



Утверждаю:

Генеральный директор

АО «Комбинат школьного

питания «Центральный»

Тарасова И.Н.

сентября 2024г.



Согласовано:

12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НЕПЕРЕНОСИМОСТЬЮ ГЛЮТЕНА БЕЗ ЦЕЛИАКИИ И С ЦЕЛИАКИЕЙ

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: 7-11 лет.

Прием пищи: горячий завтрак, обед

г. Тюмень, 2024г.

Пояснительная записка

К специализированному меню горячих завтраков (Диета для Целиакия) для возрастной категории 7-11 лет, разработанном 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 представленными родителями (законными представителями ребенка) сведениями о его состоянии здоровья (назначения лечащего врача).

Порядок организации диетического (лечебного) питания обучающихся общеобразовательных организаций, требования к составлению меню определяются в санитарно-эпидемиологических требованиях к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (далее – СанПиН) (ст.8.2) и Методических рекомендаций МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)».

При разработке меню для детей, страдающих переносимостью глютена учитываются 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.

Предлагаемое специализированное 12-ти дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с заболеваниями - переносимость глютена без целиакии, составляется на базе действующего циклического меню с заменой запрещенных для соответствующей диеты блюд и продуктов. К меню разработаны технологические карты блюд.

В меню включены продукты – источники полноценного белка (творог, молоко, кисломолочные продукты, мясо птицы, рыба, субпродукты, яйца, сыр, гречневая крупа), а также продукты с содержанием пищевых волокон (овощи, фрукты), рисово-гречневый и рисово-кукурузный безглютеновый хлеб промышленного производства, кондитерские изделия без глютена - маффин классический рисово-кукурузный, маффин шоколадный рисово-кукурузный, печенье без глютена промышленного производства. В рецептурах котлет глютенодержателем добавка (хлеб, панировка) – заменены

на растительную клетчатку SUPERCEL промышленного производства, для панировки используется кукурузная мука. Вместо традиционных макарон в меню включены макаронные изделия из кукурузной и гречневой муки. Томатная паста в рецептурах блюд заменена на свежие томаты, пшеничная мука в соусах заменена на кукурузную муку. Из меню исключены какао и кофейный напиток.

При составлении меню учтен перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей с заболеваниями непереносимости глютена без целиакии и с целиакией. (Прил.1)

При разработке меню учтены требования и рекомендации нормативных документов:

- ФЗ от 21.11.2011г № 323-ФЗ «Об основах здоровья граждан в Российской Федерации»
- Приказ МЗ России от 21.06.2013г № 395н «Об утверждении норм лечебного питания»
- Методические рекомендации «Картофельный суп лечебного питания, оптимизированного состава с включением специализированных пищевых продуктов диетического, лечебного и диетического профиля»
- МР 2.4.0162-19. 2.4. Требования к питанию детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и другими заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (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 разработано технологическими документами

(технологическими картами) соответствие с п.2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При приготовлении блюд должны соблюдаться принципы 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 1996г.» Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в

соответствии с сезонностью. Закладка продуктов в блюда соответствует нормативным таблицам сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 196г. В целях профилактики йододефицитных 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 определить фактический выход фруктов.

Меню для питания детей с сахарным диабетом, разработано на основании действующего пикничного меню при участии специалиста диетолога Ольги Сергеевны Основной. Квалификация подтверждается следующими документами:

- Диплом о профессиональной переподготовке 022413271328 пер. номер ПИ1317/20 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 «КШПЦ «Центральныи»

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

ПЕРЕЧЕНЬ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ
ДОПУСКАЕТСЯ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С
НЕПЕРЕНОСИМОСТЬЮ ГЛЮТЕНА И ЦЕЛИАКИЕЙ:

- 1) продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, просо, ячмень и овес;
- 2) мука пшеничная, овсяная, ржаная;
- 3) овсяные, пшеничные и ячменные хлопья, манная крупа;
- 4) продукты переработки пшеницы, овса, ржи;
- 5) колбасные изделия;
- 6) мясные и рыбные консервы;
- 7) йогурт;
- 8) кофейный и какао - напитки;
- 9) любые конфеты и шоколад, в составе которых содержится сахар;
- 10) вафли, вафельная крошка;
- 11) повидло;
- 12) томатная паста;
- 13) продукты промышленного производства, содержащие скрытый глютен:
продукты, подвергшиеся обработке, содержащие скрытый глютен в виде крахмала и модифицированных крахмалов, которые входят в состав консервантов, загустителей и являются основой для различного рода пищевых добавок.

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

3аэтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	14,55	23,62	74,16	568,04	192,82
ТТК 001285	Крупа рис	21,11					
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00					
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
	сахар	4,44					
	соль йодированная	0,50					

ТТК 001286	или каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200/5	6,09	7,39	25,75	197,94	
------------	---	-------	------	------	-------	--------	--

ТТК 001287	или каша молочная пшеница с маслом сливочным	200/5	6,81	7,86	24,75	201,05	
------------	--	-------	------	------	-------	--------	--

ТТК 001405	или каша молочная пшеница с бананом и маслом сливочным	160/40	5,71	7,09	21,34	175,26	
------------	--	--------	------	------	-------	--------	--

ТТК 001312	или каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	6,82	7,69	30,43	220,36	
------------	---	-------	------	------	-------	--------	--

ТТК 000140	или чай ройбуш	200	0,00	0,00			0,01
------------	----------------	-----	------	------	--	--	------

ТТК 000003	или чай черныи без сахара	200	0,00	0,00			0,01
------------	---------------------------	-----	------	------	--	--	------

ТТК 000139	или чай гречишный	200	0,00	0,00			0,01
------------	-------------------	-----	------	------	--	--	------

ТТК 000036	Сыр плавленый	16,25	1,46	3,25	1,46	40,63	
------------	---------------	-------	------	------	------	-------	--

ТТК 001061	или сыр порционно	20	4,9	5,7	0	70,9	
------------	-------------------	----	-----	-----	---	------	--

ТТК 000043	Масло сливочное в инд. упаковке	10	0,10	7,25	0,14	66,10	
------------	---------------------------------	----	------	------	------	-------	--

ТТК 000037	Молоко витаминизированное 80 г	160	4,32	4,00	13,60	107,68	
------------	--------------------------------	-----	------	------	-------	--------	--

ТТК 000058	или Мороженое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней)	55	2,15	3,58	13,81	99,00	
------------	---	----	------	------	-------	-------	--

ТТК 000056	Хлеб рисово-гречишный	30	0,54	0,78	14,97	68,40	
------------	-----------------------	----	------	------	-------	-------	--

ТТК 001324	Салат витаминный из квашеной капусты	80	1,38	3,05	2,34	44,17	
------------	--------------------------------------	----	------	------	------	-------	--

Обед	капуста квашеная	76,50					
	лук зеленый	2,10					
	масло растительное	4,00					

TTK 001408	или Сапат витаминный из свежей капусты	80	1,3	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 йодированная	0,20				
TTK 001243	или Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с маслом	80	0,65	5,07	2,03	56,20
	помидоры свежие	40,80				
	огурцы свежие	40,00				
	масло растительное	5,00				
	соль йодированная	0,20				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свекла, стручковая фасоль, сельдь, микс овощной и тп)	8	0,58	1,36	4,86	33,94
	или Капуста морская (водоросли Норп)	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	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
№001057	Нежный сливочный суп - пюре из цветной капусты с зеленью Диета без глютена	250	3,81	7,50	22,54	173,37
	капуста цветная замороженная	44,00				
	морковь свежая очищенная	5,00				
	мука кукурузная	10,00				
	масло растительное	5,00				
	молоко рисовое	80,00				
	яйцо	3,00				
	зелень свежая	1,35				
	соль йодированная	0,60				
TTK № 001691	или Суп - пюре из тыквы Диета без глютена	250	3,32	5,03	15,07	123,66
	тыква свежая	65,00				
	лук репчатый очищенный	12,50				
	морковь свежая очищенная	18,75				
	мука кукурузная	10,00				
	масло сливочное 72%	5,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	47,50				
	соль йодированная	0,80				
TTK 000291	Печень по-строгановски Диета без глютена	60/40	15,62	5,21	7,81	141,87
	печень говяжья	103,10				
	помидоры свежие	7,00				
	сметана 10%	12,00				
	масло растительное	2,00				
	мука кукурузная	3,80				
	соль йодированная	0,40				
TTK 001211	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским Диета без глютена	40/50	8,1	9,03	14,4	170,47
	свинина мясная	64,34				
	лук репчатый очищенный	12,50				
	перец болгарский свежий	24,93				
	зелень свежая	0,85				
	мука кукурузная	2,50				
	масло растительное	1,88				
	сметана 10%	18,75				
	чеснок свежий	0,80				
	соль йодированная	0,40				
TTK 001182	или Бефстроганов из мяса Диета без глютена	40/50	7,92	8,57	14,11	166,38
	говядина	87,80				
	свинина мясная	64,34				
	лук репчатый очищенный	30,00				
	сметана 10%	15,00				
	мука кукурузная	2,50				
	масло растительное	1,25				
	соль йодированная	0,40				
TTK 001420	или Азу из мяса Диета без глютена	40/50	12,24	12,68	3,98	179,26
	говядина	65,728				
	или свинина мясная	64,34				
	оргуцы соленые без уксуса	31,69				
	лук репчатый очищенный	15,00				
	помидоры свежие	7,00				
	мука кукурузная	2,50				
	масло растительное	1,25				
	соль йодированная	0,40				
	или Азу из мяса Диета без глютена	40/50	12,24	12,68	3,98	179,26
	говядина	65,728				
	или свинина мясная	64,34				
	оргуцы соленые без уксуса	31,69				
	лук репчатый очищенный	15,00				
	помидоры свежие	7,00				
	мука кукурузная	2,50				
	масло растительное	1,25				
	соль йодированная	0,40				
	или Азу из мяса Диета без глютена	40/50	12,24	12,68	3,98	179,26
	говядина	65,728				
	или свинина мясная	64,34				
	оргуцы соленые без уксуса	31,69				
	лук репчатый очищенный	15,00				
	помидоры свежие	7,00				
	мука кукурузная	2,50				
	масло растительное	1,25				
	соль йодированная	0,40				
	или Азу из мяса Диета без глютена	40/50	12,24	12,68	3,98	179,26
	говядина	65,728				
	или свинина мясная	64,34				
	оргуцы соленые без уксуса	31,69				
	лук репчатый очищенный	15,00				
	помидоры свежие	7,00				
	мука кукурузная	2,50				
	масло растительное	1,25				
	соль йодированная	0,40				

Итого за день									
Хлеб пшенично-ржаной	40	0,72	1,04	19,96	91,20				
Хлеб рисово-кукурузный	20	1,20	0,50	9,20	46,20				
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	23,00	92,00				
или Лпов с мясом (40/130)	170	12,95	13,71	34,21	309,73				
свинина мясная	64,34	59,20							
крупа рис	43,33	43,33							
морковь свежая очищенная	10,40	10,40							
лук репчатый очищенный	7,80	7,80							
масло растительное	2,60	2,60							
томатная паста	4,16	4,16							
лавровый лист	0,80	0,80							
соль йодированная	0,61	0,61							
или Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130)	170	13,84	12,26	28,60	281,82				
говядина тушенная в/с	56,00	56,00							
крупа гречневая	39,00	39,00							
морковь свежая очищенная	13,78	13,78							
лук репчатый очищенный	13,78	13,78							
масло растительное	1,73	1,73							
соль йодированная	0,34	0,34							
или Рис припущенный	130	3,08	3,57	32,12	172,95				
крупа рис	43,33	43,33							
масло сливочное 72,5%	4,33	4,33							
соль йодированная	0,48	0,48							
или Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	5,11	4,11	26,58	165,16				
крупа гречневая	39,00	39,00							
масло сливочное 72,5%	4,33	4,33							
соль йодированная	0,48	0,48							
или Рис припущенный с овощами (125/25)	150	3,43	5,02	33,54	193,43				
крупа рис	41,66	41,66							
масло сливочное 72,5%	4,33	4,33							
лук репчатый очищенный	17,91	17,91							
морковь свежая очищенная	17,16	17,16							
масло растительное	1,41	1,41							
соль йодированная	0,40	0,40							
или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским Диета без глютена	40/50	10,5	12,6	4,26	173,12				
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 кукурузная	2,00	2,00							
петрушка свежая	0,85	0,85							
соль йодированная	0,40	0,40							
или Мясо тушеное в соусе по-венгерски Диета без глютена	40/50	6,19	4,21	11,49	109,51				
говядина	65,728	63,20							
или свинина мясная	85,1	74,00							
масло растительное	1,50	1,50							
лук репчатый очищенный	11,25	11,25							
мука кукурузная	2,00	2,00							
помидоры свежие	7,00	7,00							
морковь свежая очищенная	8,00	8,00							
лук репчатый очищенный	9,00	9,00							
мука кукурузная	1,80	1,80							
масло растительное	3,00	3,00							
соль йодированная	0,40	0,40							
или Мясо тушеное с овощами Диета без глютена	40/50	12,26	16,37	2,85	211,29				
говядина	90,85	79,00							
лук репчатый очищенный	9,00	9,00							
помидоры свежие	7,00	7,00							
мука кукурузная	2,00	2,00							
масло растительное	1,50	1,50							
соль йодированная	0,40	0,40							
или Гуляш из мяса Диета без глютена	40/50	15,05	14,19	2,60	198,45				

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

Завтрак 500,87

ТТК 001405	Каша молочная пшенная с бананом и маслом сливочным	20,00	160/40	5,71	7,09	21,34	175,26
------------	--	-------	--------	------	------	-------	--------

	крупа пшено	20,00					
--	-------------	-------	--	--	--	--	--

	молоко пастеризованное 2,5%	112,00					
--	-----------------------------	--------	--	--	--	--	--

	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
--	-----------------------------	------	--	--	--	--	--

	сахар	3,60					
--	-------	------	--	--	--	--	--

	соль йодированная	0,40					
--	-------------------	------	--	--	--	--	--

	банан свежий	66,68					
--	--------------	-------	--	--	--	--	--

ТТК 001285	или каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	5,73	7,34	25,59	192,82
------------	--	-------	------	------	-------	--------

	крупа рис	21,11					
--	-----------	-------	--	--	--	--	--

	молоко пастеризованное 2,5%	140,00					
--	-----------------------------	--------	--	--	--	--	--

	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
--	-----------------------------	------	--	--	--	--	--

	сахар	4,44					
--	-------	------	--	--	--	--	--

	соль йодированная	0,50					
--	-------------------	------	--	--	--	--	--

ТТК 001286	или каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200/5	6,09	7,39	25,75	197,94
------------	---	-------	------	------	-------	--------

	крупа кукурузная	22,22					
--	------------------	-------	--	--	--	--	--

	молоко пастеризованное 2,5%	140,00					
--	-----------------------------	--------	--	--	--	--	--

	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
--	-----------------------------	------	--	--	--	--	--

	сахар	4,44					
--	-------	------	--	--	--	--	--

	соль йодированная	0,50					
--	-------------------	------	--	--	--	--	--

ТТК 001312	или каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	6,82	7,69	30,43	220,36
------------	---	-------	------	------	-------	--------

	крупа рис	16,67					
--	-----------	-------	--	--	--	--	--

	крупа пшено	12,22					
--	-------------	-------	--	--	--	--	--

	молоко пастеризованное 2,5%	140,00					
--	-----------------------------	--------	--	--	--	--	--

	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
--	-----------------------------	------	--	--	--	--	--

	сахар	4,00					
--	-------	------	--	--	--	--	--

	соль йодированная	0,50					
--	-------------------	------	--	--	--	--	--

ТТК 001312	или каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	6,82	7,69	30,43	220,36
------------	---	-------	------	------	-------	--------

	крупа рис	16,67					
--	-----------	-------	--	--	--	--	--

	крупа пшено	12,22					
--	-------------	-------	--	--	--	--	--

	молоко пастеризованное 2,5%	140,00					
--	-----------------------------	--------	--	--	--	--	--

	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
--	-----------------------------	------	--	--	--	--	--

	сахар	4,00					
--	-------	------	--	--	--	--	--

	соль йодированная	0,50					
--	-------------------	------	--	--	--	--	--

ТТК 000003	или Чай черныи без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,01
------------	---------------------------	-----	------	------	------	------

	чай черныи байховыи	0,50					
--	---------------------	------	--	--	--	--	--

	чай гречишныи	200	0,00	0,00	0,00	0,01
--	---------------	-----	------	------	------	------

ТТК 000023	Мафдин классический без глютена	40	0,68	0,20	30,00	124,00
------------	---------------------------------	----	------	------	-------	--------

	или Мафдин шоколадныи без глютена	40	0,68	0,20	30,00	124,00
--	-----------------------------------	----	------	------	-------	--------

ТТК 000022	или Мафдин шоколадныи без глютена	40	0,68	0,20	30,00	124,00
------------	-----------------------------------	----	------	------	-------	--------

	или Мафдин шоколадныи без глютена	40	0,68	0,20	30,00	124,00
--	-----------------------------------	----	------	------	-------	--------

ТТК 000327	Кисломолочная продукция (йогурт обогашенныи	80	2,40	2,00	3,36	40,80
------------	---	----	------	------	------	-------

	Кисломолочная продукция (йогурт, сметанка, кефир и	80	2,40	2,00	3,36	40,80
--	--	----	------	------	------	-------

	Кисломолочная продукция (йогурт, сметанка, кефир и	80	2,40	2,00	3,36	40,80
--	--	----	------	------	------	-------

ТТК 001323	Томаты свежии	80	0,70	0,18	2,15	14,40
------------	---------------	----	------	------	------	-------

ТТК 001322	или Морковныи палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
------------	-----------------------	----	------	------	------	-------

	или Овоши свежии	80	0,52	0,09	2,50	14,40
--	------------------	----	------	------	------	-------

	или Овоши свежии (морковь, тыква, свёкла,	8	0,58	1,36	4,86	33,94
--	---	---	------	------	------	-------

	или Морская капуста сушеная	5	0,66	2,00	1,04	24,75
--	-----------------------------	---	------	------	------	-------

	или Капуста морская (водоросли Норпи)	5	0,66	2,00	1,04	24,75
--	---------------------------------------	---	------	------	------	-------

	или Водоросли Норпи сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75
--	-----------------------------	---	------	------	------	-------

ТТК 0011221	Диета без глютена	250	5,19	6,99	22,28	172,89
-------------	-------------------	-----	------	------	-------	--------

Хлеб писово-кырүзньий

20	1,20	0,50	9,20	46,20
	34,78	28,80	206,26	1205,03

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

Первая неделя

Третий день (1)

Заправка	Запеканка из творога Ливета без глюкозы	150	150	28,17	21,55	73,21	640,22
ТК 000275	Творог 5%-9%	110,00	110,00				
	яйцо	4,10	4,10				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	кефир	30,00	30,00				
	сметана 10%	5,00	5,00				
	мука кукурузная	5,00	5,00				
	Сгущенное молоко (в инд.упаковке)	20	20	1,36	1,70	11,20	66,00
	или Соус ягодный	20	20	0,02	0,08	4,73	19,87
	ягоды см	9,40	9,40				
	сахар	5,00	5,00				
	крахмал	1,50	1,50				
	или Джем	20	20	0,10	0,00	12,00	48,00
	или Мед натуральный в индивидуальной упаковке	10	10	0,00	0,00	0,80	33,00
ТК 000003	Чай черный	200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	или Чай травяной	200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	чай травяной	0,50	0,50				
ТК 000139	или Чай гречишный	200	200	0,17	0,01	0,54	3,04
	чай гречишный	0,50	0,50				
ТК 000140	Чай роибуш	200	200	0,00	0,00	3,99	16,00
	чайный напиток Ройбуш	0,50	0,50				
ТК 000033, 000037, 000330, 000004, 000034, 001128	Молоко витаминизированное 80 г	160	160	4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко питьевое	160	160	4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко обогащенное йодом и витаминами	160	160	4,32	4,00	13,60	107,68
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г	150	150	1,98	0,39	16,20	86,00
	или Фрукт вакуумной сушки	7	7				
	или Сухофрукты	9	9				
ТК 000050, 000049, 000053	или Батончик из сухофруктов/батончик фруктовый натуральный/сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17	17	0,97	3,48	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
ТК 000129	или Мороженое фруктовое сорбет Кокос 70гр	70	70	0,42	3,15	13,58	84,00
ТК 000130	или Мороженое фруктовое сорбет Манго 70гр	70	70	0,11	0,21	18,20	74,90
	Хлеб рисово-кукурузный	20	20	1,20	0,50	9,20	92,40
Обед	Овощная нарезка с маслом растительным	80	80	0,65	5,07	2,03	56,20
	помидоры свежие	40,80	40,80				
	огурцы свежие	40,80	40,80				
	масло растительное	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,10	0,10				
	или Свекольные блинцы с сыром Адыгейский	80	80	6,55	4,90	4,45	89,80
	свекла очищенная	60,00	60,00				
	сыр Адыгейский	20,00	20,00				
	или Салат из свежеты с маслом растительным	80	80	1,70	0,10	8,00	79,23
	свекла очищенная	80,00	80,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свекла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8	8	0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Норп)	5	5	0,66	2,00	1,04	24,75

или Водоросли Норпи сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75
Борш с капустой и картофелем с мясом, сметаной и зеленью (230/20/1)	250	4,83	8,27	14,40	152,30
говядина 1 кат.	35,80	40,00			
свекла свежая очищенная	40,00				
капуста свежая белокачанная	20,00				
картофель свежий очищенный	20,00				
морковь свежая очищенная	12,50				
лук репчатый очищенный	10,00				
помидоры свежие	3,00				
сахар	0,50				
зелень свежая	1,35				
масло растительное	5,00				
соль йодированная	0,60				
кислота лимонная	0,12				
сметана 10%	10,00				
лавровый лист	0,01				
говядина 1 кат.	35,80	32,20			
лук репчатый очищенный	10,00				
капуста свежая белокачанная	62,50	50,00			
морковь свежая очищенная	12,50	10,00			
лук репчатый очищенный	10,00	1,00			
зелень свежая	1,35	5,00			
масло растительное	5,00	0,60			
соль йодированная	0,60	0,01			
сметана 15 %	10,00	10,00			
Котлета рыбная Диета без glutena	90/5	14,70	8,00	4,60	149,00
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	17,00			
растительная клетчатка SUPERCEL	17,00	6,00			
мука кукурузная	6,00	6,00			
масло растительное	6,00	0,60			
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00			
соль йодированная	0,40	0,40			
или Тэфтели рыбные Диета без glutena	90	74,50	16,29	7,14	174,16
горбуша (филе)	83,71	74,50			
лук репчатый очищенный	15,00	15,00			
крупа рис	8,00	8,00			
мука кукурузная	6,00	6,00			
масло растительное	1,40	1,40			
соль йодированная	0,40	0,40			
или Запеканка картофельная с рыбой Диета без glutena	200	15,02	8,89	30,24	261,73
горбуша (филе)	62,71	56,50			
или минтай (филе) (или иная)	62,71	56,50			
лук репчатый очищенный	11,00	11,00			
картофель свежий очищенный	160,00	160,00			
мука кукурузная	4,00	4,00			
масло сливочное 72,5%	5,00	5,00			
масло растительное	0,60	0,60			
соль йодированная	0,80	0,80			
Пюре картофельное	145	124,02	3,22	4,57	139,61
картофель свежий очищенный	124,02	124,02			
масло сливочное 72,5%	4,83	4,83			
молоко пастеризованное 2,5%	22,91	22,91			
соль йодированная	0,39	0,39			
или Картофель отварной	145	149,35	3,04	4,10	146,97
картофель свежий очищенный	149,35	149,35			
масло сливочное 72,5%	4,83	4,83			
соль йодированная	0,77	0,77			
или Картофель тушеный	145	123,50	3,14	4,06	144,46
картофель свежий очищенный	123,50	123,50			
морковь свежая очищенная	30,45	30,45			
лук репчатый очищенный	16,43	16,43			
масло сливочное 72,5%	4,83	4,83			

		Итого за день					
ТТК 001316	или Картофель запеченный дольками	0,44	0,44	145	3,25	26,47	134,95
	соль йодированная	0,44					
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
	масло растительное	1,11	1,11				
	соль йодированная	0,44	0,44	145	3,25	26,47	134,95
ТТК 001317, 001318	или Картофельные шарики/ картофельные мини шарики	0,44	0,44	145	3,25	26,47	134,95
	картофель свежий очищенный	162,40	162,40				
	масло растительное	1,11	1,11				
	соль йодированная	0,44	0,44	145	3,25	26,47	134,95
ТТК 000148	Напиток из шиповника	16,00	16,00	200	0,54	13,72	69,38
	плоды шиповника сухие	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
ТТК 000149	или Напиток из кураги	16,00	16,00	200	0,83	14,15	61,06
	абрикос сушеный (курага)	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
	кислота лимонная	0,20	0,20				
ТТК 000151	или Напиток из сухофруктов	16,00	16,00	200	0,38	16,07	59,94
	смесь сухофруктов	16,00	16,00				
	сахар	6,00	6,00				
	лимонная кислота	0,20	0,20				
Хлеб рисово-гречневый		30	0,54	0,78	14,97	68,40	
Хлеб рисово-кукурузный		30	1,80	0,75	13,80	69,60	
		54,45	49,21	157,91	1344,71		

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

Завтрак

ТТК 001493	Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами (40/130)	56,00	39,00	56,00	39,00	56,00	281,82
ТТК 001356	или Плов с мясом (40/130)	170	64,34	59,20	43,33	10,40	309,73
	говядина тушеная в/с	56,00	39,00	56,00	39,00	56,00	
	крупа гречневая	39,00	39,00	39,00	39,00	39,00	
	морковь свежая очищенная	13,78	13,78	13,78	13,78	13,78	
	лук репчатый очищенный	13,78	13,78	13,78	13,78	13,78	
	масло растительное	1,73	1,73	1,73	1,73	1,73	
	соль йодированная	0,34	0,34	0,34	0,34	0,34	
ТТК 00050, 00049, 00053	Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17	0,97	3,48	8,50	70,62	
ТТК 000139	Чай гречишный	200	0,00	0,00	0,00	0,01	
ТТК 000003	или Чай черныи без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,01	
	чай черныи байховыи	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	
ТТК 000140	или Чай роибуш	200	0,00	0,00	0,00	0,01	
	чай роибуш	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	
ТТК 000033, 000037, 000330	Молоко витаминизированное 80 г	160	4,32	4,00	13,60	107,68	
	или Молоко питьеое	160	4,32	4,00	13,60	107,68	
	или Молоко обогащенное йодом и витаминами	160	4,32	4,00	13,60	107,68	
	Творог в индивидуальной упаковке (творожок десерт в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке) 45г	45	2,70	1,57	5,26	45,90	
	Хлеб рисово-гречишный	30	0,54	0,78	14,97	68,40	
Обед							
ТТК 001322	Овощи свежие	80	0,52	0,09	2,50	12,00	
	овощи свежие	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	
	или Морковные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43	
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	
ТТК 001323	или Томаты свежие	80	0,70	0,18	2,15	14,40	
	помидоры	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свекла, или Морская капуста сушеная или Капуста морская (водоросли Норпи) или Водоросли Норпи сушеные	8	0,58	1,36	4,86	33,94	
	или Морская капуста сушеная	5	0,66	2,00	1,04	24,75	
	или Капуста морская (водоросли Норпи)	5	0,66	2,00	1,04	24,75	
	или Водоросли Норпи сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75	

ТТК 000317 Суп - папша с курицей с зеленью Диета без глютена 250 10,29 12,20 21,48 236,88

42,00	46,00	тушка цыпленок-бройлера						
	75,00	картофель свежий очищенный						
	10,00	морковь свежая очищенная						
	10,00	лук репчатый очищенный						
	5,00	масло растительное						
	10,00	макаронные изделия (безглютеновый гречневый рожок)						
	1,00	укроп свежий						
	0,01	лавровый лист						
	0,60	соль йодированная						
90	11,87	Биточки мясные Диета без глютена						165,49
30,24	28,00	свинина мясная						
33,00	28,00	говядина 1 кат						
3,00	3,00	яйцо						
14,20	14,20	лук репчатый очищенный						
1,40	1,40	масло растительное						
6,00	6,00	мука кукурузная						
0,40	0,40	соль йодированная						

ТТК 001199 или Тефтели мясные с брусничным соусом ТТК 000191 тефтели мясные Соус брусничный 90/20 10,07 6,70 14,84 161,00

17,50	17,50	брусника замороженная						
0,13	0,13	пектин яблочный						
4,00	4,00	сахар						
0,26	0,26	соль йодированная						
1,40	1,40	масло растительное						
10,00	10,00	хлеб пшеничный						
6,00	6,00	сухари панирочные						
0,40	0,40	соль йодированная						
90	10,07	или Тефтели мясные						161,00
106	106	л/ф тефтели мясные :						
39,20	39,20	свинина мясная						
16,90	16,90	говядина 1 кат						
15,00	15,00	лук репчатый очищенный						
8,00	8,00	рис						
6,00	6,00	мука кукурузная						
1,40	1,40	масло растительное						
0,40	0,40	соль йодированная						

ТТК 001347 Овоши тушеные 150 2,67 5,18 8,22 92,05

120,00	150,00	капустя белокачанная свежая						
20,00	20,00	морковь свежая очищенная						
20,00	20,00	лук репчатый очищенный						
10,20	10,20	помидоры свежие						
1,00	1,00	масло растительное						
0,46	0,46	соль йодированная						

ТТК 001169 или Овоши припущенные (part овшное) 150 2,94 3,53 22,37 133,74

117,00	117,00	картофель свежий очищенный						
30,00	30,00	морковь свежая очищенная						
15,00	15,00	лук репчатый очищенный						
3,00	3,00	масло растительное						
0,46	0,46	соль йодированная						
4,83	4,83	масло сладкосливочное 72,5%						
0,44	0,44	соль йодированная						

		Итого за день				
ТТК 000166,000167, 000322,000164	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				
	сахар	6,00				
ТТК 000159	или Напиток из вишни	200	0,20	0,06	10,64	44,92
	вишня с/м	25,00				
	сахар	6,00				
ТТК 000143	или Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)	200	0,08	0,08	9,96	41,40
	яблоки с/м	25,00				
	сахар	6,00				
	лимонная кислота	0,20				
	Хлеб рисово-пшеничный	40	0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный	30	1,80	0,75	13,80	69,60
			50,49	51,79	157,41	1284,65

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

Завтрак 16,19 16,84 68,26 492,90

ТТК 001405	Каша молочная пшенная с бананом и маслом сливочным	20,00	20,00	2,00	112,00	112,00	5,71
	крупа пшено	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	112,00	112,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	3,60	3,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	банан свежий	66,68	40,00				

ТТК 001285 или каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/5 5,73 7,34 25,59 192,82

ТТК 001286 или каша молочная кукурузная с маслом сливочным 200/5 6,09 7,39 25,75 197,94	крупа рис	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				

ТТК 001312 или каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 200/5 6,82 7,69 30,43 220,36

ТТК 001287 или каша молочная пшенная с маслом сливочным 200/5 6,81 7,86 24,75 201,05	крупа рис	16,67	16,67				
	крупа пшено	12,22	12,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				

№ 007828 Чай с лимоном с сахаром 200 0,06 0,01 5,20 22,34

ТТК	или Чай облепиховый с апельсинном (или чай ягодно-фруктовый)	200	200	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				

ТТК 000154 Чай с апельсинном 200 0,06 0,01 5,57 22,74

или Чай травяной	200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
чай черныи байховый	0,50	0,50				
апельсин свежий	8,00	8,00				
сахар	4,00	4,00				

или Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01				
ТТК 001061	Сыр порционный	20	4,9	5,7	0	70,9				
	сыр твердый	20,83	20,00							
	или Сыр	20,00	4,9	5,7	0	70,9				
ТТК 000036	или Сыр нарезка	16,25	1,46	3,25	1,46	40,63				
ТТК 000327,	000326,000325,	80	2,40	2,00	3,36	40,80				
	000041,000042,									
	000324,000323,									
	000011,000038,									
	продукция) 80 г									
	кисломолочная продукция (йогурт,									
	обогатенный витаминами, пищевой йогурт,									
	снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная									
	Хлеб рисово-кукурузный	40	2,40	1,00	18,40	92,40				
	Хлеб рисово-трещевый	40	0,72	1,04	19,96	91,20				
Обед		29,85	30,57	92,44	770,22					
ТТК 001323	Томаты свежие	80	0,70	0,18	2,15	14,40				
	помидоры	80,00	80,00							
ТТК 001322	или Морковные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43				
	или Овощи свежие	80	0,52	0,09	2,50	14,40				
	овощи свежие	80,00	80,00							
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свекла,	8	0,58	1,36	4,86	33,94				
	стручковая фасоль, редька, микс овощной и									
	или Морская капуста сушеная	5	0,66	2,00	1,04	24,75				
	или капуста морская (водоросли Норпи)	5	0,66	2,00	1,04	24,75				
	или Водоросли Норпи сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75				
ТТК 001302	Уха "Рыбачья" с зеленью (200/40/1)	240	11,56	8,80	12,05	173,96				
	филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00							
	масса отварной рыбы	40,00								
	картофель свежий очищенный	66,40	66,40							
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40							
	масло растительное	5,00	5,00							
	укроп свежий	1,35	1,00							
	лавровый лист	0,01	0,01							
	соль йодированная	0,60	0,60							
ТТК 001303	Уха "По-ростовски" с зеленью (200/40/1)	240	11,71	8,83	12,48	176,84				
	филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00							
	масса отварной рыбы	40,00								
	картофель свежий очищенный	66,40	66,40							
	лук репчатый очищенный	14,40	14,40							
	масло растительное	5,00	5,00							
	укроп свежий	1,35	1,00							
	томаты свежие	16,32	16,00							
	лавровый лист	0,01	0,01							
	соль йодированная	0,60	0,60							
ТТК №001304	или Уха "По-царски" с зеленью (200/40/1)	240	10,94	7,17	12,09	167,03				
	филе горбуши замороженное на шкуре	27,72	25,00							
	филе трески без кости с/м	27,72	25,00							
	масса отварной рыбы	40,00								
	картофель свежий очищенный	60,00	60,00							
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00							
	морковь свежая очищенная	15,00	15,00							
	масло растительное	5,00	5,00							
	укроп свежий	1,35	1,00							
	лавровый лист	0,01	0,01							
	соль йодированная	0,60	0,60							
ТТК № 001709	или Уха "По - корельски" с зеленью Диета без	240	15,67	11,97	20,67	257,36				
	филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00							
	масса отварной рыбы	40,00								
	картофель свежий очищенный	60,00	60,00							
	лук репчатый очищенный	15,00	15,00							
	морковь свежая очищенная	15,00	15,00							
	масло растительное	5,00	5,00							
	укроп свежий	1,35	1,00							
	лавровый лист	0,01	0,01							
	соль йодированная	0,60	0,60							

ТТК 001619	Поджарка из мяса Диета без глютена	45/45	11,74	14,96	5,97	209,03
	картофель свежий очищенный	60,00		14,40		
	лук репчатый очищенный	14,40		5,00		
	масло подсолнечное	5,00		6,00		
	мука кукурузная	6,00		125,00		
	молоко пастеризованное 2,5%	125,00		1,35		
	укроп свежий	1,35		0,01		
	лавровый лист	0,01		0,60		
	соль йодированная	0,60				
ТТК 001207	или Гуляш из мяса Диета без глютена	40/50	15,05	14,19	2,60	198,45
	говядина	90,85		79,00		
	лук репчатый очищенный	9,00		9,00		
	помидоры свежие	7,00		7,00		
	мука кукурузная	2,00		1,50		
	масло растительное	1,50		0,40		
	соль йодированная	0,40		0,40		
	соль йодированная	0,40		0,45		
ТТК 001621	или Печень тушеная с овощами Диета без глютена	60/40	15,63	5,20	6,54	136,57
	говядина	90,85		79,00		
	лук репчатый очищенный	9,00		9,00		
	помидоры свежие	7,00		7,00		
	мука кукурузная	2,00		1,50		
	масло растительное	1,50		0,40		
	соль йодированная	0,40		0,40		
	соль йодированная	0,40		0,70		
ТТК 001711	или Мясо тушеное в томате с перцем болгарским Диета без глютена	40/50	10,17	12,6	4,58	174,54
	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		
	помидоры свежие	7,00		7,00		
	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 001215	или Мясо тушеное с овощами Диета без глютена	40/50	12,26	16,37	2,85	211,29
	говядина	65,728		63,20		
	или свинина мясная	85,10		74,00		
	помидоры свежие	7,00		7,00		
	морковь свежая очищенная	8,00		8,00		
	лук репчатый очищенный	9,00		9,00		
	мука кукурузная	1,80		1,80		
	масло растительное	3,00		3,00		
	соль йодированная	0,40		0,40		
ТТК 001212	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски Диета без глютена	40/50	6,19	4,21	11,49	109,51
	свинина мясная	85,1		74,00		
	масло растительное	1,50		1,50		
	лук репчатый очищенный	11,25		11,25		
	мука кукурузная	2,00		2,00		
	помидоры свежие	7,00		7,00		
	соль йодированная	0,40		0,40		
ТТК 001420	или Азу из мяса Диета без глютена	40/50	12,24	12,68	3,98	179,26
	говядина	65,728		63,20		
	или свинина мясная	64,34		59,20		
	орурцы соленные без уксуса	31,69		16,25		

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

Завтрак

ТТК 000173	Омлет запеченный натральный с маслом сливочным	112,50	112,50	15,69	19,69	2,61	251,58
	яйцо	112,50					
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	45,00					
	масло сливочное 72,5%	5,00					
	масло растительное	2,00					
	соль йодированная	0,40					

ТТК 000176	или Омлет запеченный с сыром	150	150	17,23	18,14	2,46	243,19
	яйцо	106,00					
	сыр твердый	10,00					
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	44,00					
	масло растительное	2,00					
	соль йодированная	0,40					

ТТК 001348	или Срембл с томатом свежим	150	150	14,76	16,79	2,83	222,82
	яйцо	102,50					
	помидоры свежие	15,30					
	молоко пастеризованное 2,5%	45,00					
	масло сливочное 72,5%	5,00					
	соль йодированная	0,40					

ТТК 000023	Маффин класический без глютена	40	40	2,52	5,52	22,80	151,20
ТТК 000022	или Маффин шоколадный без глютена	40	40	2,44	5,72	24,08	157,60
ТТК 000003	Чай черныи без сахара	200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	чай черныи байховый	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай грешныйи	200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	чай грешныйи	0,50	0,50				
ТТК 000140	или Чай бойбуш	200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
	чайный напиток бойбуш	0,50	0,50				

ТТК 000327, 000326,000325, 00041,000042, 000324,000323, 00011,000038, 00039,00040	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный витаминами, пищевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 160 г	160	160	4,80	4,00	6,72	81,60
Хлеб рисово-кукурузныйи		40	40	2,40	1,00	18,40	92,40

Обед

ТТК 001322	Овощи свежие	80	80	0,52	0,09	2,50	12,00
	овощи свежие	80,00	80,00				

	или Морковные палочки	80	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00				
ТТК 001323	или Томаты свежие	80	80	0,70	0,18	2,15	14,40
	помидоры	80,00	80,00				

	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свекла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и	8	8	0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Норп)	5	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Норп сушеные	5	5	0,66	2,00	1,04	24,75

		Итого за день					
11,00	160,00	11,00	160,00				
картофель свежий очищенный	160,00						
мука кукурузная	4,00						
масло сладкосливочное 72,5%	5,00						
масло растительное	0,60						
соль йодированная	0,80						
145	145						
Картофель запеченный дольками	162,40	3,25	1,75	26,47	134,95		
картофель свежий очищенный	162,40						
масло растительное	1,11						
соль йодированная	0,44						
145	145						
или Картофель отварной	149,35	3,04	4,10	24,41	146,97		
картофель свежий очищенный	149,35						
масло сладкосливочное 72,5%	4,83						
соль йодированная	0,77						
145	145						
или Картофель тушеный	123,50	3,14	4,06	23,65	144,46		
картофель свежий очищенный	123,50						
морковь свежая очищенная	30,45						
лук репчатый очищенный	16,43						
масло сладкосливочное 72,5%	4,83						
соль йодированная	0,44						
145	145						
или Люре картофельное	124,02	3,22	4,57	21,18	139,61		
картофель свежий очищенный	124,02						
масло сладкосливочное 72,5%	4,83						
молоко пастеризованное 2,5%	22,91						
соль йодированная	0,39						
или Картофельные шарики/ картофельные мин	162,40	3,25	1,75	26,47	134,95		
картофель свежий очищенный	162,40						
масло растительное	1,11						
соль йодированная	0,44						
200	200						
Фрукт (ягодные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 150 г	150	1,98	0,39	16,20	86,00		
или Фрукт вакуумной сушки	7						
или Сухофрукты	9						
или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г	17	0,97	3,48	8,50	70,62		
или Сок фруктовый 125 г	125	0,00	0,00	14,37	57,50		
или Люре фруктовое 90г	90	0,00	0,00	14,00	56,00		
или Мороженое фруктовое sorbet Кокос 70гр	70	0,42	3,15	13,58	84,00		
или Мороженое фруктовое sorbet Манго 70гр	70	0,11	0,21	18,20	74,90		
Хлеб пшенично-ржаной	30	0,54	0,78	14,97	68,40		
Хлеб пшенично-кукурузный	20	1,20	0,50	9,20	46,20		

1406,28

176,11

51,47

57,29

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

Завтрак 15,09 16,38 67,88 481,10

ТТК 001405	Каша молочная пшеница с бананом и маслом	160/40		5,71	7,09	21,34	175,26
	сливочным						
	крупа пшено	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%	112,00	112,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	3,60	3,60				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	банан свежий	66,68	40,00				

ТТК 001285	или каша молочная рисовая с маслом	200/5		5,73	7,34	25,59	192,82
	сливочным						
	крупа рис	21,11	21,11				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				

ТТК 001286	или каша молочная кукурузная с маслом	200/5		6,09	7,39	25,75	197,94
	сливочным						
	крупа кукурузная	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				

ТТК 001287	или каша молочная пшеница с маслом	200/5		6,81	7,86	24,75	201,05
	сливочным						
	крупа пшено	22,22	22,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,44	4,44				
	соль йодированная	0,50	0,50				

ТТК 001312	или каша молочная "Дружба" с маслом	200/5		6,82	7,69	30,43	220,36
	сливочным						
	крупа рис	16,67	16,67				
	крупа пшено	12,22	12,22				
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				

ТТК 000140	или Чай роЙбуш	200	0,50	0,00	0,00	0,01	0,01
	чайный напиток РоЙбуш	0,50	0,50				
ТТК 000003	или Чай черныЙ без сахара	200	0,50	0,00	0,00	0,01	0,01
	чай черныЙ байховыЙ	0,50	0,50				
ТТК 000139	или Чай гречишныЙ	200	0,50	0,00	0,00	0,01	0,01
	чай гречишныЙ	0,50	0,50				

ТТК 000036	Сыр плавильныЙ	16,25	1,46	3,25	1,46	40,63	70,9
	или сыр	20,00	4,9	5,7	0	0	70,9
ТТК 001061	или сыр порционно	20	4,9	5,7	0	0	70,9
	или сыр нареЗка						

81,60	4,00	4,80	160	0040	Кисломолочная продукция (йогурт, обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 80 г	0040	000326,000325	000041,00004	2,000324,0003	23,00011,000	038,000039,00	0040
92,40	18,40	2,40	40	40	Хлеб рисово-кукурузный							
91,20	19,96	1,04	0,72	40	Хлеб рисово-гречневый							
860,49	111,41	29,63	33,94	80,00	Томаты свежие							
14,40	2,15	0,18	0,70	80	Томаты свежие							
12,00	2,50	0,09	0,52	80	или Овощи свежие							
33,43	7,14	0,10	0,96	80	или Морковные палочки							
33,94	4,86	1,36	0,58	8	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и							
24,75	1,04	2,00	0,66	5	или Морская капуста сушеная							
24,75	1,04	2,00	0,66	5	или капуста морская (водоросли Норп)							
24,75	1,04	2,00	0,66	5	или Водоросли Норп сушеные							
247,61	18,68	12,40	13,29	250	Суп гороховый с мясом птицы Диета без							
					глютена							
					тышка чипленк-бройлера							
					картофель свежий очищенный							
					лук репчатый очищенный							
					морковь свежая очищенная							
					горох колотый							
					зелень свежая							
					масло растительное							
					лавровый лист							
					соль йодированная							
165,49	10,71	10,34	11,87	90	Биточки мясные Диета без глютена							
					свинина мясная							
					говядина 1 кат							
					яйцо							
					лук репчатый очищенный							
					масло растительное							
					мука кукурузная							
					соль йодированная							
161,00	14,84	6,70	10,07	90/20	или Тефтели мясные с брусничным соусом							
					ТТК 000191 тефтели мясные							
24,46	5,54	0,09	0,12	20	Соус брусничный							
					брусника замороженная							
					пектин vegetable							
					сахар							
					соль йодированная							
					масло растительное							
					хлеб пшеничный							
					сухари панировочные							
					соль йодированная							
161,00	14,84	6,70	10,07	90	или Тефтели мясные							
					п/ф тефтели мясные							
					свинина мясная							
					говядина 1 кат							

		Итого за день			
или Сок фруктовый 125 г	125	0,00	0,00	14,37	57,50
или Пюре фруктовое 90г	90	0,00	0,00	14,00	56,00
или Мороженое фруктовое сорбет Кокос 70гр	70	0,42	3,15	13,58	84,00
или Мороженое фруктовое сорбет Манго 70гр	70	0,11	0,21	18,20	74,90
Хлеб рисово-речневый	30	0,54	0,78	14,97	68,40
Хлеб рисово-кукурузный	30	1,80	0,75	13,80	69,60
		49,03	46,01	179,29	1341,59

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

Завтрак 25,34 25,34 14,96 23,01 288,13

ТТК 000275 Запеканка из творога Диета без глютена 150 19,31 14,96 23,01 288,13

Творог 5%-9% 110,00 4,10 5,00

яйцо 4,10 5,00

масло сладкосливочное 72,5% 5,00 30,00

кефир 30,00 5,00

сметана 10% 5,00 5,00

мука кукурузная 5,00 5,00

Сгущенное молоко (в инд.упаковке) 20 1,36 1,70 11,20 66,00

или Соус ягодный 20 0,02 0,08 4,73 19,87

ягоды с/м 9,40 9,40

сахар 5,00 5,00

крахмал 1,50 1,50

ТТК 000006 Чай с лимоном 200 0,06 0,01 5,21 22,39

чай черный байховый 0,50 0,50

лимон свежий 8,00 7,00

сахар 4,00 4,00

ТТК 000154 Чай с апельсином 200 0,06 0,01 5,57 22,74

апельсин свежий 8,00 7,00

сахар 4,00 4,00

ТТК 0001425 Масло сливочное порционно (в инд.упаковке) 10 0,10 7,25 0,14 66,10

или Чай травяной 200 0,00 0,00 0,01

или Чай 200 0,00 0,00 0,01

масло сладкосливочное 72% 10,00 10,00

Фрукт (ягодные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный) 160 г 2,11 0,42 17,28 91,73

или Фрукт вакуумной сушки 7 9

или Сухофрукты 9

или Батончик из сухофруктов /батончик фруктовый натуральный/ сухофрукты в инд.упаковке 17 г 0,97 3,48 8,50 70,62

или Сок фруктовый 125 г 0,00 0,00 14,37 57,50

или Люре фруктовое 90 г 0,00 0,00 14,00 56,00

или Мороженое фруктовое сорбет Кокос 70 г 0,42 3,15 13,58 84,00

или Мороженое фруктовое сорбет Манго 70 г 0,11 0,21 18,20 74,90

ТТК 000130 Хлеб рисово-кукурузный 40 2,40 1,00 18,40 92,40

Овощи свежие 80 0,52 0,09 2,50 12,00

Овощи свежие 80 0,96 0,10 7,14 33,43

или Морковные палочки 80 0,70 0,18 2,15 14,40

морковь свежая очищенная 80,00 80,00

или Томаты свежие 80 0,70 0,18 2,15 14,40

помидоры 80,00 80,00

или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощей 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 Капуста морская (водоросли Норп) 5 0,66 2,00 1,04 24,75

или Водоросли Норп сушеные 5 0,66 2,00 1,04 24,75

Овощи 696,36

ТТК 001302	Уха "Рыбцакья" с зеленью (200/40/1)	55,45	50,00	240	11,56	8,80	12,05	173,96
	Филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00					
	Масса отварной рыбы	40,00						
	Картофель свежий очищенный	66,40	66,40					
	Лук репчатый очищенный	14,40	14,40					
	Масло растительное	5,00	5,00					
	Укроп свежий	1,35	1,00					
	Томаты свежие	16,32	16,00					
	Лавровый лист	0,01	0,01					
	Соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 001303	Уха "По-ростовски" с зеленью (200/40/1)	55,45	50,00	240	11,71	8,33	12,48	176,84
	Филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00					
	Масса отварной рыбы	40,00						
	Картофель свежий очищенный	66,40	66,40					
	Лук репчатый очищенный	14,40	14,40					
	Масло растительное	5,00	5,00					
	Укроп свежий	1,35	1,00					
	Лавровый лист	0,01	0,01					
	Соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК №001304	или Уха "По-царски" с зеленью (200/40/1)	27,72	25,00	240	10,94	7,17	12,09	157,03
	Филе горбуши замороженное на шкуре	27,72	25,00					
	Филе трески без кости см	27,72	25,00					
	Масса отварной рыбы	40,00						
	Картофель свежий очищенный	60,00	60,00					
	Лук репчатый очищенный	15,00	15,00					
	Морковь свежая очищенная	15,00	15,00					
	Масло растительное	5,00	5,00					
	Укроп свежий	1,35	1,00					
	Лавровый лист	0,01	0,01					
	Соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК № 001709	или Уха "По - корельски" с зеленью	55,45	50,00	240	15,67	11,97	20,67	257,36
	Филе горбуши замороженное на шкуре	55,45	50,00					
	Масса отварной рыбы	40,00						
	Картофель свежий очищенный	60,00	60,00					
	Лук репчатый очищенный	14,40	14,40					
	Масло подсолнечное	5,00	5,00					
	Мука кукурузная	6,00	6,00					
	Молоко пастеризованное 2,5%	125,00	125,00					
	Укроп свежий	1,35	1,00					
	Лавровый лист	0,01	0,01					
	Соль йодированная	0,60	0,60					
ТТК 001614	или Чахобили "По-школьному" из филе куриного с томатами Диета Б1	73,08	62,64	45/45	10,9	4,21	3,34	92,44
	Филе куриное	73,08	62,64					
	Чеснок свежий	1,30	1,00					
	Укроп сушеный	0,02	0,02					
	Помидоры свежие	24,00	24,00					
	Лук репчатый очищенный	26,00	26,00					
	Масло растительное	1,60	1,60					
	Соль йодированная	0,40	0,40					
ТТК 000230	или Бедро куриное (Филе Бедро)	137,30	121,60	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 000232	или Филе куриное запеченное с сыром	73,08	62,64	50	9,41	4,22	0,65	78,25
	Филе куриное	73,08	62,64					
	Сыр	5,20	5,00					
	Кефир	13,00	13,00					
	Масло растительное	0,40	0,40					
	Чеснок свежий	0,65	0,50					
	Соль йодированная	0,20	0,20					

		Итого за день				
ТТК 001326	или Фрикасе из филе куриного	45/45	10,36	10,09	2,87	144,15
	филе куриное	73,08	62,64			
	сметана 10%	16,88	16,88			
	укроп свежий	1,47	1,13			
	лук репчатый очищенный	27,00	27,00			
	масло растительное	0,90	0,90			
	масло сладкосливочное 72,5%	5,63	5,63			
	соль йодированная	0,40	0,40			
ТТК 000185	Каша гречневая расщипчатая с маслом сливочным	130	5,11	4,11	26,58	165,16
	крупа гречневая	39,00	39,00			
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33			
	соль йодированная	0,48	0,48			
ТТК 001189	или Рис припущенный с овощами (125/25)	150	3,43	5,02	33,54	193,43
	крупа рис	41,66	41,66			
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33			
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91			
	морковь свежая очищенная	17,16	17,16			
	масло растительное	1,41	1,41			
	соль йодированная	0,48	0,48			
ТТК 001330	или Рис припущенный	130	3,08	3,57	32,12	172,95
	крупа рис	43,33	43,33			
	масло сладкосливочное 72,5%	4,33	4,33			
	соль йодированная	0,48	0,48			
ТТК 001333	или Глов ароматный из булгура с мясом птицы (125/25/40)	190	13,79	4,30	34,53	234,25
	булгур	41,95	41,95			
	филе куриное замороженное	57,96	57,96			
	морковь свежая очищенная	17,16	17,16			
	лук репчатый очищенный	17,91	17,91			
	парика молотая	0,20	0,20			
	специя (томат, базилик, чеснок)	0,50	0,50			
	масло растительное	1,41	1,41			
	соль йодированная	0,48	0,48			
ТТК 001264	или Каша гречневая с тушеным мясом птицы (40/130)	170	13,84	4,98	28,60	216,30
	мясо птицы тушеное	56,00	56,00			
	крупа гречневая	39,00	39,00			
	морковь свежая очищенная	13,78	13,78			
	лук репчатый очищенный	13,78	13,78			
	масло растительное	1,73	1,73			
	соль йодированная	0,34	0,34			
ТТК 001334	или Глов с мясом птицы (125/25/40)	190	11,57	4,64	31,55	210,22
	рис	38,37	38,37			
	филе куриное замороженное	57,96	57,96			
	морковь свежая очищенная	17,91	17,91			
	лук репчатый очищенный	17,16	17,16			
	томатная паста	2,70	2,70			
	масло растительное	2,00	2,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
Сок фруктовый в ассортименте		200	0,00	0,00	23,00	92,00
Хлеб рисово-гречневый		40	0,72	1,04	19,96	91,20
Хлеб рисово-кукурузный		30	1,80	0,75	13,80	69,60
			55,95	44,33	176,47	1323,11

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

Завтрак		15,37	21,95	78,35	573,31		
ТК 001285	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	21,11	21,11	140,00	22,22	25,59	192,82
	крупа рис	21,11		140,00	22,22		
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00		140,00	22,22		
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00		5,00	22,22		
	сахар	4,44		4,44	22,22		
	соль йодированная	0,50		0,50	22,22		
	или каша молочная кукурузная с маслом сливочным	22,22	22,22	140,00	22,22	25,75	197,94
ТК 001286	или каша молочная кукурузная с маслом сливочным	22,22	22,22	140,00	22,22	25,75	197,94
	крупа кукурузная	22,22		140,00	22,22		
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00		140,00	22,22		
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00		5,00	22,22		
	сахар	4,44		4,44	22,22		
	соль йодированная	0,50		0,50	22,22		
ТК 001287	или каша молочная пшеница с маслом сливочным	22,22	22,22	140,00	22,22	24,75	201,05
	крупа пшено	22,22		140,00	22,22		
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00		140,00	22,22		
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00		5,00	22,22		
	сахар	4,44		4,44	22,22		
	соль йодированная	0,50		0,50	22,22		
ТК 001405	или каша молочная пшеница с бананом и маслом сливочным	20,00	160/40	7,09	21,34	175,26	
	крупа пшено	20,00		7,09	21,34		
	молоко пастеризованное 2,5%	112,00		112,00	21,34		
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00		5,00	21,34		
	сахар	3,60		3,60	21,34		
	соль йодированная	0,40		0,40	21,34		
	банан свежий	66,68		66,68	21,34		
ТК 001312	или каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	16,67	200/5	7,69	30,43	220,36	
	крупа рис	16,67		7,69	30,43		
	крупа пшено	12,22		12,22	30,43		
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00		140,00	30,43		
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00		5,00	30,43		
	сахар	4,00		4,00	30,43		
	соль йодированная	0,50		0,50	30,43		
ТК 001425	Масло сливочное топленое (в инд.упаковке)	10	10,00	7,25	0,14	66,10	
	масло сладкосливочное 72%	10,00		7,25	0,14	66,10	
ТК 000003	Чай черный без сахара	200	200	0,00	0,00	0,01	
	чай черный байховый	0,50	0,50	0,00	0,00	0,01	
ТК 000139	или Чай гречишный	200	200	0,00	0,00	0,01	
	чай гречишный	0,50	0,50	0,00	0,00	0,01	
	или Чай травяной	200	200	0,00	0,00	0,01	
	чай травяной	0,50	0,50	0,00	0,00	0,01	
ТК 000033, 000037, 000330, 00004, 000034, 001128	Молоко витаминизированное 80 г	160	160	4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко пастеризованное	160	160	4,32	4,00	13,60	107,68
	или Молоко обогащенное йодом и витаминами	160	160	4,32	4,00	13,60	107,68
	Творог в индивидуальной упаковке (творожок в индивидуальной упаковке, мягкий творог в индивидуальной упаковке) 45г	45	45	2,70	1,57	5,26	45,90
	Хлеб рисово-гречишный	40	40	0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный	30	30	1,80	0,75	13,80	69,60
Обед		26,82	26,82	21,68	105,94	723,14	
ТК 000000	Салат витаминный из квашеной капусты	80	80	1,38	3,05	2,34	44,17

	капуста квашеная	76,50	75,00						
	морковь свежая очищенная	10,00	10,00						
	масло растительное	4,00	4,00						
	сахар	1,00	1,00						
	кислота лимонная	0,20	0,20						
	соль йодированная	0,20	0,20						
	или Овощная нарезка с маслом растительным	80	80	0,65	5,07	2,03	56,20		
	помидоры свежие	40,80	40,00						
	огурцы свежие	40,80	40,00						
	масло растительное	5,00	5,00						
	соль йодированная	0,20	0,20						
	морковь свежая очищенная	80,00	80,00						
	или Овощи сушеные (морковь, тыква,	8	8	0,58	1,36	4,86	33,94		
	или Морская капуста сушеная	5	5	0,66	2,00	1,04	24,75		
	или Капуста морская (водоросли Норпи)	5	5	0,66	2,00	1,04	24,75		
	или Водоросли Норпи сушеные	5	5	0,66	2,00	1,04	24,75		
№001057	Нежный сливочный суп - пюре из цветной капусты с зеленью Диета без глютена	250	250	3,81	7,50	22,54	173,37		
	капуста цветная замороженная	44,00	44,00						
	морковь свежая очищенная	5,00	5,00						
	мука кукурузная	10,00	10,00						
	масло растительное	5,00	5,00						
	молоко рисовое	80,00	80,00						
	яйцо	3,00	3,00						
	зелень свежая	1,35	1,00						
	соль йодированная	0,60	0,60						
ТТК № 001691	или Суп - пюре из тыквы Диета без глютена	250	250	3,32	5,03	15,07	123,66		
	тыква свежая	65,00	65,00						
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50						
	морковь свежая очищенная	18,75	18,75						
	мука кукурузная	10,00	10,00						
	масло сливочное 72%	5,00	5,00						
	молоко пастеризованное 2,5%	47,50	47,50						
	соль йодированная	0,80	0,80						
ТТК 001347	Печень тушеная с овощами	60/40	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 001711	или мясо тушеное в томате с перцем	40/50	40/50	10,17	12,6	4,58	174,54		
	свинина	64,34	59,20						
	перец сладкий резаннный замороженный	18,75	18,75						
	лук репчатый очищенный	12,50	12,50						
	масло растительное	1,88	1,88						
	помидоры свежие	7,00	7,00						
	мука кукурузная	2,50	2,50						
	петрушка свежая	0,63	0,63						
	соль йодированная	0,40	0,40						
ТТК 001215	или Мясо тушеное с овощами Диета без глютена	40/50	40/50	12,26	16,37	2,85	211,29		
	говядина	65,728	63,20						
	или свинина мясная	85,10	74,00						
	помидоры свежие	7,00	7,00						
	морковь свежая очищенная	8,00	8,00						
	лук репчатый очищенный	9,00	9,00						
	мука кукурузная	1,80	1,80						
	масло растительное	3,00	3,00						
	соль йодированная	0,40	0,40						

TTK 001212	или Мясо тушеное в соусе по-венгерски Диета без глютена	свинина мясная 74,00 1,50 11,25 2,00 7,00 0,40	85,1 1,50 11,25 2,00 7,00 0,40	6,19	4,21	11,49	109,51
TTK 001337	или Поджарка из мяса	свинина мясная 72,38 66,60 7,00 9,00 7,00 2,00 7,00 0,40	72,38 66,60 7,00 9,00 7,00 2,00 7,00 0,40	7,68	6,27	16,46	154,80
TTK 001207	или Гуляш из мяса Диета без глютена	говядина 90,85 79,00 9,00 7,00 2,00 2,00 1,50 0,40	90,85 79,00 9,00 7,00 2,00 2,00 1,50 0,40	15,05	14,19	2,60	198,45
TTK 001420	или Азу из мяса Диета без глютена	говядина 65,728 63,20 64,34 59,20 31,69 15,00 7,00 2,50 2,50 0,40	65,728 63,20 64,34 59,20 31,69 15,00 7,00 2,50 2,50 0,40	12,24	12,68	3,98	179,26
TTK 000291	или Печень по-строгановски Диета без глютена	печень говяжья 103,10 85,20 7,00 12,00 2,00 3,80 0,40	103,10 85,20 7,00 12,00 2,00 3,80 0,40	15,62	5,21	7,81	141,87
TTK 001211	или Мясо тушеное в сметане с перцем болгарским Диета без глютена	свинина мясная 64,34 12,50 18,75 0,63 0,85 2,50 2,50 1,88 18,75 0,80 0,40	64,34 12,50 18,75 0,63 0,85 2,50 2,50 1,88 18,75 0,80 0,40	8,1	9,03	14,4	170,47
TTK 001182	или Бефстроганов из мяса Диета без глютена	говядина 87,80 63,20 64,34 59,20 30,00 15,00 2,50 1,25 0,40	87,80 63,20 64,34 59,20 30,00 15,00 2,50 1,25 0,40	7,92	8,57	14,11	166,38
TTK 001253	или Говядина с картофелем в стиле Шурпа	говядина 70,16 63,20 84,58 36,25 17,88 1,249 0,19 0,77	70,16 63,20 84,58 36,25 17,88 1,249 0,19 0,77	8,46	3,58	26,70	174,31
TTK 001254	или Мясо свинины с картофелем в стиле Шурпа	свинина мясная 63,94 59,20 84,58	63,94 59,20 84,58	8,08	3,38	26,14	168,71

										Итого за день			
ТТК 001208	или Жаркое по-домашнему с мясом	36,25	36,25	17,88	17,88	0,93	0,93	0,19	0,19	0,77	0,77	195,04	
ТТК 001209	говядина	70,16	70,16	63,20	63,20	59,20	63,94	21,03	21,03	15,47	15,47	302,53	
ТТК 001227	или Запеканка картофельная с мясом Диета без глютена	185	185	154,67	154,67	154,67	154,67	10,60	10,60	5,00	5,00	302,53	
ТТК 001314	или Картофель тушеный	145	145	123,50	123,50	123,50	123,50	30,45	30,45	16,43	16,43	144,46	
ТТК 001316	или Картофель запеченый дольками	145	145	162,40	162,40	162,40	162,40	1,11	1,11	0,44	0,44	134,95	
ТТК 001317	или Картофельные шарики/картофельные мини шарики	145	145	162,40	162,40	162,40	162,40	1,11	1,11	0,44	0,44	134,95	
ТТК 001321	или Пиоре картофельное	145	145	124,02	124,02	124,02	124,02	4,83	4,83	22,91	22,91	139,61	
ТТК 001315	Картофель отварной	145	145	149,35	149,35	149,35	149,35	4,83	4,83	0,77	0,77	146,97	
ТТК 00148	или Напиток из шиповника	200	200	16,00	16,00	16,00	16,00	6,00	6,00	0,20	0,20	69,38	
ТТК 000149	или Напиток из кураги	200	200	16,00	16,00	16,00	16,00	6,00	6,00	0,20	0,20	61,06	
ТТК 00151	Напиток из сухофруктов	200	200	16,00	16,00	16,00	16,00	6,00	6,00	0,20	0,20	59,94	
ТТК 00151	Хлеб рисово-гречневый	40	40	0,72	0,72	1,04	1,04	19,96	19,96	91,20	91,20		
ТТК 00151	Хлеб рисово-кукурузный	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	13,80	13,80	69,60	69,60		
										42,19	43,63	184,29	1296,45

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

Завтрак 23,07 30,71 68,55 631,13

Занекавка картофельная с мясом Диета без глютена 185 15,57 15,18 28,96 302,53

	говядина 1 кат	70,16	63,20				
	картофель свежий очищенный	154,67	154,67				
	лук репчатый очищенный	10,60	10,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
	масло растительное	0,60	0,60				
	мука кукурузная	3,90	3,90				
	соль йодированная	0,80	0,80				

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 свиные с картофелем в стиле Шурпа 40/145 8,08 3,38 26,14 168,71

	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 001208 или Жаркое по-домашнему с мясом 40/145 8,67 5,08 28,27 195,04

	говядина	70,16	63,20				
	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	1,48	1,48				
	соль йодированная	0,77	0,77				

ТТК 000006 Чай с лимоном 200 0,06 0,01 5,21 22,39

	чай черный байховый	0,50	0,50				
	лимон свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				

ТТК или Чай облепиховый с апельсинном (или чай ягодно-фруктовый) 200 0,06 0,01 5,21 22,39

	облепиха с/м	10,00	10,00				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				
	чай черный байховый	0,50	0,50				
	апельсин свежий	8,00	7,00				
	сахар	4,00	4,00				

ТТК 000154 Чай с апельсинном 200 0,06 0,01 5,57 22,74

	или Чай травяной	200	200				
	или Чай	200	200				

ТТК 000033, 000037, 000030, 000004, 000034, 001128 Молоко витаминизированное 160 4,32 4,00 13,60 107,68

или Молоко обогатенное йодом и витаминами 160 4,32 4,00 13,60 107,68

ТТК 000058, 000054, 000056 или Мороженое (продукт сезонный - выдается в период с 01.09. по 15.10. и с 01.04. по 30.05. не чаще 1 раза в 7-10 дней) 55 2,15 3,58 13,81 99,00

ТРК 000036	Сыр плавленый	16,25	1,46	3,25	1,46	40,63
ТРК 001061	или Сыр порционно или Сыр нарезка	20	4,9	5,7	0	70,9
ТРК 001425	Масло сливочное порционно (в инд.упаковке)	10	0,10	7,25	0,14	66,10
	масло сладкосливочное 72%	10,00				
	Хлеб рисово-гречневый	20	0,36	0,52	9,98	45,60
	Хлеб рисово-кукурузный	20	1,20	0,50	9,20	46,20
Обед			28,06	23,64	114,96	794,93
ТРК 001322	Овощи свежие	80	0,52	0,09	2,50	12,00
	овощи свежие	80,00				
	или Морковные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	морковь свежая очищенная	80,00				
ТРК 001323	или Томаты свежие	80	0,70	0,18	2,15	14,40
	помидоры	80,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свёкла, стручковая фасоль, редька, микс овощной и тп)	8	0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Норп)	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Норп сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75
ТРК №001291	Борщ с капустой и картофелем с мясом, сметаной и зеленью (230/20/1)	250	4,83	8,27	14,40	152,30
	говядина 1 кат.	35,80				
	свекла свежая очищенная	40,00				
	капуста свежая белокачанная	20,00				
	картофель свежий очищенный	20,00				
	морковь свежая очищенная	12,50				
	лук репчатый очищенный	10,00				
	помидоры свежие	3,00				
	сахар	0,50				
	зелень свежая	1,35				
	масло растительное	5,00				
	соль йодированная	0,60				
	кислота лимонная	0,12				
	сметана 10%	10,00				
	лавровый лист	0,01				
	лук репчатый очищенный	1,35				
	зелень свежая	1,35				
	масло растительное	5,00				
	соль йодированная	0,60				
	лавровый лист	0,01				
	сметана 10 %	10,00				
ТРК 001293	или Шпиз свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью (230/20/1)	250	4,29	8,27	11,44	138,14
	говядина 1 кат.	35,80				
	картофель свежий очищенный	30,00				
	капуста свежая белокачанная	62,50				
	морковь свежая очищенная	12,50				
	лук репчатый очищенный	10,00				
	зелень свежая	1,35				
	масло растительное	5,00				
	соль йодированная	0,60				
	лавровый лист	0,01				
	сметана 10 %	10,00				
Котлета рыбная Диета без глютена	90/5	14,70	8,00	4,60	149,00	
	горбуша (филе)	80,90				
	или минтай (филе)	80,90				
	лук репчатый очищенный	10,00				
	яйцо (сухой яичный порошок)	2,00				
	растительная клетчатка SUPERCEL	17,00				
	мука кукурузная	6,00				
	масло растительное	0,60				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00				
	соль йодированная	0,40				
или Тэфтели рыбные Диета без глютена	90	16,29	7,14	11,39	174,16	
	горбуша (филе)	83,71				
	лук репчатый очищенный	15,00				

		Итого за день	
8,00	8,00	6,00	6,00
6,00	6,00	1,40	1,40
1,40	1,40	0,40	0,40
150	150	3,43	5,02
193,43	193,43	33,54	193,43
ТТК 001189	Рис припущенный с овощами (125/25)	41,66	41,66
	крупа рис	4,33	4,33
	масло сладкосливочное 72,5%	17,91	17,91
	лук репчатый очищенный	17,16	17,16
	морковь свежая очищенная	1,41	1,41
	масло растительное	0,40	0,40
	соль йодированная	0,40	0,40
ТТК 001330	или Рис припущенный	43,33	43,33
	крупа рис	4,33	4,33
	масло сладкосливочное 72,5%	0,48	0,48
	соль йодированная	0,48	0,48
	или Каша гречневая расщипчатая с маслом сливочным	39,00	39,00
	крупа гречневая	4,33	4,33
	масло сладкосливочное 72,5%	0,48	0,48
	соль йодированная	0,48	0,48
ТТК 000185	или Каша гречневая расщипчатая с маслом сливочным	39,00	39,00
	крупа гречневая	4,33	4,33
	масло сладкосливочное 72,5%	0,48	0,48
	соль йодированная	0,48	0,48
ТТК 00143	Напиток из свежих яблок (или напиток фруктовый)	25,00	25,00
	яблоки с/м	6,00	6,00
	сахар	0,20	0,20
	лимонная кислота	0,20	0,20
ТТК 000167, 000322, 000164	или Напиток из ягод (или плодово-ягодный или фруктово-ягодный)	25,00	25,00
	смесь ягодная (плодово-ягодная, фруктово-ягодная) с/м	6,00	6,00
	сахар	0,06	0,06
ТТК 000159	или Напиток из вишни	25,00	25,00
	вишня с/м	6,00	6,00
	сахар	0,20	0,20
ТТК 000050, 000049, 000053	или Фрукт вакуумной сушки или Сухофрукты или Батончик из сухофруктов/батончик фруктовый натуральный/сухофрукты в инд.упаковке 17 г	125	125
	или Сок фруктовый 125 г	90	90
	или Пюре фруктовое 90г	70	70
ТТК 000129	или Мороженое фруктовое сорбет Кокос 70г	70	70
ТТК 000130	или Мороженое фруктовое сорбет Манго 70г	40	40
	Хлеб рисово-речневый	1,80	1,80
	Хлеб рисово-кукурузный	0,75	0,75
1426,06	1426,06	183,51	183,51

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

Завтрак 14,59 17,63 70,04 499,87

ТТК 001405	или каша молочная пшенная с бананом и маслом сливочным	160/40	5,71	7,09	21,34	175,26	
	крупа пшено	20,00					
	молоко пастеризованное 2,5%	112,00					
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
	сахар	3,60					
	соль йодированная	0,40					
	банан свежий	66,68					
ТТК 001286	или каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200/5	6,09	7,39	25,75	197,94	
	крупа кукурузная	22,22					
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00					
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
	сахар	4,44					
	соль йодированная	0,50					

ТТК 001287	или каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/5	6,81	7,86	24,75	201,05	
	крупа пшено	22,22					
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00					
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
	сахар	4,44					
	соль йодированная	0,50					

ТТК 001312	или каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	6,82	7,69	30,43	220,36	
	крупа рис	16,67					
	крупа пшено	12,22					
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00					
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
	сахар	4,00					
	соль йодированная	0,50					

ТТК 001285	каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	5,73	7,34	25,59	192,82	
	крупа рис	21,11					
	молоко пастеризованное 2,5%	140,00					
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00					
	сахар	4,44					
	соль йодированная	0,50					

ТТК 000140	или Чай роибуш	200	0,00	0,00	0,00	0,01	
	чайный напиток Роибуш	0,50					
ТТК 000003	или Чай черный без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,01	
	чай черный Байховый	0,50					

Код	Наименование	90/20	10,07	6,70	14,84	161,00
ТТК 000139	или Чай гречишный	200	0,00	0,00	0,01	
ТТК 000139	или Чай гречишный	200	0,00	0,00	0,01	
ТТК 000327	или Чай	200	0,00	0,00	0,01	
ТТК 000327	Кисломолочная продукция (йогурт, обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная)	160	4,80	4,00	6,72	81,60
ТТК 000023	Маффин классический без глютена	40	2,52	5,52	22,80	151,20
ТТК 000022	или Маффин шоколадный без глютена	40	2,44	5,72	24,08	157,60
	Хлеб рисово-гречишный	20	0,36	0,52	9,98	45,60
	Хлеб рисово-кукурузный	20	1,20	0,50	9,20	46,20
Обед			28,00	34,58	99,20	803,42
	Овощная нарезка с маслом растительным	80	0,65	5,07	2,03	56,20
	помидоры свежие	40,80				
	оргуцы свежие	40,80				
	масло растительное	5,00				
	соль йодированная	0,10				
	или Свекляные стайсы с сыром	80	6,55	4,90	4,45	89,80
	свекла очищенная	60,00				
	сыр Адыгейский	20,00				
	или Салат из свеклы с маслом растительным	80	1,70	0,10	8,00	79,23
	свекла очищенная	80,00				
	или Овощи сушеные (морковь, тыква, свекла, стручковая фасоль, редька, микс	8	0,58	1,36	4,86	33,94
	или Морская капуста сушеная	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Капуста морская (водоросли Норп)	5	0,66	2,00	1,04	24,75
	или Водоросли Норп сушеные	5	0,66	2,00	1,04	24,75
ТТК 000317	Суп - лапша с курицей с зеленью Диета без глютена	250	10,29	12,20	21,48	236,88
	Тышка цыпленк-бройлера	46,00				
	картофель свежий очищенный	75,00				
	морковь свежая очищенная	10,00				
	лук репчатый очищенный	10,00				
	масло растительное	5,00				
	макаронные изделия (безглютеновый гречневый рожок)	10,00				
	укроп свежий	1,35				
	лавровый лист	0,01				
	соль йодированная	0,60				
ТТК 001575	Биточки мясные Диета без глютена	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				
	мука кукурузная	6,00				
	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					

		Итого за день				
ТТК 001145	Соус брусничный	20	0,12	0,09	5,54	24,46
	брусника замороженная	17,50	0,13			
	пектин яблочный	0,13	4,00			
	сахар	0,26	1,40			
	соль йодированная	0,26	10,00			
	масло растительное	1,40	10,00			
	хлеб пшеничный	10,00	6,00			
	сухари панировочные	6,00	0,40			
	соль йодированная	0,40				
ТТК 001507	или Тефтели мясные	90	10,07	6,70	14,84	161,00
	п/ф тефтели мясные :	106				
	свинина мясная	39,40				
	говядина 1 кат	16,90				
	лук репчатый очищенный	15,00				
	рис	8,00				
	мука кукурузная	6,00				
	масло растительное	1,40				
	соль йодированная	0,40				
ТТК 001347	Овощи тушеные	150	2,67	5,18	8,22	92,05
	капуста белокочанная свежая	150,00				
	морковь свежая очищенная	20,00				
	лук репчатый очищенный	20,00				
	помидоры свежие	10,20				
	масло растительное	1,00				
	соль йодированная	0,46				
ТТК 001169	или Овощи припущенные (part овощное)	150	2,94	3,53	22,37	133,74
	картофель свежий очищенный	117,00				
	морковь свежая очищенная	30,00				
	лук репчатый очищенный	15,00				
	масло растительное	3,00				
	соль йодированная	0,46				
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	23,00	92,00
	Хлеб рисово-гречневый	40	0,72	1,04	19,96	91,20
	Хлеб рисово-кукурузный	30	1,80	0,75	13,80	69,60
			42,59	52,21	169,24	1303,29

Двенадцатый день (2)

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

Завтрак 406,92

TTK 000173	Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	150/5	15,69	19,69	2,61	251,58
------------	---	-------	-------	-------	------	--------

TTK 001348	или Скрембл с томатом свежим	150	14,76	16,79	2,83	222,82
	яйцо	112,50				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00				
	масло растительное	2,00				
	соль йодированная	0,40				

TTK 001348	или Скрембл с томатом свежим	150	14,76	16,79	2,83	222,82
	яйцо	102,50				
	помидоры свежие	15,30				
	молоко пастеризованное 2,5%	45,00				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00				
	соль йодированная	0,40				

TTK 000176	или Омлет запеченный с сыром	150	17,23	18,14	2,46	243,19
	яйцо	106,00				
	сыр твердый	10,00				
	молоко ультрапастеризованное 2,5%	44,00				
	масло растительное	2,00				
	соль йодированная	0,40				

TTK 000154	Чай с апельсином	200	0,06	0,01	5,57	22,74
	чай черныи байховый	0,50				
	апельсин свежий	8,00				
	сахар	4,00				

TTK 000006	или Чай с лимоном	200	0,06	0,01	5,21	22,39
	чай черныи байховый	0,50				
	лимон свежий	8,00				
	сахар	4,00				

TTK 000327,	000326,00032	5,000041,0000	42,000324,000	323,000011,00	0038,000039,0	
TTK 000327,	000326,00032	5,000041,0000	42,000324,000	323,000011,00	0038,000039,0	
	кисломолочная продукция (йогурт, обогащенный витаминами, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир и иная кисломолочная продукция) 160 г	80	2,40	2,00	3,36	40,80
	Хлеб рисово-пшеничный	20	0,36	0,52	9,98	45,60
	Хлеб рисово-кукурузный	20	1,20	0,50	9,20	46,20
	Овощи свежие	80	0,52	0,09	2,50	12,00
	Овощи свежие	80,00				
	Овощи свежие	80,00				

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню Диета без глютена завтрак, обед 7-11 лет

№	Продукты	Норма продуктов в день, г.	Проценты 50-60%	Норма в день, г.	Фактически получено, г**												за 12 дней	Факт в день, г	% выполнения
					Дни														
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб рисово-кукурузный	100,0	60	60,0	60	60	50	30	70	60	70	70	83	60	50	60	723	60,2	100
2	Хлеб рисово-гречневый	100,0	60	60,0	70	70	30	70	70	30	70	40	70	50	60	60	690	57,5	96
3	Сок фруктовый	200,0	50	100,0	200	0	0	0	0	200	0	200	0	0	200	0	800	66,7	67
4	Мука кукурузная	15,0	55	8,3	14	6	11	6	0	0	6	5	10	10	6	0	74	6,1	74
5	Крупы, бобовые	45,0	60	27,0	63	25	0	39	62	0	40	39	21	42	20	5	355	29,6	105
6	Макаронные изделия	15,0	50	7,5	0	54	0	10	0	10	0	0	0	0	10	0	84	7,0	93
7	Картофель	187,0	60	112,2	0	75	144	75	66	237	174	66	149	175	75	199	1436	119,7	105
8	Овощи, зелень	280,0	60	168,0	169	134	194	233	230	126	118	146	153	240	285	110	2138	178,1	106
9	Фрукты свежие	185,0	50	92,5	0	60	150	25	67	150	190	167	0	182	40	32	1063	88,6	96
10	Сухофрукты	15,0	50	7,5	0	0	16	17	0	0	16	0	16	0	0	0	65	5,4	72
11	Сахар	30,0	50	15,0	5	12	7	6	17	0	10	0	11	10	0	10	88	7,3	49
12	Кондитерские изделия без глютена	20,0	60	12,0	0	40	20	0	0	40	0	0	0	0	0	0	140	11,7	97
13	Какао	1,0	50	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
14	Кофейный напиток	2,0	50	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0,5	100
15	Чай	1,0	50	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	0,5	100
16	Мясо 1 категории	70,0	60	42,0	0	0	32	112	67	33	56	0	0	95	56	32	484	40,3	96
17	Цыпленок 1 категории*	35,0	60	21,0	0	60	0	42	0	0	42	63	0	0	42	0	249	20,7	99
18	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30,0	50	15,0	85	0	0	0	0	0	0	0	85	0	0	0	170	14,2	95
19	Рыба-филе	58,0	50	29,0	0	0	72	0	50	75	0	50	0	72	0	0	319	26,5	92
20	Молоко	300,0	50	150,0	300	112	183	160	112	45	135	0	383	160	112	68	1770	147,5	98
21	Молокомолочные продукты	150,0	50	75,0	0	80	30	0	80	160	160	30	0	0	160	80	780	70,9	95
22	Творог	50,0	50	25,0	0	0	110	45	0	0	0	110	45	0	0	0	310	25,8	103
23	Сметана	10,0	50	5,0	12	10	15	0	0	0	0	5	0	10	0	10	62	5,2	103
24	Сыр	10,0	60	6,0	16	0	0	0	20	0	16	0	1	16	0	0	69	5,8	96
25	Масло сливочное	30,0	50	15,0	19	15	15	0	9	5	10	19	25	24	5	15	162	13,5	90
26	Масло растительное	15,0	55	8,3	11	6	11	9	9	10	6	7	11	8	12	5	105	8,7	105
27	Яйца	40,0	50	20,0	3	3	4	0	0	113	3	4	1	0	3	113	246	20,5	103
28	Соль	3,0	60	1,8	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	22	1,9	103

Усредненные нормы питания в соответствии с МР 2.4.0162-19 Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании.

Распределение энергетической ценности (калорийности)

Завтрак		Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
кал	%	
50%-60%		дни
57	1350	1
60	1406	2
55	1285	3
57	1345	4
54	1263	5
51	1205	6
45	1068	7
57	1342	8
55	1296	9
55	1303	10
61	1426	11
56	1323	12
55	1301	Итого

100%