



МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, II ЗАВТРАК ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН, II УЖИН) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ В ВОЗРАСТЕ 12-23 лет В УчРЕЖДЕНИЯХ ПО УХОДУ С ОБЕСПЕЧЕНИЕМ ПРОЖИВАНИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

1 день

Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД ЗАКРЫТЫЙ С КОЛБАСОЙ И СЫРОМ	80	5,2	5,8	22,0	126,0	ТТК№ 10	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	9,4	10,1	22,0	273,9	ТТК№ 89	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,0	2,5	22,5	97,2	ТТК№ 200	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,0	10,0	47,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	560	18,0	18,4	76,5	544,1		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	60	3,5	4,4	5,2	44,0	ТТК№ 555	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	260	4,5	4,6	19,2	136,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	7,7	83,0	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСОМ И ГРЕНКАМИ	250	10,0	10,9	27,1	188,0	ТТК№ 99	
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	100	10,0	8,0	16,5	250,5	ТТК№ 245	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,0	335	2008
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	19,0	49,5	ТТК№ 402	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№ 1	
Итого за прием пищи:	890	30,9	32,1	132,3	926,4		
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ С ДЖЕМОМ	170	13,4	13,7	38,00	330,0	467	2014
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	20,10	82,4	438	2008
Итого за прием пищи:	350	13,5	13,8	58,10	412,4		
Ужин							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,5	2,0	12,0	72,0	ТТК№ -30	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	14,0	16,0	21,6	296,0	ТТК№304	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	18,1	74,5	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,0	10,0	47,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	700	18,7	18,6	78,7	571,1		
II Ужин							
РЯЖЕНКА	210	4,5	4,5	18,2	130,0	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	210	4,5	4,5	18,2	130,0		
Всего за день:		90,1	92,0	383,0	2 720,0		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	205	7,5	9,5	25,0	218,0	ТТК№ 189	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,4	0,1	30,7	ТТК№ 213	
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,6	3,1	22,0	155,0	ТТК№ 433	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№ 1	
АПЕРЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	10,5	40,0	392	2008
Итого за прием пищи:	565	18,9	18,4	78,2	548,5		
II Завтрак							
ПРЯНИКИ	60	3,5	4,4	5,2	44,0	ТТК№ 654	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	260	4,5	4,6	19,2	136,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ ФАСОЛИ С ЗЕЛЕНЬЮ	100	7,5	5,7	14,7	140,0	47	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	6,0	10,6	17,7	181,0	ТТК№ 76	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ В СОУСЕ	100	7,2	9,0	19,0	221,7	ТТК№ 315	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,6	5,7	38,0	229,0	331	2008
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,0	23,1	73,4	ТТК№ 436	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
Итого за прием пищи:	850	30,1	31,4	129,5	926,7		
Полдник							
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	75	7,2	8,1	33,5	240,0	ТТК№ 476	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,0	5,0	12,0	113,0	ТТК№ 433	
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	100	0,3	0,7	12,0	55,0	ТТК№ 423	
Итого за прием пищи:	375	13,5	13,8	57,5	408,0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	0,6	3,5	7,0	75,0	ТТК№ 32	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	280	13,6	14,8	23,0	288,4	ТТК№ 235	
НАПИТОК АПЕРЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0,0	23,1	73,4	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК-7	
Итого за прием пищи:	620	18,5	19,3	80,4	570,8		
II Ужин							
КЕФИР	210	4,5	4,5	18,2	130,0	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	210	4,5	4,5	18,2	130,0		
Всего за день:		90,0	92,0	383,0	2 720,0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	60	7,9	6,1	17,9	168,8	ТТК№ 3	
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	210	7,0	10,4	30,4	235,0	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,7	1,0	18,4	97,0	432	2008
БАНАН	100	1,0	0,9	11,0	50,0	ТТК№ 392	
Итого за прием пищи:	550	18,6	18,4	77,7	550,8		
II Завтрак							
КОНФЕТЫ	50	3,5	4,4	5,2	44,0	ТТК№ 656	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	250	4,5	4,6	19,2	136,0		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	1,9	11,0	513	2013
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	5,7	9,2	18,0	219,2	ТТК№ 94	
СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ	100	15,0	15,0	21,0	235,0	ТТК№ 320	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,2	177,6	333	2008
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,0	0,0	24,0	97,0	439	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№ 1	
Итого за прием пищи:	890	30,5	31,5	130,7	926,2		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	13,5	13,6	30,4	293,0	ТТК№ 221	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	115,0	394	2008
Итого за прием пищи:	400	13,7	13,8	57,4	408,0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	1,5	2,0	13,1	82,0	ТТК№ 48	
ТЕФТЕЛИ (1й ВАРИАНТ)	100	10,0	9,6	12,0	135,0	ТТК№ 283	
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-й ВАРИАНТ)	180	4,6	7,0	19,0	188,0	ТТК№ 349	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	15,4	64,6	431	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 7	
РЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,0	10,0	47,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	680	18,2	19,2	79,8	569,0		
II Ужин							
ЙОГУРТ	210	4,5	4,5	18,2	130,0	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	210	4,5	4,5	18,2	130,0		
Всего за день:		90,0	92,0	383,0	2 720,0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И КОЛБАСОЙ	55	4,8	5,1	24,0	144,9	ТТК№ 01	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	7,5	8,5	33,0	239,7	189	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,0	5,0	12,0	113,0	ТТК№433	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,0	10,0	47,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	555	18,7	18,6	79,0	544,6		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	60	3,5	4,4	5,2	44,0	ТТК№ 555	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	260	4,5	4,6	19,2	136,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	100	1,5	4,0	5,0	42,0	ТТК№ 33	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ И МЯСОМ	250	10,0	8,8	20,5	232,6	ТТК№ 92	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	100	10,0	10,0	16,9	196,0	ТТК№ 236	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	325	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	19,8	82,1	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 1	
Итого за прием пищи:	870	30,1	31,4	128,9	930,3		
Полдник							
ПИЦЦА "ШКОЛЬНАЯ"	150	12,8	13,3	37,5	308,0	ТТК№ 454	
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,5	20,0	100,0	ТТК№ 402	
Итого за прием пищи:	350	13,5	13,8	57,5	408,0		
Ужин							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,5	2,0	12,0	72,0	ТТК№ -30	
СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	280	14,0	16,5	23,1	296,0	ТТК№-269	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	18,1	74,5	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,0	10,0	47,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	700	18,7	19,1	80,2	571,1		
II Ужин							
КЕФИР	210	4,5	4,5	18,2	130,0	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	210	4,5	4,5	18,2	130,0		
Всего за день:		90,0	92,0	383,0	2 720,0		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	4,6	4,6	10,3	100,0	ТТК№ 3	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	12,9	14,3	40,5	350,0	ТТК№ 189	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0,3	0,1	15,4	64,6	431	2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	10,5	40,0	392	2008
Итого за прием пищи:	567	18,7	19,2	76,7	554,6		
II Завтрак							
ПРЯНИКИ	60	3,5	4,4	5,2	44,0	ТТК№ 654	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	260	4,5	4,6	19,2	136,0		
Обед							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ,ЗЕЛЕНЬЮ	100	5,0	5,0	6,0	90,0	ТТК№ 60	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ,СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	8,6	8,6	36,3	275,5	ТТК№ 91	
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	10,0	10,0	30,0	205,5	ТТК№ 280	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,0	335	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С САХАРОМ	180	0,3	0,1	20,0	100,0	ТТК№ 441	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
Итого за прием пищи:	850	30,2	30,6	133,7	921,6		
Полдник							
ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	150	13,3	13,6	30,5	293,0	ТТК№ 427	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ	200	0,2	0,2	27,0	115,0	394	2008
Итого за прием пищи:	350	13,5	13,8	57,5	408,0		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	3,0	8,0	9,0	90,0	46	2016
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	8,0	2,1	6,0	122,0	ТТК№ 314	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	180	4,0	8,0	8,0	132,6	ТТК№351	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0,0	23,1	73,4	436	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№ 1	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,0	10,0	47,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	700	18,6	19,3	76,7	569,8		
II Ужин							
РЯЖЕНКА	210	4,5	4,5	18,2	130,0	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	210	4,5	4,5	18,2	130,0		
Всего за день:		90,0	92,0	382,0	2 720,0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	210	9,2	10,4	38,9	279,9	ТТК№ 89	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,4	0,1	30,7	ТТК№ 213	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	0,8	1,7	5,0	85,0	ТТК№ 4	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,7	1,0	18,4	97,0	432	2008
БАНАН	100	1,0	0,9	11,0	50,0	ТТК№ 392	
Итого за прием пищи:	560	18,6	18,4	73,4	542,6		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	60	3,5	4,4	5,2	44,0	ТТК№ 555	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	260	4,5	4,6	19,2	136,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЬЮ	100	1,3	10,2	3,3	109,0	22	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	7,2	7,8	37,3	261,0	ТТК№ 95	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСНЫМИ СУППРОДУКТАМИ	280	16,0	12,5	36,5	288,0	ТТК№ 299	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	21,1	87,8	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№ 1	
Итого за прием пищи:	890	30,5	32,2	135,8	932,2		
Полдник							
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	200	10,5	11,3	41,9	310,8	286	1996
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,0	2,5	15,6	97,2	ТТК№ 200	
Итого за прием пищи:	380	13,5	13,8	57,5	408,0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	100	2,8	3,6	1,6	100,0	ТТК№ 47	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	8,0	7,4	7,0	114,0	ТТК№ 231	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	29,0	171,0	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	15,4	64,6	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,0	8,9	40,0	ТТК№ 010	
Итого за прием пищи:	700	18,4	18,5	78,9	571,2		
II Ужин							
ЙОГУРТ	210	4,5	4,5	18,2	130,0	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	210	4,5	4,5	18,2	130,0		
Всего за день:		90,0	92,0	383,0	2 720,0		

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ И СЫРОМ	70	2,2	4,3	11,0	101,0	ТТК№ 12	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	13,0	11,0	32,0	262,0	ТТК№ 189	
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,6	3,1	22,0	155,0	ТТК№ 433	
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	100	0,3	0,7	12,0	52,0	ТТК№ 423	
Итого за прием пищи:	550	18,1	19,1	77,0	570,0		
II Завтрак							
КОНФЕТЫ	50	3,5	4,4	5,2	44,0	ТТК№ 656	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДУПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	250	4,5	4,6	19,2	136,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	2,7	5,1	2,6	67,0	20	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	7,0	10,7	22,0	185,0	ТТК№ 84	
ГУЛЯШ	100	11,5	9,0	30,9	255,0	ТТК№ 259	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	5,6	31,3	191,0	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	18,1	74,5	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 1	
Итого за прием пищи:	840	31,0	31,6	132,2	906,5		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	150	7,5	8,8	45,5	295,0	ТТК№ 451	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,0	5,0	12,0	113,0	ТТК№ 433	
Итого за прием пищи:	350	13,5	13,8	57,5	408,0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,3	3,5	7,1	65,0	ТТК№ 033	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	7,0	7,5	7,1	167,0	ТТК№ 313	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,2	6,0	15,0	144,0	ТТК№ 133	
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	19,0	49,5	ТТК№ 402	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№ 1	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	10,5	40,0	392	2008
Итого за прием пищи:	700	18,4	18,4	79,3	570,3		
II Ужин							
КЕФИР	210	4,5	4,5	18,2	130,0	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	210	4,5	4,5	18,2	130,0		
Всего за день:		90,0	92,0	383,4	2 720,8		

8 День

Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ И КОЛБАСОМ	50	5,0	6,0	31,0	159,0	ТТК№ 13	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ сливочным	200	7,5	8,0	25,0	222,0	ТТК№ 189	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,0	5,0	12,0	113,0	ТТК№433	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,0	8,9	40,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	550	18,9	19,0	76,9	534,0		
II Завтрак							
ПРЯНИКИ	60	3,5	4,4	5,2	44,0	ТТК№ 654	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДУПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	260	4,5	4,6	19,2	136,0		
Обед							
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	10,1	4,4	115,0	29	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСОМ И ГРЕНКАМИ	250	10,0	10,9	27,1	188,0	ТТК№ 99	
ПЛОВ	280	14,3	8,9	52,1	422,7	ТТК№ 265	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	19,8	82,1	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 1	
Итого за прием пищи:	870	30,0	30,9	130,7	941,8		
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ С ДЖЕМОМ	170	13,4	13,7	38,00	330,0	467	2014
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	20,0	78,0	ТТК№ 437	
Итого за прием пищи:	370	13,6	13,8	58,0	408,0		
Ужин							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	8,0	513	2013
РЫБА, С КАРТОФЕЛЕМ ЗАПЕЧЕННАЯ	280	12,9	18,0	21,0	281,2	ТТК№ 235	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С САХАРОМ	180	0,3	0,1	20,0	100,0	ТТК№ 441	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 1	
РЫБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,0	10,0	47,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	720	18,5	19,2	80,0	570,2		
II Ужин							
РЯЖЕНКА	210	4,5	4,5	18,2	130,0	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	210	4,5	4,5	18,2	130,0		
Всего за День:		90,0	92,0	383,0	2 720,0		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	70	5,0	7,0	18,0	140,0	ТТК№ 213	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	12,5	12,0	40,5	350,0	ТТК№ 18	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	10,0	40,6	430	2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	10,5	40,0	392	2008
Итого за прием пищи:	550	18,6	19,2	79,0	570,6		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	60	3,5	4,4	5,2	44,0	ТТК№ 555	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	260	4,5	4,6	19,2	136,0		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	3,0	8,0	9,0	90,0	46	2016
СУП С КРУПНОЙ КАРТОФЕЛЕМ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	6,9	6,7	31,4	191,8	94	2008
КОТЛЕТЫ	100	12,0	9,0	24,6	247,2	ТТК№ 272	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В СОУСЕ(3-й ВАРИАНТ)	180	4,0	5,9	15,7	153,6	351	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	21,1	87,8	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 1	
Итого за прием пищи:	870	30,4	30,7	129,1	904,4		
Полдник							
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	150	13,3	13,6	29,4	293,0	ТТК№ 481	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	28,1	115,0	394	2008
Итого за прием пищи:	350	13,5	13,8	57,5	408,0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЬЮ	100	1,3	10,2	3,3	109,0	22	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	12,5	8,0	17,4	214,6	ТТК№ 306	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0,0	23,1	73,4	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 1	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,0	8,9	40,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	720	18,5	19,2	80,0	571,0		
II Ужин							
ЮГУРТ	210	4,5	4,5	18,2	130,0	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	210	4,5	4,5	18,2	130,0		
Всего за День:		90,0	92,0	383,0	2 720,0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	50	2,4	1,8	18,0	132,0	ТТК№ 7	
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	210	7,0	10,4	30,4	235,0	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,7	1,0	18,4	97,0	432	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,4	0,1	30,7	ТТК№ 213	
БАНАН	100	1,0	0,9	11,0	50,0	ТТК№ 392	
Итого за прием пищи:	580	18,0	18,5	77,9	544,7		
II Завтрак							
КОНФЕТЫ	50	3,5	4,4	5,2	44,0	ТТК№ 656	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	250	4,5	4,6	19,2	136,0		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	1,9	11,0	513	2013
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	11,4	14,1	30,2	241,8	ТТК№ 91	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	100	9,7	10,0	13,0	264,0	ТТК№ 236	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,2	177,6	333	2008
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	19,0	49,5	ТТК№ 402	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№ 1	
Итого за прием пищи:	890	30,9	31,4	129,9	930,3		
Полдник							
СЫРНИКИ "РЫЖИКИ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	13,2	13,7	31,5	293,0	ТТК№ 221	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С САХАРОМ	200	0,3	0,1	26,0	115,0	ТТК№ 441	
Итого за прием пищи:	400	13,5	13,8	57,5	408,0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ И ГОРОШКОМ (КОНСЕРВЫ)	100	1,8	5,2	5,4	43,7	53	2017
ЗРАЗЫ ИЗ КУР С ОТВАРНЫМ ЯЙЦОМ И ОВОЩАМИ	100	6,4	7,0	6,0	141,0	ТТК№ 317	
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	180	7,0	6,0	12,1	171,6	ТТК№ 347	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	28,0	74,5	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 7	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,0	10,0	47,0	ТТК№ 010	
Итого за прием пищи:	720	18,6	19,2	80,3	571,0		
II Ужин							
КЕФИР	210	4,5	4,5	18,2	130,0	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	210	4,5	4,5	18,2	130,0		
Всего за день:		90,0	92,0	383,0	2 720,0		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД ЗАКРЫТЫЙ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	55	6,5	6,1	17,9	168,8	ТТК№ 3	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,0	8,0	36,9	241,0	ТТК№ - 89	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,0	5,0	12,0	113,0	ТТК№433	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,0	10,0	47,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	555	18,9	19,1	76,8	569,8		
II Завтрак							
ПРЯНИКИ	60	3,5	4,4	5,2	44,0	ТТК№ 654	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	260	4,5	4,6	19,2	136,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	7,7	83,0	40	2008
СУП РЫБНЫЙ ИЗ ГОРБУШИ	250	7,2	5,9	25,7	221,0	ТТК№ 92	
ЦЫПЛЕНОК В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	16,0	18,4	41,0	323,9	ТТК№ 308	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	22,0	91,1	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№ 1	
Итого за прием пищи:	910	30,5	31,0	134,0	905,4		
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	13,3	13,8	40,50	353,0	467	2014
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,2	0,0	17,0	55,0	382	2012
Итого за прием пищи:	350	13,5	13,8	57,5	408,0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0,7	1,9	3,0	35,0	ТТК№ 35	
РУЛЕТ МЯСНОЙ	100	12,0	11,6	11,0	182,0	ТТК№ 281	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	1,7	4,5	15,0	143,2	ТТК№ 131	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,0	0,0	19,0	77,4	439	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 7	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	10,5	40,0	392	2008
Итого за прием пищи:	700	18,1	19,0	77,3	570,8		
II Ужин							
РЯЖЕНКА	210	4,5	4,5	18,2	130,0	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	210	4,5	4,5	18,2	130,0		
Всего за день:		90,0	92,0	383,0	2 720,0		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД ЗАКРЫТЫЙ С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	70	3,7	5,5	19,2	75,0	ТТК№ 4	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	9,4	10,1	22,0	273,9	ТТК№ 89	
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,6	3,1	27,0	160,0	ТТК№ 433	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,0	8,9	40,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	570	18,1	18,7	77,1	548,9		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	60	3,5	4,4	5,2	44,0	ТТК№ 555	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	260	4,5	4,6	19,2	136,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЬЮ	100	1,3	10,2	3,3	109,0	22	2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОМ	250	7,8	4,1	24,6	196,6	ТТК№ 79	
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	100	13,8	10,5	11,3	190,0	ТТК№ 289	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,0	323	2008
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	19,0	49,5	ТТК№ 402	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 7	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
Итого за прием пищи:	870	31,3	31,3	130,7	926,1		
Полдник							
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	200	10,5	11,3	41,9	310,8	286	1996
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,0	2,5	15,6	97,2	ТТК№ 200	
Итого за прием пищи:	380	13,5	13,8	57,5	408,0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	2,7	5,1	2,6	67,0	20	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	8,0	8,5	4,2	140,7	ТТК№ 231	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	4,0	5,0	31,0	170,0	ТТК№ 333	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,4	0,1	15,5	64,7	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,0	10,0	47,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	720	18,1	19,1	80,3	571,0		
II Ужин							
КЕФИР	210	4,5	4,5	18,2	130,0	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	210	4,5	4,5	18,2	130,0		
Всего за день:		90,0	92,0	383,0	2 720,0		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ, СЫРОМ И ЯЙЦОМ	70	8,3	10,9	16,7	174,0	ТТК№ 213	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,0	7,0	33,0	239,7	ТТК№ 89	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,7	1,0	18,4	97,0	432	2008
АПЕРЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	10,5	40,0	392	2008
Итого за прием пищи:	550	18,9	19,1	78,6	550,7		
II Завтрак							
КОНФЕТЫ	50	3,5	4,4	5,2	44,0	ТТК№ 656	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	250	4,5	4,6	19,2	136,0		
Обед							
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	10,1	4,4	115,0	29	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, СВИНИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	8,3	4,5	32,6	177,9	ТТК№ 100	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ С СЫРОМ	100	12,3	9,5	22,0	240,7	ТТК№ 238	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,0	335	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С САХАРОМ	180	0,3	0,1	20,0	100,0	ТТК№ 441	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 7	
Итого за прием пищи:	870	30,2	31,7	130,7	936,6		
Полдник							
ПИЦЦА "ШКОЛЬНАЯ"	150	12,8	13,3	37,5	308,0	ТТК№ 454	
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,5	20,0	100,0	ТТК№ 402	
Итого за прием пищи:	350	13,5	13,8	57,5	408,0		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ СЕЛЬДЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ	100	5,0	5,0	10,0	88,0	ТТК№ 46	
СУФЛЕ МЯСНОЕ	100	7,0	6,5	12,6	120,0	ТТК№ 320	
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-й ВАРИАНТ)	180	4,6	7,0	19,0	188,0	ТТК№ 349	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	20,1	82,4	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК№ 2	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,0	10,0	47,0	ТТК№ 010	
Итого за прием пищи:	680	18,4	18,8	80,2	566,2		
II Ужин							
ЙОГУРТ	210	4,5	4,5	18,2	130,0	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	210	4,5	4,5	18,2	130,0		
Всего за день:		90,0	92,5	384,4	2 727,5		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	60	7,2	6,4	21,6	150,0	ТТК№ 3	
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	4,5	7,4	30,4	234,0	ТТК№ 190	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,0	5,0	12,0	113,0	ТТК№433	
ЯБЛОКО ЗАПЕЧЕННОЕ С САХАРОМ	100	0,8	0,2	15,0	47,0	ТТК№ 424	
Итого за прием пищи:	560	18,5	19,0	79,0	544,0		
II Завтрак							
ПРЯНИКИ	60	3,5	4,4	5,2	44,0	ТТК№ 654	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	260	4,5	4,6	19,2	136,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	100	1,4	2,0	5,5	60,0	ТТК№ 48	
ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250	7,5	10,4	22,8	197,5	ТТК№ 88	
ЖАРКОЕ	280	17,1	17,9	55,0	465,0	ТТК№ 111	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	18,1	74,5	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 7	
Итого за прием пищи:	870	30,3	31,5	128,7	931,0		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	200	10,5	11,3	41,9	310,8	ТТК№ 219	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,0	2,5	15,6	97,2	ТТК№ 200	
Итого за прием пищи:	380	13,5	13,8	57,5	408,0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	100	0,8	0,2	3,1	13,3	515	2013
КОТЛЕТА ПОЖАРСКАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	8,0	9,0	6,0	140,0	ТТК№ 305	
КАРТОФЕЛЬ, ОВОЩИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ	180	5,2	8,4	12,0	170,3	ТТК№ 345	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0,0	23,1	73,4	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 7	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,0	8,9	40,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	720	18,7	18,6	80,4	571,0		
II Ужин							
РЯЖЕНКА	210	4,5	4,5	18,2	130,0	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	210	4,5	4,5	18,2	130,0		
Всего за день:		90,0	92,0	383,0	2 720,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич ккал
Итого за весь период	1 260	1 289	5 363	38 088
Среднее значение за период	90	92	383	2721

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	II Ужин
от 12 до 23 лет	550	255	865	367	699	210