

Согласовано:

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



Утверждаю:

Генеральный директор  
АО «КШП «Центральный»



АО «КШП «Центральный»  
г. Тюмень, пр. Шаимский 14а/2  
ИНН 7202147150



# Примерное циклическое двадцати четырёхдневное меню горячих завтраков, для питания детей в возрасте 7-11 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.



Сезон осенне-зимне-весенний

## Первая неделя

Первый день (1)		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
№ ТТК	Наименование блюда		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	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)	80	1,17	0,00	3,58	4,07	6,84	66,18	28,7	11,44	20,94	0,39	0	161,9	1,86	0,02	13,54
104	Или салат "Витаминный" (в меню до 1 марта)	80	0,99	0,00	5,42	6,15	8,62	89,03	15,21	7,97	14,9	0,49	0	193,27	2,82	0,02	15,11
54	Или салат из квашеной капусты с луком зеленым, маслом растительным	80	1,17	0,00	7,11	8,08	2,53	83,19	28,62	9,81	22,38	0,4	0	0	3,6	0,01	7,68
762	Паста с колбасой (или сосисками, или сардельками), со сливочным соусом, шпинатом и сыром	150	10,12	6,78	11,74	0,47	24,42	288,64	227,1	25,21	331	0,54	38	70,53	0,85	0,07	0,08
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-пшенич	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>15,87</b>	<b>6,78</b>	<b>16,13</b>	<b>5,35</b>	<b>75,02</b>	<b>563,86</b>	<b>279</b>	<b>63</b>	<b>426</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	<b>235</b>	<b>3,60</b>	<b>0,21</b>	<b>15,22</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>15,87</b>	<b>6,78</b>	<b>16,13</b>	<b>5,35</b>	<b>75,02</b>	<b>563,86</b>	<b>279</b>	<b>63</b>	<b>426</b>	<b>3,5</b>	<b>38</b>	<b>235</b>	<b>3,60</b>	<b>0,21</b>	<b>15,22</b>

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.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
162	Огурцы свежие (порционно)	60	0,39	0,00	0,05	0,00	1,04	6,00	8,98	7,31	15,66	0,26	0	1,8	0,06	0,01	1,68
4	Или огурец соленый (порционно)	60	0,45	0,00	0,05	0,06	0,93	7,96	12,14	7,31	12,53	0,31	0	3	0,06	0,01	1,2
366	Котлеты или биточки рыбные "Особые" с кальмаром, маслом сливочным	80/5	11,34	10,92	10,30	4,94	10,68	182,21	174,8	15,82	237,1	0,77	31	223,61	2,9	0,08	1,05
159	Пюре картофельное	150	3,26	0,70	4,81	0,50	20,89	145,48	40,64	8,02	70,11	1,13	31	43,34	0,18	0,41	15,95
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	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	1,55	30,45	0,7	0	0	0,46	0,06	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
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,14</b>	<b>11,62</b>	<b>16,34</b>	<b>6,69</b>	<b>87,50</b>	<b>601,74</b>	<b>288</b>	<b>61</b>	<b>410</b>	<b>3</b>	<b>63</b>	<b>284</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>20,14</b>	<b>11,62</b>	<b>16,34</b>	<b>6,69</b>	<b>87,50</b>	<b>601,74</b>	<b>288</b>	<b>61</b>	<b>410</b>	<b>3</b>	<b>63</b>	<b>284</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>15</b>



## 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	ГЭ,мг	В1,мг	C,мг	
	Завтрак																	
2123	Салат из капусты пекинской с огурцом и кукурузой	60	0,66	0,00	4,51	5,05	2,13	52,30	25,81	5,41	4,65	0,17	2,9	0,45	2,22	0,01	3,66	
75	или икра морковная	60	0,99	0,00	4,01	4,56	5,42	64,35	14,79	19,1	30,92	0,48	0	924,36	2,25	0,03	2,51	
2001	Бедро куриное запеченое со сметаной	80	21,91	23,32	22,56	0,00	0,04	190,82	95,93	0	82,83	1,01	18	32,65	0,05	0	8,8	
211	Рис припущенный с овощами	150	3,99	0,04	5,82	0,54	46,84	163,89	19,52	13,68	94,44	0,86	44	437,89	0,41	0,06	1,71	
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	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	
	<b>Итого за прием</b>		<b>34,62</b>	<b>23,36</b>	<b>38,02</b>	<b>6,07</b>	<b>91,11</b>	<b>599,13</b>	<b>280</b>	<b>63</b>	<b>404</b>	<b>3</b>	<b>102</b>	<b>514</b>	<b>3,32</b>	<b>0,20</b>	<b>15,75</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>34,62</b>	<b>23,36</b>	<b>38,02</b>	<b>6,07</b>	<b>91,11</b>	<b>599,13</b>	<b>280</b>	<b>63</b>	<b>404</b>	<b>3</b>	<b>102</b>	<b>514</b>	<b>3,32</b>	<b>0,20</b>	<b>16</b>	

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)	80	0,83	0,00	0,14	0,16	2,77	19,11	9,86	13,92	18,1	0,63	0	106,4	0,56	0,03			2
41	Или фасоль стручковая	80	3,50	3,71	1,79	0,00	3,65	43,93	55,69	21,04	36,32	0,91	9,9	80,14	0,3	0,07			7,39
186	Или лобιο	80	3,92	3,82	10,24	8,03	2,27	67,56	20,57	9,74	16,7	0,44	17	103,66	3,83	0,03			13,52
394	Жаркое по-домашнему (из говядины)	40/150	13,83	11,17	14,64	5,03	39,22	346,83	221,3	23,3	308,8	0,84	0	18	2,56	0,14			8,21
646	Напиток из плодов шиповника	2200	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			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-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
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,72</b>	<b>11,17</b>	<b>15,68</b>	<b>6,12</b>	<b>89,66</b>	<b>601,94</b>	<b>261</b>	<b>63</b>	<b>410</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>288</b>	<b>5</b>	<b>0</b>			<b>15</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>19,72</b>	<b>11,17</b>	<b>15,68</b>	<b>6,12</b>	<b>89,66</b>	<b>601,94</b>	<b>261</b>	<b>63</b>	<b>410</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>288</b>	<b>5</b>	<b>0</b>			<b>15</b>



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	С,мг
11	Завтрак Бутерброд с джемом	25/20	1,98	0,00	0,74	0,74	26,31	120,50	7,74	9,85	24,35	0,57	0	10	0,59	0,04	0,47
289	Вареники с картофелем отварные, с маслом сливочным	200/5	8,05	8,54	7,26	0,00	52,93	298,64	33,33	17,65	200,5	1,3	21	41,38	1,59	0,12	5,67
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
	<b>Итого за прием</b>		<b>17,19</b>	<b>14,54</b>	<b>12,69</b>	<b>1,03</b>	<b>108,03</b>	<b>605,47</b>	<b>260</b>	<b>61</b>	<b>413</b>	<b>3</b>	<b>45</b>	<b>96</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>17,19</b>	<b>14,54</b>	<b>12,69</b>	<b>1,03</b>	<b>108,03</b>	<b>605,47</b>	<b>260</b>	<b>61</b>	<b>413</b>	<b>3</b>	<b>45</b>	<b>96</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>16</b>

**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	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак																	
	Икра кабачковая /промышленного производства/	80	1,43	0,00	3,31	0,00	5,61	56,80	22,53	9,05	20,88	0,56	0	22,4	1,68	0,02	13,07	
43	Или овощная смесь припущенная	80	2,41	2,55	2,02	0	8,06	59,38	22,97	19,38	32	0	9,9	586,47	0,13	0,07	4,37	
89	Или салат из свежих овощей "Лучик" с зеленью (в меню до 1 марта)	80	0,69	0,00	8,86	10,06	2,27	93,09	12,29	7,38	19,65	0,35	0	86	4,66	0,03	25,4	
451	Котлеты, биточки, шницели из говядины с соусом сметанным с томатом и луком	80/30	10,09	9,12	12,51	3,02	10,72	184,37	228,7	13,82	89,61	1,51	18	32,65	2,12	0,05	0,13	
452	Или котлеты, биточки, шницели из говядины и свинины с соусом сметанным с томатом и луком	80/30	9,10	8,14	15,63	3,02	10,72	202,53	278,2	14,25	84,71	1,29	18	32,65	2,12	0,15	0,13	
268	Или с маслом сливочным Гречка вязкая	5 150	0,02 4,57	0,03 0,04	3,63 5,57	0,00 1,25	0,04 38,99	32,90 230,12	0,53 7,43	0 26,12	0,83 99,68	0,01 0,23	18 25	32,65 46,47	0,05 0,37	0 0,12	0 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	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	
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,86</b>	<b>9,27</b>	<b>21,80</b>	<b>4,68</b>	<b>85,90</b>	<b>611,96</b>	<b>273</b>	<b>65</b>	<b>411</b>	<b>3</b>	<b>42</b>	<b>104</b>	<b>4,68</b>	<b>0,25</b>	<b>15,00</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>18,86</b>	<b>9,27</b>	<b>21,8</b>	<b>4,68</b>	<b>85,9</b>	<b>611,958</b>	<b>273</b>	<b>65</b>	<b>411</b>	<b>3</b>	<b>42</b>	<b>104</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	



## 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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
12	Бутерброд с маслом 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	150/20	27,08	25,12	18,52	4,94	41,26	362,12	249,4	37,27	313,3	0,89	81	96,52	2,82	0,08	0,42
465	Или с соусом клубничным	20	0,08	0,08	0,04	0,00	4,60	18,13	4,15	1,8	2,3	0,13	0	0,58	0,06	0	2,76
102	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	0	1,18
146	Или чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,06	0,06	14,92	59,89	3,15	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	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
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,17</b>	<b>25,23</b>	<b>26,74</b>	<b>5,77</b>	<b>78,41</b>	<b>612,82</b>	<b>288</b>	<b>65</b>	<b>382</b>	<b>3</b>	<b>122</b>	<b>180</b>	<b>3,73</b>	<b>0,18</b>	<b>15,60</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>31,17</b>	<b>25,23</b>	<b>26,74</b>	<b>5,77</b>	<b>78,41</b>	<b>612,823</b>	<b>288</b>	<b>65</b>	<b>382</b>	<b>3</b>	<b>122</b>	<b>179,54</b>	<b>3,73</b>	<b>0,18</b>	<b>15,6</b>

**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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																	
111	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы, лук репка) с маслом растительным (в меню до 1 марта)	60	0,49	0,00	5,35	6,05	1,69	58,08	10,13	7,94	15,22	0,35	0	32,64	2,84	0,02	3,31	
75	Или икра свекольная	60	1,13	0,00	4,11	4,11	6,67	70,54	21,15	14,43	29,5	0,86	0	20,72	2,11	0,02	3,44	
449	Гречка по-купечески с говядиной	40/150	17,16	11,17	19,14	9,54	54,23	366,80	220,8	28,42	327,6	1,8	0	255,32	4,47	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	0,38	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	
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,88</b>	<b>11,87</b>	<b>24,87</b>	<b>15,97</b>	<b>95,88</b>	<b>601,73</b>	<b>265</b>	<b>65</b>	<b>408</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>288</b>	<b>8</b>	<b>0,58</b>	<b>16,41</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>20,88</b>	<b>11,87</b>	<b>24,87</b>	<b>15,97</b>	<b>95,88</b>	<b>601,73</b>	<b>265</b>	<b>65</b>	<b>408</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>288</b>	<b>8</b>	<b>0,58</b>	<b>16,41</b>	



## Третий день (9)

№ 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)	60	0,39	0,00	0,05	0,00	1,04	6,00	8,98	7,31	15,66	0,26	0	1,8	0,06	0,01	1,68	
4	Или огурец соленый (порционно)	60	0,45	0,00	0,05	0,06	0,93	7,96	12,14	7,31	12,53	0,31	0	3	0,06	0,01	1,2	
745	Котлета рыбная из минтая "Морское чудо" с маслом сливочным	80/5	10,42	11,09	12,12	7,99	7,18	178,04	156,2	56,4	234	3,18	33	53,45	3,83	0,07	108,9	
159	Пюре картофельное	150	3,26	0,70	4,81	0,50	20,89	145,48	40,64	28,02	70,11	1,13	31	43,34	0,18	0,41	5,95	
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	
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-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 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	
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,55</b>	<b>11,79</b>	<b>18,22</b>	<b>9,80</b>	<b>85,67</b>	<b>569,33</b>	<b>271</b>	<b>66</b>	<b>415</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	<b>114</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>19,55</b>	<b>11,79</b>	<b>18,22</b>	<b>9,80</b>	<b>85,67</b>	<b>569,33</b>	<b>271</b>	<b>66</b>	<b>415</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	<b>114</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	

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.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
11	Бутерброд с джемом	25/20	1,98	0,00	0,74	0,74	26,31	120,50	7,74	9,85	24,35	0,57	0	10	0,59	0,04	0,47
340/2	Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	170/5	17,10	17,05	24,51	0,00	2,80	299,75	78,85	13,99	214,3	2,94	356	416,53	0,91	0,62	14,57
Или омлет, запеченный с колбасными вареными изделиями, с маслом сливочным																	
286/2		150/5	16,46	16,39	28,35	0,00	2,11	329,08	98,18	17,17	207,5	2,68	282	333,01	0,84	0,52	10,38
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
	<b>Итого за прием</b>		<b>25,72</b>	<b>22,27</b>	<b>31,27</b>	<b>1,25</b>	<b>57,28</b>	<b>615,83</b>	<b>286</b>	<b>62</b>	<b>421</b>	<b>3</b>	<b>389</b>	<b>486,18</b>	<b>1,97</b>	<b>0,75</b>	<b>15,98</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>25,72</b>	<b>22,27</b>	<b>31,27</b>	<b>1,25</b>	<b>57,28</b>	<b>615,83</b>	<b>286</b>	<b>62</b>	<b>421</b>	<b>3</b>	<b>389</b>	<b>486</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>16</b>



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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
38	Завтрак Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/20/10	6,27	4,69	12,67	0,25	11,06	177,22	161	13,27	107,6	0,63	67	122,9	0,53	0,09	0,06
255/	Каша молочная (ячневая, пшеничная, рисовая или гречневая) жидкая с маслом	200/5	5,27	3,03	6,44	0,30	31,51	207,27	128,9	14,8	164,4	0,35	30	55,88	0,17	1,28	5,34
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
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,71</b>	<b>15,75</b>	<b>24,34</b>	<b>0,84</b>	<b>79,31</b>	<b>614,38</b>	<b>288</b>	<b>64</b>	<b>412</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>213</b>	<b>0,98</b>	<b>2,45</b>	<b>16,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>19,71</b>	<b>15,75</b>	<b>24,34</b>	<b>0,84</b>	<b>79,31</b>	<b>614,379</b>	<b>288</b>	<b>64</b>	<b>412</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>213</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>16</b>

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.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
51	Салат из морской капусты с яйцом (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком зеленым)	80	3,64	3,78	6,30	4,01	0,67	74,25	30,21	68,67	69,03	6,75	40	69,33	1,93	0,03	0,62
64	Или нарезка из свежих помидоров с маслом растительным	80	0,80	0,00	3,65	4,15	2,67	50,12	9,53	13,46	17,56	0,61	0	102,85	2,3	0,03	7,73
209	Жаркое из филе куриного	50/150	16,20	14,70	10,95	10,72	48,02	241,26	67,14	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	64,71	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	46,44	248,64	62,14	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	127,6	28,54	176,4	0,23	37	42,6	0,1	0,06	2,28
	Фрукт (посчитана пищевая ценность яблок, апельсин)	150	0,92	0,00	0,40	0,45	12,22	64,00	33	14,36	22,19	1,63	0	9,75	0,3	0,04	21
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,27</b>	<b>18,48</b>	<b>23,00</b>	<b>15,88</b>	<b>96,18</b>	<b>615,52</b>	<b>275</b>	<b>66</b>	<b>418</b>	<b>4</b>	<b>77</b>	<b>388,17</b>	<b>7,84</b>	<b>0,34</b>	<b>16,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>30,27</b>	<b>18,48</b>	<b>23,00</b>	<b>15,88</b>	<b>96,18</b>	<b>615,52</b>	<b>275</b>	<b>66</b>	<b>418</b>	<b>4</b>	<b>77</b>	<b>388,17</b>	<b>7,84</b>	<b>0,34</b>	<b>16,00</b>



## Третья неделя

№ ТТК		Наименование блюда		Первый день (13)				Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
				Выход, г	Белки, г		Жиры, г			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
					всего	в т.ч. жив.	всего												в т.ч. раст.
Завтрак																			
154		60	0,88	0,00	2,68	3,05	5,13	49,63	21,53	8,58	15,71	0,29	0	121,42	1,39	0,01	8,65		
	Салат из свежей капусты с морковью (в меню до 1 марта)																		
54	Или салат из квашеной капусты с луком зеленым, маслом растительным	60	0,88	0,00	5,33	6,06	1,90	62,39	21,46	7,36	16,78	0,3	0	0	2,7	0,01	5,76		
104	Или салат "Витаминный" (в меню до 1 марта)	60	0,75	0,00	4,06	4,62	6,46	66,77	11,4	5,98	11,18	0,37	0	144,95	2,11	0,01	11,33		
199	Колбаса, сосиски, сардельки отварные с соусом красным с огурцами	80/30	6,09	5,77	9,66	0,03	2,82	123,00	214,8	10,6	268,9	0,79	9,7	64,84	0,22	0,07	0,53		
	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		
332	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,04	4,47	0,66	35,62	212,30	10,95	8,16	45,95	0,83	21	23,63	0,82	0,09	0		
147	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		
146	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	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	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 средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	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		
	<b>Итого за прием</b>		<b>17,10</b>	<b>5,81</b>	<b>17,76</b>	<b>4,74</b>	<b>89,82</b>	<b>609,38</b>	<b>296</b>	<b>60</b>	<b>408</b>	<b>4</b>	<b>31</b>	<b>220,40</b>	<b>3,35</b>	<b>0,29</b>	<b>15,48</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>17,10</b>	<b>5,81</b>	<b>17,76</b>	<b>4,74</b>	<b>89,82</b>	<b>609,38</b>	<b>296</b>	<b>60</b>	<b>408</b>	<b>4</b>	<b>31</b>	<b>220</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>15</b>		

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.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
	Икра кабачковая /промышленного производства/	60	1,07	0,00	2,48	0,00	4,20	42,60	16,9	6,79	15,66	0,42	0	16,8	1,26	0,01	2,3
73	Или нарезка из свежих помидор с луком зеленым, маслом растительным	60	0,59	0,00	3,39	3,86	1,98	43,14	12,2	9,87	13,28	0,46	0	82,31	2,06	0,02	5,7
443/	Плов из говядины или свинины	40/150	15,05	11,17	20,56	10,94	40,01	388,54	255,9	35,24	350,1	2,36	0	14,4	5,41	0,07	1,1
646	Напиток из плодов шиповника (2200)		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	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	0,18	0,18	5,01	29,007	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,85</b>	<b>11,17</b>	<b>24,58</b>	<b>15,46</b>	<b>79,07</b>	<b>611,518</b>	<b>289</b>	<b>62</b>	<b>407</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>260</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>18,85</b>	<b>11,17</b>	<b>24,58</b>	<b>15,46</b>	<b>79,07</b>	<b>611,518</b>	<b>289</b>	<b>62</b>	<b>407</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>260</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>15</b>



## 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	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак																	
	Кукуруза/горошек зеленый консервированные (после термической обработки)	60	2,09	0,00	0,18	0,21	6,25	38,22	6,86	9,92	31,84	0,18	0	20,1	0,06	0,07		3
123	Или салат из свеклы с сыром	60	2,65	2,09	5,02	3,05	3,92	49,60	85,64	12,11	57,52	0,67	14	26,9	1,41	0,01		1,98
884	Пельмени отварные из курицы, с маслом сливочным	150/5	17,33	13,63	6,12	0,58	27,98	241,96	27,72	17,29	134,9	1,54	27	49,61	0,76	0,06		0,67
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
	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	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,37</b>	<b>20,85</b>	<b>14,72</b>	<b>4,49</b>	<b>88,26</b>	<b>597,68</b>	<b>276</b>	<b>65</b>	<b>410</b>	<b>4</b>	<b>49</b>	<b>111</b>	<b>3</b>	<b>0</b>		<b>16,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>29,37</b>	<b>20,85</b>	<b>14,72</b>	<b>4,49</b>	<b>88,26</b>	<b>597,681</b>	<b>276</b>	<b>65</b>	<b>410</b>	<b>4</b>	<b>49</b>	<b>111</b>	<b>3</b>	<b>0</b>		<b>16</b>

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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак																	
162	Огурцы свежие (порционно)	60	0,39	0,00	0,05	0,00	1,04	6,00	8,98	7,31	15,66	0,26	0	1,8	0,06	0,01	1,68	
4	Или огурец соленый (порционно)	60	0,45	0,00	0,05	0,06	0,93	7,96	12,14	7,31	12,53	0,31	0	3	0,06	0,01	1,2	
43	Котлеты или биточки "Монастырские" с маслом	80/5	11,34	10,92	10,30	4,94	10,68	182,21	184,8	29,82	237,1	0,77	31	223,61	2,9	0,08	1,05	
	Сложный гарнир:	100/80																
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 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	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	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	
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,32</b>	<b>11,03</b>	<b>15,78</b>	<b>6,13</b>	<b>82,06</b>	<b>567,08</b>	<b>268</b>	<b>68</b>	<b>417</b>	<b>4</b>	<b>57</b>	<b>298</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>20,32</b>	<b>11,03</b>	<b>15,78</b>	<b>6,13</b>	<b>82,06</b>	<b>567,08</b>	<b>268</b>	<b>68</b>	<b>417</b>	<b>4</b>	<b>57</b>	<b>298</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	



Пятый день (17)																	
№ 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	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
32	Бутерброд с полукопченой колбасой	20/15	3,91	2,58	5,32	0,2	8,82	100,969	8,01	8,61	43,07	0,74	0	0	0,35	0,04	0
371	Запеканка из творога с тыквой со сгущенным молоком	150/20	22,78	23,17	16,20	0,47	50,26	339,11	245	34,9	277,8	0,82	69	180,03	0,83	0,22	4,56
297	Или запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,30	26,38	18,83	0,52	54,20	356,64	268,4	37,21	316,2	0,76	116	136,9	0,76	0,07	0,44
882	Или с соусом шоколадным	20	1,07	0,66	0,94	0,30	8,41	46,44	26,94	10,09	28,74	0,41	2,3	4,34	0,02	0,01	0,04
153	Кофейный напиток с молоком (2	200	5,16	5,22	4,02	0,06	21,49	138,979	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	29,007	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,84</b>	<b>30,97</b>	<b>25,72</b>	<b>0,91</b>	<b>109,18</b>	<b>608,07</b>	<b>291</b>	<b>66</b>	<b>418</b>	<b>3</b>	<b>91</b>	<b>219,78</b>	<b>1,39</b>	<b>0,34</b>	<b>14,80</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>32,84</b>	<b>30,97</b>	<b>25,72</b>	<b>0,91</b>	<b>109,18</b>	<b>608,07</b>	<b>291</b>	<b>66</b>	<b>418</b>	<b>3</b>	<b>91</b>	<b>219,78</b>	<b>1,39</b>	<b>0,34</b>	<b>14,80</b>

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	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
75	Икра морковная	60	0,99	0	4,01	4,56	5,42	64,35	14,79	19,1	4,92	0,48	0	924,36	2,25	0,03	2,51
110	Или нарезка из свежих овощей (редис и огурцы) с маслом растительным, зеленью	60	0,52	0	3,32	3,78	1,38	38,13	15,11	7,18	18,56	0,37	0	7,13	1,72	0,01	3,92
111	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы, лук репка) с маслом растительным (в меню до 1 марта)	60	0,49	0	5,35	6,05	1,69	58,08	10,13	7,94	15,22	0,35	0	32,64	2,84	0,02	3,31
401	Гуляш из говядины	80	11,64	11,17	13,45	3,84	2,8	179,63	208,7	15,85	121	1,77	0	7,68	2,09	0,03	0,59
401	Или гуляш из свинины	80	6,99	6,52	19,03	3,84	2,8	211,25	206,4	13,59	82,88	0,92	0	7,68	2,03	0,18	0,59
159	Пюре картофельное	150	3,26	0,7	4,81	0,5	20,89	145,48	40,64	28,02	70,11	1,13	31	43,34	0,18	0,41	15,95
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	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,76</b>	<b>12,00</b>	<b>22,98</b>	<b>9,61</b>	<b>71,60</b>	<b>563,27</b>	<b>283</b>	<b>64</b>	<b>402</b>	<b>4</b>	<b>31</b>	<b>976</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>20,76</b>	<b>12,00</b>	<b>22,98</b>	<b>9,61</b>	<b>71,60</b>	<b>563,27</b>	<b>283</b>	<b>64</b>	<b>402</b>	<b>4</b>	<b>31</b>	<b>976</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>15</b>



## Четвертая неделя

Первый день (19)		Макронутриенты					Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		Выход, г	Белки, г		Жиры, г				Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
всего	в т.ч. жив.		всего	в т.ч. раст.													
Завтрак																	
11/С	Бутерброд горячий с колбасой 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	5,27	3,03	6,44	0,30	31,51	207,27	128,9	14,8	44,41	0,35	30	55,88	0,17	1,28	25,34
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	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)	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,97</b>	<b>12,49</b>	<b>18,74</b>	<b>1,66</b>	<b>87,16</b>	<b>611,29</b>	<b>282</b>	<b>63</b>	<b>410</b>	<b>4</b>	<b>79</b>	<b>159</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>16</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>18,97</b>	<b>12,49</b>	<b>18,74</b>	<b>1,66</b>	<b>87,16</b>	<b>611,29</b>	<b>282</b>	<b>63</b>	<b>410</b>	<b>4</b>	<b>79</b>	<b>159</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>16</b>

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.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
842	Икра овощная	60	1,09	0,00	0,06	0,07	6,30	32,37	19,09	13,02	26,6	0,77	0	21,08	0,13	0,02	3,48
	Или нарезка из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	60	0,40	0,00	3,30	3,75	1,02	35,21	10,03	7,41	15,37	0,26	0	7,13	1,72	0,01	2,03
2002	сливочным	80/5	16,28	15,89	13,99	2,92	3,02	204,06	200	18,5	118,5	0,53	61	93,02	2,74	0,12	0,11
344	Или рыба, запеченая с сыром, маслом сливочным	80/5	19,89	19,41	16,32	4,55	3,48	241,69	75,88	22,7	146	0,55	58	89,58	3,78	0,14	0,14
470	Картофель отварной	150	2,89	0,04	4,19	0,57	21,86	143,07	14,63	31,05	79,72	1,22	21	28,13	0,2	0,13	6
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	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	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>27,43</b>	<b>19,56</b>	<b>21,08</b>	<b>5,70</b>	<b>67,05</b>	<b>571,55</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	<b>407</b>	<b>4</b>	<b>79</b>	<b>141,07</b>	<b>4,75</b>	<b>0,37</b>	<b>15,20</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>27,43</b>	<b>19,56</b>	<b>21,08</b>	<b>5,7</b>	<b>67,05</b>	<b>571,548</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	<b>407</b>	<b>4</b>	<b>79</b>	<b>141</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>15</b>



## 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																	
12	Бутерброд с маслом 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	150/20	26,96	27,19	14,59	0,83	34,74	320,52	265,3	43,1	332,6	1,1	57	104,63	0,72	0,06	14,36
2030	Или запеканка из творога с вишней и штрейзельной крошкой, молоком сгущенным	150/20	22,99	22,16	13,40	0,20	81,74	336,53	241,5	44,83	288,7	1,09	58	116,97	0,63	0,08	13,9
299	Или запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем, млоком сгущенным	150/20	20,62	18,31	20,64	1,40	52,38	380,82	203,1	49,65	282,6	1,49	104	230,87	1,45	0,11	14,36
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	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>34,95</b>	<b>32,47</b>	<b>26,44</b>	<b>1,3</b>	<b>71,64</b>	<b>608,804</b>	<b>288</b>	<b>64</b>	<b>408</b>	<b>3</b>	<b>120</b>	<b>220,56</b>	<b>1,35</b>	<b>0,17</b>	<b>15,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>34,95</b>	<b>32,47</b>	<b>26,44</b>	<b>1,3</b>	<b>71,64</b>	<b>608,804</b>	<b>288</b>	<b>64</b>	<b>408</b>	<b>3</b>	<b>120</b>	<b>220,56</b>	<b>1,35</b>	<b>0,17</b>	<b>15,3</b>

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.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
	Завтрак																		
75	Икра кабачковая /промышленного производства/ Или нарезка из перца и огурцов свежих, маслом растительным, зеленью	60	1,07	0,00	2,48	0,00	4,20	42,60	16,9	6,79	15,66	0,42	0	16,8	1,26	0,01	2,3		
185	Пельмени отварные из говядины и свинины с маслом сливочным	60	0,58	0,00	2,69	3,03	1,90	34,94	7,89	5,92	12,55	0,27	0	81,6	1,57	0,02	25,2		
355	Или пельмени отварные из говядины с маслом сливочным	200/5	19,27	14,10	22,87	0,77	47,29	439,59	231,1	26,49	286	2,43	31	55,26	1,31	0,25	13,31		
355	Чай с сахаром	200/5	20,99	15,93	16,39	0,77	47,29	388,17	231,8	25,75	294,9	2,8	31	55,26	1,31	0,11	13,31		
161	Хлеб витаминный пшеничный	200	0,20	0,00	0,05	0,05	15,01	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0		
	Хлеб витаминный ржано-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		
	Итого за прием	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 день		22,39	14,10	25,67	1,09	87,90	596,87	268	61	411	4	31	72,16	2,91	0,30	15,61		
			22,39	14,10	25,67	1,09	87,90	596,87	268	61	411	4	31	72	3	0	16		



Пятый день (23)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- 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)	60	0,62	0,00	0,11	0,12	2,07	14,33	7,39	10,44	13,57	0,47	0	79,8	0,42	0,03			6
4	Или огурец соленый (порционно)	60	0,45	0,00	0,05	0,06	0,93	7,96	12,14	7,31	12,53	0,31	0	3	0,06	0,01			1,2
215	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом и луком	80/30	9,44	7,24	15,10	6,20	12,80	233,53	220,6	17,04	104,2	1,52	14	20,12	3,09	0,06			3,43
802	Кук-кус с овощами (лук, морковь)	150	4,91	0,05	7,51	0,07	28,35	170,66	19,48	22,65	22,38	0,63	35	425,3	0,22	0,06			1,32
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	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,60</b>	<b>7,99</b>	<b>21,25</b>	<b>6,98</b>	<b>89,25</b>	<b>601,87</b>	<b>287</b>	<b>64</b>	<b>403</b>	<b>3</b>	<b>49</b>	<b>525</b>	<b>4</b>	<b>1</b>			<b>15</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>18,60</b>	<b>7,99</b>	<b>21,25</b>	<b>6,98</b>	<b>89,25</b>	<b>601,87</b>	<b>287</b>	<b>64</b>	<b>403</b>	<b>3</b>	<b>49</b>	<b>525</b>	<b>4</b>	<b>1</b>			<b>15</b>

Шестой день (24)

№ 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	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 после 1 марта)	60	0,49	0,43	5,37	6,01	0,45	55,33	18,53	71,72	26,1	6,72	0	0	2,65	0,02	0,62
72	Или винегрет с морской капустой (до 1 марта)	60	0,82	0,00	5,37	6,10	4,20	70,71	11,82	10,35	23,98	0,41	0	127,3	2,73	0,03	2,5
2010	Люля-кебаб из филе куриного с маслом сливочным	80/5	15,33	15,34	8,87	3,36	17,21	168,58	6,82	1,99	16,87	0,21	27	49,29	2,22	0,01	0
539	Картофель запеченный (из отварного)	150	3,27	0,04	6,15	0,64	34,52	173,62	15,98	34,78	89,06	1,38	47	57,28	0,25	0,14	6,72
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
	<b>Итого за прием</b>		<b>27,81</b>	<b>15,81</b>	<b>25,75</b>	<b>10,72</b>	<b>107,60</b>	<b>605,62</b>	<b>288</b>	<b>65</b>	<b>421</b>	<b>3</b>	<b>112</b>	<b>149,72</b>	<b>5,99</b>	<b>0,33</b>	<b>15,03</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>27,81</b>	<b>15,81</b>	<b>25,75</b>	<b>10,72</b>	<b>107,60</b>	<b>605,62</b>	<b>288</b>	<b>65</b>	<b>421</b>	<b>3</b>	<b>112</b>	<b>149,72</b>	<b>5,99</b>	<b>0,33</b>	<b>15,03</b>
	<b>Итого в среднем за 24 дня:</b>		<b>23,46</b>	<b>15,68</b>	<b>22,07</b>	<b>6,18</b>	<b>89,84</b>	<b>598,61</b>	<b>279</b>	<b>64</b>	<b>414</b>	<b>3</b>	<b>70</b>	<b>273</b>	<b>4,08</b>	<b>0,50</b>	<b>15,51</b>



**Распределение энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака**

Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН 2.4.1.5.2409-08)	Завтрак	
	ккал	%
ДНИ		25%
1	564	24
2	602	26
3	599	25
4	602	26
5	605	26
6	612	26
7	613	26
8	602	26
9	569	24
10	616	26
11	614	26
12	616	26
13	609	26
14	612	26
15	598	25
16	567	24
17	608	26
18	563	24
19	611	26
20	572	24
21	609	26
22	597	25
23	602	26
24	606	26
<b>Итого</b>	<b>599</b>	<b>25</b>

2350