК 001666	130	5,11	4,11	26,58	165,16
или каша гречневая рассыпчатая Диета безмолочная					
крупа гречневая	39,00	3,00	0,48		
масло растительное	3,00				
соль йодированная	0,48				

белки	
жиры	
углеводы	

факт	96,59
норма	95,75
факт	11,97
норма	23,00
факт	19,60
норма	22,50

ЭЦ
норма

Третья неделя

Семнадцатый день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	------------------	----------

Завтрак	Поджарка из мяса	45/45	7,68	6,27	16,46	154,80
---------	------------------	-------	------	------	-------	--------

ТТК 001337	свинина мясная	72,38	66,60				
	лук репчатый очищенный	67,50	67,50				
	томатная паста	8,43	8,43				
	масло растительное	2,81	2,81				
	соль йодированная	0,45	0,45				
ТТК 001338	или Гуляш из мяса	40/50	6,59	5,09	12,23	122,07	

ТТК 001343	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	томатная паста	2,25	2,25				
	морковь свежая очищенная	8,00	8,00				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25				
	масло растительное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001343	или Мясо тушеное с овощами	40/50	6,23	5,01	11,78	118,10	

ТТК 001344	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	масло растительное	1,20	1,20				
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25				
	мука пшеничная высшего сорта	2,25	2,25				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001344	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски	40/50	6,19	4,21	11,49	109,51	

ТТК 001345	свинина	64,34	59,20				
	перец сладкий резаный замороженный	18,75	18,75				
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50				
	масло растительное	1,88	1,88				
	томатная паста	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	Петрушка свежая	0,85	0,85				
	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	

ТТК 001340	говядина	65,728	63,20				
	или свинина мясная	64,34	59,20				
	орпцы 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				
ТТК 001340	или Азу из мяса	40/50	6,59	5,72	12,81	129,98	

Итого за день	факт		норма		ЭЦ	норма
	факт	норма	факт	норма		
Морковь свежая очищенная	30,45	30,45	16,43	16,43		
лук репчатый очищенный	16,43	16,43	4,83	4,83		
масло растительное	4,83	4,83	0,44	0,44		
ТТК 001358 Чай с лимоном	200	200	0,50	0,50	5,21	22,39
чай черный байховый	0,50	0,50	7,00	8,00		
лимон свежий	0,50	0,50	4,00	4,00		
ТТК 001357 или Чай с апельсином	200	200	0,06	0,06	5,57	22,74
чай черный байховый	0,50	0,50	7,00	8,00		
апельсин свежий	0,50	0,50	4,00	4,00		
или Чай облепиховый с апельсином (или чай ягодно-фруктовый)	200	200	0,06	0,06	5,21	22,39
облепиха с/м	10,00	10,00				
апельсин свежий	8,00	8,00	7,00	4,00		
сахар	4,00	4,00				
или Чай	200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
или Чай травяной	200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный)	100	100	1,32	1,32	10,80	57,33
или Фрукт вакуумной сушки	7	7				
или Сухофрукты	9	9				
или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17	17	0,97	0,97	8,50	70,62
или Сок фруктовый 125 г	125	125	0,00	0,00	14,37	57,50
или Люре фруктовое 90г	90	90	0,00	0,00	14,00	56,00
или Мороженое фруктовое сорбет Кокос	70	70	0,42	0,42	13,58	84,00
70гр	70	70	0,21	0,21	18,20	74,90
или Мороженое фруктовое сорбет Манго	70	70	0,11	0,11	18,20	74,90
70гр	70	70	0,11	0,11	18,20	74,90
Хлеб пшеничный	50	50	3,50	3,50	23,01	110,10
Хлеб ржаной	30	30	0,27	0,27	14,40	77,72
Итого за день	15,82	15,82	13,45	13,45	94,22	580,81

белки
жиры
углеводы

факт 15,82
норма 22,50
факт 13,45
норма 23,00
факт 94,22
норма 95,75

ЭЦ
норма
680

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

ТТК 001203	Котлета рыбная Диета безмолочная	90	16,72	14,94	4,50	219,58	
	горбуша (филе)	80,90	72,00				
	или минтай (филе)	80,90	72,00				
	лук репчатый очищенный	10,00	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00	2,00				
	хлеб пшеничный	17,10	17,10				
	сахари панировочные	6,00	6,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000280	или Рыба припущенная с маслом растительным	90/5	18,87	5,55	0,49	127,18	
ТТК 000281	филе минтай замороженное на шкуре	122,70	109,20				
ТТК 000279	или филе хека замороженное без кости	122,70	109,20				
	или филе трески замороженное без кости (или иная)	122,70	109,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
ТТК 000282	или Рыба запеченная	90	21,76	8,29	3,53	175,77	
	филе горбуши замороженное (или иная)	119,33	106,20				
	мука пшеничная высшего сорта	5,00	5,00				
	масло растительное	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000278	или Рыба (посолевая) припущенная с маслом сливочным	90/5	21,32	12,44	0,49	199,33	
	филе горбуши замороженное (или иная)	119,32	106,20				
	филе кижуча замороженное	119,32	106,20				
	лук репчатый очищенный	6,00	6,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 000211	или Тетели 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 растительное	1,40	1,40				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001153	или Медальоны рыбные или Филешейки или Рыбные палочки безмолочная или Натгетсы рыбные	95	95,00	9,5	7,30	160,70	
	рыбные палочки (натгетсы) в панировке	100,00	100,00				
	масло растительное	2,30	2,30				
ТТК 001675	или Запеканка картофельная с рыбой Диета безмолочная	200	15,19	4,44	29,86	207,88	
	горбуша (филе)	62,71	56,50				
	или минтай (филе) (или иная)	62,71	56,50				

Завтрак

Код	Наименование	факт		норма		Итого за день
		факт	норма	факт	норма	
ТТК 001347	Овощи тушеные	11,00	160,00	3,56	1,57	74,80
	лук репчатый очищенный	4,00	160,00			
	картофель свежий очищенный	3,00	160,00			
	сухари панировочные	4,00				
	масло растительное	3,00				
	соль йодированная	0,80				
ТТК 001169	Овощи припущенные (пару овощное)	200,00	160,00	3,92	4,71	178,32
	капустя свежая белокочанная	13,60	13,33			
	помидоры свежие	13,60	13,33			
	морковь свежая очищенная	26,67	26,67			
	лук репчатый очищенный	13,33	13,33			
	масло растительное	1,33	1,33			
	соль йодированная	1,07	1,07			
ТТК 001056	Кофейный напиток "Курземе" с цикорием на кокосовом молоке	3,00	200	0,47	1,50	61,34
	кофейный напиток растворимый	3,00				
	молокo кокосовое	100,00	100,00			
	сахар	6,00	6,00			
ТТК 000296	или Цикорий на кокосовом молоке	4,00	200	0,36	1,50	58,80
	цикорий натуральный растворимый	4,00				
	молокo кокосовое	100,00	100,00			
	сахар	6,00	6,00			
ТТК 000050, 000049, 000053	Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17	17	0,97	3,48	70,62
	Хлеб пшеничный	50	50	3,50	0,50	110,10
	Итого за день			25,22	21,99	536,44
	белки	25,22	22,50			680
	жиры	21,99	23,00			
	углеводы	57,17	95,75			

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-Ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

ТТК 000252	Каша молочная мультизлаковая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная	250/2/5	2,62	9,23	36,80	240,32	
	хлопья злаковые	22,22					
	молоко рисовое	159,72					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					
	клубника	2,00					

ТТК 000262	или каша молочная пшеничная на рисовом молоке Диета безмолочная	250/5	2,25	9,58	28,30	205,07	
	крупа пшеничная	26,38					
	молоко рисовое	175,00					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					

ТТК 000268	или каша молочная рисовая с маслом растительным на рисовом молоке Диета безмолочная	250/5	2,16	8,00	41,05	249,40	
	крупа рис	26,38					
	молоко рисовое	175,00					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					

ТТК 000259	или каша на рисовом молоке кукурузная с маслом растительным Диета безмолочная	250/5	2,62	8,97	41,23	255,80	
	крупа кукурузная	27,77					
	молоко рисовое	159,72					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					

ТТК 000265	или каша пшеничная на рисовом молоке с маслом	250/5	3,51	9,55	39,98	259,68	
	крупа пшено	27,77					
	молоко рисовое	159,72					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					
	соль йодированная	0,60					

ТТК 000273	или каша пшеничная с бананом на рисовом молоке Диета безмолочная	160/40	5,71	7,09	21,34	175,26	
	крупа пшено	20,00					
	молоко рисовое	127,78					
	масло растительное	5,00					
	сахар	3,60					
	соль йодированная	0,40					
	банан свежий	66,68					

ТТК 001242	или каша Геркулесовая с клубникой на рисовом молоке Диета безмолочная	250/2/5	0,24	10,53	29,60	225,75	
	хлопья Геркулес	22,22					
	молоко рисовое	159,72					
	масло растительное	5,00					
	сахар	5,00					

Четвертая неделя

Двадцатый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эл, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак

ТТК 001354	Бедро куриное запеченное	90	137,30	121,60	0,40	0,80	226,08
	масло растительное		0,80				
	соль йодированная		0,40				
ТТК 001654	Диета безмолочная или Чахобили из филе куриного с томатами	45/45	73,08	62,64	1,30	1,00	92,44
	филе куриное		73,08	62,64	1,30	1,00	
	чеснок свежий		1,30				
	укроп сушеный		0,02				
	помидоры свежие		19,38	19,00			
	томатная паста		5,30	5,30			
	лук репчатый очищенный		26,00	26,00			
	масло растительное		1,60	1,60			
	соль йодированная		0,40				
ТТК 00243	или Натгесы куриные	90	91,80	90,00	10,00	10,00	212,50
	филе куриное		91,80	90,00	10,00	10,00	
	яйцо		10,00				
	сухари панировочные		5,00	5,00			
	масло растительное		0,60	0,60			
	соль йодированная		0,80				
ТТК 000000	или Чевапчини из мяса птицы	90	63,00	60,00	7,20	12,60	148,58
	филе куриное		63,00	60,00	7,20	12,60	
	мясо (или фарш мясной)		7,20				
	яйцо		7,20				
	лук репчатый очищенный		12,60	12,60			
	сухари панировочные		9,00	9,00			
	масло растительное		1,00	1,00			
	соль йодированная		0,80				
ТТК 001654	Котлета куриная Диета безмолочная	90	104	104	9,12	5,60	141,60
	п/ф из мяса птицы котлета		104	104	9,12	5,60	
	филе куриное		63,00	60,00	7,20	12,60	
	яйцо (или сухой яичный порошок)		3,00	3,00			
	хлеб пшеничный		14,00	14,00			
	сухари панировочные		6,00	6,00			
	лук репчатый очищенный		20,00	20,00			
	масло растительное		0,80	0,80			
	соль йодированная		0,40				
ТТК 001347	Овощи тушеные	200	200,00	160,00	3,56	1,57	74,80
	капуста свежая белокачанная		200,00	160,00	3,56	1,57	
	помидоры свежие		13,60	13,33			
	морковь свежая очищенная		26,67	26,67			
	лук репчатый очищенный		13,33	13,33			
	масло растительное		1,33	1,33			
	соль йодированная		1,07	1,07			
ТТК 000148	Напиток теплый из шиповника	200	16,00	16,00	0,33	0,05	69,04
	плоды шиповника сухие		16,00	16,00	0,33	0,05	
	сахар		6,00	6,00			
ТТК 000151	или Напиток теплый из сухофруктов	200	6,00	6,00	0,33	0,05	69,04
	или Напиток теплый из сухофруктов		6,00	6,00	0,33	0,05	

белки
жиры
углеводы

факт 77,27
норма 22,50
факт 23,00
норма 95,75

эц
норма

680

Итого за день		22		30		50	
ТТК 000149	или Напиток теплый из кураги	16,00	0,20	16,00	0,20	16,00	0,20
	смесь сухофруктов	16,00		16,00		16,00	
	сахар	6,00		6,00		6,00	
	лимонная кислота	0,20		0,20		0,20	
	200		0,33		0,05		16,14
	курага	16,00		16,00		16,00	
	сахар	6,00		6,00		6,00	
	лимонная кислота	0,20		0,20		0,20	
	кондитерское изделие 22г	22	1,76	30	0,27	50	3,50
	Хлеб ржаной		2,40		0,99		14,40
	Хлеб пшеничный		12,76		14,40		77,72
			89,76		110,10		647,50

Четвертая неделя

Двадцать первый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ДБЛ, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	---------------	----------

ТТК 001337	Поджарка из мяса	45/45	7,68	6,27	16,46	154,80
------------	------------------	-------	------	------	-------	--------

ТТК 001338	или Гляш из мяса	40/50	6,59	5,09	12,23	122,07
	говядина	65,728	63,20			
	лук репчатый очищенный	11,25	11,25			
	томатная паста	3,63	3,63			
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50			
	масло растительное	1,88	1,88			
	соль йодированная	0,40	0,40			

ТТК 001340	или Азу из мяса	40/50	6,59	5,72	12,81	129,98
	говядина	65,728	63,20			
	или свинина мясная	64,34	59,20			
	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 растительное	2,50	2,50			
	соль йодированная	0,40	0,40			

ТТК 001341	или Печень тушеная с овощами	60/40	15,69	5,19	6,82	137,89
	печень говяжья	103,10	85,20			
	томатная паста	2,00	2,00			
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00			
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00			
	масло растительное	2,00	2,00			
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50			
	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 растительное	1,88	1,88			
	томатная паста	2,50	2,50			
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50			
	Петрушка свежая	0,85	0,85			
	соль йодированная	0,40	0,40			

ТТК 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа	40/145	8,46	3,58	26,70	174,31
	говядина	70,16	63,20			
	картофель свежий очищенный	84,58	84,58			
	морковь свежая очищенная	36,25	36,25			
	лук репчатый очищенный	17,88	17,88			
	укроп свежий	1,249	0,93			
	чеснок	0,19	0,19			
	соль йодированная	0,77	0,77			

ТТК 001254	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа	40/145	8,08	3,38	26,14	168,71
	свинина мясная	63,94	59,20			
	картофель свежий очищенный	84,58	84,58			

Итого за день	норма		факт		Белки	Жиры	Углеводы
	норма	факт	норма	факт			
или Морковные палочки	100	1,20	0,12	8,92	41,78		
морковь свежая очищенная	100,00	100,00					
или Овощи свежие	100	1,10	0,20	3,80	24,00		
овощи свежие	100,00	100,00					
или Томаты свежие	100	0,87	0,22	2,68	18,00		
помидоры	100,00	100,00					
или Салат витаминный из квашеной капусты	100	1,63	8,31	2,84	94,34		
капуста квашеная	90,10	88,30					
лук зеленый	3,50	3,30					
масло растительное	8,00	8,00					
сахар	1,00	1,00					
или Овощи сушеные (морковь, тыква, свекла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8	0,58	1,36	4,86	33,94		
или Морская капуста сушеная	5	0,66	2,00	1,04	24,75		
или Водоросли Нори сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75		
или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00		
или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00		
Хлеб ржаной	40	2,92	0,52	14,56	74,8		
Хлеб пшеничный	50	0,45	1,60	24,50	132,50		
Итого за день		15,26	10,24	89,13	530,49		

норма факт норма факт норма факт

Белки Жиры Углеводы

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	--------------	----------

Завтрак

ТК 001203	Котлета рыбная Диета безмолочная	90	80,90	72,00	80,90	72,00	219,58
	горбуша (филе)		80,90	72,00			
	или минтай (филе)		80,90	72,00			
	лук репчатый очищенный		10,00			10,00	
	яйцо (сухой яичный порошок)		2,00			2,00	
	хлеб пшеничный		17,10			17,10	
	сухари панировочные		6,00			6,00	
	масло растительное		0,60			0,60	
	соль йодированная		0,40			0,40	
ТК 000281	филе минтая замороженное на шкуре		122,70			109,20	
ТК 000279	или филе хека замороженное без кости		122,70			109,20	
	или филе трески замороженное без кости (или иная)		122,70			109,20	
	лук репчатый очищенный		6,00			6,00	
	масло растительное		5,00			5,00	
ТК 000282	или Рыба запеченная	90	0,40			0,40	
	соль йодированная		0,40			0,40	
ТК 000278	или Рыба (лососевая) припущенная с маслом сливочным	90/5	119,32			106,20	
	филе горбуши замороженное (или иная)		119,32			106,20	
	филе кижуча замороженное		119,32			106,20	
	лук репчатый очищенный		6,00			6,00	
	масло растительное		5,00			5,00	
	соль йодированная		0,40			0,40	
ТК 000211	или Тетели рыбные	90	83,71			74,50	
	горбуша (филе)		83,71			74,50	
	лук репчатый очищенный		15,00			15,00	
	крупа рис		8,00			8,00	
	мука пшеничная высшего сорта		5,00			5,00	
	масло растительное		0,80			0,80	
	соль йодированная		0,40			0,40	
ТК 001201	или Медальоны рыбные	110,00	110,00			110,00	
	или Фикейки		110,00			110,00	
	или Натерсы рыбные		95,00			95,00	
ТК 001153	или Рыбные палочки диета безмолочная	95	100,00			100,00	
	рыбные палочки (натерсы) в панировке		100,00			100,00	
	масло растительное		2,30			2,30	
ТК	или Ллов оштон с рыбными (крабовыми) палочками (60/130)	190	43,33			43,33	
	крупа рис		43,33			43,33	
	морковь свежая очищенная		19,50			19,50	
	лук репчатый очищенный		19,50			19,50	
	томатная паста		1,95			1,95	
	масло растительное		3,25			3,25	

3,65 3,74 353,38 185,15

9,5 7,30 14,00 160,70

16,29 7,14 11,39 174,16

21,32 12,44 0,49 199,33

21,76 8,29 3,53 175,77

18,87 5,55 0,49 127,18

Четвертая неделя

Двадцать третий день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	------------------	----------

ТТК 000000	Шницель мясной	90	12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	31,32	29,00			
	говядина 1 кат	32,20	29,00			
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60			
	хлеб пшеничный	16,20	16,20			
	сухари панировочные	6,00	6,00			
	масло растительное	1,40	1,40			
	хлеб пшеничный	10,00	10,00			
	сухари панировочные	6,00	6,00			
	соль йодированная	0,40	0,40			
ТТК 000000	или Биточки мясные	90	11,87	10,34	10,71	165,49
	свинина мясная	30,24	28,00			
	говядина 1 кат	33,00	28,00			
	яйцо	3,00	3,00			
	лук репчатый очищенный	14,20	14,20			
	масло растительное	1,40	1,40			
	хлеб пшеничный	10,00	10,00			
	сухари панировочные	6,00	6,00			
	соль йодированная	0,40	0,40			
ТТК 001199	или Тэфтели мясные с брусничным соусом	90/20	10,07	6,70	14,84	161,00
	ТТК 000191 тэфтели мясные					
ТТК 001145	Соус брусничный	20	0,12	0,09	5,54	24,46
	брусника замороженная	17,50	17,50			
	пектин яблочный	0,13	0,13			
	сахар	4,00	4,00			
	соль йодированная	0,26	0,26			
ТТК 000000	или Голубцы ленивые	90	9,33	9,65	8,17	157,04
	говядина 1 кат	65,43	58,8			
	капуста белокачанная свежая	51,07	40,8			
	лук репчатый очищенный	7,50	7,50			
	крупа рис	4,20	4,20			
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00			
	масло растительное	3,00	3,00			
	соль йодированная	0,70	0,70			
ТТК 001199	или Тэфтели мясные	90	10,07	6,70	14,84	161,00
	п/ф тэфтели мясные :	106	106			
	свинина мясная	39,40	39,20			
	говядина 1 кат	16,90	16,80			
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00			
	рис	8,00	8,00			
	мука пшеничная высшего сорта	6,00	6,00			
	масло растительное	1,40	1,40			
	соль йодированная	0,40	0,40			
ТТК 001191	или Бифштекс мясной	90	12,27	11,81	13,53	191,60
	свинина мясная	31,32	29,00			
	говядина 1 кат	32,20	29,00			
	лук репчатый очищенный	9,60	9,60			
	хлеб пшеничный	16,20	16,20			
	сухари панировочные	6,00	6,00			
	масло растительное	1,40	1,40			
	соль йодированная	0,40	0,40			

Завтрак

TTK 000159	или Напиток из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92
	лимонная кислота	0,20				
	сахар	6,00				
	яблоки с/м	22,20				
TTK 000143	или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)	200	0,08	0,08	9,96	41,40
	сахар	6,00				
	ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	25,00				
000322,000164	фруктово-ягодный (или	200	0,25	0,10	9,81	43,00
000166,000167	Напиток из ягод (или плодово-ягодный или					
TTK						
	соль йодированная	0,44				
	масло растительное	1,11				
	картофель свежий очищенный	162,40				
TTK 001318	мини шарики	145	3,25	1,75	26,47	134,95
TTK 001317	или Картофельные шарики/картофельные					
	соль йодированная	0,44				
	масло растительное	1,11				
	картофель свежий очищенный	162,40				
TTK 001316	или Картофель запеченный дольками	145	3,25	1,75	26,47	134,95
	соль йодированная	0,77				
	масло растительное	4,83				
	картофель свежий очищенный	149,35				
TTK 001587	или Картофель отварной Диета безмолочная	145	2,99	5,42	24,34	158,47
	соль йодированная	0,39				
	вода	80,00				
	масло растительное	5,00				
	картофель свежий очищенный	128,30				
TTK 000293	или Люре картофельное Диета безмолочная	150	2,57	5,31	20,91	143,79
	соль йодированная	0,44				
	масло растительное	4,83				
	лук репчатый очищенный	16,43				
	морковь свежая очищенная	30,45				
	картофель свежий очищенный	123,50				
TTK 001596	Картофель тушеный Диета безмолочная	145	3,10	5,38	23,58	155,96
	соль йодированная	0,40				
	масло растительное	1,40				
	сухари панировочные	6,00				
	хлеб пшеничный	16,20				
	лук репчатый очищенный	9,60				
	говядина 1 кат	32,20				
	свинина мясная	31,32				
или Котлета мясная "Ложарская"		90	13,58	12,69	13,49	204,96
	соль йодированная	0,60				
	сухари панировочные	6,00				
	хлеб пшеничный	10,00				
	масло растительное	1,40				
	лук репчатый очищенный	14,20				
	яйцо	3,00				
	говядина 1 кат	33,00				
	свинина мясная	30,24				
или Фрикадельки мясные		90	12,27	11,81	13,53	191,60
	соль йодированная	0,40				

		факт		норма		норма		680	
		факт		норма		норма		680	
1 кг 000101,	001149,	001149	вишня с/м	25,00	25,00	6,00	6,00	25,00	25,00
			сахар	6,00	6,00				
			вишня с/м	25,00	25,00	27,80	25,00	25,00	25,00
			апельсин свежий	27,80	25,00				
			сахар	6,00	6,00				
ТТК 000948	или Пунш Солнечная морошка	200	основа для пунша Солнечная морошка	17,00	17,00	0,09	0,17	10,20	42,50
			инстантная	17,00	17,00				
ТТК 000947,	или Пунш Таёжный (или пунш "Пряная вишня")	200	основа для пунша инстантная	17,00	17,00	0,05	0,02	10,20	40,80
000950									
Итого за день		60	Хлеб пшеничный	16,16	19,21	0,54	1,92	29,28	159,00
				16,16	19,21			76,20	549,56

белки
жиры
углеводы

факт 16,16
норма 22,50
факт 19,21
норма 23,00
факт 76,20
норма 95,75

норма
ЭЦ

Горючие завтраки 12-18 лет Диета безмолочная

Четвертая неделя

Двадцать четвертый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
------	--------------------	------------	-----------	----------	---------	------------------	----------

Завтрак

ТТК 000173	Омлет запеченный натуральный Диета безмолочная	150	14,48	18,11	0,80		223,98
	яйцо	114,00	114,00				
	вода	70,00	70,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001678	или Скрембл с томатом свежим Диета безмолочная	150	13,15	18,81	1,12		208,63
	яйцо	102,50	102,50				
	помидоры свежие	15,30	15,30				
	вода	45,00	45,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
ТТК 001056	Кофейный напиток "Курземе" с цикорием на кокосовом молоке	200	0,47	1,50	10,20		61,34
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко кокосовое	100,00	100,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 000296	или Цикорий на кокосовом молоке	200	0,36	1,50	11,00		58,80
	цикорий натуральный растворимый	4,00	4,00				
	молоко кокосовое	100,00	100,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 001056	Кофейный напиток "Курземе" с цикорием на кокосовом молоке	200	0,47	1,50	10,20		61,34
	кофейный напиток растворимый	3,00	3,00				
	молоко кокосовое	100,00	100,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 000296	или Цикорий на кокосовом молоке	200	0,36	1,50	11,00		58,80
	цикорий натуральный растворимый	4,00	4,00				
	молоко кокосовое	100,00	100,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 000129	Мороженое фруктовое сорбет Кокос 70гр	70	0,42	3,15	13,58		84,00
ТТК 000130	или Мороженое фруктовое сорбет Манго 70гр	70	0,11	0,21	18,20		74,90
	Хлеб ржаной	30	0,27	0,99	14,40		77,72
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	23,01		110,10
	Итого за день		21,12	24,64	78,19		643,14

ЭЦ

норма 680

факт 78,19
норма 22,50
24,64
23,00
95,75

белки
жиры
углеводы

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню горючие завтраки 12-18 лет Диета Безмолочная

№	Продукты	количество в день, г	Проце в день, мл	Норма в день, г	Дни																								за 24 дня	Факт в день, г	% выпол нения								
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24											
1	Хлеб пшеничный	200	25	50,0	50	56	60	50	50	50	50	51	40	50	0	50	50	40	40	50	0	50	50	40	40	50	50	73	0	50	50	63	82	50	1156	48,2	96		
2	Хлеб ржаной	120	25	30,0	40	30	50	40	40	40	40	40	40	40	30	40	30	20	20	30	30	0	40	30	40	0	0	40	30	40	0	0	0	30	740	30,8	103		
3	Мука	20	25	5,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	46	0	0	0	0	6	0	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	101	4,2	84		
4	Крупы, бобовые	50	25	12,5	22	8	42	0	0	0	0	0	43	0	50	0	0	22	0	50	0	22	0	0	0	0	0	0	0	42	0	0	301	12,5	100				
5	Макаронные изделия	20	25	4,0	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	301	12,5	100		
6	Картофель	187	25	46,8	0	124	0	0	0	0	149	0	0	124	0	0	0	55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	111	4,0	99			
7	Овощи, зелень	320	25	80,0	0	142	158	8	289	115	50	14	8	81	38	239	0	0	72	36	76	223	0	213	156	135	56	0	162	0	124	0	1104	46,0	98				
8	Фрукты, свежие	185	25	46,3	0	0	0	157	20	0	20	7	150	157	25	0	107	0	107	0	25	107	0	17	0	16	0	17	0	0	0	7	25	220	145,2	46,0	104		
9	Сахар	20	25	4,0	2	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99	4,1	103			
10	Кондитерские изделия	35	25	8,8	0	0	4	4	6	6	8	5	0	5	7	5	0	9	6	6	6	0	14	64	10	0	0	16	0	17	0	4	10	6	178	7,4	85		
11	Кондитерские изделия	15	25	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	62	2,6	69			
12	Какао	1,2	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	0	0	0	0	0	0	0	3	0,1	33			
13	Кофейный напиток	2	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	0,1	33		
14	Чай	2	25	0,5	1	1	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	0,1	33	
15	Мясо 1 категории	78	25	19,5	0	56	0	0	67	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0,2	46		
16	Цыпленок 1 категории*	53	22	11,7	0	0	60	0	0	0	0	0	0	63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	67	0	58	0	489	20,4	104			
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	22	8,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	122	0	0	0	307	11,8	101			
18	Рыба-филе	77	25	19,3	0	0	0	146	0	0	0	0	146	0	75	0	107	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	213	8,9	101		
19	Молоко растительное	350	25	87,5	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	211	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	180	830	34,6	40		
20	Кисломолочные продукты	180	25	45,0	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	
21	Творог	60	25	15,0	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	
22	Сметана	10	25	2,5	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	
23	Сыр	15	25	3,8	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	
24	Масло сливочное	35	25	8,8	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	
25	Масло растительное	18	25	4,5	5	8	7	15	4	15	7	14	3	11	2	24	7	5	9	4	8	2	2	5	2	5	11	6	5	184	7,7	170	184	7,7	170				
26	Яйца	40	25	10,0	80	0	3	0	0	103	0	3	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	
27	Соль	5,0	25	0,9	1	1	1	1	1	2	0	0	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0

Утвержденные нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3580-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Распределение энергетической ценности (калорийности)

Завтрак		Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	
		дни	
	ккал	1	2
	635	1	2
	593	2	22
	630	3	23
	626	4	23
	546	5	20
	565	6	21
	599	Итого:	
	555	7	20
	621	8	23
	629	9	23
	622	10	23
	644	11	24
	584	12	21
	609	Итого:	
	607	13	22
	670	14	25
	642	15	24
	587	16	22
	581	17	21
	536	18	20
	604	Итого:	
	605	19	22
	648	20	24
	530	21	20
	651	22	24
	550	23	20
	643	24	24
	605	Итого:	
	604	Итого:	