

Генеральный директор
ООО «Металлург»

Т.А. Мосина
" 20 " 2026г.

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

№ 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
	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	Пи со свежей капусты	300	11,8	17,5	13,6	222	10	187-ТТК №8	7,4
3	Куры 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	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
	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	Капша пшениная 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	Блинчики 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:	880	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 шиповника + С	200	2,1	0	14,7	75	110+(20мл)С	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 к/молоочный	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	Гречка 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	3-й 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:					%
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	0,1	3-ТТК №3	2,4
3	Творожный пудинг со сгущ. мол.	220/30	20,8	11,5	44,2	331,1	0	467-ТТК №12	11,1
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	135,6	0		4,5
6	Фрукт	250	0,4	0,4	9,8	58,7	10		2,0
	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	2,0
2	Борщ	300	8,98	11,1	13,6	207,7	12	170-ТТК №3	6,9
3	Рыбные биточки	110	13,2	3,4	16,5	155,3	0	510-ТТК №13	5,2
4	Овощное рагу	200	3,8	9	21,2	213,8	7,5	ТУ-ТТК №13	7,1
5	Компот из фруктов	200	0,4	0	27,2	112	3,6(+20мл)	868-ТТК №8	3,7
6	Хлеб ржаной	90	3,8	0,7	37,5	203,4	0		6,8
7	Конфеты	30	5,2	0,9	27,4	96	95		3,2
	Итого:	1040	36,88	29,2	147	1047,2	37		35
				Полдник:					15%
1	Кефир	105	2,7	3,8	32,5	270,8	0		9,1
2	Молоко	280	7,84	9,8	13,1	178	2,6	966	5,9
	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	3,0
2	Пельмени отварные	250	8,18	7,5	26	199,8	6,7	ТУ-ТТК №2	6,7
3	Чай с сахаром и лимоном	210	0,2	0	13,6	56	10	944-ТТК №2	1,9
4	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,7	135,6	0		4,5
5	Мороженое	86	3,44	12,2	25	118	0		3,9
	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		2,2
2	Напиток	200			11	83,6	3,2		2,8
	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 (с 12 и старше)	Выход	Пищевые вещества в г.			Энергетиче- ская ценность (ккал.)	Витамины С. мг.	№ рецептуры	Доля суточной потребления в пищевых веществах и энергии
	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 кукурузная молочная	250	5,6	0,6	22	228,7	0	384 -ТТК №4	7,6
4	Чай со стуженным молоком	200	0,2	4	14	86	2,2	945-ТТК №3	2,9
5	Хлеб пшеничный	60	8,8	0,9	32,5	141	0		4,7
7	Фрукт	250	0,4	0,4	9,8	58,7	10		2,0
8	Йогурт	100	2,5	1,2	16	97			3,2
	Итого:	890	22,8	19,7	94,3	748	2,2		25
				Обед:					35%
1	Свежий огурец	110	0,8	0,1	2,5	14	8,6	TV-ТТК №9	0,5
2	Суп Волна	300	3,4	3,5	6,8	121	24,8	TV ТТК№21	4,0
3	Котлета "Полтавская"	110	11,2	23,9	9	262,1	8,3	157-ТТК №17	8,8
4	Картофель запеченный со сметаной	200	5	8,6	31,6	294,3	6	345-ТТК№8	9,8
5	Напиток яблочный	200	2,1		14,7	75	1,8(+20мг)	374-ТТК №10	2,5
6	Хлеб ржаной	90	3,8	0,7	37,5	203,4	0		6,8
7	Кондитерское изделие	20	2	1,4	22,4	78	0		2,6
	Итого:	1030	28,3	38,2	124,5	1047,8	56,8		35
				Полдник:					15%
1	Булочка сдобная	105	7,1	3,6	55,8	238,8	0	1032 ТТК №3	8,0
2	Напиток молочный	280	2,1	7	27,1	210	0,6	966	7,0
	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	1,9
2	Бефстроганов из мяса говядины	110	19,8	16,7	6,4	216,2	2,1	561-ТТК №4	7,2
3	Перловка отварная	200	7,8	7	32,5	120,4	0	378 -ТТК №4	4,0
4	Какао с молоком	200	0,9	1,6	14,2	69	0	959-ТТК№6	2,3
5	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,8	135,6	0		4,5
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		2,1
2	Напиток	200			11	87	3,2		2,9
	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 (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:					%
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 молочная геркулесовая	250	6,5	10,2	38,7	306,4	0	384-ТТК №4	10,2
4	Кофейный напиток	200	2,1	1,5	16,5	79	0,3	438-ТТК №1	2,6
5	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	39,7	180	0		6,0
6	Фрукт	250	0,4	0,4	9,8	47	10		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	17,5	ТУ-ТТК №9	0,5
2	Суп с бобовыми	300	10,5	4,55	24,15	189	39	206-ТТК №11	6,3
3	Бедрышко куриное отварное	110	20,8	16,1		321,1	0,9	637-ТТК №1	10,7
4	Паста	200	2,8	10	38	251	0	414-ТТК №6	8,4
5	Напиток из шиповника	200	0,4	0	27,2	112	1,8(+20мл)	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	0	1024-ТТК №1	6,7
2	Напиток молочный	280	7,3	5	29,8	249	0	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	20	ТУ-ТТК №9	0,8
2	Мясной пинпель	110	16,2	20,9	9,9	143	0	157-ТТК №17	4,8
3	Ризотто	200	4,3	0,9	49,85	221,4	3,7	378-ТТК №1	7,4
4	Кисель	200	0,2	0,2	19,9	96	8	878-ТТК №12	3,2
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	113	0		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	0		1,7
2	Сок	200			11	99	1,2		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 (с 12 и старше)	Выход	Пищевые вещества в г.			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С мг.	№ рецептуры	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
	Наименование блюд		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 стевенным молоком	200	0,2	4	14	86,4		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	Людя 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	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 (с 12 и старше)	Выход	Пищевые вещества в г.			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С мг.	№ рецептуры	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
	Наименование блюда		Б	Ж	Угл.				%
				Завтрак:					25%
1	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	1-ТТК №1	2
2	Творожный десерт со стуч. мол	220/30	20,1	9,2	31,2	326,4	0	467-ТТК №12	11
3	Какао с молоком	200	1,4	1,6	16,4	69	0	959-ТТК №6	2
4	Йогурт фруктовый	100	2,5	1,2	16	104	0,6		3
5	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,7	135,6	0		5
6	Фрукт	200	0,3	0,3	8,1	47	10		2
	Итого:	820	29	20	101,5	748	10,6		25
				Обед:					35%
1	Салат из св. огурцов и горошка	110	1,24	3,86	4,06	50	4,9	ТУТТК №8	2
2	Суп лапша	300	8,4	12,4	28,7	224,5	6,5	218-ТТК №16	7
3	Рыба запеченная в сметанном соусе	110	16,1	5,3	6,7	185,3	0	504-ТТК №8	6
4	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	193,7	10,02	299-ТТК №7	6
5	Напиток ягодный	200	0,4	0	5,2	112	1,8(+20мл)	374-ТТК №10	4
6	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	24,9	120	0		4
7	Мороженое	86	2,76	6,4	25,4	164,3			5
	Итого:	1056	36,6	30,16	124,36	1049,8	26,7		35
				Полдник:					15%
1	Корж молочный	105	6,3	10,84	50,14	276,7	0		9
2	Напиток к молочный	280	3,1	7	30,8	170,3	0	965	6
	Итого:	385	9,4	17,84	80,94	447	0		15
				Ужин:					20%
1	Винегрет	110	1,9	0,2	9,5	47,8	20	100-ТТК №6	2
2	Поджарка из мяса говядины	110	12,7	13,2	4,4	176,4	0,4	562-ТТК №3	6
3	Макаронные отварные	200	4,1	8	28	205	10,2	414-ТТК №6	7
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2		13,6	56	3,2	944-ТТК №2	2
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	113	0		4
	Итого:	670	22,7	21,8	80,2	598,2	33,8		20
				Второй ужин:					5%
1	Кондитерское изд.	20	1,4	11,4	23,3	39	0		1
2	Напиток	200			11	110	0,6		4
	Итого:	220	1,4	11,4	34,3	149	0,6		5
	Итого за весь день:		99,1	101,2	421,3	2992,0	71,7		100,00

№ 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
	Наименование блюд		Б	Ж	Угл.				%
				Завтрак:					25%
1	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	1 -ТТК №1	2,2
2	Яйцо отварное	40	5,08	4,3	0,2	62,8	0,8	424 -ТТК №4	2,1
3	Каша "Солнышко"	250	8,9	10,1	25,7	333,5	0	384-ТТК №6 ТУ	11,1
4	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,7	945-ТТК №3	2,9
5	Хлеб пшеничный	80	4,5	0,5	29,5	141	0		4,7
6	Фрукт	250	0,4	0,4	9,8	58,7	10		2,0
	Итого	830	20,38	24,1	81,7	748	11,5		25,0
				Обед:					35%
1	Салат из свежих помидор	110	1,5	6,1	3,6	59	5,4	58-ТТК №1	2,0
2	Свекольник	300	11,8	14,7	5,8	233,4	9	171 -ТТК №4	7,8
3	Людя кебаб	110	22,1	11,7	22,1	213,8	0	15 ТТК №3	7,1
4	Гречка отварная	200	8,7	9,4	19,2	147	5,6	378-ТТК №3	4,9
5	Шоколад	20	7,8	1,4	35,6	176			5,9
6	Компот из с/фруктов	200	0,4	0	23,8	100	30+(+20мл.	868- ТТК №8	3,3
7	Хлеб ржаной	60	3,5	0,6	24,9	120	0		4,0
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		8,0
2	Напиток молочный	280	2,1	7	30,8	210	0	966	7,0
	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	0,8
2	Плов из мяса говядины	110/250	8,52	10,3	53,6	337,5	118	601-ТТК№9	11,3
3	Кисель	200	0,2	0,2	19,9	96,8	2,2	878- ТТК №12	3,3
4	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,7	135,6	0		4,6
	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		2,3
2	Сок фруктовый	200			11,8	80	1,2		2,7
	Итого:	220	1,4	11,4	27,6	149	1,2		5
	Итого за весь день:		99,0	101,3	421,3	2992,0	225,1		100,0

№ 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
	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	Вафли	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 липовника	200	0,4	0	27,2	112	30(+20)мл.	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/молочный	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 (с 12 и старше)	Выход	Пищевые вещества в г.			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С мг.	№ рецептуры	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
	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 кукурузная молочная	250	5,6	0,6	30,1	303,7	0,6	384-ТТК №4	10,2
4	Какао с молоком	200	0,9	1,6	14,2	69	0,3	959 ТТК №6	2,3
5	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,7	39,7	180	0		6,0
6	Фрукт	250	0,4	0,4	9,8	58,7	10		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	57	18,3	59 ТТК №2	1,9
2	Щи со свежей капустой	300	11,8	17,5	13,6	210	10	187 ТТК №8	7,0
3	Рыбный шницель	110	15,4	6,4	16,5	168,3	0	511-ТТК №14	5,6
4	Картофель запеченный с сыром	200	10	14,3	37,6	319,1	0	ТУ-ТТК №16	10,7
5	Напиток ягодный	200	0,4	0	27,2	112	3,6(+20мг)С	374 - ТТК №10	3,7
6	Хлеб ржаной	90	5,3	1	37,5	180,2	0		6,0
	Итого:	1010	43,9	43,3	108,5	1046,6	81,6		35,0
				Полдник:					15%
1	Кефир	105	2,7	3,8	32,5	240	0		8,0
2	Напиток	280	7,34	8,7	13,1	208	0,4	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	29,7	5,6	ТУ ТТК №9	1,0
2	Тефтели из мяса говядины	110	10,2	8,2	10,6	158,4	0	168-ТТК №18	5,3
3	Спагетти отварные	200	9,8	9,4	82,7	220,1	8,4	414/2 - ТТК №6	7,3
4	Чай с сахаром и лимоном	210	0,2	0	13,6	56	10	944 - ТТК №2	1,9
5	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,8	135,6	0		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	41,6	0		1,4
2	Сок фруктовый	200			11	108	1,2		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 (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:					%
1	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	1 (ТТК№1)	2,2
2	Яйцо отварное	40	5,08	4,3	0,2	62,8	0,8	424 ТТК №4	2,1
3	Творожный пудинг со отщ.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 "Волна"	300	2,2	5,7	16,8	184,2	24,8	ТУ ТТК №21	6,2
3	Куриные 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 пивоварки	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 (с 12 и старше)	Выход	Пищевые вещества в г.			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С мг.	№ рецептуры	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
	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 "Питерский"	300	3	3,3	19,5	182,8	28,7	ТУ -ТТК №26	6,1
3	Котлета "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(+30вгтС)	868-ТТК №8	2,5
7	Хлеб джаной	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	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
	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 молочная Дружба	250	1,2	6,4	21,2	308,3		384 ТУ-ТТК №7	10,3
4	Какао с молоком	200	0,9	1,6	14,2	69	0	959 ТТК №6	2,3
5	Вафли	30	2,4	2,5	25	66	0		2,2
6	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,7	39,7	180	0		6,0
7	Фрукт	250	0,4	0,4	9,8	58,7	10		2,0
	Итого:	820	11,08	18,8	110	748	10		25,0
				Обед:					35%
1	Свежий огурец	110	0,8	0,1	2,5	14	17,5	ТУ-ТТК №9	0,5
2	Суп с бобовыми	300	10,5	4,55	24,15	214,5	39	206-ТТК №11	7,2
3	Мясной пинцель	110	19,2	14,4	9,9	233	0	157-ТТК №17	7,8
4	Капуста тушеная	200	4	8,6	18,4	189,4	5,6	315-ТТК №10	6,3
5	Напиток ягодный	200	0,4	0	5,2	112	1,8+(+20мл)	374-ТТК №10	3,7
6	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	24,9	120	0		4,0
7	Мороженое	86	3,44	6,4	25,4	164,3	0		5,5
	Итого:	1056	41,84	34,65	110,45	1047,2	62,1		35,0
				Полдник:					15%
1	Коржик молочный	105	6,9	6,5	23,1	224,8	0		7,5
2	Напиток	280	8,1	6,25	27,5	224	0,4	966	7,5
	Итого:	385	15	12,75	50,6	448,8	0,4		15,0
				Ужин:					20%
1	Салат Летний	110	1,4	4,1	3,3	57	18,3	59 ТТК №2	1,9
2	Гуляш из мяса говядины	110	10,3	11,2	20,8	180	13,8	591-ТТК №7	6,0
3	Крупа перловая отварная	200	5,1	7	45,8	191	0	378-ТТК №4	6,4
4	Чай с сахаром	200	9,1	0,9	29	56	0	943 ТТК №1	1,9
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	113	10		3,8
	Итого:	670	29,7	23,6	123,6	597	42,1		20,0
				Второй ужин:					5%
1	Кондитерское изд.	20	1,4	11,4	15,7	43	0		1,4
2	Сок фруктовый	200			11	108	1,2		3,6
	Итого:	220	1,4	11,4	26,7	151	1,2		5,0
	Итого за весь день:		99,02	101,2	421,35	2992,0	115,8		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			Завтрак:					%
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:					35,9%
1	Салат из св. капусты и огурца	110	5	2,6	4,1	69	19,6	TV-ТТК №7	2,3
2	Суп картофельный с пюрементами	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 липовника	200	2,1		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:					15,9%
1	Булочка ванильная	105	3,8	1,2	31,5	268,8	0	TV1024-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:					20,6%
1	Свежий помидор	110	1,5	3,1	3,6	19,2	5,4	TV-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:					5,9%
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

№ п/п	1-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
	Наименование блюда		Б	Ж	Угл.				%
				Затрак:					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	Каши 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
				Обел:					35%
1	Свежий огурец	70	0,56	0,1	1,75	9,8	17,5	ТУ-ТТК №9	0,4
2	Пш со свежей капусты	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 яблочный	200	0,4	0	27,2	112	1,8-1(+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
				Подлинк:					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	Кмолочная продукция (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 (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 блюда			Завтрак:					%
									25%
1	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	1 -ТТК № 1	2,6
2	Каша пшеница на молоке	220	6,1	7,4	37	255,4	0	384 -ТТК № 4	9,9
3	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	1,5	16,5	79	0,3	438-ТТК№1	3,1
4	Блинчики с повидлом	80/30	1,1	1,5	16,5	75,5	0,3	1017 ТТК № 1	2,9
5	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	19,8	123	0		4,8
6	Фрукт	200	0,4	0,4	9,8	47	10		1,8
	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	1,9
2	Суп рыбный с сайрой	250	3,4	3,7	14,3	174,8	14	ТУ-ТТК №29	6,8
3	Мясные фрикадельки в соусе	100	12,5	10,2	9,1	194	2,1	170 -ТТК № 20	7,5
4	Макароны отварные	165	5,6	13,3	31,3	232	0	414-ТТК № 6	9,0
5	Напиток из шиповника + С витамин	200	2,1		14,7	75	110+(20млС витамин)	379 -ТТК № 9	2,9
6	Хлеб ржаной	90	5,3	1	37,5	180,2	0		7,0
	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	7,6
2	Напиток кмолочный	250	7	5,2	27,5	190,5	2,8	966	7,4
	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	0,5
2	Бифитекс из мяса говядины	100	13,1	17,2	20,3	189,2	6,6	154 -ТТК № 13	7,3
3	Печка отварная	200	6	10	15,7	136	5,6	378 -ТТК № 3	5,3
4	Кисель	200	0,2	0	24	56	0	878- ТТК №12	2,2
5	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	19,8	123	0		4,8
	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		2,1
2	Сок фруктовый	200			11	75,8	8		2,9
	Итого:	220	1,8	2,6	27,4	129,8	8		5,0
	Итого за весь день:		84,7	86,9	368,53	2585,0	209,1		100,0

№ п/п	3-й 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	Сыр Голландский	15	3,9	4	0	53	0,1	3-ТТК №3	2,1
3	Творожный пудинг со стуч. мол.	200/30	18,7	8,4	40,2	263,3	0	467-ТТК №12	10,2
4	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,7	945-ТТК №3	3,3
5	Хлеб пшеничный	50	4,06	0,5	25	131	0		5,1
6	Фрукт	200	0,4	0,4	9,8	47	10		1,8
	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	1,6
2	Борщ	250	6,4	8,9	9,7	163,1	12	170-ТТК №3	6,3
3	Рыбные биточки	100	10,9	5,9	15	137	0	510-ТТК №13	5,3
4	Овощное рагу	165	5,2	7,4	17,5	175	8,4	ТУ-ТТК №13	6,8
5	Компот из фруктов	200	0,4	0	27,2	112	3,6(+20мл)	868-ТТК №8	4,3
6	Хлеб ржаной	90	5,28	0,96	27,5	180,2	0		7,0
7	Конфеты	30	5,2	0,9	23,9	96	0		3,7
	Итого:	905	29,3	26	123,3	904,6	25,3		35,0
				Полдник:					15%
1	Кеос	90	2,1	1,2	29,8	237,4	0		9,2
2	Молоко	250	6,7	6,25	11,8	150	4,7	965	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	2,0
2	Пельмени отварные	200	8,2	8,7	15,7	159,2	5,8	ТУ-ТТК №2	6,2
3	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,2	0	13,6	56	10	944-ТТК №2	2,2
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	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
	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 кукурузная молочная	220	6,7	0,5	21,3	167	0	384-ТТК №4	6,5
4	Чай с стевенным 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 Волга	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+20мг	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 слоеная	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	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
	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	Сыр Голландский	20	5,2	5,4	0	70,6	0,1	3-ТТК №3	2,7
3	Каша молочная геркулесовая	220	5,7	7	32,1	270,6	0	384-ТТК №4	10,5
4	Кофейный напиток	200	2,1	1,5	16,5	79	0,3	438-ТТК №1	3,1
5	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:	700	17,3	21,9	83,2	646,2	10,4		25,0
				Обед:					35%
1	Свежий огурец	70	0,56	0,1	1,75	9,8	4,9	ТУ-ТТК №9	0,4
2	Суп с бобовыми	250	7,5	3,2	16,4	159	38	206-ТТК №11	6,2
3	Бедрышко куриное отварное	110	20,2	15,7	29,8	278,9	0,9	637-ТТК №1	10,8
4	Паста	165	5,6	7,2	29,8	225	0	414-ТТК №6	8,7
5	Напиток из шиповника	200	0,4		27,2	112	1,8+(+20мл)	379-ТТК №9	4,3
7	Хлеб ржаной	60	3,5	0,6	24,9	120			4,6
	Итого:	855	37,76	26,8	100,05	904,7	57		35,0
				Полдник:					15%
1	Ватрушка с повидлом	90	3,6	2,6	24,6	177,3	0	1024-ТТК №1	6,9
2	Напиток молочный	250	4,2	3,8	29,1	210	0	965	8,1
	Итого:	340	7,8	6,4	53,7	387,3	0		15,0
				Ужин:					20%
1	Свежий помидор	70	1,5	4,1	3,6	14	20	ТУ-ТТК №9	0,5
2	Шницель мясной	100	11,8	17,9	9	114	0	157-ТТК №17	4,4
3	Ризотто	165	3,4	0,7	44,65	180	3,7	378-ТТК №1	7,0
4	Кисель	200	0,2	0,2	19,9	96	8	878-ТТК №12	3,7
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	113	0		4,4
	Итого:	585	20,7	23,3	101,85	517	31,7		20,0
				Второй ужин:					5%
1	Кондитерское изд.	20	1,2	10,1	18,7	35,8	0		1,4
2	Сок фруктовый	200			11	94	1,2		3,6
	Итого:	220	1,2	10,1	29,7	129,8	1,2		5,0
	Итого за весь день:		84,76	88,5	368,5	2585,0	100,3		100,0

№ п/п	6-й день (7-11 лет)	Выход	Пищевые вещества в г.			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С мг.	№ рецептуры	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
	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 ступц. 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	Людя 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
	Кондитерское изделие	15	1,3	5,1	13,2	98,3			3,8
5	Сок фруктовый	200			11	75	110+20мг/л		2,9
6	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	5,4	46			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	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
	Наименование блюда		Б	Ж	Угл.				%
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+ (+20мгЛ.	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	8-й день (7-11 лет)	Выход	Пищевые вещества в г.			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С мг.	№ рецептуры	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
	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	Молоко отварное	40	5,08	4,3	0,2	62,8	0,8	424-ТТК №4	2,4
3	Каша "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	Свекольник	250	8	7,9	4,1	180,5	9	171-ТТК №4	7,0
3	Люля 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+(+20)мл	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	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 блюд			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 шиповника	200	2,1	0	14,7	75	30+(+20мл.)	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 сдобная	90	6,1	2,1	55,6	193,7	0	1024 ТТК №1	7,5
2	Напиток к/молоочный	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	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
	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	Щи со свежей капустой	250	10,4	16,4	11,8	168	10	187 ТТК № 8	6,5
3	Рыбный шницель	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	ТУ - 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	ТУ ТТК № 9	0,9
2	Тефтели из мяса говядины	100	9,4	7,4	9,6	134,2	0	168 - ТТК № 18	5,2
3	Спагетти 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	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
	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 "Волна"	250	1,7	11,1	15,2	140	24,8	ТУ ТТК-№21	5
3	Куринные 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			
5	Напиток из пшеника	200	0,4	0	27,2	102	1,8+(+20мл.	379-ТТК № 9	4
6	Хлеб ржаной	70	5,3	1	37,5	140	0		5
	Итого:	885	30,96	25	115,05	905,8	62,8		35
				Полдник:					15%
1	Заварное кольцо	90	4,2	2,9	19,9	207,7	0		8
2	Напиток молочный	250	7	8,75	16,1	180	0,4	965	7
	Итого:	340	11,2	11,65	36	387,7	0,4		15
				Ужин:					20%
1	Овощная нарезка	70	0,5	0,1	3,6	23,7	5,6	ТУ ТТК № 9	1
2	Плов из мяса говядины	100/230	6,4	15,8	37,5	267,3	125	601 ТТК № 9	10
3	Кисель	200	0,2	0,2	19,9	96	6,4	869 ТТК№13	4
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	128	0		5
	Итого:	650	10,9	16,5	85,7	515	137		20
				Второй ужин:					5%
1	Кондитерское изд.	20	1,4	11,4	24,3	33,7	0		1
2	Напиток	200			11	96	1,8		4
	Итого:	220	1,4	11,4	35,3	129,7	1,8		5
	Итого за весь день:		84,74	86,95	368,55	2585,0	213,5		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	1 - ТТК № 1	2,6
2	Сыр Голландский	20	5,2	5,4	0	70,6	0	3 - ТТК № 3	2,7
3	Каша "Солнышко"	220	6,3	14,1	14,1	270,6	0	384-ТТК № 6ТУ	10,5
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	1,5	16,5	79	0,6	438 ТТК №1	3,1
6	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
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	ТУ ТТК № 7	1,5
2	Рассольник "Питерский"	250	2,5	2,8	16,3	184,7	28,7	ТУ - ТТК № 26	7,1
3	Котлета "Особая"	100	13,2	11,4	13	200	6,7	157 - ТТК № 17	7,7
4	Рис отварной	165	6,7	8,3	39,6	175	0	378-ТТК № 1	6,8
5	Кондитерское изделие	20	2,3	10,4	22,4	110			4,3
5	Компот из фруктов	200	2,1		14,7	75	3,6(+30внтс)	868-ТТК № 8	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
				Подлин:					15%
1	Булочка ванильная	90	2,5	2,6	27,4	205	0	ТУ1024-ТТК№2/2	7,9
2	Напиток к/молочный	250	3,7	4,2	27,5	182,5	0,4	966	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	ТУ ТТК № 9	0,5
2	Куры тушеные	100	17,4	11,4	0,1	145,7	1,2	621-ТТК № 2	5,6
3	Картофельное пюре с маслом	180	3,8	1,44	25,6	171	3,7	299 - ТТК № 7	6,6
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	943 - ТТК № 1	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	13-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
	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	Каша молочная Дружба	220	1,2	8,4	19,5	264		384 ТУ-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	Суп с бобовыми	250	9,1	3,2	17,3	187,2	38	206-ТТК № 11	7,2
3	Мясной шницель	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 ягодный	200	0,4	0	27,2	112	1,8+(-20)мл.	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	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
	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 пюрементами	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:	865	24,3	26,62	121,4	904,7	130,7		35,0
				Полдник:					15%
1	Булочка слоеная	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