Утверждаю:
Генеральный директор
АО «КШПП» Центральный»
_____ И.Н.Тарасова

Согласовано:
Директор
_____

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

Тюмень, 2022 г.

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
ТТК № 108	Блины с курицей	80	6,72	8,94	15,42	153,52	67,79	10,17	78,36	1,12	6,90	23,29	1,27	0,58	12,96
ТТК № 108	или Блины с сыром и зеленью	80	7,95	9,20	16,32	162,51	156,70	15,49	92,42	0,84	34,01	74,51	2,48	0,67	14,29
ТТК № 2	или Открытый сэндвич	80	8,07	8,37	15,77	152,45	8,26	2,03	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,01	0,10
ТТК № 1	или Сэндвич с мясом птицы	80	8,89	8,52	15,06	165,82	8,26	2,03	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,01	0,10
ТТК № 139	или Горячий бутерброд	50	5,92	6,90	15,28	135,49	16,75	3,79	0,00	0,21	0,05	0,02	1,45	0,01	0,01
ТТК № 3	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5	5,06	3,82	30,52	205,63	12,16	15,45	171,96	0,50	0,00	65,95	0,87	0,07	0,08
ТТК № 4	или Каша ячневая с маслом сливочным	200/5	6,05	6,53	29,18	201,89	18,41	7,68	210,92	0,28	0,00	21,67	0,67	0,04	0,08
ТТК № 5	или Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	5,16	6,57	33,81	214,71	8,03	1,35	48,70	0,05	0,00	88,53	0,22	0,00	0,08
ТТК № 6	или Каша кукурузная с маслом сливочным	200/5	5,51	3,12	47,68	234,16	10,82	31,25	119,89	1,08	0,00	88,30	0,38	0,06	0,08
ТТК № 7	Какао с молоком	200	2,80	2,95	15,21	92,76	7,68	0,95	10,26	0,06	0,00	22,05	0,01	0,00	0,08
ТТК № 8	или Горячий шоколад	200	3,37	3,99	12,35	79,69	108,90	23,32	94,21	0,69	12,00	22,05	0,04	0,03	0,52
ТТК № 9	или Какао с зефирками	200	3,21	2,48	12,22	83,91	109,83	19,36	89,60	0,55	12,00	22,05	0,01	0,03	0,52
ТТК № 10	или Какао с сиропом	200	3,15	2,47	11,37	80,01	108,95	19,27	91,60	0,55	12,00	22,05	0,01	0,03	16,52
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	200	4,88	4,50	20,34	144,18	223,20	27,00	0,00	0,18	0,00	0,36	0,10	0,06	1,08
	Итого завтрак	**685**	**19,46**	**20,21**	**81,49**	**596,09**	**310,83**	**53,57**	**260,58**	**1,86**	**6,90**	**111,65**	**2,25**	**0,71**	**14,20**
	Обед														
ТТК № 13	Овощи свежие	80	0,56	0,00	1,52	15,80	13,60	11,20	0,00	0,40	0,00	0,00	0,01	0,03	5,60
ТТК № 111	или Овощи консервированные	80	0,60	0,07	1,24	10,61	16,19	9,75	16,71	0,41	0,00	4,00	0,08	0,01	1,60
ТТК № 112	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	250/20/10	6,15	9,39	18,78	192,91	36,88	20,45	44,20	0,99	38,88	103,35	0,24	0,04	7,16
ТТК № 77	Тефтели мясные с маслом сливочным	90/ 5	10,66	12,38	13,04	197,71	4,81	10,20	0,00	1,23	0,00	2,12	0,02	0,03	0,18
ТТК № 78	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса с маслом сливочным	90/ 5	10,27	14,56	17,15	206,54	10,65	14,76	0,00	1,46	0,00	1,99	0,56	0,19	0,09
ТТК № 79	или Ленивые голубцы с маслом сливочным	90/5	9,09	15,76	6,51	204,64	8,74	9,09	0,00	0,95	0,00	1,60	0,23	0,03	5,33
ТТК № 80	или Чевапчичи с маслом сливочным	90/5	12,72	14,18	1,60	208,96	7,37	19,55	0,00	1,78	0,00	2,91	0,68	0,28	0,11
ТТК № 109	Макароны отварные с овощами	150	5,13	4,31	34,12	197,40	4,10	3,53	0,25	0,28	0,00	20,21	0,56	0,03	0,29
ТТК № 76	Макароны отварные	150	3,65	5,47	31,68	190,23	10,95	8,16	212,30	0,83	21,00	23,63	0,82	0,09	0,00
ТТК № 113	Напиток из кураги	200	0,16	0,16	25,50	84,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60
ТТК № 114	или Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,80	2,85	0,68	0,00	0,17	0,00	0,05	0,07	0,00	40,00
ТТК № 115	или Напиток из изюма	200	0,46	0,10	23,14	96,20	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
ТТК № 116	или Напиток из яблок сушеных	200	0,16	0,16	18,90	66,80	3,10	1,44	0,00	0,41	0,00	0,05	0,20	0,00	1,60
	Хлеб витаминный пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	80,63	8,05	11,55	30,45	0,70	0,00	0,00	0,46	0,06	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	6,91	82,88	5,25	7,05	23,70	0,59	0,00	0,15	0,21	0,03	0,00
	Итого обед	**855**	**26,42**	**26,77**	**116,78**	**852,10**	**79,33**	**67,40**	**102,69**	**5,09**	**38,88**	**127,83**	**1,58**	**0,23**	**14,83**
	Итого за день		**45,88**	**46,98**	**198,27**	**1448,19**	**390,16**	**120,97**	**363,27**	**6,95**	**45,78**	**239,48**	**3,83**	**0,94**	**29,03**

завтрак		**обед**		**завтрак+обед**	
белки	19,46	белки	26,42	белки	45,88
жиры	20,21	жиры	26,77	жиры	46,98
углеводы	81,49	углеводы	116,78	углеводы	198,27

Первая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
ТТК № 108	Блины с джемом	80	5,91	5,60	18,40	132,34	6,13	1,39	0,00	0,19	0,00	0,03	0,79	0,01	0,05
ТТК № 108	или Блины со сгущенкой	80	5,60	7,60	22,40	159,54	8,25	2,47	0,00	0,47	0,00	0,07	0,78	0,01	1,25
ТТК № 108	или Блины с бананом	80	5,29	6,42	34,22	158,45	8,13	1,39	0,00	0,19	0,00	0,03	0,79	0,01	0,05
ТТК № 108	или Блины с яблоком	80	5,01	6,41	36,16	185,24	10,26	2,47	0,00	0,47	0,00	0,07	0,78	0,01	1,25
ТТК № 38	или Горячий бутерброд с томатом и сыром	50	4,83	4,08	13,47	110,52	12,02	3,77	0,00	0,21	0,00	0,25	0,45	0,01	0,01
ТТК № 99	Каша рисовая с маком и клубничным вареньем	200/30	8,69	8,61	26,17	235,65	14,48	2,94	0,00	0,13	0,00	0,03	0,59	0,00	0,08
ТТК № 100	или Каша манная с маком, клубничным вареньем	200/30	8,70	7,61	25,95	226,54	20,57	8,02	0,00	0,42	0,00	0,38	1,23	0,04	0,08
ТТК № 101	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	8,37	8,70	29,51	223,63	9,36	5,13	0,00	0,18	0,00	0,10	0,23	0,02	0,08
ТТК № 102	или Каша пшенная с бананом/тыква	200/10	8,66	9,65	25,41	227,54	17,93	19,85	0,00	0,63	0,00	0,42	0,45	0,09	1,76
ТТК № 87	Кофейный напиток с молоком	200	2,99	3,52	15,57	77,50	7,65	0,84	0,00	0,06	0,00	0,01	0,89	0,00	0,08
ТТК № 88	или Кофейный напиток с сиропом	200	2,98	2,50	22,19	89,65	118,76	14,01	88,58	0,32	20,00	22,00	0,00	0,03	24,52
ТТК № 89	или Кофейный напиток с корицей	200	1,43	4,95	9,33	86,01	43,82	4,75	38,60	0,07	30,00	32,50	0,15	0,01	0,10
ТТК № 90	или Кофейный напиток на сливках (Раф)	200	2,95	2,50	11,83	79,53	116,57	13,30	83,70	0,11	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	150	0,92	0,39	19,83	64,01	33,00	14,36	22,19	1,64	0,00	9,75	0,30	0,05	21,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,39	1,10	1,98	65,50	3,50	4,70	15,80	0,39	0,00	0,10	0,14	0,02	0,00
	Итого завтрак	**670**	**18,90**	**19,22**	**81,95**	**575,00**	**64,76**	**24,23**	**37,99**	**2,41**	**0,00**	**9,92**	**2,71**	**0,08**	**21,21**
	Обед														
ТТК № 55	Салат Витаминный	80	1,12	4,56	12,16	80,51	15,21	7,97	14,90	0,49	0,00	193,27	2,82	0,02	15,11
ТТК № 56	или Салат Оливье(Зимний)	80	1,35	4,20	8,28	77,45	11,50	16,52	40,20	0,53	0,00	200,24	1,88	0,07	4,86
ТТК № 57	или Салат Винегрет	80	1,10	5,16	10,07	92,56	15,77	13,80	31,97	0,55	0,00	169,73	3,63	0,04	3,33
ТТК № 58	или Салат в стиле Греческий	80	2,46	7,65	8,26	95,66	60,68	9,16	41,32	0,43	8,16	70,99	3,78	0,02	13,89
ТТК № 117	Нежный суп-пюре из цветной капусты со сливками и сыром	250	12,57	7,93	36,18	175,89	84,83	14,28	84,92	0,78	62,10	114,70	0,51	0,05	11,39
ТТК № 71	Бедро запеченное	90	10,47	10,21	10,65	190,56	5,34	27,59	0,00	0,40	0,00	0,40	0,04	0,02	6,57
ТТК № 72	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	90	12,68	14,47	8,00	216,53	10,25	1,12	0,00	0,04	0,00	0,02	0,08	0,00	0,19
ТТК № 32	или Фрикасе из мяса птицы	90	12,74	10,71	8,95	192,11	2,55	0,41	0,00	0,03	0,00	0,00	0,05	0,00	0,20
ТТК № 35	Гречка отварная с овощами	150	2,90	4,82	32,57	153,52	3,57	27,22	0,00	0,91	0,00	0,58	0,09	0,06	0,20
ТТК № 36	или Перловка отварная с овощами	150	2,32	6,04	29,84	165,32	5,93	5,97	0,00	0,26	0,00	0,27	0,05	0,02	0,27
ТТК № 37	или Гречетто	150	2,80	5,99	21,68	178,22	4,02	24,34	0,00	0,80	0,00	0,25	0,69	0,05	0,30
ТТК № 38	или Перлотто	150	3,81	5,33	24,62	180,32	5,42	5,41	0,00	0,21	0,00	0,00	0,26	0,02	0,30
ТТК № 118	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	7,86	29,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	3,30	0,29	11,66
ТТК № 119	или Напиток из ягод	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50
ТТК № 120	или Напиток из ягод и фруктов	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78
	Хлеб витаминный пшеничный	40	0,54	0,52	6,89	100,56	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,06	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,32	0,41	8,10	70,09	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием	**830**	**27,92**	**28,45**	**114,41**	**801,00**	**125,15**	**99,66**	**166,22**	**4,16**	**62,21**	**309,15**	**7,56**	**0,54**	**44,93**
	Итого за день		**46,82**	**47,67**	**196,36**	**1376,00**	**189,91**	**123,89**	**204,21**	**6,57**	**62,21**	**319,07**	**10,27**	**0,62**	**66,14**

завтрак		**обед**		**завтрак+обед**	
белки	18,90	белки	27,92	белки	46,82
жиры	19,22	жиры	28,45	жиры	47,67
углеводы	81,95	углеводы	114,41	углеводы	196,36

Первая неделя

Третий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
ТТК № 121	Бутерброд с джемом и маслом сливочным	20/20/10	2,78	6,14	17,00	159,2	7,43	7,69	21,27	0,46	39,33	80,89	0,53	0,03	0,16
ТТК № 81	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	12,07	11,14	33,14	319,12	514,72	65,85	0,00	1,02	0,00	0,88	0,69	0,14	1,80
ТТК № 82	или Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	12,56	11,89	43,42	398,49	245,6	27,20	0,00	0,16	0,00	0,16	0,88	0,05	0,80
ТТК № 83	или Запеканка творожная Зебра со сгущенным молоком	150/20	15,65	14,52	46,90	365,45	469,6	60,78	0,00	1,09	0,00	0,85	0,78	0,13	1,45
ТТК № 84	или Запеканка творожная с сухофруктами и шиповником со сгущенным молоком	150/20	14,57	15,96	58,62	312,36	423,66	70,61	0,00	1,49	0,00	1,12	0,47	0,14	1,57
ТТК № 85	или с Соусом ягодным	20	0,10	0,05	7,98	33,24	4,15	1,80	2,30	0,13	0,00	0,58	0,06	0,00	2,76
ТТК № 86	или с Соусом сливочным	20	0,72	1,37	5,90	39,07	24,92	2,86	18,44	0,03	5,66	10,46	0,03	0,01	0,07
ТТК № 87	или с Джемом в ин.уп.	20	0,10	0,00	14,32	55,20	2,35	1,76	3,53	0,08	0,00	10,00	0,16	0,00	0,47
ТТК № 67	Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,00	0,00	11,98	35,01	0,54	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,05	0,00	11,24
ТТК № 68	или Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	31,01	1,20	0,54	0,00	0,15	0,00	0,01	0,06	0,00	0,69
ТТК № 69	или Чай яблочно-клубничный	200	0,08	0,06	7,34	30,76	0,91	0,36	0,00	0,12	0,00	0,01	0,08	0,00	0,40
ТТК № 70	или Чай яблочно-вишневый	200	0,05	0,08	7,50	31,31	1,20	0,54	0,00	0,15	0,00	0,01	0,07	0,00	0,69
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	200	4,88	3,30	20,34	100,18	223,20	27,00	0,00	0,18	0,00	0,36	0,10	0,06	1,08
	Итого завтрак	**620**	**19,73**	**20,58**	**82,46**	**613,51**	**745,89**	**100,54**	**21,27**	**1,71**	**39,33**	**82,13**	**1,37**	**0,23**	**14,28**
	Обед														
ТТК № 122	Салат из квашеной капусты с луком, маслом растительным	80	1,17	7,11	9,63	83,19	28,61	9,81	22,37	0,40	0,00	0,00	3,60	0,01	7,68
ТТК № 123	или Салат из свежей капусты с морковью, или с яблоком, или с огурцом, или с перцем	80	0,87	3,59	8,89	66,56	31,72	12,11	21,87	0,41	0,00	169,49	1,87	0,01	12,01
ТТК № 140	или Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	80	0,81	4,47	2,95	84,77	9,56	8,61	13,81	0,45	0,00	137,88	4,02	0,04	32,40
ТТК № 124	Суп картофельный с горохом, мясом, гренками	250/ 20/10	11,04	6,41	46,32	153,90	28,98	33,49	81,68	1,96	29,50	67,85	0,28	0,21	4,25
ТТК № 125	или Суп-пюре из гороха, с гренками	250/ 10	10,85	3,06	36,52	109,82	52,44	18,96	49,94	1,36	11,47	155,98	0,23	0,45	7,74
ТТК № 59	Рыба запеченная с маслом сливочным	100/ 5	11,27	5,66	10,85	146,33	8,43	2,50	6,96	0,16	0,00	0,00	2,47	0,01	0,00
ТТК № 60	или Рыба, запеченная с сыром	100	14,33	10,65	9,92	152,63	84,78	25,55	163,35	0,61	45,68	64,06	4,20	0,16	0,15
ТТК № 61	или Шницель рыбный с маслом сливочным/или Рыбные палочки с маслом сливочным	100/ 5	14,56	11,28	9,35	173,52	19,59	20,02	140,93	0,61	65,72	82,80	4,78	0,13	0,25
ТТК № 62	или Бефстроганов из рыбы	100	12,49	11,42	10,67	177,99	32,76	18,81	119,57	0,48	28,76	50,00	3,80	0,10	1,09
ТТК № 63	Рис припущенный с овощами	150	2,62	5,11	18,49	145,65	1,92	2,08	0,00	0,06	0,00	0,05	0,09	0,00	0,45
ТТК № 65	или Булгур с овощами	150	5,90	5,15	25,83	168,52	0,65	0,53	0,00	0,02	0,00	0,01	0,07	0,00	0,11
ТТК № 66	или Рис припущенный	150	3,73	4,15	28,92	178,65	0,24	0,79	0,00	0,02	0,00	0,03	0,08	0,00	0,00
ТТК № 126	Напиток сухофруктов	200	0,00	0,00	7,86	29,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	3,30	0,29	11,66
ТК № 113	или Напиток из кураги	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50
ТК № 115	или Напиток из изюма	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	150	0,92	0,39	19,83	64,01	33,00	14,36	22,19	1,64	0,00	9,75	0,30	0,05	21,00
	Хлеб витаминный пшеничный	40	0,54	1,52	10,89	120,76	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,06	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,32	1,41	12,10	115,14	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого обед	**1025**	**26,96**	**27,22**	**116,14**	**794,84**	**84,14**	**70,48**	**177,41**	**4,16**	**29,61**	**68,10**	**10,54**	**0,62**	**24,04**
	Итого за день		**46,69**	**47,80**	**198,60**	**1408,35**	**830,03**	**171,02**	**198,68**	**5,87**	**68,94**	**150,23**	**11,91**	**0,85**	**38,32**

завтрак		**обед**		**завтрак+обед**	
белки	19,73	белки	26,96	белки	46,69
жиры	20,58	жиры	27,22	жиры	47,80
углеводы	82,46	углеводы	116,14	углеводы	198,60

Первая неделя

Четвертый день (4)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
ТТК № 43	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,03	4,36	12,67	120,95	2,32	3,30	0,00	0,20	0,00	0,16	0,06	0,02	0,00
ТТК № 44	Бутерброд с маслом шоколадным	25/10	2,05	5,95	14,49	129,15	2,20	3,30	0,00	0,20	0,00	0,16	0,05	0,02	0,00
ТТК № 45	Бутерброд с ароматным маслом	25/10	1,93	6,93	11,61	128,13	10,21	8,66	21,79	0,49	35,40	84,30	0,56	0,03	1,2
ТТК № 46	Бутерброд с маслом и зеленью	25/10	1,93	6,93	11,61	128,13	10,21	8,66	21,79	0,49	35,4	84,3	0,56	0,03	1,20
ТТК № 47	Омлет запеченный натуральный	150	15,56	13,40	21,91	269,56	78,64	16,81	0,00	3,43	0,00	0,29	0,60	0,09	0,03
ТТК № 48	или Омлет запеченный с сыром	150	16,13	18,48	20,73	298,76	89,02	16,04	0,00	3,16	0,00	0,26	0,09	0,08	0,04
ТТК № 49	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150	15,91	17,13	20,92	257,08	171,85	21,02	244,19	2,56	315,29	363,18	0,81	0,08	1,54
ТТК № 50	или Скрэмбл с томатом свежим	150	15,79	19,40	20,91	249,43	78,64	16,81	0,00	3,43	0,00	0,29	0,60	0,09	0,03
ТТК № 51	Напиток теплый из кураги	200	0,16	0,16	25,50	84,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60
ТТК № 52	или Напиток теплый из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,80	2,85	0,68	0,00	0,17	0,00	0,05	0,07	0,00	40,00
ТТК № 53	или Напиток теплый из изюма	200	0,46	0,10	23,14	96,20	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
ТТК № 54	или Напиток теплый из яблок сушеных	200	0,16	0,16	18,90	66,80	3,10	1,44	0,00	0,41	0,00	0,05	0,20	0,00	1,60
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	150	0,92	0,39	19,83	64,01	33,00	14,36	22,19	1,64	0,00	9,75	0,30	0,05	21,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,88	0,51	6,71	46,86	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого завтрак	**555**	**19,55**	**18,82**	**86,62**	**586,15**	**127,60**	**47,29**	**57,88**	**6,95**	**0,00**	**12,40**	**1,32**	**0,21**	**22,63**
	Обед														
ГТК № 27	Морковные слайсы/палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43	28,22	39,32	56,91	0,73	0,00	0,00	0,43	0,05	2,13
ГТК № 28	или Морковные дольки	80	0,96	0,10	7,14	33,43	28,22	39,32	56,91	0,73	0,00	0,00	0,43	0,05	2,13
ГТК № 29	или Морковь с сахаром	80	0,92	0,07	12,84	53,06	19,36	26,64	38,55	0,52	0,00	0,00	0,29	0,04	1,45
ГТК № 30	или Салат из моркови с сыром	80	1,41	4,45	4,88	72,73	70,35	27,73	66,38	0,53	10,45	1573,30	1,66	0,04	1,57
ГТК № 127	Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	250/20/5	9,76	9,34	25,13	250,44	5,66	8,39	0,00	0,93	38,88	244,9	0,25	0,03	0,18
ГТК № 16	Печень по-строгоновски	100	9,93	10,08	6,83	171,61	5,89	9,59	0,00	3,59	0,00	0,00	0,00	0,16	17,21
ГТК № 15	или Бефстроганов из мяса	100	10,11	11,18	5,85	175,85	8,17	14,15	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,04	0,15
ГТК № 17	или Азу из мяса "По-новому"	100	16,39	13,49	3,12	190,63	6,52	14,33	0,00	1,71	0,00	0,00	0,00	0,04	0,33
ГТК № 18	или Поджарка из мяса	100	16,00	12,19	3,69	200,60	19,54	29,00	213,13	2,94	0,00	120,92	5,35	0,07	1,11
ГТК № 19	Пюре картофельное	150	2,29	3,91	22,10	146,07	4,46	6,11	0,00	0,24	0,00	0,33	0,01	0,03	5,15
ГТК № 20	или Картофель отварной с маслом сливочным	150/ 5	2,06	4,41	24,53	150,26	3,12	6,90	0,00	0,27	0,00	0,39	0,08	0,03	6,00
ГТК № 21	или Картофель запеченый дольками	150	2,42	5,03	27,47	160,50	3,48	7,73	0,00	0,30	0,00	0,44	0,03	0,03	6,72
ГТК № 22	или Картофель тушеный	150	2,26	4,38	24,42	150,90	3,83	7,20	0,00	0,26	0,00	0,36	0,08	0,03	5,36
	Сок фруктовый	200	0,35	0,26	26,02	100,64	23,76	11,31	16,53	1,57	0,00	0,00	0,30	0,02	1,60
ГТК № 119	или Напиток из ягод	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50
ГТК № 120	или Напиток из ягод и фруктов	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78
	Молоко витаминизированное	100	3,00	2,50	3,90	53,00	105,60	12,18	78,30	0,09	12,00	22,00	0,00	0,11	4,80
	или Мороженое/ или мороженое с вареньем	100	3,60	4,50	6,00	85,00	10,25	1,12	0,00	0,04	0,00	0,02	0,09	0,00	0,19
	Хлеб витаминный пшеничный	50	0,66	0,90	17,72	40,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,32	0,41	10,10	40,19	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого обед	**975**	**27,27**	**27,50**	**118,94**	**836,33**	**192,09**	**112,80**	**226,84**	**8,93**	**50,88**	**267,43**	**1,92**	**0,52**	**31,07**
	Итого за день		**46,82**	**46,32**	**205,56**	**1422,48**	**319,69**	**160,09**	**284,72**	**15,88**	**50,88**	**279,83**	**3,24**	**0,73**	**53,70**

Завтрак		**обед**		**завтрак+обед**	
белки	19,55	белки	27,27	белки	46,82
жиры	18,82	жиры	27,50	жиры	46,32
углеводы	86,62	углеводы	118,94	углеводы	205,56

Первая неделя

Пятый день (5)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
ТТК № 91	Бутерброд с сыром	40	6,09	5,18	25,52	119,20	15,40	3,83	0,00	0,22	0,00	0,16	0,23	0,02	0,01
ТТК № 128	Каша овсяная с грушей, маслом сливочным	200/5	8,67	10,72	32,35	232,82	128,97	36,24	90,94	1,31	18,21	56,2	0,61	1,17	25,66
ТТК № 6	или Каша кукурузная с маслом сливочным	200/5	5,51	3,12	47,68	234,16	10,82	31,25	119,89	1,08	0,00	88,30	0,38	0,06	0,08
ТТК № 129	или Кашя "Янтарная" (пшено с яблоком) с маслом сливочным	200/ 5	8,11	8,04	39,51	264,26	15,25	16,50	63,20	0,73	0,00	0,63	0,52	0,07	1,08
ТТК № 4	или Каша ячневая с маслом сливочным	200/5	6,05	6,53	29,18	201,89	18,41	7,68	210,92	0,28	0,00	21,67	0,67	0,04	0,08
ТТК № 23	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	10,19	42,39	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,14
ТТК № 24	или Чай с апельсином	200	0,06	0,01	12,55	48,02	0,54	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01
	Творог обащенный, или творожный продукт	100	3,27	2,50	11,30	105,00	124,00	15,00	0,00	0,10	0,00	0,20	0,09	0,03	0,60
	или Творожная масса или творог	100	2,25	2,69	13,50	100,00	126,00	17,00	0,00	0,05	0,00	0,15	0,08	0,01	0,63
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	55	0,54	1,52	6,89	67,35	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,06	0,00
	Итого завтрак	**607**	**18,63**	**19,93**	**86,25**	**566,76**	**277,71**	**68,31**	**125,74**	**2,43**	**18,21**	**56,56**	**1,52**	**1,28**	**26,41**
	Обед														
ТТК № 130	Нарезка из свежих овощей с зеленью и маслом растительным	80	0,67	3,44	3,55	71,61	15,63	11,33	22,51	0,51	0,00	58,37	3,47	0,03	5,48
ТТК № 131	или Нарезка из отварных овощей с маслом растительным	80	1,15	4,08	6,53	67,69	8,61	5,71	0,00	0,32	0,00	0,07	2,20	0,01	2,27
ТТК № 132	Уха рыбацкая	200/50	10,75	10,01	28,44	195,16	15,59	14,42	103,48	0,82	24,46	41,64	1,06	0,12	1,53
ТТК № 31	Люля-кебаб из мяса птицы с маслом сливочным	90/5	9,90	9,75	15,09	180,25	5,90	1,67	0,00	0,25	0,00	0,03	0,08	0,01	0,12
ТТК № 32	или Фрикасе из мяса птицы	90	11,72	10,71	8,95	192,11	2,55	0,41	0,00	0,03	0,00	0,00	0,05	0,00	0,20
ТТК № 33	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	90	12,69	12,36	8,00	200,36	10,25	1,12	0,00	0,04	0,00	0,02	0,09	0,00	0,19
ТТК № 34	или Нагетсы из мяса птицы	90	13,54	9,01	12,07	209,44	48,59	22,79	172,82	1,81	17,28	30,24	3,02	0,04	0,66
ТТК № 35	Гречка отварная с овощами	150	2,90	3,82	22,57	153,52	3,57	27,22	0,00	0,91	0,00	0,58	0,09	0,06	0,20
ТТК № 36	или Перловка отварная с овощами	150	2,32	5,04	29,84	165,32	5,93	5,97	0,00	0,26	0,00	0,27	0,05	0,02	0,27
ТТК № 37	или Гречетто	150	2,80	5,09	21,68	178,22	4,02	24,34	0,00	0,80	0,00	0,25	0,69	0,05	0,30
ТТК № 38	или Перлотто	150	3,81	5,33	24,62	180,32	5,42	5,41	0,00	0,21	0,00	0,00	0,26	0,02	0,30
ТТК № 133	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0,00	0,00	0,15	0,08	0,00	0,00	0,22	8,04
ТТК № 134	или Кисель из ягод	200	0,10	0,04	25,24	99,71	2,99	2,61	1,91	0,16	0,00	0,00	0,20	0,00	1,20
	Хлеб витаминный пшеничный	50	0,66	0,90	17,72	100,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,41	10,10	40,19	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого обед	**845**	**26,20**	**28,33**	**119,99**	**828,23**	**61,06**	**80,54**	**201,09**	**4,42**	**24,54**	**100,82**	**5,63**	**0,56**	**15,37**
	Итого за день		**44,83**	**48,26**	**206,24**	**1394,99**	**338,77**	**148,85**	**326,83**	**6,85**	**42,75**	**157,38**	**7,15**	**1,84**	**41,78**

завтрак		**обед**		**завтрак+обед**	
белки	18,63	белки	26,20	белки	44,83
жиры	19,93	жиры	28,33	жиры	48,26
углеводы	86,25	углеводы	119,99	углеводы	206,24

средняя за 5 дней

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

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Первый день (1 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
ГТК № 1	Сэндвич с мясом птицы	80	6,34	8,02	16,05	160,52	8,26	2,03	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,01	0,10
ГТК № 108	или Блины с сыром и зеленью	80	7,95	9,20	18,32	172,65	156,70	15,49	92,42	0,84	34,01	74,51	2,48	0,67	14,29
ГТК № 108	или Блины с курицей	80	7,95	9,94	18,42	183,35	67,79	10,17	78,36	1,12	6,90	23,29	1,27	0,58	12,96
ГТК № 2	или Открытый сэндвич	80	7,07	8,37	17,77	172,54	8,26	2,03	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,01	0,10
ГТК № 141	или Горячий бутерброд со сметаной, томатом и сыром	60	5,39	5,30	16,40	129,00	13,50	4,12	0,00	0,24	21,00	0,26	3,60	0,01	0,01
ГТК № 81	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	10,03	10,14	41,42	304,71	514,72	65,85	0,00	1,02	0,00	0,88	0,69	0,14	1,80
ГТК № 82	или Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	12,56	11,89	43,42	368,96	245,6	27,20	0,00	0,16	0,00	0,16	0,88	0,05	0,80
ГТК № 83	или Запеканка творожная Зебра со сгущенным молоком	150/20	14,65	12,52	46,90	365,45	469,6	60,78	0,00	1,09	0,00	0,85	0,78	0,13	1,45
ГТК № 84	или Запеканка творожная с сухофруктами и штрейзелем со сгущенным молоком	150/20	14,57	13,96	58,62	312,36	423,66	70,61	0,00	1,49	0,00	1,12	0,47	0,14	1,57
ГТК № 85	или с Соусом ягодным	20	0,10	0,05	7,98	33,24	4,15	1,80	2,30	0,13	0,00	0,58	0,06	0,00	2,76
ГТК № 86	или с Соусом сливочным	20	0,72	1,37	5,90	39,07	24,92	2,86	18,44	0,03	5,66	10,46	0,03	0,01	0,07
ГТК № 87	или с Джемом в ин.уп.	20	0,10	0,00	14,32	55,20	2,35	1,76	3,53	0,08	0,00	10,00	0,16	0,00	0,47
ГТК № 88	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	2,32	15,57	87,50	7,65	0,84	0,00	0,06	0,00	0,01	0,89	0,00	0,08
ГТК № 89	или Кофейный напиток с сиропом	200	1,98	2,50	22,19	89,63	118,76	14,01	88,58	0,32	20,00	22,00	0,00	0,03	24,52
ГТК № 90	или Кофейный напиток с корицей	200	1,43	4,95	9,33	86,01	43,82	4,75	38,60	0,07	30,00	32,50	0,15	0,01	0,10
ГТК № 91	или Кофейный напиток на сливках (Раф)	200	1,95	2,50	11,83	79,53	116,57	13,30	83,70	0,11	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	50	0,64	0,26	9,20	42,27	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,66	0,08	0,00
	Итого завтрак	**500**	**19,00**	**20,74**	**82,24**	**595,00**	**542,13**	**85,22**	**43,50**	**2,44**	**0,00**	**0,92**	**2,24**	**0,23**	**1,98**
	Обед														
ГТК № 13	Овощи свежие	80	0,56	0,00	1,52	15,80	13,60	11,20	0,00	0,40	0,00	0,00	0,01	0,03	5,60
ГТК № 13	или Овощи консервированные	80	0,60	0,07	1,24	10,61	16,19	9,75	16,71	0,41	0,00	4,00	0,08	0,01	1,60
ГТК № 11	или Овощные палочки	80	0,98	0,07	1,57	21,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00
ГТК № 12	или Овощные дольки	80	0,98	0,07	1,57	21,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00
ГТК № 135	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/ 20/10	6,62	10,23	25,73	137,91	33,06	21,71	79,99	1,29	31,10	236,04	0,31	0,06	9,66
ГТК № 103	Печень тушеная с овощами	100	14,97	9,28	5,39	169,19	5,14	9,69	0,00	3,46	0,00	4,49	4,02	0,16	16,70
ГТК № 20	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,06	4,41	30,53	170,26	3,12	6,90	0,00	0,27	0,00	0,39	0,08	0,03	6,00
ГТК № 21	или Картофель запеченый дольками	150	3,42	5,03	27,47	169,08	3,48	7,73	0,00	0,30	0,00	0,44	0,03	0,03	6,72
ГТК № 104	или Жаркое из мяса	50/ 150	15,31	15,52	22,22	362,52	8,56	19,79	0,00	1,93	0,00	3,26	0,89	0,07	5,26
ГТК № 105	или Запеканка картофельная с мясом	200	16,67	16,64	25,30	371,80	9,08	20,42	0,00	1,74	0,00	2,91	0,23	0,07	7,73
ГТК № 106	или Шурпа с мясом	200	17,66	19,14	22,22	332,36	8,56	19,79	0,00	1,93	0,00	3,26	0,89	0,07	5,26
ГТК № 118	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	7,86	29,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	3,30	0,29	11,66
ГТК № 119	или Напиток из ягод	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50
ГТК № 120	или Напиток из ягод и фруктов	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	150	0,92	0,39	19,83	64,01	33,00	14,36	22,19	1,64	0,00	9,75	0,30	0,05	21,00
	Хлеб витаминный пшеничный	50	0,66	1,90	17,72	120,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	1,41	8,20	93,45	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого обед	**830**	**28,11**	**27,62**	**116,78**	**801,44**	**106,42**	**89,76**	**177,28**	**8,84**	**31,21**	**250,87**	**8,95**	**0,74**	**70,62**
	Итого за день		**47,11**	**48,36**	**199,02**	**1396,44**	**648,55**	**174,98**	**220,78**	**11,28**	**31,21**	**251,79**	**11,19**	**0,97**	**72,60**

завтрак		**обед**		**завтрак+обед**	
белки	19,00	белки	28,11	белки	47,11
жиры	20,74	жиры	27,62	жиры	48,36
углеводы	82,24	углеводы	116,78	углеводы	199,02

Вторая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
ТТК № 43	Бутерброд с джемом	25/20	0,98	1,74	14,91	96,26	7,74	9,85	24,35	0,57	0,00	10,00	0,59	0,04	0,47
ТТК № 136	Каша пшенная с маслом сливочным	200/ 5	10,47	11,15	22,39	267,32	12,59	15,46	0,00	0,54	0,00	80,56	0,35	0,07	0,08
ТТК № 5	или Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	9,17	6,57	23,83	214,71	8,03	1,35	48,70	0,05	0,00	88,53	0,22	0,00	0,08
ТТК № 6	или Каша кукурузная с маслом сливочным	200/5	9,51	3,12	37,68	234,16	10,82	31,25	119,89	1,08	0,00	88,30	0,38	0,06	0,08
ТТК № 67	Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,00	0,00	11,98	35,01	0,54	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,05	0,00	11,24
ТТК № 68	или Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	31,01	1,20	0,54	0,00	0,15	0,00	0,01	0,06	0,00	0,69
ТТК № 69	или Чай яблочно-клубничный	200	0,08	0,06	7,34	30,76	0,91	0,36	0,00	0,12	0,00	0,01	0,08	0,00	0,40
ТТК № 70	или Чай яблочно-вишневый	200	0,05	0,08	7,50	31,31	1,20	0,54	0,00	0,15	0,00	0,01	0,07	0,00	0,69
	Кисломолочная продукция (йогурт обагащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	200	5,88	5,50	20,34	144,18	223,20	27,00	0,00	0,18	0,00	0,36	0,10	0,06	1,08
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	35	1,63	0,39	10,10	30,25	12,25	16,45	55,30	1,37	0,00	0,35	0,49	0,07	0,00
	Итого завтрак	**685**	**19,01**	**18,86**	**87,22**	**604,33**	**257,52**	**69,30**	**79,65**	**2,86**	**0,00**	**91,28**	**1,65**	**0,24**	**13,56**
	Обед														
ТТК № 55	Салат Витаминный	80	1,12	4,56	9,16	90,51	15,21	7,97	14,90	0,49	0,00	193,27	2,82	0,02	15,11
ТТК № 56	или Салат Оливье(Зимний)	80	1,35	4,20	8,28	87,45	11,50	16,52	40,20	0,53	0,00	200,24	1,88	0,07	4,86
ТТК № 57	или Салат Винегрет	80	1,10	5,16	6,07	92,56	15,77	13,80	31,97	0,55	0,00	169,73	3,63	0,04	3,33
ТТК № 58	или Салат в стиле Греческий	80	2,46	7,65	2,26	95,66	60,68	9,16	41,32	0,43	8,16	70,99	3,78	0,02	13,89
ТТК № 137	Суп картофельный с макаронами и мясом	200/ 20	9,41	7,82	25,68	150,96	84,69	27,00	101,41	0,77	26,76	139,22	0,28	0,10	7,32
ТТК № 59	Рыба запеченная с маслом сливочным	100/ 5	9,27	5,66	14,85	146,33	8,43	2,50	6,96	0,16	0,00	0,00	2,47	0,01	0,00
ТТК № 60	или Рыба, запеченная с сыром	100	14,33	10,12	12,25	152,63	84,78	25,55	163,35	0,61	45,68	64,06	4,20	0,16	0,15
ТТК № 61	или Шницель рыбный с маслом сливочным/или Рыбные палочки с маслом сливочным	100/ 5	14,56	11,28	10,35	173,52	19,59	20,02	140,93	0,61	65,72	82,80	4,78	0,13	0,25
ТТК № 62	или Бефстроганов из рыбы	100	12,49	11,42	10,67	177,99	32,76	18,81	119,57	0,48	28,76	50,00	3,80	0,10	1,09
ТТК № 63	Рис припущенный с овощами	150	3,62	6,11	28,49	165,25	1,92	2,08	0,00	0,06	0,00	0,05	0,09	0,00	0,45
ТТК № 64	или Кускус с овощами	150	4,09	4,04	22,47	158,40	1,65	1,48	0,00	0,04	0,00	0,03	0,00	0,00	0,39
ТТК № 65	или Булгур с овощами	150	5,90	5,15	25,83	168,52	0,65	0,53	0,00	0,02	0,00	0,01	0,07	0,00	0,11
ТТК № 66	или Рис припущенный	150	3,73	4,15	28,92	178,65	0,24	0,79	0,00	0,02	0,00	0,03	0,08	0,00	0,00
ТТК № 126	Напиток сухофруктов	200	0,00	0,00	7,86	29,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	3,30	0,29	11,66
ТТК № 113	или Напиток из кураги	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50
ТТК № 115	или Напиток из изюма	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78
	Хлеб витаминный пшеничный	50	1,66	1,90	17,72	120,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,41	8,20	93,45	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого обед	**825**	**26,40**	**26,46**	**111,96**	**797,32**	**128,75**	**65,45**	**198,37**	**3,26**	**26,87**	**332,74**	**9,89**	**0,54**	**34,54**
	Итого за день		**27,75**	**30,66**	**120,24**	**1401,65**	**140,25**	**81,97**	**238,57**	**3,79**	**26,87**	**532,98**	**11,77**	**0,61**	**39,40**

завтрак		**обед**		**завтрак+обед**	
белки	19,01	белки	26,40	белки	45,41
жиры	18,86	жиры	26,46	жиры	45,32
углеводы	87,22	углеводы	111,96	углеводы	199,18

Вторая неделя

Третий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
ТТК № 142	Бутерброд с маслом и сыром.	20/10/10	3,59	9,01	8,88	131,12	92,60	11,36	70,71	0,60	56,67	104,56	0,64	0,04	0,03
ТТК № 143	Каша овсяная с грушей, маслом сливочным	200/5	12,90	9,72	28,75	265,20	128,97	36,24	90,94	1,31	18,21	56,2	0,61	1,17	25,66
ТТК № 6	или Каша кукурузная с маслом сливочным	200/5	10,51	3,12	47,68	234,16	10,82	31,25	119,89	1,08	0,00	88,30	0,38	0,06	0,08
ТТК № 144	или Каша "Янтарная" (пшено с яблоком) с масл	200/ 5	10,11	8,04	39,51	264,26	15,25	16,50	63,20	0,73	0,00	0,63	0,52	0,07	1,08
ТТК № 4	или Каша ячневая с маслом сливочным	200/5	10,05	6,53	29,18	201,89	18,41	7,68	210,92	0,28	0,00	21,67	0,67	0,04	0,08
ТТК № 51	Напиток теплый из кураги	200	0,16	0,16	25,50	84,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60
ТТК № 52	или Напиток теплый из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,80	2,85	0,68	0,00	0,17	0,00	0,05	0,07	0,00	40,00
ТТК № 53	или Напиток теплый из изюма	200	0,46	0,10	23,14	96,20	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
ТТК № 54	или Напиток теплый из яблок сушеных	200	0,16	0,16	18,90	66,80	3,10	1,44	0,00	0,41	0,00	0,05	0,20	0,00	1,60
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	150	1,90	0,39	19,83	84,01	33,00	14,36	22,19	1,64	0,00	9,75	0,30	0,05	21,00
	Итого завтрак	**595**	**18,55**	**19,28**	**82,96**	**565,10**	**261,21**	**65,38**	**187,93**	**4,45**	**74,88**	**172,51**	**1,63**	**1,27**	**48,29**
	Обед														
ГТК № 13	Овощи свежие	80	0,56	0,00	1,52	15,80	13,60	11,20	0,00	0,40	0,00	0,00	0,01	0,03	5,60
ГТК № 13	или Овощи консервированные	80	0,60	0,07	1,24	10,61	16,19	9,75	16,71	0,41	0,00	4,00	0,08	0,01	1,60
ГТК № 11	или Овощные палочки	80	0,98	0,07	1,57	21,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00
ГТК № 12	или Овощные дольки	80	0,98	0,07	1,57	21,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00
ГТК № 145	Уха по-ростовски	200/50	10,92	6,97	27,42	129,71	29,50	16,36	35,36	0,79	31,10	82,68	0,19	0,03	5,73
ГТК № 107	Фарфалле с мясом птицы в соусе и сыром	200	11,29	15,93	31,40	330,25	4,68	0,37	0,00	0,02	0,00	0,01	0,35	0,00	0,16
ГТК № 74	или Паста с соусом корбанара	200	13,17	14,58	32,14	282,64	7,82	0,73	0,00	0,03	0,00	0,01	0,52	0,00	0,24
ГТК № 73	или Мак-н-чиз с мясом птицы	200	12,56	15,65	28,12	292,56	5,72	0,68	0,00	0,02	0,00	0,01	0,56	0,00	0,25
ГТК № 71	или Бедро куриное запеченое	90	9,47	12,21	5,63	190,56	5,34	27,59	0,00	0,40	0,00	0,40	0,04	0,02	6,57
ГТК № 75	Макароны аль помидоро с сыром	150	4,80	6,30	22,40	184,25	2,85	2,09	0,00	0,60	0,00	0,50	1,00	0,05	0,00
ГТК № 76	или Макароны отварные	150	5,62	4,21	38,39	215,34	3,81	3,09	0,00	0,31	0,00	0,23	0,98	0,03	0,00
	Сок фруктовый	200	0,75	0,26	26,02	100,64	23,76	11,31	16,53	1,57	0,00	0,00	0,30	0,02	1,60
ГТК № 119	или Напиток из ягод	200	0,17	0,12	16,68	67,79	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50
ГТК № 120	или Напиток из ягод и фруктов	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78
	Хлеб витаминный пшеничный	50	1,66	2,90	17,72	120,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,41	13,35	108,77	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого обед	**800**	**26,50**	**26,47**	**117,43**	**806,12**	**90,04**	**65,14**	**126,99**	**4,56**	**31,10**	**82,89**	**1,78**	**0,20**	**13,09**
	Итого за день		**45,05**	**45,75**	**200,39**	**1371,22**	**351,25**	**130,52**	**314,92**	**9,01**	**105,98**	**255,40**	**3,41**	**1,47**	**61,38**

завтрак		**обед**		**завтрак+обед**	
белки	18,55	белки	26,50	белки	45,05
жиры	19,28	жиры	26,47	жиры	45,75
углеводы	82,96	углеводы	117,43	углеводы	200,39

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Четвертый день (4)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
ТТК № 43	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,03	4,36	12,67	120,95	2,32	3,30	0,00	0,20	0,00	0,16	0,06	0,02	0,00
ТТК № 44	Бутерброд с маслом шоколадным	25/10	2,05	5,95	14,49	129,15	2,20	3,30	0,00	0,20	0,00	0,16	0,05	0,02	0,00
ТТК № 45	Бутерброд с ароматным маслом	25/10	1,93	6,93	11,61	128,13	10,21	8,66	21,79	0,49	35,40	84,30	0,56	0,03	1,2
ТТК № 46	Бутерброд с маслом и зеленью	25/10	1,93	6,93	11,61	128,13	10,21	8,66	21,79	0,49	35,4	84,3	0,56	0,03	1,20
ТТК № 47	Омлет запеченный натуральный	150	14,44	12,40	22,91	289,63	78,64	16,81	0,00	3,43	0,00	0,29	0,60	0,09	0,03
ТТК № 48	или Омлет запеченный с сыром	150	16,13	16,48	20,73	278,96	89,02	16,04	0,00	3,16	0,00	0,26	0,09	0,08	0,04
ТТК № 49	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150	15,91	16,13	20,92	257,08	171,85	21,02	244,19	2,56	315,29	363,18	0,81	0,08	1,54
ТТК № 50	или Скромбл с томатом свежим	150	15,79	16,40	20,91	249,43	78,64	16,81	0,00	3,43	0,00	0,29	0,60	0,09	0,03
ТТК № 7	Какао с молоком	200	2,24	2,76	15,21	99,08	7,68	0,95	10,26	0,06	0,00	22,05	0,01	0,00	0,08
ТТК № 8	или Горячий шоколад	200	3,37	3,99	7,35	79,69	108,90	23,32	94,21	0,69	12,00	22,05	0,04	0,03	0,52
ТТК № 9	или Какао с зефирками	200	3,21	2,48	12,22	83,91	109,83	19,36	89,60	0,55	12,00	22,05	0,01	0,03	0,52
ТТК № 10	или Какао с сиропом	200	3,15	2,47	11,37	80,01	108,95	19,27	91,60	0,55	12,00	22,05	0,01	0,03	16,52
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	100	0,41	0,40	9,80	52,00	6,40	3,60	0,00	0,88	0,00	0,12	0,06	0,01	4,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	25	0,96	0,65	25,27	41,65	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Итого завтрак	**510**	**20,08**	**20,57**	**85,86**	**603,31**	**100,79**	**32,91**	**32,01**	**5,07**	**0,00**	**22,62**	**1,06**	**0,16**	**4,11**
	Обед														
ТТК № 146	Салат "Веснушка"	80	1,70	6,90	10,66	132,26	0,87	1,58	0,50	0,06	0,20	0,86	15,00	0,01	1,37
ТТК № 147	или Салат "Ромашка"	80	1,50	6,19	8,36	113,42	1,50	2,71	0,60	0,09	0,15	0,90	12,00	0,01	1,68
ТТК № 148	или Салат "Степной"	80	1,26	6,15	6,31	104,26	1,39	1,26	0,05	0,04	0,16	0,54	14,00	0,00	0,40
ТТК № 140	или Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	80	0,81	4,47	2,95	84,77	9,56	8,61	13,81	0,45	0,00	137,88	4,02	0,04	32,40
ТТК № 149	Суп-пюре из картофеля, с мясом и гренками	200/20/ 10	5,91	7,37	25,68	98,96	12,36	27,00	101,41	0,77	26,76	139,22	0,28	0,10	7,32
ТТК № 150	или Суп картофельный с мясом и гренками	200/ 20/10	4,95	8,31	25,32	96,63	12,36	27,00	101,41	0,77	26,76	139,22	0,28	0,10	7,32
ТТК № 77	Тефтели мясные с маслом сливочным	90/ 5	11,26	9,79	20,63	197,71	4,81	10,20	0,00	1,23	0,00	2,12	0,02	0,03	0,18
ТТК № 78	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса с маслом сливочным	90/ 5	10,27	12,56	17,15	206,54	10,65	14,76	0,00	1,46	0,00	1,99	0,56	0,19	0,09
ТТК № 79	или Ленивые голубцы с маслом сливочным	90/5	9,09	12,36	6,51	204,64	8,74	9,09	0,00	0,95	0,00	1,60	0,23	0,03	5,33
ТТК № 80	или Чевапчичи с маслом сливочным	90/5	12,72	14,18	1,60	208,96	7,37	19,55	0,00	1,78	0,00	2,91	0,68	0,28	0,11
ТТК № 35	Гречка отварная с овощами	150	3,90	2,92	22,57	153,52	3,57	27,22	0,00	0,91	0,00	0,58	0,09	0,06	0,20
ТТК № 36	или Перловка отварная с овощами	150	2,32	3,04	29,84	165,32	5,93	5,97	0,00	0,26	0,00	0,27	0,05	0,02	0,27
ТТК № 37	или Гречетто	150	2,80	5,99	21,68	178,22	4,02	24,34	0,00	0,80	0,00	0,25	0,69	0,05	0,30
ТТК № 38	или Перлотто	150	3,81	5,33	24,62	180,32	5,42	5,41	0,00	0,21	0,00	0,00	0,26	0,02	0,30
ТТК № 151	или Гречка отварная	150	5,74	2,29	39,61	213,68	5,33	52,73	0,00	1,78	0,00	0,36	0,65	0,11	0,01
ТТК № 39	Напиток из клубники	200	0,20	0,10	13,85	48,25	9,12	3,92	5,00	0,29	0,00	1,25	0,13	0,01	6,00
ТТК № 40	или Напиток из брусники	200	0,18	0,13	14,03	50,53	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50
ТТК № 41	или Напиток из вишни	200	0,05	0,20	14,63	51,00	8,54	5,66	6,53	0,15	0,00	4,25	0,08	0,01	1,50
ТТК № 42	или Напиток брусничо-клубничный	200	0,19	0,11	13,94	51,28	3,15	0,76	1,74	0,08	0,00	1,00	0,13	0,00	1,23
	Хлеб витаминный пшеничный	50	1,66	0,90	17,72	120,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,41	8,20	91,34	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого обед	**825**	**25,95**	**28,39**	**119,31**	**842,99**	**49,23**	**95,82**	**182,01**	**5,04**	**26,96**	**144,23**	**16,45**	**0,33**	**15,07**
	Итого за день		**46,03**	**48,96**	**205,17**	**1446,30**	**150,02**	**128,73**	**214,02**	**10,11**	**26,96**	**166,85**	**17,51**	**0,49**	**19,18**

завтрак		обед		завтрак+обед	
белки	20,08	белки	25,95	белки	46,03
жиры	20,57	жиры	28,39	жиры	48,96
углеводы	85,86	углеводы	119,31	углеводы	205,17

Вторая неделя

Пятый день (5 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
ТТК № 108	Блины с джемом	80	5,15	5,60	18,40	132,34	6,13	1,39	0,00	0,19	0,00	0,03	0,79	0,01	0,05
ТТК № 108	или Блины со сгущенкой	80	5,60	7,60	22,40	159,54	8,25	2,47	0,00	0,47	0,00	0,07	0,78	0,01	1,25
ТТК № 108	или Блины с бананом	80	5,29	6,42	34,22	158,45	8,13	1,39	0,00	0,19	0,00	0,03	0,79	0,01	0,05
ТТК № 108	или Блины с яблоком	80	5,01	6,41	36,16	185,24	10,26	2,47	0,00	0,47	0,00	0,07	0,78	0,01	1,25
ТТК № 141	или Горячий бутерброд со сметаной, томатом и сыром	60	5,39	5,30	16,40	129,00	13,50	4,12	0,00	0,24	21,00	0,26	3,60	0,01	0,01
ТТК № 99	Каша рисовая с маком и клубничным вареньем	200/30	7,59	6,61	26,17	205,65	14,48	2,94	0,00	0,13	0,00	0,03	0,59	0,00	0,08
ТТК № 100	или Каша манная с маком, клубничным вареньем	200/30	8,70	7,61	25,95	206,47	20,57	8,02	0,00	0,42	0,00	0,38	1,23	0,04	0,08
ТТК № 101	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	8,37	8,70	29,51	203,69	9,36	5,13	0,00	0,18	0,00	0,10	0,23	0,02	0,08
ТТК № 102	или Каша пшенная с бананом/тыква	200/10	8,66	9,65	25,41	207,56	17,93	19,85	0,00	0,63	0,00	0,42	0,45	0,09	1,76
ТТК № 88	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	2,57	15,57	87,60	7,65	0,84	0,00	0,06	0,00	0,01	0,89	0,00	0,08
ТТК № 89	или Кофейный напиток с сиропом	200	1,98	2,50	22,19	99,39	118,76	14,01	88,58	0,32	20,00	22,00	0,00	0,03	24,52
ТТК № 90	или Кофейный напиток с корицей	200	1,43	2,95	9,33	86,01	43,82	4,75	38,60	0,07	30,00	32,50	0,15	0,01	0,10
ТТК № 91	или Кофейный напиток на сливках (Раф)	200	1,95	2,50	11,83	79,53	116,57	13,30	83,70	0,11	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	200	4,88	4,50	20,34	144,18	223,20	27,00	0,00	0,18	0,00	0,36	0,10	0,06	1,08
	Итого завтрак	**710**	**19,61**	**19,28**	**80,48**	**569,77**	**251,46**	**32,17**	**0,00**	**0,56**	**0,00**	**0,43**	**2,37**	**0,07**	**1,29**
	Обед														
ТТК № 122	Салат из квашеной капусты с луком, маслом растительным	60	0,88	5,33	1,90	62,39	21,46	7,36	16,78	0,30	0,00	0,00	2,70	0,01	5,76
ТТК № 123	или Салат из свежей капусты с морковью, или с яблоком, или с огурцом, или с перцем	60	0,65	2,69	5,17	49,92	23,79	9,08	16,40	0,31	0,00	127,12	1,40	0,01	9,01
ТТК № 152	или Нарезка из свежих овощей	60	0,54	0,09	1,71	10,50	5,12	4,20	0,75	0,15	0,03	0,25	0,36	0,01	2,10
ТТК № 127	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200//20/10	5,86	7,62	15,75	111,12	18,04	20,05	57,01	0,77	31,1	195,92	0,2	0,07	5,38
ТТК № 31	Люля-кебаб из мяса птицы с маслом сливочным	90/5	10,90	8,75	15,09	180,25	5,90	1,67	0,00	0,25	0,00	0,03	0,08	0,01	0,12
ТТК № 153	или Котлета "Лакомка" из мяса птицы с маслом сливочным	90/5	11,75	7,42	8,07	175,30	7,08	2,23	18,12	0,22	10,80	18,72	4,03	0,01	0,00
ТТК № 154	Овощное рагу	150	6,57	5,02	26,37	179,27	23,60	18,71	144,08	1,64	10,80	18,72	4,20	0,02	1,08
ТТК № 133	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0,00	0,00	0,15	0,08	0,00	0,00	0,22	8,04
ТТК № 134	или Кисель из ягод	200	0,10	0,04	25,24	99,71	2,99	2,61	1,91	0,16	0,00	0,00	0,20	0,00	1,20
	Хлеб витаминный пшеничный	50	1,66	1,90	17,72	100,95	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,65	0,08	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,41	8,20	101,45	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	100	0,61	0,26	13,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
	Итого за прием	**705**	**27,80**	**29,29**	**120,77**	**864,65**	**111,37**	**83,26**	**307,76**	**5,98**	**41,98**	**221,37**	**8,31**	**0,48**	**34,38**
	Итого за день		**47,41**	**48,57**	**201,25**	**1434,42**	**362,83**	**115,43**	**307,76**	**6,54**	**41,98**	**221,80**	**10,68**	**0,55**	**35,67**

завтрак		**обед**		**завтрак+обед**	
белки	19,61	белки	27,80	белки	47,41
жиры	19,28	жиры	29,29	жиры	48,57
углеводы	80,48	углеводы	120,77	углеводы	201,25

средняя за 5 дней

завтрак		**обед**		**завтрак+обед**	
белки	19,25	белки	26,95	белки	46,20
жиры	19,75	жиры	27,65	жиры	47,40
углеводы	83,75	углеводы	117,25	углеводы	201,00

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

№	Продукты	Среднесуточная (усредненная) норма продуктов в г, мл, г нетто на 1 ребенка	Проценты	Норма в день, г	Фактически получено, г										за 10 дня, г	Факт в день, г	% выполнения
					Дни												
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб пшеничный *	150	60	90,00	82	40	81	105	97	80	105	105	103	72	870	87,0	97
2	Хлеб ржаной	80	60	48,00	30	30	40	40	75	70	55	40	45	45	470	47,0	98
3	Мука	15	60	9,00	0	35	5	4	0	0	5	0	6	38	93	9,3	104
4	Крупы, бобовые	45	60	27,00	40	0	56	0	60	10	0	31	45	35	276	27,6	102
5	Макаронные изделия	15	60	9,00	42	0	0	0	0	0	8	42	0	0	92	9,2	102
6	Картофель	187	60	112,20	20	0	100	203	166	174	100	66	73	163	1066	106,6	95
7	Овощи, зелень	280	60	168,00	248	158	175	112	170	198	154	125	148	146	1634	163,4	97
8	Фрукты свежие	185	60	111,00	0	181	170	150	29	150	34	172	120	117	1122	112,2	101
9	Сухофрукты	15	60	9,00	0	0	25	25	0	0	20	20	0	0	90	9,0	100
10	Сахар	30	60	18,00	17	17	22	10	16	12	37	16	20	13	179	17,9	100
11	Соки, напитки витаминизированные	200	60	120,00	0	200	0	200	200	200	0	200	0	200	1200	120,0	100
12	Кондитерские изделия	10	60	6,00	0	11	20	0	0	0	20	0	0	11	61	6,1	102
13	Какао	1	60	0,60	3	0	0	0	0	0	0	0	3	0	6	0,6	100
14	Кофейный напиток	2	60	1,20	0	4	0	0	0	4	0	0	0	4	12	1,2	100
15	Чай	1	60	0,60	0	0	2	0	2	0	2	0	0	0	6	0,6	100
16	Мясо 1 категории***	70	60	42,00	89	0	32	32	0	90	32	0	89	32	397	39,7	95
17	Цыплята 1 категории	35	60	21,00	30	40	0	0	60	0	0	30	0	60	220	22,0	105
18	Субпродукты (печень, язык	30	60	18,00	0	0	0	89	0	85	0	0	0	0	174	17,4	97
19	Рыба -филе	58	60	34,80	0	0	107	0	63	0	107	63	0	0	339	33,9	97
20	Молоко**	300	60	180,00	259	259	20	167	106	314	101	106	143	259	1732	173,2	96
21	Кисломолочные продукты	150	60	90,00	200	0	200	0	100	0	200	0	0	200	900	90,0	100
22	Творог	50	60	30,00	0	0	145	0	0	140	0	0	0	0	285	28,5	95
23	Сметана	10	60	6,00	10	0	7	18	0	17	0	0	0	10	62	6,2	103
24	Сыр	10	60	6,00	0	0	0	0	25	10	0	25	0	0	60	6,0	100
25	Масло сливочное	30	60	18,00	21	8	30	26	14	10	18	20	31	12	189	18,9	105
26	Масло растительное	15	60	9,00	7	8	9	2	6	12	11	2	13	17	89	8,9	98
27	Яйца	40	60	24,00	0	0	0	114	7	0	0	0	114	13	248	24,8	103
28	Соль	3	60	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	18	1,8	100

*С учетом х/б изделия и сухарной панировки

** яйцо с 17 дня в молоко

*** мясо птицы 6 д, 11 д в мясо говядины

Аннотация

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

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

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

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

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

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

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

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

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

...ное меню завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет. Разработчик АО "КПИ "Центральный"

1 неделя

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
ЗАВТРАК				
Блины с курицей	Блины с джемом	Бутерброд с джемом и маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с сыром
...ины с сыром и зеленью	или Блины со сгущенкой		Бутерброд с маслом шоколадным	
Открытый сэндвич	или Блины с бананом		Бутерброд с ароматным маслом	
...эндвич с мясом птицы	или Блины с яблоком		Бутерброд с маслом и зеленью	
...ячная с маслом сливочным	Каша рисовая с маком и клубничным вареньем	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Омлет запеченный натуральный	Каша овсяная с грушей, маслом сливочным
...ша ячневая с маслом сливочным	или Каша манная с маком, клубничным вареньем	или Сырники из творога со сгущенным молоком	или Омлет запеченный с сыром	или Каша кукурузная с маслом сливочным
...ша рисовая с маслом сливочным	или Каша "Дружба" со сливочным маслом	или Запеканка творожная Зебра со сгущенным молоком	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	или Каша "Янтарная" (пшено с яблоками) с маслом сливочным
...а кукурузная с маслом сливочным	или Каша пшенная с бананом/тыква	или Запеканка творожная с сухофруктами и витрейшем со ...	или Скрамбл с томатом свежим	или Каша ячневая с маслом сливочным
		или с Соусом ягодным		
		или с Соусом сливочным		
		или с Джемом в индив		
...акао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с ягодно-яблочной смесью	Напиток теплый из кураги	Чай с лимоном
Горячий шоколад	или Кофейный напиток с сиропом	или Чай яблочно-брусничный	или Напиток теплый из шиповника	или Чай с апельсином
Какао с зефирками	или Кофейный напиток с корицей	или Чай яблочно-клубничный	или Напиток теплый из изюма	
Какао с сиропом	или Кофейный напиток на сливках (Рафф)	или Чай яблочно-вишневый	или Напиток теплый из яблок сушеных	Творог обогащенный, или творожный продукт
...ная продукция (йогурт ...ный, питьевой йогурт, ...ж, ряженка, кефир)	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, свежий, ряженка, кефир)	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	или Творожная масса или творог
			Хлеб витаминный ржано-пшеничный	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный			Хлеб витаминный ржано-пшеничный
ОБЕД				
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
...вощи свежие	Салат Витаминный	Салат из квашеной капусты с луком, маслом растительным	Морковные слайсы/палочки	Нарезка из свежих овощей с зеленью и маслом растительным
...и консервированные	или Салат Оливье(Зимний)	или Салат из свежей капусты с морковью, или с яблоком, или с	или Морковные дольки	или Нарезка из отварных овощей с маслом растительным
	или Салат Винегрет		или Морковь с сахаром	
	или Салат в стиле Греческий		или Салат из моркови с сыром	
...ой и картофелем, мясом ... сметаной	Нежный суп-пюре из цветной капусты со сливками и сыром	Суп картофельный с горохом, мясом, гренками	Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	Уха рыбацкая
		или Суп-пюре из гороха, с гренками		
...ье с маслом сливочным	Бедро запеченное	Рыба запеченная с маслом сливочным	Печень по-строгоновски	Люля-хобаб из мяса птицы с маслом сливочным
...ночки "по-домашнему" маслом сливочным	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром	или Рыба, запеченная с сыром	или Бефстроганов из мяса	или Фрикасе из мяса птицы
...е голубцы с маслом ...ливочным	или Фрикасе из мяса птицы	или Шницель рыбный с маслом сливочным/или Рыбные палочки с	или Азу из мяса "По-новому"	или Филе из птицы запеченное с овощами и сыром
...н с маслом сливочным		или Бефстроганов из рыбы	или Поджарка из мяса	или Наггетсы из мяса птицы
...тварные с овощами	Гречка отварная с овощами	Рис припущенный с овощами	Пюре картофельное	Гречка отварная с овощами
...ны отварные	или Перловка отварная с овощами		или Картофель отварной с маслом сливочным	или Перловка отварная с овощами
		или Булгур с овощами	или Картофель запеченный дольками	или Гречка
		Рис припущенный с овощами	или Картофель тушеный	или Перлотто
...ок из кураги	Напиток витаминизированный	Напиток сухофруктов	Сок фруктовый	Киселя витаминизированный
...ок из шиповника	или Напиток из ягод	или Напиток из кураги	или Напиток из ягод	или Киселя из ягод
...иток из изюма	или Напиток из ягод и фруктов	или Напиток из изюма	или Напиток из ягод и фруктов	
...из яблок сушеных		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или	Молоко витаминизированное	
			или Мороженое/ или мороженое с вареньем	
...ный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный
...й ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный

2 недели

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ЗАВТРАК				
Сэндвич с мясом птицы	Бутерброд с джемом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом сливочным	Блины с джемом
или Блины с сыром и зеленью			Бутерброд с маслом шоколадным	или Блины со сгущенкой
или Блины с курицей			Бутерброд с ароматным маслом	или Блины с бананом
или Открытый сэндвич			Бутерброд с маслом и зеленью	или Блины с яблоком
Запеканка из творога со сгущенным молоком	Каша пшенная с маслом сливочным	Каша овсяная с грушей, маслом сливочным	Омлет запеченный натуральный	Каша рисовая с изюмом и клубничным варенцем
или Сырники из творога со сгущенным молоком	или Каша рисовая с маслом сливочным	или Каша кукурузная с маслом сливочным	или Омлет запеченный с сыром	или Каша манная с изюм, клубничным варенцем
или Запеканка творожная Зебра со сгущенным молоком	или Каша кукурузная с маслом сливочным	или Каша "Янтарная" (пшено с яблоком) с маслом сливочным	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	или Каша "Дружба" со сливочным маслом
или Запеканка творожная с сухофруктами и апрейзелем со [illegible]		или Каша ячневая с маслом сливочным	или Скрэмбл с томатом свежим	или Каша пшенная с бананом/тыква
или с Соусом ягодным				
или с Соусом сливочным				
или с Джемом в ин ул.				
Кофейный напиток с молоком	Чай с ягодно-яблочной смесью	Напиток теплый из кураги	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
или Кофейный напиток с сиропом	или Чай яблочно-брусничный	или Напиток теплый из шиповника	или Горячий шоколад	или Кофейный напиток с сиропом
или Кофейный напиток с корицей	или Чай яблочно-клубничный	или Напиток теплый из изюма	или Какао с зефирками	или Кофейный напиток с корицей
или Кофейный напиток на сливках (Раф)	или Чай яблочно-вишневый	или Напиток теплый из яблок сушеных	или Какао с сиропом	или Кофейный напиток на сливках (Раф)
	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	Кисломолочная продукция (йогурт обогащенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)
Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный		Хлеб витаминный ржано-пшеничный	

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ОБЕД				
Овощи свежие	Салат Витаминный	Овощи свежие	Салат "Веснушка"	Салат из квашеной капусты с луком, маслом растительным
или Овощи консервированные	или Салат Оливье(Зимний)	или Овощи консервированные	или Салат "Ромашка"	или Салат из свежей капусты с морковью, или с яблоком, или с
или Овощные палочки	или Салат Винегрет	или Овощные палочки	или Салат "Степной"	
или Овощные дольки	или Салат в стиле Греческий	или Овощные дольки		
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	Суп картофельный с макаронами и мясом	Уха по-ростовски	Суп-пюре из картофеля, с мясом и гренками	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной
			или Суп картофельный с мясом и гренками	
Печень тушеная с овощами	Рыба запеченная с маслом сливочным	Фарфалле с мясом птицы в соусе и сыром	Тефтели мясные с маслом сливочным	Люля-кебаб из мяса птицы с маслом сливочным
Картофель отварной с маслом сливочным	или Рыба, запеченная с сыром	или Паста с соусом карбонара	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса с маслом сливочным	или Котлета "Лакомка" из мяса птицы с маслом сливочным
или Картофель запеченный дольками	или Шницель рыбный с маслом сливочным/или Рыбные палочки с	или Мак-и-чиз с мясом птицы	или Ленивые голубцы с маслом сливочным	
	или Бефстроганов из рыбы	или Бедро куриное запеченное	или Чевапчичи с маслом сливочным	
или Жаркое из мяса	Рис припущенный с овощами	Макароны аль помидоро с сыром	Гречка отварная с овощами	Овощное рагу
или Запеканка картофельная с мясом	или Кускус с овощами	или Макароны отварные	или Перловка отварная с овощами	
или Шурпа с мясом	или Булгур с овощами		или Гречетто	
	или Рис припущенный		или Перлотто	
Напиток витаминизированный	Напиток сухофруктов	Сок фруктовый	Напиток из клубники	Кисель витаминизированный
или Напиток из ягод	или Напиток из кураги	или Напиток из ягод	или Напиток из брусники	или Кисель из ягод
или Напиток из ягод и фруктов	или Напиток из изюма	или Напиток из ягод и фруктов	или Напиток из вишни	
			или Напиток бруснично-клубничный	
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или [illegible]				Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или [illegible]
Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный
Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный