


Генеральный директор
ООО «СН-И «Металлурги»

Т.А. Мосина
" 18 " Май 2026г.

**Основное (огранизованное) меню
для детей с 7 – 11 лет, с 12 лет и старше
загородного детского лагеря досуга и отдыха «Дружба»
ООО «СН «Металлурги»**

| № п/п | 1-ый день (с 12 и старше) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|----------------------------|-------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------|-------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | Б | Ж | Угл. | | | | % |
| | | | | Завтрак: | | | | | 25% |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1-ТТК№1 | 2,2 |
| 2 | Сыр "Голландский" | 20 | 5,1 | 5,4 | 0 | 70,6 | 0,1 | 3-ТТК №3 | 2,4 |
| 3 | Каша молочная манная | 250 | 5,5 | 7,2 | 41 | 318,4 | 0 | 384-ТТК№5 | 10,6 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0,7 | 943-ТТК №1 | 1,9 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,7 | 39,7 | 180 | 0 | | 6,0 |
| 6 | Фрукт | 250 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 57 | 10 | | 1,9 |
| | Итого: | 810 | 11,3 | 20,2 | 64,9 | 748 | 10,8 | | 25,0 |
| | | | | Обед: | | | | | 35% |
| 1 | Свежий огурец | 110 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 17,5 | ТУ-ТТК №9 | 0,5 |
| 2 | Щи со свежей капустой | 300 | 11,8 | 17,5 | 13,6 | 222 | 10 | 187-ТТК №8 | 7,4 |
| 3 | Курды тушеные | 110 | 24,5 | 22,4 | 0,1 | 268,4 | 1,2 | 621-ТТК №2 | 9,0 |
| 4 | Рис припущенный | 200 | 6,7 | 0,9 | 76 | 252,4 | 0 | 52-ТТК №2 | 8,4 |
| 5 | Напиток ягодный | 200 | 0,4 | 0 | 27,2 | 112 | 1,8(+20мл) | 374-ТТК №10 | 3,7 |
| 6 | Хлеб ржаной | 90 | 5,3 | 1 | 37,5 | 180,2 | | | 6,0 |
| 7 | Итого: | 1010 | 49,5 | 41,9 | 156,9 | 1049 | 50,5 | | 35,0 |
| | | | | Полдник: | | | | | 15% |
| 1 | Коржик молочный | 105 | 9,5 | 7,1 | 28,5 | 276 | 0 | | 9 |
| 2 | Напиток молочный | 280 | 7 | 9,8 | 11,8 | 172,9 | 2,6 | 965 | 6 |
| | Итого: | 385 | 16,5 | 16,9 | 40,3 | 448,9 | 2,6 | | 15,0 |
| | | | | Ужин: | | | | | 20% |
| 1 | Салат из свежих помидор | 110 | 1,5 | 4,1 | 3,6 | 59 | 5,4 | 58-ТТК№1 | 2,0 |
| 2 | Гуляш из мяса говядины | 110 | 8 | 12,6 | 20,8 | 178 | 13,8 | 591-ТТК №7 | 6,0 |
| 3 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 1,6 | 29,4 | 168 | 10,02 | 299-ТТК №7 | 5,6 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 51 | 0,6 | 959-ТТК №6 | 1,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,8 | 141 | 0 | | 4,7 |
| | Итого: | 680 | 19,7 | 20,4 | 100 | 597 | 29,82 | | 20 |
| | | | | Второй ужин: | | | | | 5% |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 2 | 1,8 | 17,4 | 68,1 | 0 | | 2 |
| 2 | Кмолочная продукция (Сок) | 200 | | | 12 | 81 | 3,2 | | 3 |
| | Итого: | 220 | 2 | 1,8 | 29,4 | 149,1 | 3,2 | | 5,0 |
| | Итого за весь день: | | 99 | 101,2 | 421,3 | 2992,0 | 96,92 | | 100,0 |

| № п/п | 1-ый день (7-11 лет) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|----------------------------|------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|-------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | Б | Ж | Угл. | | | | % |
| | | | Завтрак: | | | | | | 25% |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1-ТТК№1 | 2,6 |
| 2 | Сыр "Голландский" | 20 | 5,2 | 5,4 | 0 | 70,6 | 0,1 | 3-ТТК №3 | 2,7 |
| 3 | Каша молочная манная | 200 | 4,4 | 5,8 | 31,8 | 226,2 | 0 | 384-ТТК №5 | 8,8 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 2,2 | 943-ТТК №1 | 2,2 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 5,08 | 0,7 | 39,7 | 180 | 0 | | 7,0 |
| 6 | Фрукт | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | | 1,8 |
| | Итого: | 680 | 15,38 | 19,5 | 95,4 | 645,8 | 12,3 | | 25,0 |
| | | | Обед: | | | | | | 35% |
| 1 | Свежий огурец | 70 | 0,56 | 0,1 | 1,75 | 9,8 | 17,5 | ТУ-ТТК №9 | 0,4 |
| 2 | Щи со свежей капустой | 250 | 7,3 | 15,65 | 11,8 | 176 | 10 | 187-ТТК №8 | 6,8 |
| 3 | Куры тушеные | 100 | 17,7 | 16,5 | 0,1 | 221,6 | 1,2 | 621-ТТК №2 | 8,6 |
| 4 | Рис припущенный | 165 | 3,2 | 0,7 | 45,8 | 205,1 | 0 | 52-ТТК №2 | 7,9 |
| 5 | Напиток ягодный | 200 | 0,4 | 0 | 27,2 | 112 | 1,8+(-20мл в | 374-ТТК №10 | 4,3 |
| 6 | Хлеб ржаной | 70 | 5,3 | 1 | 37,5 | 180,2 | 0 | | 7,0 |
| 7 | | | | | | | | | 0,0 |
| | Итого: | 855 | 34,46 | 33,95 | 124,15 | 904,7 | 50,5 | | 35,0 |
| | | | Полдник: | | | | | | 15% |
| 1 | Коржик молочный | 90 | 5,5 | 4,1 | 30 | 244 | 0 | | 9,4 |
| 2 | Напиток молочный | 250 | 7 | 7,75 | 10,8 | 143,7 | 2,6 | 966 | 5,6 |
| | Итого: | 340 | 12,5 | 11,85 | 40,8 | 387,7 | 2,6 | | 15,0 |
| | | | Ужин: | | | | | | 20% |
| 1 | Салат из свежих помидор | 70 | 1 | 2,9 | 2,5 | 41,3 | 4,9 | 58-ТТК№1 | 1,6 |
| 2 | Гуляш из мяса говядины | 100 | 7 | 8,2 | 7,3 | 133,7 | 11,7 | 591-ТТК №7 | 5,2 |
| 3 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 6,4 | 29,4 | 150 | 10,2 | 299-ТТК №7 | 5,8 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 51 | 0,6 | 959-ТТК №6 | 2,0 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60 | 6,8 | 0,7 | 24,7 | 141 | 0 | | 5,5 |
| | Итого: | 630 | 20,4 | 19,8 | 80,3 | 517 | 27,4 | | 20,0 |
| | | | Второй ужин: | | | | | | 5% |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 2 | 1,8 | 17,4 | 58,8 | 0 | | 2,3 |
| 2 | Кислое молоко (Сок) | 200 | | | 11 | 71 | 3,2 | | 2,7 |
| | Итого: | 220 | 2 | 1,8 | 28,4 | 129,8 | 3,2 | | 5,0 |
| | Итого за весь день: | | 84,74 | 86,9 | 369,05 | 2585,0 | 96 | | 100,00 |

| № п/п | 2-ый день (с 12 и старше) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|----------------------------|-------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | Б | Ж | Угл. | | | % | |
| | | | Завтрак: | | | | | | 25% |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1 -ТТК №1 | 2,2 |
| 2 | Каша пшеница на молоке | 250 | 7 | 10,5 | 42 | 335,9 | 0 | 384 ТТК №4 | 11,2 |
| 3 | Кофейный напиток | 200 | 2,1 | 1,5 | 16,5 | 79 | 0,3 | 438 ТТК №1 | 2,6 |
| 4 | Блинички с повидлом | 110 | 2,1 | 1,5 | 16,5 | 75,5 | 0,3 | 1017 ТТК №1 | 2,5 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 19,8 | 135,6 | 0 | | 4,5 |
| 6 | Фрукт | 250 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 57 | 10 | | 1,9 |
| | Итого: | 890 | 16,3 | 21,6 | 104,7 | 749 | 10,6 | | 25,0 |
| | | | | Обед: | | | | | 35% |
| 1 | Салат из свежей капусты | 110 | 5 | 2,6 | 3,1 | 69 | 19,6 | 79 ТТК №4 | 2 |
| 2 | Суп рыбный с сайрой | 300 | 8,7 | 5 | 19,4 | 197,8 | 14 | ТУ-ТТК№-29 | 7 |
| 3 | Мясные фрикадельки в соусе | 110 | 10,9 | 14,6 | 10 | 232 | 2,6 | 170 -ТТК №20 | 8 |
| 4 | Макароны отварные | 200 | 6,8 | 10 | 69,8 | 270 | 0 | 414-ТТК №6 | 9 |
| 5 | Напиток из пшеника + С | 200 | 2,1 | 0 | 14,7 | 75 | 110+(20)мгС | 379 -ТТК №9 | 3 |
| 6 | Хлеб ржаной | 90 | 3,8 | 0,7 | 37,5 | 203,4 | 0 | | 7 |
| | Итого: | 1010 | 37,3 | 32,9 | 154,5 | 1047,2 | 163,4 | | 35,0 |
| | | | | Полдник: | | | | | 15% |
| 1 | Булочка ванильная | 105 | 3,4 | 3,8 | 28,6 | 222 | 0 | ТУ1024 ТТК №2/2 | 7 |
| 2 | Напиток молочный | 280 | 2,1 | 7 | 27,1 | 225,8 | 2,6 | 966 | 8 |
| | Итого: | 385 | 5,5 | 10,8 | 55,7 | 447,8 | 2,6 | | 15,0 |
| | | | | Ужин: | | | | | 20% |
| 1 | Свежий помидор | 110 | 1,1 | 0,2 | 3,1 | 24 | 20 | ТУ-ТТК №9 | 1 |
| 2 | Бифштекс из мяса говядины | 110 | 22,1 | 22,3 | 22,1 | 229,6 | 6,5 | 154 -ТТК №13 | 8 |
| 3 | Речка отварная | 200 | 9,7 | 10 | 9,2 | 153,2 | 5,6 | 378 -ТТК №3 | 5 |
| 4 | Кисель | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0 | 878- ТТК№12 | 2 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,8 | 135,6 | 0 | | 5 |
| | Итого: | 680 | 37,7 | 33 | 78,2 | 598,4 | 32,1 | | 20 |
| | | | | Второй ужин: | | | | | 5% |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 2,2 | 2,9 | 17,2 | 70 | 0 | | 2 |
| 2 | Сок фруктовый | 200 | | | 11 | 79,6 | 8 | | 3 |
| | Итого: | 220 | 2,2 | 2,9 | 28,2 | 149,6 | 8 | | 5 |
| | Итого за весь день: | | 99 | 101,2 | 421,3 | 2992,0 | 216,7 | | 100,00 |

| № п/п | 2-ый день (7-11 лет) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Нергитическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|----------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------|--------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюд | | | Завтрак: | | | | 25% | |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1 - ТТК № 1 | |
| 2 | Капа пшениная на молоке | 220 | 6,1 | 7,4 | 37 | 255,4 | 0 | 384 - ТТК № 4 | |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,1 | 1,5 | 16,5 | 79 | 0,3 | 438 - ТТК № 1 | |
| 4 | Блинчики с повидлом | 80/30 | 1,1 | 1,5 | 16,5 | 75,5 | 0,3 | 1017 - ТТК № 1 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,5 | 19,8 | 123 | 0 | | |
| 6 | Фрукт | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | | |
| | Итого: | 790 | 14,4 | 18,5 | 99,7 | 645,9 | | 25,0 | |
| | | | | Обед: | | | | 35% | |
| 1 | Салат из свежей капусты | 70 | 3,5 | 1,8 | 2,17 | 48,3 | 17,5 | 79 - ТТК № 4 | |
| 2 | Суп рыбный с сайрой | 250 | 3,4 | 3,7 | 14,3 | 174,8 | 14 | ТУ - ТТК № 29 | |
| 3 | Мясные фрикадельки в соусе | 100 | 12,5 | 10,2 | 9,1 | 194 | 2,1 | 170 - ТТК № 20 | |
| 4 | Макаронные отварные | 165 | 5,6 | 13,3 | 31,3 | 232 | 0 | 414 - ТТК № 6 | |
| 5 | Напиток из шиповника + С витамин | 200 | 2,1 | | 14,7 | 75 | 110+(20мгС витамин) | 379 - ТТК № 9 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 90 | 5,3 | 1 | 37,5 | 180,2 | 0 | | |
| | Итого: | 875 | 32,4 | 30 | 109,07 | 904,3 | 161,4 | 35,0 | |
| | | | | Полдник: | | | | 15% | |
| 1 | Булочка ванильная | 90 | 4,5 | 2,8 | 22,36 | 197,2 | 0 | ТУ 1024 - ТТК № 2/2 | |
| 2 | Напиток клюквенный | 250 | 7 | 5,2 | 27,5 | 190,5 | 2,8 | 966 | |
| | Итого: | 340 | 11,5 | 8 | 49,86 | 387,7 | 2,8 | 15,0 | |
| | | | | Ужин: | | | | 20% | |
| 1 | Свежий помидор | 70 | 0,7 | 0,1 | 2,7 | 13,1 | 17,5 | ТУ ТТК № 9 | |
| 2 | Бифштекс из мяса говядины | 100 | 13,1 | 17,2 | 20,3 | 189,2 | 6,6 | 154 - ТТК № 13 | |
| 3 | Гречка отварная | 200 | 6 | 10 | 15,7 | 136 | 5,6 | 378 - ТТК № 3 | |
| 4 | Кисель | 200 | 0,2 | 0 | 24 | 56 | 0 | 878 - ТТК № 12 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,5 | 19,8 | 123 | 0 | | |
| | Итого: | 620 | 24,6 | 27,8 | 82,5 | 517,3 | 29,7 | 20,0 | |
| | | | | Второй ужин: | | | | 5% | |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,8 | 2,6 | 16,4 | 54 | 0 | | |
| 2 | Сок фруктовый | 200 | | | 11 | 75,8 | 8 | | |
| | Итого: | 220 | 1,8 | 2,6 | 27,4 | 129,8 | 8 | 2,9 | |
| | Итого за весь день: | | 84,7 | 86,9 | 368,53 | 2585,0 | 209,1 | 100,0 | |

| № п/п | З-ый день (7-11 лет) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетиче-ская ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии % |
|-------|--------------------------------|------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|----------------|--------------|-----------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | | Завтрак: | | | | 25% | |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1-ТТК №1 | |
| 2 | Сыр Голландский | 15 | 3,9 | 4 | 0 | 53 | 0,1 | 3-ТТК №3 | |
| 3 | Творожный пудинг со сгущ. мол. | 200/30 | 18,7 | 8,4 | 40,2 | 263,3 | 0 | 467-ТТК №12 | |
| 4 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,7 | 945-ТТК №3 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,06 | 0,5 | 25 | 131 | 0 | | |
| 6 | Фрукт | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | | |
| | Итого: | 705 | 28,56 | 22,1 | 91,5 | 646,3 | 10,8 | 25,0 | |
| | | | | Обед: | | | | 35% | |
| 1 | Салат из свежих помидор | 70 | 1,2 | 2,9 | 2,5 | 41,3 | 4,9 | 58-ТТК №1 | |
| 2 | Борщ | 250 | 6,4 | 8,9 | 9,7 | 163,1 | 12 | 170-ТТК №3 | |
| 3 | Рыбные биточки | 100 | 10,9 | 5,9 | 15 | 137 | 0 | 510-ТТК №13 | |
| 4 | Овощное рагу | 165 | 5,2 | 7,4 | 17,5 | 175 | 8,4 | ТУ-ТТК №13 | |
| 5 | Компот из фруктов | 200 | 0,4 | 0 | 27,2 | 112 | 3,6(+20мл) | 868-ТТК №8 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 90 | 5,28 | 0,96 | 27,5 | 180,2 | 0 | | |
| 7 | Конфеты | 30 | 5,2 | 0,9 | 23,9 | 96 | 0 | | |
| | Итого: | 905 | 29,3 | 26 | 123,3 | 904,6 | 25,3 | 35,0 | |
| | | | | Полдник: | | | | 15% | |
| 1 | Кекс | 90 | 2,1 | 1,2 | 29,8 | 237,4 | 0 | 9,2 | |
| 2 | Молоко | 250 | 6,7 | 6,25 | 11,8 | 150 | 4,7 | 5,8 | |
| | Итого: | 340 | 8,8 | 7,45 | 41,6 | 387,4 | 4,7 | 15,0 | |
| | | | | Ужин: | | | | 20% | |
| 1 | Винегрет | 70 | 1,2 | 7,2 | 6,8 | 52,7 | 17,5 | 100-ТТК №6 | |
| 2 | Пельмени отварные | 200 | 8,2 | 8,7 | 15,7 | 159,2 | 5,8 | ТУ-ТТК №2 | |
| 3 | Чай с сахаром и лимоном | 200/10 | 0,2 | 0 | 13,6 | 56 | 10 | 944-ТТК №2 | |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,5 | 0,4 | 25 | 131 | 0 | 5,1 | |
| 5 | Мороженое | 86 | 3,44 | 12,2 | 25 | 118 | 0 | 4,6 | |
| 6 | | | | | | | | 0,0 | |
| | Итого: | 616 | 16,54 | 28,5 | 86,1 | 516,9 | 33,3 | 20,0 | |
| | | | | Второй ужин: | | | | 5% | |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,5 | 2,9 | 15 | 59,8 | 0 | 2,3 | |
| 2 | Напиток | 200 | | | 11 | 70 | 3,2 | 2,7 | |
| | Итого: | 220 | 1,5 | 2,9 | 26 | 129,8 | 8 | 5,0 | |
| | Итого за весь день: | | 84,7 | 86,95 | 368,5 | 2585,0 | 82,1 | 100,0 | |

| № п/п | 3-ый день (с 12 и старше) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии % |
|-------|--------------------------------|-------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------|---------------|-----------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | | Завтрак: | | | | 25% | |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1-ТТК №1 | |
| 2 | Сыр Голландский | 20 | 5,2 | 5,4 | 0 | 70,6 | 0,1 | 3-ТТК №3 | |
| 3 | Творожный пудинг со сгущ. мол. | 220/30 | 20,8 | 11,5 | 44,2 | 331,1 | 0 | 467-ТТК №12 | |
| 4 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,7 | 945-ТТК №3 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,06 | 0,5 | 29,7 | 135,6 | 0 | | |
| 6 | Фрукты | 250 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 58,7 | 10 | | |
| | Итого: | 790 | 31,96 | 26,6 | 100,2 | 748 | 10,8 | 25 | |
| | | | | Обед: | | | | 35% | |
| 1 | Салат из свежих помидор | 110 | 1,5 | 4,1 | 3,6 | 59 | 5,2 | 58-ТТК №1 | |
| 2 | Борщ | 300 | 8,98 | 11,1 | 13,6 | 207,7 | 12 | 170-ТТК №3 | |
| 3 | Рыбные биточки | 110 | 13,2 | 3,4 | 16,5 | 155,3 | 0 | 510-ТТК №13 | |
| 4 | Овощное рагу | 200 | 3,8 | 9 | 21,2 | 213,8 | 7,5 | 77-ТТК №13 | |
| 5 | Компот из фруктов | 200 | 0,4 | 0 | 27,2 | 112 | 3,6+(+20мл) | 868-ТТК №8 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 90 | 3,8 | 0,7 | 37,5 | 203,4 | 0 | | |
| 7 | Конфеты | 30 | 5,2 | 0,9 | 27,4 | 96 | 95 | | |
| | Итого: | 1040 | 36,88 | 29,2 | 147 | 1047,2 | 37 | 35 | |
| | | | | Полдник: | | | | 15% | |
| 1 | Кеке | 105 | 2,7 | 3,8 | 32,5 | 270,8 | 0 | | |
| 2 | Молоко | 280 | 7,84 | 9,8 | 13,1 | 178 | 2,6 | 966 | |
| | Итого: | 385 | 10,54 | 13,6 | 45,6 | 448,8 | 2,6 | 15 | |
| | | | | Ужин: | | | | 20% | |
| 1 | Винегрет | 110 | 1,7 | 8,7 | 8,2 | 89 | 17,5 | 100-ТТК №6 | |
| 2 | Пельмени отварные | 250 | 8,18 | 7,5 | 26 | 199,8 | 6,7 | ТУ-ТТК №2 | |
| 3 | Чай с сахаром и лимоном | 210 | 0,2 | 0 | 13,6 | 56 | 10 | 944-ТТК №2 | |
| 4 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,7 | 135,6 | 0 | | |
| 5 | Мороженое | 86 | 3,44 | 12,2 | 25 | 118 | 0 | | |
| | Итого: | 716 | 18,12 | 28,9 | 102,5 | 598,4 | 34,2 | 20 | |
| | | | | Второй ужин: | | | | 5% | |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,5 | 2,9 | 15 | 66 | 0 | | |
| 2 | Напиток | 200 | | | 11 | 83,6 | 3,2 | | |
| | Итого: | 220 | 1,5 | 2,9 | 26 | 149,6 | 3,2 | 5 | |
| | Итого за весь день: | | 99,0 | 101,2 | 421,3 | 2992,0 | 87,8 | 100,00 | |

| № п/п | 4-ый день (7-11 лет) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|----------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------|---------------------------------|----------------|-------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | Б | Ж | Угл. | | | | % |
| | | | | Завтрак: | | | | | 25% |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1-ТТК №1 | 2,6 |
| 2 | Сыр Голландский | 15 | 3,9 | 4 | 0 | 53 | 0 | 3-ТТК №3 | 2,0 |
| 3 | Каша жевучая молочная | 220 | 6,7 | 0,5 | 21,3 | 167 | 0 | 384-ТТК №4 | 6,5 |
| 4 | Чай с ступенным молоком | 200 | 0,2 | 4 | 18,3 | 86 | 0 | 945 ТТК №3 | 3,3 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,7 | 29,8 | 131 | 0 | | 5,1 |
| 6 | Фрукт | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | | 1,8 |
| 7 | Йогурт | 100 | 2,5 | 1,2 | 16 | 97 | | | 3,7 |
| | Итого: | 795 | 18,4 | 18 | 85,5 | 647 | 10 | | 25,0 |
| | | | | Обед: | | | | | 35% |
| 1 | Свежий огурец | 70 | 0,56 | 0,1 | 1,75 | 9,8 | 6,9 | ТУ-ТТК №9 | 0,4 |
| 2 | Суп Волна | 250 | 3,3 | 2,9 | 6,1 | 105,4 | 24,8 | ТУ ТТК №21 | 4,1 |
| 3 | Котлета "Полтавская" | 100 | 12,3 | 22,4 | 8,1 | 251,3 | 7,3 | 157-ТТК №17 | 9,7 |
| 4 | Картофель запеченный со сметаной | 165 | 3,7 | 7,9 | 32,1 | 265,8 | 5 | 345-ТТК №8 | 10,3 |
| 5 | Напиток ягодный | 200 | 2,1 | | 14,7 | 75 | 1,8(+20мл) | 374-ТТК №10 | 2,9 |
| 6 | Хлеб ржаной | 60 | 5,2 | 0,9 | 37,5 | 120 | 0 | | 4,6 |
| 7 | Кондитерское изделие | 20 | 2 | 1,4 | 22,4 | 78 | 0 | | 3,0 |
| | Итого: | 865 | 23,96 | 34,7 | 85,15 | 905,3 | 53,2 | | 35,0 |
| | | | | Полдник: | | | | | 15% |
| 1 | Булочка слобная | 90 | 5,2 | 2,1 | 55,2 | 203,7 | 0 | 1032 ТТК №3 | 7,9 |
| 2 | Напиток молочный | 250 | 1,9 | 6,2 | 26,3 | 184 | 0,8 | 966 | 7,1 |
| | Итого: | 340 | 7,1 | 8,3 | 81,5 | 387,7 | 0,8 | | 15,0 |
| | | | | Ужин: | | | | | 20% |
| 1 | Салат "Летний" | 70 | 0,1 | 2,8 | 2,3 | 40 | 17,5 | 59-ТТК №2 | 1,6 |
| 2 | Бефстроганов из мяса говядины | 100 | 19,4 | 11,3 | 5,9 | 168,3 | 1,8 | 561-ТТК №4 | 6,5 |
| 3 | Перловка отварная | 200 | 7,2 | 7 | 35,6 | 107,7 | 0 | 378-ТТК №4 | 4,2 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 0,9 | 1,6 | 14,2 | 69 | 0,6 | 943-ТТК №1 | 2,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,5 | 0,4 | 25 | 131 | 0 | | 5,1 |
| | Итого: | 620 | 31,1 | 23,1 | 83 | 516 | 19,9 | | 20,0 |
| | | | | Второй ужин: | | | | | 5% |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 4,2 | 2,8 | 22,4 | 42 | 0 | | 1,6 |
| 2 | Напиток | 200 | | | 11 | 87 | 3,2 | | 3,4 |
| | Итого: | 220 | 4,2 | 2,8 | 33,4 | 129 | 3,2 | | 5,0 |
| | Итого за весь день: | | 84,76 | 86,9 | 368,55 | 2585,0 | 87,1 | | 100,0 |

| № п/п | 4-ый день (с 12 и старше) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|----------------------------------|-------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------------------------|----------------|---------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | | | | | | | |
| | | | | Завтрак: | | | | 25% | |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1-ТТК №1 | |
| 2 | Сыр Голландский | 20 | 5,2 | 5,4 | 0 | 70,6 | 0 | 3-ТТК №3 | |
| 3 | Каша кукурузная молочная | 250 | 5,6 | 0,6 | 22 | 228,7 | 0 | 384-ТТК №4 | |
| 4 | Чай со стуженым молоком | 200 | 0,2 | 4 | 14 | 86 | 2,2 | 945-ТТК №3 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60 | 8,8 | 0,9 | 32,5 | 141 | 0 | | |
| 7 | Фрукт | 250 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 58,7 | 10 | | |
| 8 | Йогурт | 100 | 2,5 | 1,2 | 16 | 97 | | | |
| | Итого: | 890 | 22,8 | 19,7 | 94,3 | 748 | 22 | 25 | |
| | | | | Обед: | | | | 35% | |
| 1 | Свежий огурец | 110 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 8,6 | ТУ-ТТК №9 | |
| 2 | Суп Волна | 300 | 3,4 | 3,5 | 6,8 | 121 | 24,8 | ТУ ТТК №21 | |
| 3 | Котлета "Полтавская" | 110 | 11,2 | 23,9 | 9 | 262,1 | 8,3 | 157-ТТК №17 | |
| 4 | Картофель запеченный со сметаной | 200 | 5 | 8,6 | 31,6 | 294,3 | 6 | 345-ТТК №8 | |
| 5 | Напиток ягодный | 200 | 2,1 | | 14,7 | 75 | 1,8+20мл | 374-ТТК №10 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 90 | 3,8 | 0,7 | 37,5 | 203,4 | 0 | | |
| 7 | Кондитерское изделие | 20 | 2 | 1,4 | 22,4 | 78 | 0 | | |
| | Итого: | 1030 | 28,3 | 38,2 | 124,5 | 1047,8 | 58,8 | 35 | |
| | | | | Полдник: | | | | 15% | |
| 1 | Булочка сдобная | 105 | 7,1 | 3,6 | 55,8 | 238,8 | 0 | 1032-ТТК №3 | |
| 2 | Напиток молочный | 280 | 2,1 | 7 | 27,1 | 210 | 0,6 | 966 | |
| | Итого: | 385 | 9,2 | 10,6 | 82,9 | 448,8 | 0,6 | 15 | |
| | | | | Ужин: | | | | 20% | |
| 1 | Салат "Летний" | 110 | 1,4 | 4,1 | 3,3 | 57 | 18,3 | 59-ТТК №2 | |
| 2 | Бефстроганов из мяса говядины | 110 | 19,8 | 16,7 | 6,4 | 216,2 | 2,1 | 561-ТТК №4 | |
| 3 | Перловка отварная | 200 | 7,8 | 7 | 32,5 | 120,4 | 0 | 378-ТТК №4 | |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 0,9 | 1,6 | 14,2 | 69 | 0 | 959-ТТК №6 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,8 | 135,6 | 0 | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| | Итого: | 680 | 34,5 | 29,9 | 86,2 | 598,2 | 20,4 | 20 | |
| | | | | Второй ужин: | | | | 5% | |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 4,2 | 2,8 | 22,4 | 62,2 | 0 | | |
| 2 | Напиток | 200 | | | 11 | 87 | 3,2 | | |
| | Итого: | 220 | 4,2 | 2,8 | 33,4 | 149,2 | 3,2 | 5 | |
| | Итого за весь день: | | 99,0 | 101,2 | 421,3 | 2992,0 | 85,2 | 100,00 | |

| № п/п | 5-ый день (7-11 лет) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|----------------------------|------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюд | | | Завтрак: | | | | 25% | |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1-ТТК №1 | |
| 2 | Сыр голландский | 20 | 5,2 | 5,4 | 0 | 70,6 | 0,1 | 3-ТТК №3 | |
| 3 | Каша молочная геркулесовая | 220 | 5,7 | 7 | 32,1 | 270,6 | 0 | 384-ТТК №4 | |
| 4 | Кофейный напиток | 200 | 2,1 | 1,5 | 16,5 | 79 | 0,3 | 438-ТТК №1 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | 113 | 0 | | |
| 7 | Фрукт | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | | |
| | Итого: | 700 | 17,3 | 21,9 | 83,2 | 646,2 | 10,4 | | |
| | | | | Обед: | | | | 35% | |
| 1 | Свежий огурец | 70 | 0,56 | 0,1 | 1,75 | 9,8 | 4,9 | ТУ-ТТК №9 | |
| 2 | Суп с бобовыми | 250 | 7,5 | 3,2 | 16,4 | 159 | 38 | 206ТТК №11 | |
| 3 | Бедрышко куриное отварное | 110 | 20,2 | 15,7 | 29,8 | 278,9 | 0,9 | 637-ТТК №1 | |
| 4 | Паста | 165 | 5,6 | 7,2 | 27,2 | 225 | 0 | 414-ТТК №6 | |
| 5 | Напиток из пшеничника | 200 | 0,4 | 0,6 | 24,9 | 112 | 1,8(+20мгдл) | 379-ТТК №9 | |
| 7 | Хлеб ржаной | 60 | 3,5 | 0,6 | 24,9 | 120 | 10 | | |
| | Итого: | 855 | 37,76 | 26,8 | 100,05 | 904,7 | 57 | | |
| | | | | Полдник: | | | | 15% | |
| 1 | Ватрушка с повидлом | 90 | 3,6 | 2,6 | 24,6 | 177,3 | 0 | 1024-ТТК №1 | |
| 2 | Напиток молочный | 250 | 4,2 | 3,8 | 29,1 | 210 | 0 | 965 | |
| | Итого: | 340 | 7,8 | 6,4 | 53,7 | 387,3 | 0 | | |
| | | | | Ужин: | | | | 20% | |
| 1 | Свежий помидор | 70 | 1,5 | 4,1 | 3,6 | 14 | 20 | ТУ-ТТК №9 | |
| 2 | Шницель мясной | 100 | 11,8 | 17,9 | 9 | 114 | 0 | 157-ТТК №17 | |
| 3 | Ризотто | 165 | 3,4 | 0,7 | 44,65 | 180 | 3,7 | 378-ТТК №1 | |
| 4 | Кисель | 200 | 0,2 | 0,2 | 19,9 | 96 | 8 | 878-ТТК №12 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | 113 | 0 | | |
| | Итого: | 585 | 20,7 | 23,3 | 101,85 | 517 | 31,7 | | |
| | | | | Второй ужин: | | | | 5% | |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,2 | 10,1 | 18,7 | 35,8 | 0 | | |
| 2 | Сок фруктовый | 200 | | | 11 | 94 | 1,2 | | |
| | Итого: | 220 | 1,2 | 10,1 | 29,7 | 129,8 | 1,2 | | |
| | Итого за весь день: | | 84,76 | 88,5 | 368,5 | 2585,0 | 100,3 | 100,0 | |

| № п/п | 5-ый день (с 12 и старше) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|----------------------------|-------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|---------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | | | | Завтрак: | | | | 25% | |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | | 1-ТТК №1 | 2,2 | |
| 2 | Сыр Голландский | 20 | 5,2 | 5,4 | 0 | | 3-ТТК №3 | 2,4 | |
| 3 | Каша молочная геркулесовая | 250 | 6,5 | 10,2 | 38,7 | 306,4 | 384-ТТК №4 | 10,2 | |
| 4 | Кофейный напиток | 200 | 2,1 | 1,5 | 16,5 | 79 | 438-ТТК №1 | 2,6 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 39,7 | 180 | | 6,0 | |
| 6 | Фрукт | 250 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | | 1,6 | |
| | Итого: | 810 | 20,4 | 25,4 | 104,8 | 749 | 10,3 | 25 | |
| | | | | Обед: | | | | 35% | |
| 1 | Свежий огурец | 110 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | ТУ-ТТК №9 | 0,5 | |
| 2 | Суп с бобовыми | 300 | 10,5 | 4,55 | 24,15 | 189 | 206ТТК №11 | 6,3 | |
| 3 | Бедрешко куриное отварное | 110 | 20,8 | 16,1 | | 321,1 | 637-ТТК №1 | 10,7 | |
| 4 | Паста | 200 | 2,8 | 10 | 38 | 251 | 414-ТТК №6 | 8,4 | |
| 5 | Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | 0 | 27,2 | 112 | 379-ТТК №9 | 3,7 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 80 | 4,7 | 0,8 | 33,3 | 160,1 | | 5,4 | |
| | Итого: | 1000 | 40 | 31,55 | 125,15 | 1047,2 | 57 | 35 | |
| | | | | Полдник: | | | | 15% | |
| 1 | Ватрушка с повидлом | 105 | 4,2 | 5,25 | 22,1 | 199,8 | 1024-ТТК №1 | 6,7 | |
| 2 | Напиток молочный | 280 | 7,3 | 5 | 29,8 | 249 | 965 | 8,3 | |
| | Итого: | 385 | 11,5 | 10,25 | 51,9 | 448,8 | 0 | 15 | |
| | | | | Ужин: | | | | 20% | |
| 1 | Свежий помидор | 110 | 1,2 | 0,2 | 3,8 | 24 | ТУ-ТТК №9 | 0,8 | |
| 2 | Мясной шницель | 110 | 16,2 | 20,9 | 9,9 | 143 | 157-ТТК №17 | 4,8 | |
| 3 | Ризотто | 200 | 4,3 | 0,9 | 49,85 | 221,4 | 378-ТТК №1 | 7,4 | |
| 4 | Кисель | 200 | 0,2 | 0,2 | 19,9 | 96 | 878-ТТК №12 | 3,2 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | 113 | | 3,8 | |
| 6 | | | | | | | | | |
| | Итого: | 670 | 25,7 | 22,6 | 108,15 | 597,4 | 31,7 | 20 | |
| | | | | Второй ужин: | | | | 5% | |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,4 | 11,4 | 20,3 | 50,6 | | 1,7 | |
| 2 | Сок | 200 | | | 11 | 99 | | 3,3 | |
| | Итого: | 220 | 1,4 | 11,4 | 31,3 | 149,6 | 1,2 | 5 | |
| | Итого за весь день: | | 99,0 | 101,2 | 421,3 | 2992,0 | 100,2 | 100,00 | |

| № п/п | 6-ый день (7-11 лет) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|----------------------------|------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------------------------|----------------|----------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | Б | Ж | Угл. | | | | % |
| | | | | Завтрак: | | | | | 25% |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1-ТТК №1 | 2,6 |
| 2 | Сыр Голландский | 20 | 6,5 | 6,7 | 0 | 88,3 | 0,1 | 3-ТТК №2 | 3,4 |
| 3 | Каша молочная манная | 220 | 4,84 | 6,38 | 36 | 195,25 | 0 | 384-ТТК №5 | 7,6 |
| 4 | Чай со стуж. молоком | 200 | 0,2 | 4 | 14 | 86,4 | 0 | 945-ТТК №3 | 3,3 |
| 5 | Блинчики с повидлом | 40 | 2,1 | 1,5 | 16,5 | 50,2 | 0,7 | 1017-ТТК №1 | 1,9 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | 113 | 0 | | 4,4 |
| 7 | Фрукт | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | | 1,8 |
| | Итого: | 740 | 17,94 | 26,58 | 101,1 | 646,15 | 10,8 | | 25,0 |
| | | | | Обед: | | | | | 35% |
| 1 | Свежий помидор | 70 | 0,7 | 0,1 | 2,7 | 16,8 | 4,9 | ТУ-ТТК №9 | 0,6 |
| 2 | Борщ | 250 | 6,4 | 6,7 | 9,7 | 164,7 | 12 | 170-ТТК №3 | 6,4 |
| 3 | Люля кебаб | 100 | 24,7 | 7,1 | 9,9 | 225,45 | 0 | 15-ТТК №3 | 8,7 |
| 4 | Овощное рагу | 165 | 3,1 | 7,4 | 12,5 | 204,9 | 0 | ТУ-ТТК №13 | 7,9 |
| 5 | Кондитерское изделие | 15 | 1,3 | 5,1 | 13,2 | 98,3 | 0 | | 3,8 |
| 6 | Сок фруктовый | 200 | | | 11 | 75 | 110(+20)млв | | 2,9 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,5 | 0,6 | 24,9 | 120 | 0 | | 4,6 |
| | Итого: | 860 | 39,7 | 27 | 83,9 | 905,15 | 173,4 | | 35,0 |
| | | | | Полдник: | | | | | 15% |
| 1 | Булочка с присыпкой | 90 | 4,2 | 2,8 | 21,1 | 216 | 0 | ТУ 1024 ТТК №4 | 8,3 |
| 2 | Молоко | 250 | 7 | 3,24 | 9,8 | 172,1 | 0,5 | 965 | 6,7 |
| | Итого: | 340 | 11,2 | 6,04 | 30,9 | 388,1 | 0,5 | | 15,0 |
| | | | | Ужин: | | | | | 20% |
| 1 | Салат "Овощной" | 70 | 0,1 | 2,8 | 2,3 | 40 | 4,9 | ТУ ТТК №7 | 1,5 |
| 2 | Жаркое по домашнему | 300 | 5,6 | 12,1 | 7,4 | 221,6 | 1,4 | 590 ТУ-ТТК №6А | 8,6 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 3 | 0 | 19,9 | 96 | 0 | 943 ТТК №1 | 3,7 |
| 4 | Конфета | 10 | 2 | 1,5 | 54 | 46 | 0 | | 1,8 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | 113 | 0 | | 4,4 |
| | Итого: | 630 | 14,5 | 16,8 | 108,3 | 516,6 | 6,3 | | 20,0 |
| | | | | Второй ужин: | | | | | 5% |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,4 | 11,4 | 33,3 | 44 | 0 | | 1,7 |
| 2 | Сок фруктовый | 200 | | | 11 | 85 | 1,8 | | 3,3 |
| | Итого: | 220 | 1,4 | 11,4 | 44,3 | 129 | 1,8 | | 5,0 |
| | Итого за весь день: | | 84,74 | 87,82 | 368,5 | 2585,0 | 192,8 | | 100,00 |

| № п/п | 6-ый день (с 12 и старше) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С. мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|----------------------------|-------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------------------------|-----------------|-------------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | Б | Ж | Угл. | | | | % |
| | | | | Завтрак: | | | | | 25% |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1-ТТК №1 | 2,2 |
| 2 | Сыр Голландский | 25 | 6,5 | 6,7 | 0 | 88,3 | 0,1 | 3-ТТК №3 | 3,0 |
| 3 | Каша молочная манная | 250 | 5,5 | 5,2 | 41 | 287,1 | 0 | 384-ТТК №5 | 9,6 |
| 4 | Чай со сгущенным молоком | 200 | 0,2 | 4 | 14 | 86,4 | 0,7 | 945-ТТК №3 | 2,9 |
| 5 | Блинчики с повидлом | 40 | 2,1 | 1,5 | 16,5 | 50,2 | 0,7 | 1017-ТТК №1 | 1,7 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | 113 | 0 | | 3,8 |
| 7 | Фрукт | 250 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 57 | 10 | | 1,9 |
| | Итого: | 825 | 14,8 | 25,4 | 106,1 | 748 | 10,8 | | 25 |
| | | | | Обед: | | | | | 35% |
| 1 | Свежий помидор | 110 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 4,9 | ТУ-ТТК №9 | 0,8 |
| 2 | Борщ | 300 | 9,32 | 9,4 | 13,6 | 182,6 | 12 | 170-ТТК №3 | 6,1 |
| 3 | Люля кебаб | 110 | 18,2 | 6,1 | 11,7 | 242 | 0 | 15-ТТК №3 | 8,1 |
| 4 | Овощное рагу | 200 | 3,8 | 8,1 | 21,2 | 192,3 | 0 | ТУ-ТТК №13 | 6,4 |
| 5 | Кондитерское изделие | 15 | 1,3 | 6,3 | 13,2 | 98,3 | | | 3,3 |
| 6 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,6 | 24,9 | 113 | | | 3,8 |
| 7 | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 11 | 75 | 110(+20млви) | | 2,5 |
| | Итого: | 1045 | 35,92 | 24,4 | 86,2 | 1047,2 | 173,4 | | 35 |
| | | | | Полдник: | | | | | 15% |
| 1 | Булочка с присыпкой | 105 | 5,4 | 3,8 | 31,1 | 240 | 0 | ТУ 1024 ТТК №4 | 8,0 |
| 2 | Молоко | 280 | 6,84 | 9,8 | 13,1 | 208,8 | 0,4 | 966 | 7,0 |
| | Итого: | 385 | 24,48 | 27,2 | 44,2 | 448,8 | 0,8 | | 15 |
| | | | | Ужин: | | | | | 20% |
| 1 | Салат "Овощной" | 110 | 1,4 | 4,1 | 3,3 | 57 | 4,9 | ТУ ТТК №7 | 1,9 |
| 2 | Жаркое по домашнему | 110/250 | 12,2 | 6,8 | 8,6 | 286,4 | 1,2 | 590 ТУ - ТТК № 6А | 9,6 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 3 | 0 | 19,9 | 96 | 0 | 943-ТТК №1 | 3,2 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | 113 | 0 | | 3,8 |
| 5 | Конфета | 10 | 2 | 1,5 | 84 | 46 | | | 1,5 |
| | Итого: | 730 | 22,4 | 12,8 | 140,5 | 598,4 | 6,1 | | 20 |
| | | | | Второй ужин: | | | | | |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,4 | 11,4 | 33,3 | 54,6 | 0 | | 1,8 |
| 2 | Сок фруктовый | 200 | | 11 | 11 | 95 | 1,8 | | 3,2 |
| | Итого: | 220 | 1,4 | 11,4 | 44,3 | 149,6 | 1,8 | | 5 |
| | Итого за весь день: | | 99,0 | 101,2 | 421,3 | 2992,0 | 192,5 | | 100 |

| № п/п | 7-ый день (7-11 лет) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|-----------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------------------------|----------------|-------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюд | | Б | Ж | Угл. | | | | % |
| | | | | Завтрак: | | | | | 25% |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1-ТТК №1 | 2,6 |
| 2 | Творожный пудинг со | 200/30 | 18,1 | 8,4 | 29,7 | 247 | 0 | 467-ТТК №12 | 9,6 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 69 | 0 | 959-ТТК №6 | 2,7 |
| 4 | Йогурт фруктовый | 100 | 2,5 | 1,2 | 16 | 104 | 0,6 | | 4,0 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | 113 | 0 | | 4,4 |
| 6 | Фрукт | 200 | 0,3 | 0,3 | 8,1 | 47 | 10 | | 1,8 |
| | Итого: | 790 | 26,2 | 19,1 | 95 | 646 | 10,6 | | 25,0 |
| | | | | Обед: | | | | | 35% |
| 1 | Салат из св. огурцов и горошка | 70 | 0,8 | 2,7 | 2,8 | 35 | 4,9 | ТУ ТТК №8 | 1,4 |
| 2 | Суп лапша | 250 | 8,5 | 7,1 | 25,1 | 167,5 | 6,5 | 218-ТТК №16 | 6,5 |
| 3 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 110 | 11,1 | 6,8 | 6,7 | 161 | 0 | 504-ТТК №8 | 6,2 |
| 4 | Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 1,4 | 26,4 | 165 | 7,5 | 299-ТТК №7 | 6,4 |
| 5 | Напиток ягодный | 200 | 0,4 | 0 | 27,2 | 112 | 1,8(+20мл) | 374-ТТК №10 | 4,3 |
| 6 | Хлеб ржаной | 50 | 2,9 | 0,5 | 20,8 | 100 | 0 | | 3,9 |
| 7 | Мороженое | 80 | 3,44 | 5,1 | 25,4 | 164,3 | | | 6,4 |
| | Итого: | 940 | 30,84 | 23,6 | 134,4 | 904,8 | 57 | | 35,0 |
| | | | | Полдник: | | | | | 15% |
| 1 | Корж молочный | 90 | 5,3 | 5,1 | 41,2 | 244 | 0 | | 9,4 |
| 2 | Напиток к молочный | 250 | 4,2 | 6,4 | 7,4 | 143,7 | 0 | 966 | 5,6 |
| | Итого: | 340 | 9,5 | 11,5 | 48,6 | 387,7 | 0 | | 15,0 |
| | | | | Ужин: | | | | | 20% |
| 1 | Винегрет | 70 | 1,3 | 0,1 | 6,6 | 33,4 | 20 | 100-ТТК №6 | 1,3 |
| 2 | Поджарка из мяса говядины | 100 | 8,1 | 10,8 | 9,8 | 161,8 | 0,4 | 562-ТТК №3 | 6,3 |
| 3 | Макаронные отварные | 200 | 3,4 | 10 | 3,5 | 152,8 | 10,2 | 414-ТТК №6 | 5,9 |
| 4 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | | 13,6 | 56 | 3 | 944-ТТК №2 | 2,2 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | 113 | 0 | | 4,4 |
| | Итого: | 620 | 16,8 | 21,3 | 58,2 | 517 | 33,6 | | 20,0 |
| | | | | Второй ужин: | | | | | 5% |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,4 | 11,4 | 21,3 | 44,5 | 0 | | 1,7 |
| 2 | Напиток | 200 | | | 11 | 85 | 0,6 | | 3,3 |
| | Итого: | 220 | 1,4 | 11,4 | 32,3 | 129,5 | 0,6 | | 5,0 |
| | Итого за весь день: | | 84,74 | 86,9 | 368,5 | 2585,0 | 101,8 | | 100,00 |

| № п/п | 7-ый день (с 12 и старше) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|-----------------------------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------|---------------------------------|----------------|---------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | Б | Ж | Угл. | | | % | |
| | | | | Завтрак: | | | | 25% | |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | | 1-ТТК №1 | 2 | |
| 2 | Творож. пудинг со слиш.мол | 220/30 | 20,1 | 9,2 | 31,2 | | 467-ТТК №12 | 11 | |
| 3 | Какао с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | | 959-ТТК №6 | 2 | |
| 4 | Йогурт фруктовый | 100 | 2,5 | 1,2 | 16 | | | 3 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,7 | | | 5 | |
| 6 | Фрукт | 200 | 0,3 | 0,3 | 8,1 | | | 2 | |
| | Итого: | 820 | 29 | 20 | 101,5 | | | 25 | |
| | | | | Обед: | | | | 35% | |
| 1 | Салат из св. огурцов и горошка | 110 | 1,24 | 3,86 | 4,06 | | ТУТТК №8 | 2 | |
| 2 | Суп лапша | 300 | 8,4 | 12,4 | 28,7 | | 218-ТТК №16 | 7 | |
| 3 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 110 | 16,1 | 5,3 | 6,7 | | 504-ТТК №8 | 6 | |
| 4 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 1,6 | 29,4 | | 299-ТТК №7 | 6 | |
| 5 | Напиток яблочный | 200 | 0,4 | 0 | 5,2 | | 374-ТТК №10 | 4 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,6 | 24,9 | | | 4 | |
| 7 | Мороженое | 86 | 2,76 | 6,4 | 25,4 | | | 5 | |
| | Итого: | 1056 | 36,6 | 30,16 | 124,36 | | | 35 | |
| | | | | Полдник: | | | | 15% | |
| 1 | Корж молочный | 105 | 6,3 | 10,84 | 50,14 | | | 9 | |
| 2 | Напиток к молочный | 280 | 3,1 | 7 | 30,8 | | | 6 | |
| | Итого: | 385 | 9,4 | 17,84 | 80,94 | | | 15 | |
| | | | | Ужин: | | | | 20% | |
| 1 | Винегрет | 110 | 1,9 | 0,2 | 9,5 | | 100-ТТК №6 | 2 | |
| 2 | Поджарка из мяса говядины | 110 | 12,7 | 13,2 | 4,4 | | 562-ТТК №3 | 6 | |
| 3 | Макаронь отварные | 200 | 4,1 | 8 | 28 | | 414 ТТК №6 | 7 | |
| 4 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | | 13,6 | | 944-ТТК №2 | 2 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | | | 4 | |
| | Итого: | 670 | 22,7 | 21,8 | 80,2 | | | 20 | |
| | | | | Второй ужин: | | | | 5% | |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,4 | 11,4 | 23,3 | | | 1 | |
| 2 | Напиток | 200 | | | 11 | | | 4 | |
| | Итого: | 220 | 1,4 | 11,4 | 34,3 | | | 5 | |
| | Итого за весь день: | | 99,1 | 101,2 | 421,3 | | | 100,00 | |

| № п/п | 8-ый день (7-11 лет) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|----------------------------|------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------------------------|----------------|--------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | | | | | | | |
| | | | | Завтрак: | | | | | 25% |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1-ТТК №1 | 2,6 |
| 2 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,3 | 0,2 | 62,8 | 0,8 | 424-ТТК №4 | 2,4 |
| 3 | Капша "Солнышко" | 220 | 7,4 | 17 | 14,1 | 272 | 0 | 384-ТТК №6ТУ | 10,5 |
| 4 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,7 | 945-ТТК №3 | 3,3 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | 113 | 0 | | 4,4 |
| 6 | Фрукт | 200 | 0,3 | 0,3 | 8,1 | 47 | 10 | | 1,8 |
| | Итого: | 720 | 18,08 | 30,8 | 63,6 | 646,8 | 11,5 | | 25,0 |
| | | | | Обед: | | | | | 35% |
| 1 | Салат из свежих помидор | 70 | 1,05 | 2,9 | 2,5 | 41,3 | 4,9 | 58-ТТК №1 | 1,6 |
| 2 | Сырный салат | 250 | 8 | 7,9 | 4,1 | 180,5 | 9 | 171-ТТК №4 | 7,0 |
| 3 | Юла кебаб | 100 | 18,2 | 10,7 | 18,2 | 159,1 | 0 | 15-ТТК №3 | 6,2 |
| 4 | Гречка отварная | 165 | 7,1 | 4,6 | 24,1 | 127,5 | 6,6 | 378-ТТК №3 | 4,9 |
| 5 | Компот из фруктов | 200 | 0,4 | 0 | 23,8 | 100,0 | 30+(+20мл) | 868-ТТК №8 | 3,9 |
| 6 | Шоколад | 20 | 7,8 | 1,4 | 35,6 | 176,0 | 0 | | 6,8 |
| 7 | Хлеб ржаной | 60 | 3,5 | 0,6 | 24,9 | 120,0 | 0 | | 4,6 |
| | Итого: | 865 | 46,05 | 28,1 | 133,2 | 904,4 | 57 | | 35,0 |
| | | | | Полдник: | | | | | 15% |
| 1 | Булочка ванильная | 90 | 4,2 | 2,1 | 36,1 | 211,7 | 0 | | 8,2 |
| 2 | Напиток молочный | 250 | 1,8 | 5,1 | 27,5 | 176 | 0 | 966 | 6,8 |
| | Итого: | 340 | 6 | 7,2 | 63,6 | 387,7 | 0 | | 15,0 |
| | | | | Ужин: | | | | | 20% |
| 1 | Нарезка овощная | 70 | 0,5 | 0,08 | 3,6 | 23,7 | 5,6 | ТУ ТТК №9 | 0,9 |
| 2 | Плов с мясом говядины | 100/220 | 8,7 | 8,92 | 39,4 | 284 | 125 | 601-ТТК №9 | 11,0 |
| 4 | Кисель | 200 | 0,2 | 0 | 13,6 | 96 | 2,2 | 878-ТТК №12 | 3,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | 113 | 0 | | 4,4 |
| | Итого: | 640 | 13,2 | 9,4 | 81,3 | 516,7 | 132,8 | | 20,0 |
| | | | | Второй ужин: | | | | | 5% |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,4 | 11,4 | 15,8 | 59,4 | 0 | | 2,3 |
| 2 | Сок фруктовый | 200 | | | 11 | 70 | 1,2 | | 2,7 |
| | Итого: | 220 | 1,4 | 11,4 | 26,8 | 129,4 | 0 | | 5,0 |
| | Итого за весь день: | | 84,73 | 86,9 | 368,5 | 2585,0 | 201,3 | | 100,0 |

| № п/п | 8-ый день (с 12 и старше) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|----------------------------|-------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------|---------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | | | | Завтрак: | | | | 25% | |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1 -ТТК №1 | |
| 2 | Дейдо отварное | 40 | 5,08 | 4,3 | 0,2 | 62,8 | 0,8 | 424 -ТТК №4 | |
| 3 | Каша "Солнышко" | 250 | 8,9 | 10,1 | 25,7 | 333,5 | 0 | 384-ТТК №6 ТУ | |
| 4 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,7 | 945-ТТК №3 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 80 | 4,5 | 0,5 | 29,5 | 141 | 0 | | |
| 6 | Фрукт | 250 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 58,7 | 10 | | |
| | Итого | 830 | 20,38 | 24,1 | 81,7 | 748 | 11,5 | | |
| | | | | Обед: | | | | 35% | |
| 1 | Салат из свежих помидор | 110 | 1,5 | 6,1 | 3,6 | 59 | 5,4 | 58-ТТК №1 | |
| 2 | Свекольник | 300 | 11,8 | 14,7 | 5,8 | 233,4 | 9 | 171 -ТТК №4 | |
| 3 | Людя кебаб | 110 | 22,1 | 11,7 | 22,1 | 213,8 | 0 | 15 ТТК №3 | |
| 4 | Гречка отварная | 200 | 8,7 | 9,4 | 19,2 | 147 | 5,6 | 378-ТТК №3 | |
| 5 | Шоколад | 20 | 7,8 | 1,4 | 35,6 | 176 | | | |
| 6 | Компот из фруктов | 200 | 0,4 | 0 | 23,8 | 100 | 30+(+20)мл. | 868- ТТК №8 | |
| 7 | Хлеб ржаной | 60 | 3,5 | 0,6 | 24,9 | 120 | 0 | | |
| 8 | | | | | | | | 0,0 | |
| | Итого: | 1000 | 55,8 | 43,9 | 135 | 1049,2 | 86,6 | 35,0 | |
| | | | | Полдник: | | | | 15% | |
| 1 | Булочка ванильная | 105 | 5,4 | 3,8 | 39,2 | 240,8 | 0 | | |
| 2 | Напиток молочный | 280 | 2,1 | 7 | 30,8 | 210 | 0 | 966 | |
| | Итого: | 385 | 7,5 | 10,8 | 70 | 450,8 | 0 | 15,0 | |
| | | | | Ужин: | | | | 20% | |
| 1 | Нарезка овощная | 110 | 0,6 | 0,1 | 3,8 | 25,1 | 5,6 | ТУ ТТК №9 | |
| 2 | Плов из мяса говядины | 110/250 | 8,52 | 10,3 | 53,6 | 337,5 | 118 | 601-ТТК №9 | |
| 3 | Кисель | 200 | 0,2 | 0,2 | 19,9 | 96,8 | 2,2 | 878- ТТК №12 | |
| 4 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,7 | 135,6 | 0 | | |
| | Итого: | 730 | 13,92 | 11,1 | 107 | 595 | 125,8 | 20,0 | |
| | | | | Второй ужин: | | | | 5% | |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,4 | 11,4 | 15,8 | 69 | 0 | | |
| 2 | Сок фруктовый | 200 | | | 11,8 | 80 | 1,2 | | |
| | Итого: | 220 | 1,4 | 11,4 | 27,6 | 149 | 1,2 | 2,7 | |
| | Итого за весь день: | | 99,0 | 101,3 | 421,3 | 2992,0 | 225,1 | 100,0 | |

| № пп | 9-ый день (7-11 лет) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|------|----------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------|---------------------------------|----------------|-------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | | | | Завтрак: | | | | | 25% |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1-ТТК №1 | 2,6 |
| 2 | Вафли | 30 | 1,2 | 14,1 | 17,1 | 65 | 7,7 | | 2,5 |
| 3 | Омлет классический | 200 | 21,1 | 19,4 | 1,2 | 276,2 | 5,7 | 438-ТТК №1 | 10,7 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,1 | 1,5 | 16,5 | 79 | 0,6 | 438-ТТК №1 | 3,1 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | 113 | 0 | | 4,4 |
| 6 | Фрукт | 250 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | | 1,8 |
| | Итого: | 740 | 28,7 | 43 | 69,4 | 646,2 | 24 | | 25,0 |
| | | | | Обед: | | | | | 35% |
| 1 | Свежий огурец | 70 | 0,56 | 0,1 | 1,75 | 9,8 | 16,5 | ТУ-ТТК №9 | 0,4 |
| 2 | Суп куриный с рисом | 250 | 2,2 | 2,75 | 15,5 | 190,4 | 15,4 | ТУ -ТТК №22 | 7,4 |
| 3 | Пельмени отварные | 220 | 15,1 | 7,8 | 41,7 | 339,5 | 5,8 | ТУ-ТТК №2 | 13,1 |
| 4 | Напиток из липовника | 200 | 2,1 | 0 | 14,7 | 75 | 30+(-20)мл. | 868-ТТК №8 | 2,9 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 2,9 | 0,5 | 20,8 | 100 | 0 | | 3,9 |
| 6 | Мороженое | 80 | 3,44 | 11,8 | 25,4 | 190 | 0 | | 7,4 |
| | Итого: | 870 | 26,3 | 22,95 | 119,85 | 904,7 | 70,3 | | 35,0 |
| | | | | Полдник: | | | | | 15% |
| 1 | Булочка слоеная | 90 | 6,1 | 2,1 | 55,6 | 193,7 | 0 | 1024-ТТК №1 | 7,5 |
| 2 | Напиток к молочный | 250 | 1,8 | 4,2 | 26,3 | 194 | 0,4 | 966 | 7,5 |
| | Итого: | 340 | 7,9 | 6,3 | 81,9 | 387,7 | 0,4 | | 15,0 |
| | | | | Ужин: | | | | | 20% |
| 1 | Свежий помидор | 70 | 0,7 | 0,1 | 2,7 | 16,8 | 17,5 | ТУ-ТТК №9 | 0,6 |
| 2 | Запеканка мясная | 278 | 15,7 | 2,82 | 21,7 | 331,6 | 51 | 180-ТТК №22 | 12,8 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0,7 | 943-ТТК №1 | 2,2 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | 113 | 0 | | 4,4 |
| | Итого: | 598 | 20,4 | 3,32 | 63,1 | 517,4 | 69,2 | | 20,0 |
| | | | | Второй ужин: | | | | | 5% |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,4 | 11,4 | 23,3 | 43 | 0 | | 1,7 |
| 2 | Напиток | 200 | | | 11 | 86 | 1,8 | 966 | 3,3 |
| | Итого: | 220 | 1,4 | 11,4 | 34,3 | 129 | 1,8 | | 5,0 |
| | Итого за весь день: | | 84,7 | 86,97 | 368,55 | 2585,0 | 165,7 | | 100,00 |

| № п/п | 9-ый день (с 12 и старше) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|----------------------------|------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------------------------|----------------|-------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | Б | Ж | Угл. | | | | 25% |
| | | | | Завтрак: | | | | | |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1-ТТК №1 | 2,2 |
| 2 | Вардли | 40 | 1,2 | 9,7 | 20 | 65 | 7,7 | | 2,2 |
| 3 | Омлет классический | 220 | 23,3 | 25,7 | 1,3 | 355,4 | 5,7 | 438-ТТК №1 | 11,9 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,1 | 1,5 | 16,5 | 79 | 0,6 | 438 ТТК №1 | 2,6 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | 135,6 | 0 | | 4,5 |
| 6 | Фрукт | 250 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | | 1,6 |
| | Итого: | 780 | 27,1 | 44,5 | 47,7 | 748 | 24 | | 25,0 |
| | | | | Обед: | | | | | 35% |
| 1 | Свежий огурец | 110 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 17,5 | ТУ-ТТК №9 | 0,5 |
| 2 | Суп куриный с рисом | 300 | 4,1 | 3,85 | 41,7 | 214 | 17,3 | ТУ -ТТК №22 | 7,2 |
| 3 | Пельмени отварные | 250 | 27,5 | 9,2 | 71,2 | 416,6 | 5,8 | ТУ-ТТК №2 | 13,9 |
| 4 | Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | 0 | 27,2 | 112 | 30(+20мл) | 868-ТТК №8 | 3,7 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 2,9 | 0,5 | 20,8 | 100 | 0 | | 3,3 |
| 6 | Мороженое | 86 | 3,44 | 12,2 | 25,4 | 190 | 0 | | 6,4 |
| | Итого: | 996 | 39,14 | 25,85 | 188,8 | 1046,6 | 70,3 | | 35,0 |
| | | | | Полдник: | | | | | 15% |
| 1 | Булочка слоеная | 105 | 3,4 | 3,8 | 28,6 | 238,8 | 0 | 1024 ТТК 1 | 8,0 |
| 2 | Напиток к/молоочный | 280 | 2,1 | 7 | 27,1 | 210 | 2,6 | 966 | 7,0 |
| | Итого: | 385 | 5,5 | 10,8 | 55,7 | 448,8 | 2,6 | | 15 |
| | | | | Ужин: | | | | | 20% |
| 1 | Свежий помидор | 110 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 20 | ТУ-ТТК №9 | 0,8 |
| 2 | Запеканка мясная | 110/200 | 20,8 | 8,13 | 52,3 | 382 | 118 | 180-ТТК №22 | 12,8 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0,7 | 943-ТТК №1 | 1,9 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | 135,6 | 0 | | 4,5 |
| 5 | | | | | | | | | 0,0 |
| | Итого: | 670 | 25,9 | 8,73 | 94,8 | 597,6 | 138,7 | | 20,0 |
| | | | | Второй ужин: | | | | | 5% |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,4 | 11,4 | 23,3 | 65 | 0 | | 2,2 |
| 2 | Напиток | 200 | | | 11 | 86 | 1,8 | 966 | 2,8 |
| | Итого: | 220 | 1,4 | 11,4 | 34,3 | 151 | 1,8 | | 5,0 |
| | Итого за весь день: | | 99,04 | 101,28 | 421,3 | 2992,0 | 237,4 | | 100,00 |

| № п/п | 10-ый день (7-11 лет) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------------------------|----------------|--------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | Б | Ж | Угл. | | | | % |
| | | | | Завтрак: | | | | | 25% |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1-ТТК №1 | 2,6 |
| 2 | Сыр Голландский | 20 | 5,2 | 5,4 | 0 | 70,6 | 0 | 3-ТТК №3 | 2,7 |
| 3 | Каша кукурузная молочная | 220 | 5,7 | 0,5 | 20,7 | 204,2 | 0 | 384-ТТК №4 | 7,9 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 0,9 | 1,6 | 14,2 | 69 | 0,3 | 959-ТТК №6 | 2,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,7 | 39,7 | 180 | 0 | | 7,0 |
| 6 | Фрукт | 250 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 57 | 10 | | 2,2 |
| | Итого: | 780 | 18,38 | 15,8 | 84,5 | 646,8 | 10,3 | | 25,0 |
| | | | | Обед: | | | | | 35% |
| 1 | Салат "Летний" | 70 | 0,1 | 2,8 | 2,3 | 40 | 17,5 | 59-ТТК №2 | 1,5 |
| 2 | Ши со свежей капустой | 250 | 10,4 | 16,4 | 11,8 | 168 | 10 | 187-ТТК №8 | 6,5 |
| 3 | Рыбный пингель | 100 | 14,1 | 5,9 | 15 | 147 | 0 | 511-ТТК №14 | 5,7 |
| 4 | Картофель запеченный с сыром | 165 | 4,7 | 8,7 | 22,7 | 256,5 | 0 | ТВ-ТТК №16 | 9,9 |
| 5 | Напиток ягодный | 200 | 2,1 | 0 | 27,2 | 112 | 3,6(+20мл)С | 374-ТТК №10 | 4,3 |
| 6 | Хлеб ржаной | 90 | 5,3 | 1 | 37,5 | 180,2 | 0 | | 7,0 |
| | Итого: | 875 | 34,6 | 34,8 | 116,5 | 903,7 | 81,6 | | 35,0 |
| | | | | Полдник: | | | | | 15% |
| 1 | Кекс | 90 | 2,1 | 1,2 | 29,8 | 205 | 0 | | 7,9 |
| 2 | Напиток | 250 | 6,7 | 6,25 | 11,8 | 182,7 | 0,4 | 965 | 7,1 |
| | Итого: | 340 | 8,8 | 7,45 | 41,6 | 387,7 | 0,4 | | 15,0 |
| | | | | Ужин: | | | | | 20% |
| 1 | Овощная нарезка | 70 | 0,5 | 0,08 | 3,6 | 23,7 | 5,6 | ТВ-ТТК №9 | 0,9 |
| 2 | Тфтели из мяса говядины | 100 | 9,4 | 7,4 | 9,6 | 134,2 | 0 | 168-ТТК №18 | 5,2 |
| 3 | Стратги отварные | 200 | 6,8 | 9,5 | 46,5 | 180,1 | 8,4 | 414/2-ТТК №6 | 7,0 |
| 4 | Чай с сахаром и лимоном | 200/10 | 0,2 | 0 | 13,6 | 56 | 0 | 944-ТТК №2 | 2,2 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,5 | 19,8 | 123 | 0 | | 4,8 |
| | Итого: | 630 | 21,5 | 17,48 | 93,1 | 517 | 14 | | 20,0 |
| | | | | Второй ужин: | | | | | 5% |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,4 | 11,4 | 21,8 | 33,8 | 0 | | 1,3 |
| 2 | Сок фруктовый | 200 | | | 11 | 96 | 1,2 | 955 | 3,7 |
| | Итого: | 220 | 1,4 | 11,4 | 32,8 | 129,8 | 1,2 | | 5,0 |
| | Итого за весь день: | | 84,7 | 86,93 | 368,5 | 2585,0 | 107,5 | | 100,00 |

| № п/п | 10-ый день (с 12 и старше) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|------------------------------|-------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------------------------|----------------|---------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | | Завтрак: | | | | | |
| | | | | | | | | 25% | |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | | 1-ТТК №1 | 2,2 | |
| 2 | Сыр Голландский | 20 | 5,2 | 5,4 | 0 | | 3-ТТК №3 | 2,4 | |
| 3 | Каша кукурузная молочная | 250 | 5,6 | 0,6 | 30,1 | | 384-ТТК №4 | 10,2 | |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 0,9 | 1,6 | 14,2 | | 959-ТТК №6 | 2,3 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,7 | 39,7 | | | 6,0 | |
| 6 | Фрукт | 250 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | | | 2,0 | |
| | Итого: | 810 | 18,28 | 15,9 | 93,9 | 748 | 10,9 | 25,0 | |
| | | | | Обед: | | | | 35% | |
| 1 | Салат "Легкий" | 110 | 1,4 | 4,1 | 3,3 | | 59-ТТК №2 | 1,9 | |
| 2 | Щи со свежей капустой | 300 | 11,8 | 17,5 | 13,6 | | 187-ТТК №8 | 7,0 | |
| 3 | Рыбный супицея | 110 | 15,4 | 6,4 | 16,5 | | 511-ТТК №14 | 5,6 | |
| 4 | Картофель запеченный с сыром | 200 | 10 | 14,3 | 37,6 | | ТУ-ТТК №16 | 10,7 | |
| 5 | Напиток ягодный | 200 | 0,4 | 0 | 27,2 | | 374-ТТК №10 | 3,7 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 90 | 5,3 | 1 | 37,5 | | | 6,0 | |
| | Итого: | 1010 | 43,9 | 43,3 | 108,5 | 1046,6 | 81,6 | 35,0 | |
| | | | | Полдник: | | | | 15% | |
| 1 | Кеес | 105 | 2,7 | 3,8 | 32,5 | | | 8,0 | |
| 2 | Напиток | 280 | 7,34 | 8,7 | 13,1 | | 965 | 7,0 | |
| | Итого: | 385 | 10,04 | 12,5 | 45,6 | 448 | 0,4 | 15,0 | |
| | | | | Ужин: | | | | 20% | |
| 1 | Овощная нарезка | 110 | 0,6 | 0,1 | 3,8 | | ТУ ТТК №9 | 1,0 | |
| 2 | Тефтели из мяса говядины | 110 | 10,2 | 8,2 | 10,6 | | 168-ТТК №18 | 5,3 | |
| 3 | Спагетти отварные | 200 | 9,8 | 9,4 | 82,7 | | 414/2-ТТК №6 | 7,3 | |
| 4 | Чай с сахаром и лимоном | 210 | 0,2 | 0 | 13,6 | | 944-ТТК №2 | 1,9 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,8 | | | 4,5 | |
| | Итого: | 690 | 25,4 | 18,2 | 140,5 | 599,8 | 24 | 20,0 | |
| | | | | Второй ужин: | | | | 5% | |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,4 | 11,4 | 21,8 | | | 1,4 | |
| 2 | Сок фруктовый | 200 | | | 11 | | | 3,6 | |
| | Итого: | 220 | 1,4 | 11,4 | 32,8 | 149,6 | 1,2 | 5,0 | |
| | Итого за весь день: | | 99,02 | 101,3 | 421,3 | 2992,0 | 118,1 | 100,00 | |

| № п/п | 11-ый день (7-11 лет) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|----------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | | | | Завтрак: | | | | | 25% |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1 (ТТК№1) | 3 |
| 2 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,3 | 0,2 | 62,8 | 0,8 | 424 ТТК №4 | 2 |
| 3 | Творожный пудинг со | 200/30 | 18,7 | 8,4 | 40,2 | 254 | 0 | 467-ТТК № 12 | 10 |
| 4 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,7 | 945-ТТК №3 | 3 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,5 | 29,8 | 131 | 0 | | 5 |
| 6 | Фрукт | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | | 2 |
| | Итого: | 730 | 30,28 | 22,4 | 96,5 | 646,8 | 11,5 | | 25 |
| | | | | Обед: | | | | | 35% |
| 1 | Свежий огурец | 70 | 0,56 | 0,1 | 1,75 | 9,8 | 17,5 | ТУ ТТК № 9 | 0 |
| 2 | Суп "Волга" | 250 | 1,7 | 11,1 | 15,2 | 140 | 24,8 | ТУ ТТК-№21 | 5 |
| 3 | Куриные биточки | 110 | 18,1 | 7,2 | 9,3 | 163 | 1 | 40 ТТК №7 | 6 |
| 4 | Гречка отварная | 165 | 4,9 | 5,6 | 24,1 | 176 | 6,6 | 378 -ТТК № 3 | 7 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 1 | 6,8 | 11,2 | 175 | | | 4 |
| 5 | Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | 0 | 27,2 | 102 | 1,8+ (+20млл. | 379 -ТТК № 9 | 5 |
| 6 | Хлеб ржаной | 70 | 5,3 | 1 | 37,5 | 140 | 0 | | 35 |
| | Итого: | 885 | 30,96 | 25 | 115,05 | 905,8 | 62,8 | | 15% |
| | | | | Полдник: | | | | | 8 |
| 1 | Заварное кольцо | 90 | 4,2 | 2,9 | 19,9 | 207,7 | 0 | | 7 |
| 2 | Напиток молочный | 250 | 7 | 8,75 | 16,1 | 180 | 0,4 | 965 | 15 |
| | Итого: | 340 | 11,2 | 11,65 | 36 | 387,7 | 0,4 | | 20% |
| | | | | Ужин: | | | | | 1 |
| 1 | Овощная нарезка | 70 | 0,5 | 0,1 | 3,6 | 23,7 | 5,6 | ТУ ТТК № 9 | 10 |
| 2 | Плов из мяса говядины | 100/230 | 6,4 | 15,8 | 37,5 | 267,3 | 125 | 601 ТТК № 9 | 4 |
| 3 | Кисель | 200 | 0,2 | 0,2 | 19,9 | 96 | 6,4 | 869 ТТК№13 | 5 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | 128 | 0 | | 20 |
| | Итого: | 650 | 10,9 | 16,5 | 85,7 | 515 | 137 | | 5% |
| | | | | Второй ужин: | | | | | 1 |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,4 | 11,4 | 24,3 | 33,7 | 0 | | 4 |
| 2 | Напиток | 200 | | | 11 | 96 | 1,8 | | 5 |
| | Итого: | 220 | 1,4 | 11,4 | 35,3 | 129,7 | 1,8 | | 100,00 |
| | Итого за весь день: | | 84,74 | 86,95 | 368,55 | 2585,0 | 213,5 | | |

| № п/п | 11-ый день (с 12 и старше) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|--------------------------------|-------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------|--------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | Б | Ж | Угл. | | | | % |
| | | | | Завтрак: | | | | | 25% |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1 (ТТК№1) | 2,2 |
| 2 | Дайно отварное | 40 | 5,08 | 4,3 | 0,2 | 62,8 | 0,8 | 424 ТТК №4 | 2,1 |
| 3 | Творожный пудинг со стущ. мол. | 220/30 | 20,8 | 13,5 | 44,2 | 314,4 | 0 | 467-ТТК № 12 | 10,5 |
| 4 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,7 | 945-ТТК №3 | 2,9 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,06 | 0,5 | 29,7 | 160,1 | 0 | | 5,4 |
| 6 | Фрукт | 250 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 58,7 | 10 | | 2,0 |
| | Итого: | 810 | 31,84 | 27,5 | 100,4 | 748 | 11,5 | | 25,0 |
| | | | | Обед: | | | | | 35% |
| 1 | Свежий огурец | 110 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 17,5 | ТУ ТТК № 9 | 0,5 |
| 2 | Суп "Волга" | 300 | 2,2 | 5,7 | 16,8 | 184,2 | 24,8 | ТУ ТТК №21 | 6,2 |
| 3 | Куринные биточки | 110 | 20,4 | 8 | 10,2 | 193,6 | 1 | 40 ТТК №7 | 6,5 |
| 4 | Гречка отварная | 200 | 6 | 9,4 | 29,2 | 202 | 5,6 | 378-ТТК №3 | 6,8 |
| 5 | Кондитерское изделие | 20 | 1 | 6,1 | 11,2 | 175 | | | 5,8 |
| 6 | Напиток из шиповника | 200 | 2,1 | 0 | 14,7 | 75 | 1,8(+20мл) | 379-ТТК № 9 | 2,5 |
| 7 | Хлеб ржаной | 90 | 3,08 | 0,7 | 37,5 | 203,4 | 0 | | 6,8 |
| | Итого: | 1030 | 35,58 | 30 | 122,1 | 1047,2 | 48,9 | | 35,0 |
| | | | | Полдник: | | | | | 15% |
| 1 | Заварное кольцо | 105 | 5,6 | 3,8 | 22,5 | 234 | 0 | | 7,8 |
| 2 | Напиток молочный | 280 | 7,8 | 9,8 | 18,4 | 214,8 | 0,4 | 965 | 7,2 |
| | Итого: | 385 | 13,4 | 13,6 | 40,9 | 448,8 | 0,4 | | 15,0 |
| | | | | Ужин: | | | | | 20% |
| 1 | Овощная нарезка | 110 | 0,6 | 0,1 | 3,8 | 32,4 | 5,6 | ТУ ТТК № 9 | 1,1 |
| 2 | Плов из мяса говядины | 110/250 | 9,4 | 18,3 | 54,2 | 357 | 127 | 601 ТТК № 9 | 11,9 |
| 3 | Кисель | 200 | 3 | 0 | 19,9 | 96 | | 869-ТТК №13 | 3,2 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | 113 | 0 | | 3,8 |
| | Итого: | 720 | 16,8 | 18,8 | 102,6 | 598,4 | 132,6 | | 20,0 |
| | | | | Второй ужин: | | | | | 5% |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,4 | 11,4 | 44,3 | 53,6 | 0 | | 1,8 |
| 2 | Напиток | 200 | | | 11 | 96 | 1,8 | | 3,2 |
| | Итого: | 220 | 1,4 | 11,4 | 55,3 | 149,6 | 1,8 | | 5,0 |
| | Итого за весь день: | | 99,02 | 101,3 | 421,3 | 2992,0 | 195,2 | | 100,00 |

| № п/п | 12-ый день (7-11 лет) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|----------------------------|-------|-----------------------|--------------|-------|---------------------------------|----------------|-------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | | Завтрак: | | | | 25% | |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 2,6 | |
| 2 | Сыр Голландский | 20 | 5,2 | 5,4 | 0 | 70,6 | 0 | 2,7 | |
| 3 | Каша "Солнышко" | 220 | 6,3 | 14,1 | 14,1 | 270,6 | 0 | 10,5 | |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,1 | 1,5 | 16,5 | 79 | 0,6 | 3,1 | |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | 113 | 0 | 4,4 | |
| | Фрукт | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 1,8 | |
| 7 | Итого: | 700 | 17,9 | 29 | 65,2 | 646,2 | 10,6 | 25,0 | |
| | | | | Обед: | | | | 35% | |
| 1 | Салат "Овощной" | 70 | 0,1 | 2,8 | 2,3 | 40 | 4,9 | 1,5 | |
| 2 | Расолыняк "Питерский" | 250 | 2,5 | 2,8 | 16,3 | 184,7 | 28,7 | 7,1 | |
| 3 | Копченая "Особая" | 100 | 13,2 | 11,4 | 13 | 200 | 6,7 | 7,7 | |
| 4 | Рис отварной | 165 | 6,7 | 8,3 | 39,6 | 175 | 0 | 6,8 | |
| 4 | Кондитерское изделие | 20 | 2,3 | 10,4 | 22,4 | 110 | | 4,3 | |
| 5 | Компот из фруктов | 200 | 2,1 | | 14,7 | 75 | 3,6(+30вигтС) | 2,9 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 60 | 3,5 | 0,6 | 24,9 | 120 | 0 | 4,6 | |
| | Итого: | 865 | 28,1 | 25,9 | 110,8 | 904,7 | 63,3 | 35,0 | |
| | | | | Полдник: | | | | 15% | |
| 1 | Булочка ванильная | 90 | 2,5 | 2,6 | 27,4 | 205 | 0 | 7,9 | |
| 2 | Напиток к/молоочный | 250 | 3,7 | 4,2 | 27,5 | 182,5 | 0,4 | 7,1 | |
| | Итого: | 340 | 6,2 | 6,8 | 54,9 | 387,5 | 0,4 | 15,0 | |
| | | | | Ужин: | | | | 20% | |
| 1 | Свежий помидор | 70 | 0,7 | 0,1 | 2,7 | 13,1 | 17,5 | 0,5 | |
| 2 | Куры тушеные | 100 | 17,4 | 11,4 | 0,1 | 145,7 | 1,2 | 5,6 | |
| 3 | Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,8 | 1,44 | 25,6 | 171 | 3,7 | 6,6 | |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0 | 2,2 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 9 | 0,9 | 58,9 | 131 | 0 | 5,1 | |
| | Итого: | 600 | 31,1 | 13,84 | 101,3 | 516,8 | 22,4 | 20,0 | |
| | | | | Второй ужин: | | | | 5% | |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,4 | 11,4 | 26,7 | 43,8 | 0 | 1,7 | |
| 2 | Сок фруктовый | 200 | | | 9,6 | 86 | 1,2 | 3,3 | |
| | Итого: | 220 | 1,4 | 11,4 | 36,3 | 129,8 | 1,2 | 5,0 | |
| | Итого за весь день: | | 84,7 | 86,94 | 368,5 | 2585,0 | 97,9 | 100,0 | |

| № п/п | 12-ый день (с 12 и старше) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|----------------------------|-------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | Б | Ж | Угл. | | | | % |
| | | | | Завтрак: | | | | | 25% |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1 -ТТК №1 | 2,2 |
| 2 | Сыр Голландский | 20 | 5,2 | 5,4 | 0 | 70,6 | 0 | 3 -ТТК №3 | 2,4 |
| 3 | Каша "Солнышко" | 250 | 8,9 | 20 | 15,7 | 338,1 | 0 | 384-ТТК №6ТУ | 11,3 |
| 4 | Кофейный напиток | 200 | 2,1 | 1,5 | 16,5 | 79 | 0,7 | 438 ТТК №1 | 2,6 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,7 | 135,6 | 0 | | 4,5 |
| 6 | Фрукт | 250 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 58,7 | 10 | | 2,0 |
| | Итого: | 790 | 21,3 | 35 | 71,8 | 748 | 10,7 | | 25,0 |
| | | | | Обед: | | | | | 35% |
| 1 | Салат "Овощной" | 110 | 1,4 | 4,1 | 3,3 | 57 | 4,9 | ТУ ТТК №7 | 1,9 |
| 2 | Рассольник "Интерский" | 300 | 3 | 3,3 | 19,5 | 182,8 | 28,7 | ТУ -ТТК №26 | 6,1 |
| 3 | Колбаса "Особая" | 110 | 15,6 | 12,5 | 14,3 | 223 | 6,6 | 157 -ТТК №17 | 7,5 |
| 4 | Рис отварной | 200 | 6,7 | 0,9 | 56 | 190,4 | 0 | 378-ТТК №1 | 6,4 |
| 5 | Кондитерское изделие | 10 | 2 | 13,6 | 32,4 | 110 | | | 3,7 |
| 6 | Компот из фруктов | 200 | 2,1 | 0 | 14,7 | 75 | 3,6(+30вигт) | 868-ТТК №8 | 2,5 |
| 7 | Хлеб ржаной | 90 | 3,5 | 0,6 | 24,9 | 209 | 0 | | 7,0 |
| | Итого: | 1020 | 32,3 | 35 | 132,7 | 1047,2 | 63,3 | | 35,0 |
| | | | | Полдник: | | | | | 15% |
| 1 | Булочка ванильная | 105 | 5,4 | 3,8 | 35,8 | 233,8 | 0 | ТУ1024 ТТК №2/2 | 7,8 |
| 2 | Напиток к/молоочный | 280 | 8,3 | 7 | 30,8 | 215 | 0,4 | 945 | 7,2 |
| | Итого: | 385 | 13,7 | 10,8 | 66,6 | 448,8 | 0,4 | | 15,0 |
| | | | | Ужин: | | | | | 20% |
| 1 | Свежий помидор | 110 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 20 | ТУ-ТТК №9 | 0,8 |
| 2 | Куры тушеные | 130 | 15,8 | 16,3 | 20,1 | 210,8 | 0,3 | 621 -ТТК №2 | 7,0 |
| 3 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 1,6 | 15,7 | 176,6 | 4,6 | 299 -ТТК №7 | 5,9 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0 | 943 -ТТК №1 | 1,9 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 9 | 0,9 | 58,9 | 131 | 0 | | 4,4 |
| | Итого: | 690 | 30,3 | 19 | 112,5 | 598,4 | 24,9 | | 20,0 |
| | | | | Второй ужин: | | | | | 5% |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,4 | 1,4 | 26,7 | 41,6 | 0 | | 1,4 |
| 2 | Сок фруктовый | 200 | | | 11 | 108 | 1,2 | | 3,6 |
| | Итого: | 220 | 1,4 | 1,4 | 37,7 | 149,6 | 1,2 | | 5,0 |
| | Итого за весь день: | | 99,0 | 101,2 | 421,3 | 2992,0 | 100,5 | | 100,0 |

| № п/п | ИЗ-ый день (7-11 лет) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|----------------------------|------------|-----------------------|-------------|---------------|---------------------------------|----------------|-------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | Б | Ж | Угл. | | | | % |
| | | | Завтрак: | | | | | | 25% |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1-ТТК №1 | 2,6 |
| 2 | Каша молочная Дружба | 220 | 1,2 | 8,4 | 19,5 | 264 | 0 | 384-ТТК №7 | 10,2 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 0,9 | 1,6 | 14,2 | 69 | 0,6 | 959-ТТК №6 | 2,7 |
| 5 | Вафли | 30 | 2,4 | 2,5 | 25 | 66 | 0 | | 2,6 |
| 6 | Фрукт | 250 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 58,7 | 10 | | 2,3 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 0,5 | 19,8 | 123 | 0 | | 4,8 |
| | Итого: | 760 | 9,6 | 20,6 | 88,4 | 646,7 | | | 25,0 |
| | | | Обед: | | | | | | 35% |
| 1 | Свежий огурец | 70 | 0,56 | 0,1 | 1,75 | 9,8 | 17,5 | ТУ-ТТК №9 | 0,4 |
| 2 | Сул с бобовыми | 250 | 9,1 | 3,2 | 17,3 | 187,2 | 38 | 206-ТТК №11 | 7,2 |
| 3 | Мясной пинцель | 100 | 14,7 | 15,4 | 9 | 197,7 | 0 | 157-ТТК №17 | 7,6 |
| 4 | Капуста тушеная | 165 | 5,25 | 5,4 | 15,2 | 160 | 5,6 | 315-ТТК №10 | 6,2 |
| 5 | Напиток яблочный | 200 | 0,4 | 0 | 27,2 | 112 | 1,8+(+20мл) | 374-ТТК №10 | 4,3 |
| 6 | Хлеб ржаной | 60 | 5,2 | 0,9 | 37,5 | 120 | 0 | | 4,6 |
| 7 | Мороженое | 86 | 3,44 | 8,4 | 25 | 118 | 0 | | 4,6 |
| | Итого: | 931 | 38,25 | 33,4 | 132,95 | 904,7 | 47,4 | | 35,0 |
| | | | Полдник: | | | | | | 15% |
| 1 | Коржик молочный | 90 | 3,1 | 2,4 | 19,1 | 207,4 | 0 | | 8,0 |
| 2 | Напиток | 250 | 5,2 | 3,7 | 26,4 | 180 | 0,4 | 966 | 7,0 |
| | Итого: | 340 | 8,3 | 6,1 | 45,5 | 387,4 | 0,4 | | 15,0 |
| | | | Ужин: | | | | | | 20% |
| 1 | Салат Летний | 70 | 1,4 | 2,8 | 2,3 | 40 | 17,5 | 59-ТТК №2 | 1,5 |
| 2 | Гуляш из мяса говядины | 100 | 8,7 | 7,4 | 7,3 | 154,2 | 11,7 | 591-ТТК №7 | 6,0 |
| 3 | Крупа перловая отварная | 200 | 4,45 | 4,8 | 27,8 | 135 | 0 | 378-ТТК №4 | 5,2 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 9,1 | 0 | 14 | 56 | 0 | 943-ТТК №1 | 2,2 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,5 | 0,4 | 25 | 131 | 10 | | 5,1 |
| | Итого: | 620 | 27,15 | 15,4 | 76,4 | 516,2 | 39,2 | | 20,0 |
| | | | Второй ужин: | | | | | | 5% |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,4 | 11,4 | 15,7 | 50 | 0 | | 1,9 |
| 2 | Сок фруктовый | 200 | | | 9,6 | 80 | 1,2 | | 3,1 |
| | Итого: | 220 | 1,4 | 11,4 | 25,3 | 130 | 1,2 | | 5,0 |
| | Итого за весь день: | | 84,7 | 86,9 | 368,55 | 2585,0 | | | 100,00 |

| № п/п | 13-ый день (с 12 и старше) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|----------------------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | | Завтрак: | | | | 25% | |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 0 | 1 -ТТК №1 | 2,2 | |
| 2 | Каша молочная Дружба | 250 | 1,2 | 6,4 | 21,2 | 0 | 384 ТУ-ТТК№7 | 10,3 | |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 0,9 | 1,6 | 14,2 | 0 | 959 ТТК №6 | 2,3 | |
| 5 | Вафли | 30 | 2,4 | 2,5 | 25 | 0 | | 2,2 | |
| 6 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,7 | 39,7 | 0 | | 6,0 | |
| 7 | Фрукт | 250 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 10 | | 2,0 | |
| | Итого: | 820 | 11,08 | 18,8 | 110 | 10 | | 25,0 | |
| | | | | Обед: | | | | 35% | |
| 1 | Свежий огурец | 110 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | ТУ-ТТК №9 | 0,5 | |
| 2 | Суп с бобовыми | 300 | 10,5 | 4,55 | 24,15 | 214,5 | 206-ТТК №11 | 7,2 | |
| 3 | Мясной шницель | 110 | 19,2 | 14,4 | 9,9 | 233 | 157-ТТК №17 | 7,8 | |
| 4 | Капуста тушеная | 200 | 4 | 8,6 | 18,4 | 189,4 | 315-ТТК №10 | 6,3 | |
| 5 | Напиток ягодный | 200 | 0,4 | 0 | 5,2 | 112 | 1,8(+20мл) | 3,7 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,6 | 24,9 | 120 | | 4,0 | |
| 7 | Мороженое | 86 | 3,44 | 6,4 | 25,4 | 164,3 | | 5,5 | |
| | Итого: | 1056 | 41,84 | 34,65 | 110,45 | 1047,2 | | 35,0 | |
| | | | | Полдник: | | | | 15% | |
| 1 | Коржик молочный | 105 | 6,9 | 6,5 | 23,1 | 224,8 | | 7,5 | |
| 2 | Напиток | 280 | 8,1 | 6,25 | 27,5 | 224 | 966 | 7,5 | |
| | Итого: | 385 | 15 | 12,75 | 50,6 | 448,8 | | 15,0 | |
| | | | | Ужин: | | | | 20% | |
| 1 | Салат Летний | 110 | 1,4 | 4,1 | 3,3 | 57 | 59 ТТК №2 | 1,9 | |
| 2 | Гуляш из мяса говядины | 110 | 10,3 | 11,2 | 20,8 | 180 | 591-ТТК №7 | 6,0 | |
| 3 | Крупа перловая отварная | 200 | 5,1 | 7 | 45,8 | 191 | 378-ТТК №4 | 6,4 | |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 9,1 | 0,9 | 29 | 56 | 943-ТТК №1 | 1,9 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | 113 | | 3,8 | |
| | Итого: | 670 | 29,7 | 23,6 | 123,6 | 597 | | 20,0 | |
| | | | | Второй ужин: | | | | 5% | |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,4 | 11,4 | 15,7 | 43 | | 1,4 | |
| 2 | Сок фруктовый | 200 | | | 11 | 108 | | 3,6 | |
| | Итого: | 220 | 1,4 | 11,4 | 26,7 | 151 | | 5,0 | |
| | Итого за весь день: | | 99,02 | 101,2 | 421,35 | 2992,0 | | 100,0 | |

| № п/п | 14-ый день (7-11 лет) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|-------------------------------|------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------|------------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | Б | Ж | Угл. | | | | % |
| | | | | Завтрак: | | | | | 25% |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1-ТТК №1 | 2,6 |
| 2 | Омлет классический | 200 | 21,1 | 19,7 | 1,2 | 256 | 0 | 438ТТК№1 | 9,9 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,1 | 1,5 | 16,5 | 79 | 0 | 438-ТТК №1 | 3,1 |
| 4 | Йогурт | 100 | 2,5 | 1,2 | 16 | 85 | 0,6 | | 3,3 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | 113 | 0 | | 4,4 |
| 6 | Фрукт | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | | 1,8 |
| | Итого: | 760 | 30 | 30,4 | 68,3 | 646 | 10,6 | | 25,0 |
| | | | | Обед: | | | | | 35% |
| 1 | Салат из св. капусты и огурца | 70 | 3,5 | 1,8 | 4,1 | 48,3 | 17,5 | ТУ ТТК №7 | 1,9 |
| 2 | Суп картофельный с перьями | 200/50 | 2,1 | 5,72 | 24,9 | 156,6 | 0 | 214-ТТК №18 | 6,1 |
| 3 | Рыба, в сметанном соусе | 110 | 11,4 | 8,3 | 6,7 | 178,5 | 0 | 504-ТТК №8 | 6,9 |
| 4 | Картофель отварной с маслом | 165 | 3,7 | 1,4 | 27,1 | 208 | 7,5 | 692-ТТК №27 | 8,0 |
| 5 | Напиток из шиповника | 200 | 2,1 | | 14,7 | 75 | 3,6(+110) | 379-ТТК №9 | 2,9 |
| 5 | Хлеб ржаной | 70 | 2,3 | 1 | 37,5 | 140 | 0 | | 5,4 |
| 6 | Кондитерское изд. | 20 | 1,3 | 8,4 | 21,1 | 98,3 | 0 | | 3,8 |
| | Итого: | 885 | 24,3 | 26,62 | 121,4 | 904,7 | 130,7 | | 35,0 |
| | | | | Полдник: | | | | | 15% |
| 1 | Булочка сладкая | 90 | 2,9 | 1,1 | 25,3 | 237,7 | 0 | ТУ 1024 ТТК №2/2 | 9,2 |
| 2 | Молоко | 250 | 1 | 0,2 | 17,9 | 150 | | 965 | 5,8 |
| | Итого: | 340 | 3,9 | 1,3 | 43,2 | 387,7 | 0 | | 15,0 |
| | | | | Ужин: | | | | | 20% |
| 1 | Свежий помидор | 70 | 0,7 | 0,1 | 2,7 | 13,1 | 17,5 | ТУ-ТТК №9 | 0,5 |
| 2 | Котлета куриная | 110 | 16,7 | 7,03 | 7,2 | 114,7 | 1,5 | 36-ТТК №6 | 4,4 |
| 3 | Фаршале отварные с маслом | 200 | 3,7 | 9,45 | 44,8 | 180,8 | 0 | 414-ТТК №6 | 7,0 |
| 4 | Кисель | 200 | 0,2 | 0,2 | 19,9 | 96 | 0 | 869-ТТК №13 | 3,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | 113 | 0 | | 4,4 |
| | Итого: | 630 | 25,1 | 17,18 | 99,3 | 517,6 | 19 | | 20,0 |
| | | | | Второй ужин: | | | | | 5% |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,4 | 11,4 | 26,7 | 41 | 0 | | 1,6 |
| 2 | Сок | 200 | | | 9,6 | 88 | 1,2 | | 3,4 |
| | Итого: | 220 | 1,4 | 11,4 | 36,3 | 129 | 1,2 | | 5,0 |
| | Итого за весь день: | | 84,7 | 86,9 | 368,5 | 2585,0 | 161,5 | | 100,0 |

| № п/п | 14-ый день (с 12 и старше) | Выход | Пищевые вещества в г. | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины С мг. | № рецептуры | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|-------|----------------------------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------|---------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | Угл. | | | | |
| | Наименование блюда | | Б | Ж | Угл. | | | | % |
| | | | Завтрак: | | | | | | 25% |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 1-ТТК №1 | 2,2 |
| 2 | Омлет классический | 220 | 23,3 | 25,7 | 1,3 | 335,4 | 0 | 438-ТТК №1 | 11,2 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,1 | 1,5 | 16,5 | 79 | 0 | 958-ТТК №4 | 2,6 |
| 4 | Йогурт | 100 | 2,5 | 1,2 | 16 | 85 | 0,6 | | 2,8 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 80 | 4,6 | 0,5 | 29,7 | 135,6 | 0 | | 4,5 |
| 6 | Фрукт | 200 | 0,4 | 0,4 | 8,1 | 47 | 10 | | 1,6 |
| | Итого: | 810 | 33 | 36,5 | 71,7 | 748 | 10,6 | | 25,0 |
| | | | | Обед: | | | | | 35% |
| 1 | Салат из св. капусты и огурца | 110 | 5 | 2,6 | 4,1 | 69 | 19,6 | ТУ-ТТК №7 | 2,3 |
| 2 | Суп картофельный с пельменями | 250/50 | 5,1 | 11,1 | 26,23 | 192,4 | 0 | 214-ТТК №18 | 6,4 |
| 3 | Рыба, в сметанном соусе | 110 | 14,1 | 6,3 | 6,7 | 202,3 | 0 | 504-ТТК №8 | 6,8 |
| 4 | Картофель отварной с маслом | 200 | 4,2 | 1,6 | 29,4 | 250,5 | 5,7 | 692-ТТК №27 | 8,4 |
| 5 | Напиток из лимоника | 200 | 2,1 | 0,8 | 14,7 | 75 | 3,6(+110) | 379-ТТК №9 | 2,5 |
| 5 | Хлеб ржаной | 80 | 4,7 | 0,8 | 33,3 | 160,1 | 0 | | 5,3 |
| 6 | Кондитерское изд. | 20 | 1,3 | 8,4 | 21,1 | 98,3 | 0 | | 3,3 |
| | Итого: | 1020 | 34,4 | 30,8 | 120,83 | 1047,6 | 130,7 | | 35,0 |
| | | | | Полдник: | | | | | 15% |
| 1 | Булочка ванильная | 105 | 3,8 | 1,2 | 31,5 | 268,8 | 0 | ТУ1024-ТТК №2/2 | 9,0 |
| 2 | Молоко | 280 | 1 | 0,2 | 20,2 | 180 | 0,4 | 965 | 6,0 |
| | Итого: | 385 | 4,8 | 1,4 | 51,7 | 448,8 | 0,4 | | 15,0 |
| | | | | Ужин: | | | | | 20% |
| 1 | Свежий помидор | 110 | 1,5 | 3,1 | 3,6 | 19,2 | 5,4 | ТУ-ТТК №9 | 0,6 |
| 2 | Котлета куриная | 130 | 14,5 | 7,4 | 9,8 | 190 | 1,5 | 36-ТТК №6 | 6,4 |
| 3 | Фаршале отварные с маслом | 200 | 6,8 | 10 | 82,77 | 180,2 | 0 | 414-ТТК №6 | 6,0 |
| 4 | Кисель | 200 | 0,2 | 0,2 | 19,9 | 96 | 8 | 869-ТТК №13 | 3,2 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,7 | 113 | 0 | | 3,8 |
| | Итого: | 690 | 26,8 | 21,1 | 140,77 | 598,4 | 14,9 | | 20,0 |
| | | | | Второй ужин: | | | | | 5% |
| 1 | Кондитерское изд. | 20 | 1,4 | 11,4 | 26,7 | 41,2 | 0 | | 1,4 |
| 2 | Сок | 200 | | | 9,6 | 108 | 1,2 | | 3,6 |
| | Итого: | 220 | | 11,4 | 36,3 | 149,2 | 1,2 | | 5,0 |
| | Итого за весь день: | | 99,0 | 101,2 | 421,3 | 2992,0 | 157,8 | | 100,0 |

| | | | | |
|-------------------------------------------------------|------|--------|---------|-------|
| 1386 | 1417 | 5898,3 | 41888,0 | норма |
| Энергетическая ценность (ккал.) средняя за 14 дней | | | 2992 | 2992 |

| | | | | |
|------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------|
| 1186,09 | 1219,36 | 5159,78 | 36190,0 | норма |
| Нергетическая ценность (ккал.) средняя за 14 дней | | | 2585 | 2585 |