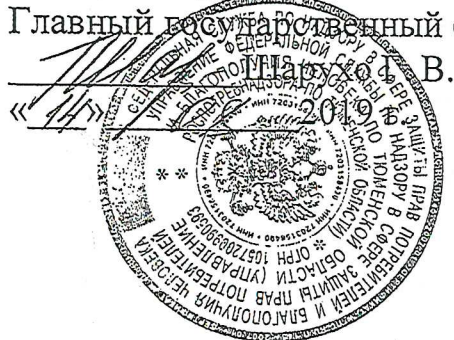


Согласовано:

Руководитель Федеральной службы
По надзору в сфере защиты прав потребителей
И благополучия человека по Тюменской области

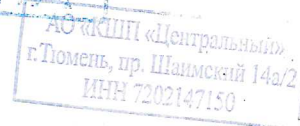
Главный государственный санитарный врач

Иванов В. В.



Утверждаю:

Генеральный директор
АО «КШП» «Центральный»
О. Ю. Гирилюк



Примерное цикличное двадцати четырёхдневное меню горячих завтраков, для питания детей в возрасте 12-18 лет

Тюмень, 2019г.

Аннотация

Меню и технико-технологические карты для примерного циклического двадцати четырехдневного меню горячего завтрака в школьный период разработано на основании внутренних актов контрольных проработок блюд и Сборников технологических нормативов:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть - М.: Хлебпродинформ, 1997 г.;
- Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции, часть IV - М.: Хлебпродинформ, 2001г.;
- Сборник рецептур блюд национальных кухонь, часть V - М.: Хлебпродинформ, 2001г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – М.:2006г.

Нормы потребления рассчитаны в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", (далее СанПиН 2.4.5.2409-08), Приложение 8 таблица 1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» в зависимости от возраста обучающихся (с 7 до 11 лет, с 11 до 18 лет).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, содержанию витаминов и минеральных веществ. 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 изделий дан в меню ориентировочно.

При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий. Ассортимент кондитерских изделий, разрешенных в питании детей, указан во временных рекомендациях «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах», утвержденным Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ №138 от 13.09.2006).

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

Первая неделя

Первый день (1)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																	
154	Салат из свежей капусты с морковью (в меню до 1 марта)	100	1,49	0,00	4,48	5,09	8,62	83,20	38,03	15,04	27	0,5	0	211,87	2,34	0,02	16,02	
104	Или салат "Витаминный" (в меню до 1 марта)	100	1,24	0,00	6,77	7,69	10,77	111,29	19,01	9,96	18,63	0,61	0	241,59	3,52	0,02	18,89	
54	Или салат из квашеной капусты с луком зеленым, маслом растительным	100	1,47	0,00	8,88	10,10	3,17	103,99	35,77	12,27	27,97	0,5	0	0	4,51	0,02	9,6	
762	Паста с колбасой (или сосисками, или сардельками), со сливочным соусом, шпинатом и сыром	200	12,22	7,50	13,76	0,65	33,67	384,02	242,1	28,7	357,6	1,76	47	86,49	1,1	0,09	0,11	
32	Кисель витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0	0	0,15	0,1	0	0	0,22	8,04	
585	Или компот из свежих фруктов	200	0,16	0,00	0,16	0,16	18,50	74,77	6,64	3,42	4,09	0,9	0	2	0,08	0,01	1,6	
	Хлеб витаминный пшеничный	35	2,77	0,00	0,35	0,35	16,91	85,93	8,05	11,55	30,45	0,7	0	0	0,46	0,06	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	
	Итого за прием		18,29	7,50	19,05	6,55	86,05	676,26	304	70	459	5	47	301	4,33	0,23	17,73	
	Итого за день		18,29	7,50	19,05	6,55	86,05	676,26	304	70	459	4,8	47	301	4,33	0,23	17,73	

Второй день (2)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
162	Огурцы свежие (порционно)	100	0,66	0,00	0,09	0,00	1,73	9,99	14,96	12,18	26,1	0,44	0	3	0,1	0,02	2,8
4	Или огурец соленый (порционно)	100	0,75	0,00	0,09	0,10	1,55	13,26	20,24	12,18	20,88	0,52	0	5	0,1	0,01	2
Котлеты или биточки рыбные																	
366	"Особые" с кальмаром, маслом сливочным	100/5	14,42	14,10	13,83	10,14	13,32	230,29	201,4	11,03	208,3	0,99	22	40,36	5,36	0,1	0,77
159	Пюре картофельное	180	3,91	0,84	5,78	0,60	25,06	174,57	48,77	33,63	84,13	1,36	37	52,01	0,22	0,5	3,14
257	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	29,88	0	0	0	0	0,1	0	3,3	0,29	1,16
771	Или напиток из ягод	200	0,17	0,00	0,12	0,12	16,68	67,79	6,5	1,66	3,72	0,14	0	2	0,25	0	1,5
	Хлеб витаминный пшеничный	35	2,77	0,00	0,35	0,35	16,91	85,93	8,05	11,55	30,45	0,7	0	0	0,46	0,06	0
	Хлеб витаминный ржано-	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	1,22	0,00	0,53	0,60	16,29	85,34	44	19,14	29,58	2,18	0	13	0,4	0,05	11
Итого за прием			25,13	14,94	21,06	12,17	100,01	711,92	334	103	430	5	60	111	7	1	19
Итого за день			25,13	14,94	21,06	12,17	100,01	711,92	334	103	430	5	60	111	7	1	19

Третий день (3)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
2123	Салат из капусты пекинской с огурцом и кукурузой	100	1,10	0,00	7,52	8,42	3,55	87,17	43,02	9,017	7,75	0,28	4,8	0,75	3,7	0,017	6,1
75	Или икра морковная	100	1,65	0,00	6,69	7,60	9,03	107,24	24,65	31,84	51,54	0,8	0	1540,6	3,75	0,05	4,19
2001	Бедро куриное запеченое со сметаной	100	21,53	22,91	22,17	4,00	0,40	236,53	124,2	0,57	209,1	1,5	47	80	2,19	0,08	8,94
211	Рис припущенный с овощами	180	4,35	0,04	6,35	0,59	40,19	196,67	21,3	36,74	103	0,94	48	477,69	0,44	0,06	1,86
302	Кисломолочный напиток с вареньем	190/10	5,09	0,00	4,70	0,05	10,01	101,73	127,6	28,54	176,4	0,23	37	42,6	0,1	0,06	2,28
	Хлеб витаминный пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за прием		34,64	22,95	41,12	13,44	78,82	700,20	326	78	465	4	137	601	6,90	0,28	17,80
	Итого за день		34,64	22,95	41,12	13,44	78,82	700,20	326	78	465	4	137	601	6,90	0,28	18

Четвертый день (4)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
558	Помидоры свежие (порционно)	100	1,03	0,00	0,18	0,20	3,46	23,89	12,32	17,4	22,62	0,78	0	133	0,7	0,04	3
Или фасоль стручковая																	
41	припущенная с овощами	100	4,37	4,63	2,23	0,00	4,56	54,91	69,62	26,29	45,41	1,14	12	100,17	0,38	0,08	9,23
186	Или лобio	100	4,89	4,78	12,79	10,04	2,84	84,45	25,71	12,18	20,87	0,54	21	129,58	4,79	0,04	16,9
Жаркое по-домашнему (из																	
394	говядины)	50/150	16,62	13,96	18,18	6,17	39,22	389,86	262,6	26,61	317	0,25	0	18	3,15	0,14	8,21
646	Напиток из плодов шиповника (2 200		0,64	0,00	0,25	0,28	22,41	101,73	10,96	2,96	2,96	0,56	0	163,4	0,76	0,01	7
	Хлеб витаминный пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	35	2,31	0,00	0,42	0,42	11,69	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0
Итого за прием			23,76	13,96	19,43	7,47	96,10	681,36	307	77	433	4	0	315	6	0	18
Итого за день			23,76	13,96	19,43	7,47	96,10	681,36	307	77	433	4	0	315	6	0	18

Пятый день (5)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																	
11	Бутерброд с джемом	30/25	2,39	0,00	0,88	0,88	32,27	147,32	9,41	11,91	29,4	0,69	0	12,5	0,71	0,05	0,59
289	Вареники с картофелем отварные, с маслом сливочным	220/5	8,82	9,39	8,11	0,00	58,18	329,36	36,61	30,42	210,5	2,43	21	42,26	1,74	0,13	7,44
161	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	15,01	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0
	Молоко витаминизированное в инд. уп.	200	5,64	6,00	4,40	0,00	7,10	89,13	211,2	24,36	156,6	0,17	24	44	0	0,22	9,6
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		18,37	15,39	13,68	1,17	119,24	663,00	295	76	444	4	45	99	3	0	18
	Итого за день		18,37	15,39	13,68	1,17	119,24	663,00	295	76	444	4	45	99	3	0	18

Шестой день (6)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
	Икра кабачковая /промышленного производства/	100	1,79	0,00	4,14	0,00	7,01	70,99	28,16	11,31	26,1	0,7	0	28	2,1	0,02	13,84
43	Или овощная смесь припущенная	100	3,01	3,18	2,52	0,00	10,08	74,23	28,72	24,23	40,01	0,01	12	733,09	0,17	0,08	5,46
89	Или салат из свежих овощей "Лучик" с зеленью (в меню до 1 марта)	100	0,49	0,00	4,64	5,03	6,15	67,80	15,53	8,96	18,62	1,33	0	6,5	2,36	0,02	3,8
451	Котлеты, биточки, шницели из говядины с соусом сметанным с томатом и луком	100/20	16,01	14,17	15,27	4,68	18,69	237,79	220	23,52	245,8	2,43	8,2	20,12	3,28	0,08	1,77
452	Или котлеты, биточки, шницели из говядины и свинины с соусом сметанным с томатом и луком	100/20	14,50	12,66	20,07	4,68	18,69	254,95	219,3	24,19	238,3	2,08	8,2	20,12	3,28	0,23	1,77
	Или с маслом сливочным	5	0,02	0,03	3,63	0,00	0,04	32,90	0,53	0	0,83	0,01	18	32,65	0,05	0	0
268	Гречка вязкая	180	5,48	0,04	6,68	1,50	46,79	266,15	8,91	39,34	119,6	2,67	30	55,76	0,45	0,14	0
224	Компот из фруктов и ягод	200	0,20	0,11	0,03	0,03	15,91	62,56	4,47	2,83	3,26	0,09	0	2,13	0,04	0	0,75
	Хлеб витаминный пшеничный	15	1,19	0,00	0,15	0,15	7,25	36,83	3,45	4,95	13,05	0,3	0	0	0,2	0,02	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за прием		25,66	14,32	26,45	6,54	100,66	703,33	270	89	432	5	38	106	6,28	0,29	16,36
	Итого за день		25,66	14,32	26,45	6,54	100,66	703,327	270	89	432	5	38	106	6	0	16

Вторая неделя

Первый день (7)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
	Завтрак																		
	Бутерброд с маслом																		
12	сливочным/шоколадным	25/10	1,84	0,06	7,65	0,23	10,40	120,30	5,95	6,7	19,59	0,43	41	76,18	0,42	0,03			0
854	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/30	36,34	33,74	24,95	6,59	56,70	459,08	304,8	50,68	424,1	1,19	109	130,26	3,76	0,11			0,57
465	Или с соусом клубничным	30	0,11	0,12	0,06	0,00	6,89	27,20	6,23	2,7	3,45	0,2	0	0,86	0,09				4,14
	Чай имбирный с медом и лимоном	200/7	0,32	0,05	0,07	0,06	11,93	49,06	3,52	1,93	2,7	0,11	0	0,14	0,01				1,18
146	Или чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	14,92	59,89	3,15	0,8	1,43	0,08	0	0,14	0,01				1,12
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04			0
	Фрукт (посчитана пищевая ценность яблок, апельсин)	120	0,61	0,00	0,26	0,30	8,14	42,67	22	9,57	14,79	1,09	0	6,5	0,2	0,03			14
	Итого за прием		40,43	33,85	33,17	7,42	93,85	709,78	303	78	464	4	150	213	4,67	0,21			15,75
	Итого за день		40,43	33,85	33,17	7,42	93,85	709,783	303	78	464	4	150	213,28	4,67	0,21			15,75

Второй день (8)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, Г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
111	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы, лук репка) с маслом растительным (в меню до 1 марта)	100	0,81	0,00	8,91	10,09	2,82	96,80	16,88	13,24	25,36	0,58	0	54,4	4,74	0,03	5,52
75	Или икра свекольная	100	1,88	0,00	6,84	6,84	11,12	117,56	35,26	24,04	49,17	1,44	0	34,53	3,52	0,03	5,74
449	Гречка по-купечески с говядиной	50/150	19,95	13,96	22,49	10,49	54,23	386,11	242,1	25,7	345,8	2,21	0	255,32	4,98	0,18	7,1
143	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,70	0,00	0,00	25,29	98,75	24,1	16,8	23,65	2,38	0	0	0	0,32	6
	Хлеб витаминный пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за прием		23,99	14,66	31,78	20,96	97,01	659,77	293	69	436	6	0	310	10	0,59	18,62
	Итого за день		23,99	14,66	31,78	20,96	97,01	659,77	293	69	436	6	0	310	10	0,59	18,62

Третий день (9)

№ ГТК	Наименование блюда	Выход, Г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
162	Огурцы свежие (порционно)	100	0,66	0,00	0,09	0,00	1,73	9,99	14,96	12,18	26,1	0,44	0	3	0,1	0,02	2,8
4	Или огурец соленый (порционно)	100	0,75	0,00	0,09	0,10	1,55	13,26	20,24	12,18	20,88	0,52	0	5	0,1	0,01	2
Котлета рыбная из минтая																	
745	"Морское чудо" с маслом сливочным	100/5	13,02	13,85	14,24	9,99	8,96	214,33	165,1	20,5	192,3	1,97	37	58,65	4,78	0,09	6,16
159	Пюре картофельное	180	3,91	0,84	5,78	0,60	25,06	174,57	48,77	33,63	84,13	1,36	37	52,01	0,22	0,5	9,14
Напиток витаминизированный																	
257	"Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	29,88	0	0	0	0	0,1	0	3,3	0,29	11,16
771	Или напиток из ягод	200	0,17	0,00	0,12	0,12	16,68	67,79	6,5	1,66	3,72	0,14	0	2	0,25	0	1,5
	Хлеб витаминный пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)																	
		200	1,22	0,00	0,53	0,60	16,29	85,34	44	19,14	29,58	2,18	0	13	0,4	0,05	28
Итого за прием			24,12	14,69	21,52	12,07	98,06	708,23	299	78	442	5	74	129	7	1	19
Итого за день			24,12	14,69	21,52	12,07	98,06	708,23	299	78	442	5	74	129	7	1	19

Четвертый день (10)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
11	Бутерброд с джемом	30/25	2,39	0,00	0,88	0,88	32,27	147,32	9,41	11,91	29,4	0,69	0	12,5	0,71	0,05	0,59
340/	Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	200/5	20,11	20,06	28,19	0,00	3,28	346,84	100,7	26,46	251,9	3,45	416	484,27	1,06	0,73	17,14
Или омлет, запеченный с колбасными вареными изделиями, с маслом сливочным																	
286/		200/5	21,93	21,84	36,59	0,00	2,80	387,81	130,7	22,89	276,4	3,57	371	433,13	1,1	0,69	13,85
959	Какао с молоком (2 вариант)	200	5,32	5,22	5,78	0,27	21,49	156,91	192,5	28,58	151,2	0,54	32	59,45	0,19	0,05	0,94
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		29,14	25,28	35,09	1,39	83,71	689,74	310	76	464	5	449	556,42	2,24	0,87	17,00
	Итого за день		29,14	25,28	35,09	1,39	83,71	689,74	310	76	464	5	449	556	2	1	17

Пятый день (11)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, Г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																	
38	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/25/10	7,64	5,27	13,46	0,30	14,56	214,93	184	15,59	127,8	0,83	87	137,3	0,62	0,06	0,11	
255/	Каша молочная (ячневая, пшеничная, рисовая или гречневая) жидкая с маслом	200/10	5,96	2,85	9,98	0,30	31,10	240,19	121,9	18,37	188,4	0,43	55	86,97	0,56	0,07	0,51	
2	Чай с сахаром и молоком (2 вари	200	3,01	2,90	2,24	0,05	17,21	98,13	106	0	0	0,04	0,5	22	0	1,01	12	
	Йогурт в инд. уп.	125	3,84	5,13	2,75	0	12,85	93,09	136,4	16,31	103,3	0,11	7,5	12,5	0	0,03	0,3	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
	Итого за прием		21,77	16,15	28,67	0,89	82,40	685,01	311	74	451	4	150	259	1,46	1,21	17,00	
	Итого за день		21,77	16,15	28,67	0,89	82,4	685,011	311	74	451	4	150	259	1	1	17	

Шестой день (12)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
51	Салат из морской капусты с яйцом (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком зеленым)	100	4,55	4,73	7,88	5,01	0,83	92,82	37,77	85,84	86,29	8,44	50	86,67	2,42	0,04	0,77
64	Или нарезка из свежих помидоров с маслом растительным	100	1,00	0,00	4,57	5,19	3,34	62,65	11,91	16,82	21,95	0,76	0	128,57	2,88	0,04	9,67
209	Жаркое из филе куриного	50/150	16,20	14,70	10,95	10,72	18,02	241,26	27,14	38,78	167,5	2,04	0	266,24	4,7	0,1	10,06
209	Или жаркое из филе индейки	50/150	15,38	13,82	11,78	10,72	32,88	301,92	24,71	39,38	188,5	1,08	4,1	273,14	4,91	0,13	9,56
2091	Или жаркое по-осеннему	50/150	16,15	14,76	12,50	12,46	16,44	248,64	22,14	39,08	163,5	1,99	0	471,06	5,59	0,1	17,77
302	Кисломолочный напиток с вареньем	190/10	5,09	0,00	4,70	0,05	10,01	101,73	227,6	28,54	176,4	0,23	37	42,6	0,1	0,06	2,28
	Фрукт (посчитана пищевая ценность яблок, апельсин)	170	1,04	0,00	0,45	0,51	13,85	72,54	37,4	16,27	25,14	1,85	0	11,05	0,34	0,04	23,8
	Хлеб витаминный пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за прием		32,68	19,43	24,86	17,17	95,39	683,90	312	77	449	5	87	406,96	8,64	0,37	18,00
	Итого за день		32,68	19,43	24,86	17,17	95,39	683,90	312	77	449	5	87	406,96	8,64	0,37	18,00

Третья неделя

Первый день (13)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
154	Салат из свежей капусты с морковью (в меню до 1 марта)	100	1,49	0,00	4,48	5,09	8,62	83,20	38,03	15,04	27	0,5	0	211,87	2,34	0,02	15,02
54	Или салат из квашеной капусты с луком зеленым, маслом растительным	100	1,47	0,00	8,88	10,10	3,17	103,99	35,77	12,27	27,97	0,5	0	0	4,51	0,02	9,6
104	Или салат "Витаминный" (в меню до 1 марта)	100	1,24	0,00	6,77	7,69	10,77	111,29	19,01	9,96	18,63	0,61	0	241,59	3,52	0,02	18,89
199	Колбаса, сосиски, сардельки отварные с соусом красным с огурцами	100/20	8,39	8,07	12,99	0,03	3,12	163,33	219,5	13,9	293,9	1,06	11	66,84	0,28	0,09	0,53
332	Или с маслом сливочным	5	0,02	0,03	3,63	0,00	0,04	32,90	0,53	0	0,83	0,01	18	32,65	0,05	0	0
147	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,05	5,36	0,80	42,74	254,76	13,14	9,79	55,13	0,99	25	28,35	0,98	0,1	0
146	Чай с апельсином	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,27	60,39	2,75	0,86	1,5	0,06	0	0,56	0,01	0	1,68
	Или чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	14,92	59,89	3,15	0,8	1,43	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
	Хлеб витаминный пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	пищевая ценность яблок,	150	0,92	0	0,4	0,45	12,22	64,00	33	14,36	22,19	1,63	0	9,75	0,3	0,04	21
	Итого за прием		20,41	8,12	23,67	6,81	96,64	703,79	316	68	441	5	36	317,52	4,38	0,31	18,03
	Итого за день		20,41	8,12	23,67	6,81	96,64	703,79	316	68	441	5	36	318	4	0	18

Второй день (14)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
	Икра кабачковая /промышленного производства/	100	1,79	0,00	4,14	0,00	7,01	70,99	28,16	11,31	26,1	0,7	0	28	2,1	0,02	3,84
73	Или нарезка из свежих помидор с луком зеленым, маслом растительным	100	0,98	0,00	5,65	6,43	3,29	71,90	20,33	16,44	22,13	0,77	0	137,19	3,43	0,04	9,5
443/	Плов из говядины или свинины	50/150	17,84	13,96	23,91	11,89	40,01	408,99	247,3	48,55	348,3	2,76	0	14,4	5,91	0,07	1,1
646	Напиток из плодов шиповника	2 200	0,64	0,00	0,25	0,28	22,41	101,73	10,96	2,96	2,96	0,56	0	163,4	0,76	0,01	80
	Хлеб витаминный пшеничный	35	2,77	0,00	0,35	0,35	16,91	85,93	8,05	11,55	30,45	0,7	0	0	0,46	0,06	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		23,55	13,96	30,4	19,19	99,3	707,22	294	89	435	5	0	315	11	0	18
	Итого за день		23,55	13,96	30,4	19,19	99,3	707,22	294	89	435	5	0	315	11	0	18

Третий день (15)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
	Кукуруза/горошек зеленый консервированные (после термической обработки)	100	3,48	0,00	0,31	0,35	10,42	63,69	11,44	16,53	53,07	0,3	0	33,5	0,1	0,12	5
123	Или салат из свеклы с сыром	100	4,42	3,48	8,36	5,08	6,54	82,66	142,7	20,19	95,87	1,12	23	44,83	2,36	0,02	3,31
884	Пельмени отварные из курицы, с маслом сливочным	200/10	23,12	18,19	10,58	0,77	37,33	344,55	243,3	23,05	300,4	2,06	48	87,91	1,04	0,08	0,89
Кисель витаминизированный																	
32	"Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0	0	0,15	0,1	0	0	0,22	8,04
585	Или компот из свежих фруктов	200	0,16	0,00	0,16	0,16	18,50	74,77	6,64	3,42	4,09	0,9	0	2	0,08	0,01	1,6
	Йогурт в инд. уп.	125	3,84	5,13	2,75	0	12,85	93,09	136,4	16,31	103,3	0,11	7,5	12,5	0	0,03	0,3
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1,98	0,00	0,25	0,25	12,08	61,38	5,75	8,25	21,75	0,5	0	0	0,33	0,04	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за прием		29,73	18,19	11,48	1,71	105,86	659,95	304	78	403	5	49	123,56	1,76	0,50	16,80
	Итого за день		29,73	18,19	11,48	1,71	105,86	659,946	304	78	403	5	49	124	2	1	17

Четвертый день (16)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
162	Огурцы свежие (порционно)	100	0,66	0,00	0,09	0,00	1,73	9,99	14,96	12,18	26,1	0,44	0	3	0,1	0,02	2,8
4	Или огурец соленый (порционно)	100	0,75	0,00	0,09	0,10	1,55	13,26	20,24	12,18	20,88	0,52	0	5	0,1	0,01	2
Котлеты или биточки																	
43	"Монастырские" с маслом сливочным	100/5	14,16	13,65	11,97	6,18	13,33	279,54	193,9	37,27	251,1	0,96	35	271,35	3,62	0,11	1,31
Сложный гарнир:																	
470	Картофель отварной	100	1,93	0,03	2,79	0,38	14,58	95,38	9,76	20,7	53,15	0,82	14	18,75	0,14	0,08	4
13	Капуста тушеная	80	1,91	0,08	1,93	0,10	7,90	60,02	45,84	16,34	33,11	0,64	11	53,13	0,17	0,03	16,88
Сок фруктовый (посчитана пищевая ценность сока																	
771	мультифруктового)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,93	79,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб витаминный пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за прием			24,46	13,76	17,66	7,54	91,15	700,02	288	78	461	5	60	347	5	0	18
Итого за день			24,46	13,76	17,66	7,54	91,15	700,02	288	78	461	5	60	347	5	0	18

Пятый день (17)

№ ГТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																	
32	Бутерброд с полукопченой колбасой	20/15	3,91	2,58	5,32	0,2	8,82	100,97	8,01	8,61	43,07	0,74	0	0	0,35	0,04	0	
371	Запеканка из творога с тыквой со сгущенным молоком	200/30	24,81	25,33	18,44	0,47	45,41	435,36	326	43,77	334,9	0,88	77	194,13	0,89	0,23	4,68	
297	Или запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	29,33	28,54	21,07	0,52	49,35	482,89	349,4	46,09	373,3	0,82	123	151	0,82	0,08	0,56	
882	Или с соусом шоколадным	30	1,61	0,98	1,42	0,45	12,62	69,66	40,41	15,13	43,1	0,61	3,4	6,51	0,04	0,01	0,05	
961	Кофейный напиток с молоком (2)	200	5,16	5,22	4,02	0,06	21,49	138,98	90,48	21,92	140,9	0,2	22	39,6	0	0,05	0,94	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	
	Итого за прием		34,87	33,13	27,96	0,91	90,73	704,32	314	79	471	5	98	233,88	1,45	0,35	17,01	
	Итого за день		34,87	33,13	27,96	0,91	90,73	704,32	314	79	471	5	98	233,88	1,45	0,35	17,01	

Шестой день (18)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак																	
75	Икра морковная	100	1,65	0,00	6,69	7,60	9,03	107,24	24,65	31,84	51,54	0,8	0	150,6	3,75	0,05	4,19	
110	Или нарезка из свежих овощей (редис и огурцы) с маслом растительным, зеленью	100	0,87	0,00	5,54	6,29	2,30	63,55	25,19	11,96	30,94	0,62	0	11,88	2,87	0,01	6,53	
111	Или нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы, лук репка) с маслом растительным (в меню до 1 марта)	100	0,81	0,00	8,91	10,09	2,82	96,80	16,88	13,24	25,36	0,58	0	54,4	4,74	0,03	5,52	
401	Гуляш из говядины	100	14,55	13,96	16,81	4,80	3,50	224,54	210,8	19,82	151,2	2,21	0	9,6	2,61	0,04	0,73	
401	Или гуляш из свинины	100	8,74	8,15	23,78	4,80	3,50	264,07	208,1	16,99	103,6	1,15	0	9,6	2,54	0,23	0,73	
159	Пюре картофельное	180	3,91	0,84	5,78	0,60	25,06	174,57	48,77	33,63	84,13	1,36	37	52,01	0,22	0,5	19,14	
257	Напиток витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	29,88	0	0	0	0	0,1	0	3,3	0,29	11,16	
214	Или напиток яблочно-ягодный "Я-Я"	200	0,12	0,13	0,00	0,00	15,56	59,58	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	7,49	
	Хлеб витаминный пшеничный	35	2,77	0,00	0,35	0,35	16,91	85,93	8,05	11,55	30,45	0,7	0	0	0,46	0,06	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	
	Итого за прием		24,65	14,93	29,93	13,65	88,41	700,21	301	77	457	5	37	212	7	1	18	
	Итого за день		24,65	14,93	29,93	13,65	88,41	700,21	301	77	457	5	37	212	7	1	18	

Четвертая неделя

Первый день (19)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
	Бутерброд горячий с колбасой																
11/С	варёной и сыром	50	5,84	4,24	5,75	0,25	11,19	123,10	86,33	13,09	85,65	0,74	17	30,3	0,42	0,06	0,03
255/	Каша молочная (ячневая, пшеничная, рисовая или гречневая) жидкая с маслом	200/5	5,96	2,85	9,98	0,30	31,10	240,19	121,9	18,37	108,4	0,43	55	86,97	0,56	0,07	0,51
959	Какао с молоком (2 вариант)	200	5,32	5,22	5,78	0,27	21,49	156,91	192,5	28,58	151,2	0,54	32	59,45	0,19	0,05	0,94
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	35	2,31	0,00	0,42	0,42	11,69	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0
	Фрукт (посчитана пищевая ценность яблок, апельсин)	200	1,22	0,00	0,53	0,60	16,29	85,34	44	19,14	29,58	2,18	0	13	0,4	0,05	28
	Итого за прием		20,65	12,31	22,46	1,84	91,76	673,22	310	77	427	5	104	190	2	0	18
	Итого за день		20,65	12,31	22,46	1,84	91,76	673,22	310	77	427	5	104	190	2	0	18

Второй день (20)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг		
	Завтрак																		
842	Икра овощная	100	1,82	0,00	0,10	0,11	10,50	53,95	31,82	21,71	44,33	1,28	0	35,13	0,22	0,03			5,8
559	Или нарезка из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	100	0,66	0,00	5,50	6,25	1,71	58,68	16,72	12,34	25,61	0,43	0	11,88	2,87	0,02			3,38
2002	Рыба "Нежная", запеченая с сыром и сметаной, с маслом сливочным	100/5	20,34	19,86	16,58	3,65	3,76	246,85	64,1	23,12	147,9	0,66	72	108,11	3,41	0,15			0,14
344	Или рыба, запеченая с сыром, маслом сливочным	100/5	19,21	18,61	13,55	5,69	4,34	217,72	109,6	46,73	202,3	0,83	50	79,81	3,29	0,1			0,1
470	Картофель отварной	180	3,47	0,05	5,02	0,68	26,24	171,69	17,56	37,26	95,66	1,47	25	33,75	0,24	0,15			7,2
32	Кисель витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0	0	0,15	0,1	0	0	0,22			8,04
224	Или компот из фруктов и ягод	200	0,20	0,11	0,03	0,03	15,91	62,56	4,47	2,83	3,26	0,09	0	2,13	0,04	0			0,75
	Хлеб витаминный пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06			0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	35	2,31	0,00	0,42	0,42	11,69	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06			0
	Итого за прием		30,17	18,77	19,52	7,33	88,00	671,80	287	77	436	5	76	151	5	0			16
	Итого за день		30,17	18,77	19,52	7,33	88	671,8	287	77	436	5	76	151	5	0			16

Третий день (21)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Бутерброд с маслом																
12	сливочным/шоколадным	25/10	1,84	0,06	7,65	0,23	10,40	120,30	5,95	6,7	19,59	0,43	41	76,18	0,42	0,03	0
2023	"Зебра творожная" с молоком сгущенным	200/30	36,17	36,49	19,70	1,11	48,00	416,95	362,8	58,46	449,8	1,48	77	141,08	0,96	0,09	0,5
	Или запеканка из творога с вишней и штрейзельной крошкой, молоком сгущенным																
2030	Или запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем, молоком сгущенным	200/30	30,87	29,78	18,11	0,27	110,67	444,96	331	60,76	391,2	1,46	79	157,52	0,84	0,1	5,22
299	Кофейный напиток с молоком (2 200)		5,16	5,22	4,02	0,06	21,49	138,98	90,48	21,92	140,9	0,2	22	39,6	0	0,05	0,94
961	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за прием		44,16	41,77	31,55	1,58	84,9	705,234	304	77	476	4	140	257,01	1,59	0,2	1,44
	Итого за день		44,16	41,77	31,55	1,58	84,9	705,234	304	77	476	4	140	257,01	1,59	0,2	1,44

Четвертый день (22)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак																	
75	Икра кабачковая /промышленного производства/	100	1,79	0,00	4,14	0,00	7,01	70,99	28,16	11,31	26,1	0,7	0	28	2,1	0,02	3,84	
185	Или нарезка из перца и огурцов свежих, маслом растительным, зеленью	100	0,97	0,00	4,49	5,05	3,16	58,24	13,16	9,87	20,92	0,45	0	136	2,62	0,04	42	
355	Пельмени отварные из говядины и свинины с маслом сливочным	220/5	21,19	15,50	24,79	0,85	41,02	480,26	234,1	29,14	304,5	2,67	32	57,52	1,44	0,28	14,34	
355	Или пельмени отварные из говядины с маслом сливочным	220/5	23,08	17,52	17,67	0,85	41,02	423,70	235	28,32	314,3	3,08	32	57,52	1,44	0,12	14,34	
161	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	15,01	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0
	Хлеб витаминный пшеничный	15	1,19	0,00	0,15	0,15	7,25	36,83	3,45	4,95	13,05	0,3	0	0	0,2	0,02	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,66	0,00	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0	
	Итого за прием		25,03	15,50	29,25	1,17	93,63	665,93	288	74	459	4	32	85,62	3,88	0,34	18,18	
	Итого за день		25,03	15,50	29,25	1,17	93,63	665,93	288	74	459	4	32	86	4	0	18	

Пятый день (23)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
558	Помидоры свежие (порционно)	100	1,03	0,00	0,18	0,20	3,46	23,89	12,32	17,4	22,62	0,78	0	133	0,7	0,04	10
4	Или огурец соленый (порционно)	100	0,75	0,00	0,09	0,10	1,55	13,26	20,24	12,18	20,88	0,52	0	5	0,1	0,01	2
215	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом и луком	100/50	13,71	11,48	20,44	10,18	15,87	264,81	27,59	24,81	147,1	2,19	14	133,43	6,47	0,08	0,95
802	Кук-кус с овощами (лук, морковь)	180	5,90	0,06	9,01	0,08	34,02	204,79	23,38	27,19	26,85	0,76	42	510,36	0,26	0,07	1,58
143	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,70	0,00	0,00	25,29	98,75	24,1	16,8	23,65	2,38	0	0	0	0,32	6
	Хлеб витаминный пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		24,99	12,24	30,17	11,00	99,81	704,56	312	77	432	4	56	777	8	1	17
	Итого за день		24,99	12,24	30,17	11,00	99,81	704,56	312	77	432	4	56	777	8	1	17

Шестой день (24)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
312	Салат из морской капусты с луком репчатым (в меню до 1 марта) или луком зеленым (в меню с 1 марта), маслом растительным	100	0,81	0,72	8,95	10,01	0,75	87,22	30,89	119,5	43,5	11,2	0,1	0	4,42	0,03	1,04
72	Или винегрет с морской капустой (до 1 марта)	100	1,37	0,00	8,95	10,17	6,99	117,85	19,71	17,25	39,96	0,69	0	212,16	4,54	0,05	4,16
2010	Люля-кебаб из филе куриного с маслом сливочным	100/5	19,16	19,16	10,18	4,20	9,00	202,50	208,4	2,48	20,89	0,26	30	53,45	2,77	0,01	0
539	Картофель запеченный (из отварного)	180	3,92	0,05	7,38	0,77	39,42	208,34	19,18	41,73	106,9	1,65	57	68,74	0,3	0,17	8,06
302	Кисломолочный напиток с вареньем	190/10	5,09	0,00	4,70	0,05	10,01	101,73	227,6	28,54	176,4	0,23	37	42,6	0,1	0,06	2,28
	Хлеб витаминный пшеничный	35	2,31	0,00	0,42	0,42	11,69	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		32,61	19,93	31,87	15,69	97,55	706,15	505	218	470	4	124	165,34	8,36	0,37	17,87
	Итого за день		32,61	19,93	31,87	15,69	97,55	706,15	505	218	470	4	124	165,34	8,36	0,37	17,87
	Итого в среднем за 24 дня:		27,22	18,16	25,91	8,15	97,60	679,90	312	77	454	5	85	274,26	5,28	0,46	17,7

Распределение энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака

Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН 2.4.1.5.2409-08)	Завтрак	
	ккал	%
ДНИ		25%
1	676	25
2	712	26
3	700	26
4	681	25
5	663	24
6	703	26
7	710	26
8	660	24
9	708	26
10	690	25
11	685	25
12	684	25
13	704	26
14	707	26
15	660	24
16	700	26
17	704	26
18	700	26
19	673	25
20	672	25
21	705	26
22	666	25
23	705	26
24	706	26
Итого	680	25

2713

678,25