



<b>4 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша пшеничная молочная	ТТК 511	200	3,15	1,57	16,46	82,22	101,42	39,38	148,31	1,03	10,25	0,00	0,00	0,15	0,44
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,40	3,63	0,65	33,03	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Запеканка из творога	ТТК 1170	100	7,81	3,93	12,62	127,53	148,39	21,35	185,83	0,47	64,89	0,00	0,00	0,04	0,25
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	85,22	0,68	10,44	0,00	0,00	0,03	0,45
Сметанник	ТТК 1055	50	4,02	9,48	28,14	212,57	16,39	5,72	0,00	0,47	13,50	0,00	0,00	0,04	0,02
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>590</b>	<b>18,40</b>	<b>21,03</b>	<b>78,25</b>	<b>577,85</b>	<b>370,66</b>	<b>88,15</b>	<b>419,36</b>	<b>2,67</b>	<b>99,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>1,17</b>
<b>5 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Гуляш из филе индейки	ТТК 890	100	7,34	5,32	1,21	83,92	12,17	13,23	126,50	0,95	5,36	0,00	0,00	0,03	0,40
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	7,21	6,31	30,59	209,96	17,50	145,55	0,00	4,90	21,60	0,00	0,00	0,31	0,00
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ТТК 1194	45	0,55	4,50	2,47	36,28	10,74	7,41	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00	0,03	6,66
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Яблоко	ТТК 669	130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	0,00	0,00	0,04	13,00
<b>Итого за прием</b>		<b>700</b>	<b>18,95</b>	<b>17,50</b>	<b>80,47</b>	<b>538,88</b>	<b>81,36</b>	<b>177,89</b>	<b>140,80</b>	<b>9,85</b>	<b>26,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>20,06</b>
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>		<b>601</b>	<b>19,94</b>	<b>19,40</b>	<b>78,36</b>	<b>550,56</b>	<b>111,58</b>	<b>68,17</b>	<b>116,97</b>	<b>3,69</b>	<b>38,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>10,99</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>2 Неделя</b>															
<b>1 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Сосиски отварные	ТТК 518	100	7,98	13,68	0,00	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	6,19	4,12	36,80	220,44	18,02	11,08	0,00	1,13	24,00	0,00	0,00	0,12	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК 676	10	0,11	0,02	0,51	2,54	1,37	1,96	2,55	0,09	0,00	0,00	0,00	0,01	2,45
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр порционно	ТТК 1034	15	8,60	3,67	3,44	0,00	46,43	132,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>575</b>	<b>26,46</b>	<b>22,03</b>	<b>71,01</b>	<b>492,99</b>	<b>66,09</b>	<b>145,04</b>	<b>2,55</b>	<b>1,37</b>	<b>24,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>2,45</b>
<b>2 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Чевабчики мясные	ТТК 550/1	100	11,96	15,45	1,61	221,63	13,16	0,00	0,00	2,23	0,00	0,00	0,00	0,14	0,15
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 574	200	2,70	2,45	43,85	189,86	29,36	22,88	0,00	1,07	14,40	0,00	0,00	0,06	0,00
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>550</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>42,78</b>	<b>22,88</b>	<b>0,00</b>	<b>3,33</b>	<b>14,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,15</b>
<b>3 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	198	7,67	4,53	25,57	171,74	93,68	10,71	68,54	0,10	10,45	0,00	0,00	0,03	0,45
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,80	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сырники	ТТК 1193	45	6,36	5,10	12,07	122,22	0,43	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
Молоко сгущенное	ТТК 662	10	0,72	0,85	5,55	31,74	30,70	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,10
Какао с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	85,22	0,68	10,44	0,00	0,00	0,03	0,45
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Груша	ТТК 665	120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,80	14,40	19,20	2,76	0,00	0,00	0,00	0,02	6,00
<b>Итого за прием</b>		<b>608</b>	<b>18,81</b>	<b>19,19</b>	<b>79,09</b>	<b>560,75</b>	<b>245,53</b>	<b>46,81</b>	<b>172,96</b>	<b>3,71</b>	<b>20,89</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>7,01</b>

<b>4 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Плов из индейки	ТТК 527	230	16,45	16,69	43,86	380,70	22,20	50,00	236,67	1,78	5,87	0,00	0,00	0,07	0,96
Огурец свежий	ТТК 675	35	0,27	0,03	1,20	5,46	7,89	4,80	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,01	3,43
Напиток Каркаде	ТТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	ТТК 669	130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	0,00	0,00	0,04	13,00
<b>Итого за прием</b>		<b>620</b>	<b>18,95</b>	<b>17,50</b>	<b>80,48</b>	<b>538,88</b>	<b>51,15</b>	<b>66,50</b>	<b>250,97</b>	<b>4,87</b>	<b>5,87</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>17,39</b>
<b>5 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Винегрет овощной	ТТК 670	50	0,66	5,08	4,96	66,20	9,06	8,21	19,97	0,34	0,00	0,00	0,00	0,03	4,43
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	13,83	12,10	30,60	292,00	148,05	28,48	256,50	1,84	31,73	0,00	0,00	0,11	0,61
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Багочик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Сыр плавленый Дружба	ТТК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>561</b>	<b>19,45</b>	<b>21,60</b>	<b>65,90</b>	<b>536,00</b>	<b>179,55</b>	<b>37,37</b>	<b>276,47</b>	<b>3,05</b>	<b>31,73</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>6,09</b>
<b>Среднедневное значение за 2 неделю</b>		<b>583</b>	<b>20,33</b>	<b>19,75</b>	<b>74,62</b>	<b>534,52</b>	<b>117,02</b>	<b>63,72</b>	<b>140,59</b>	<b>3,27</b>	<b>19,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>6,62</b>
<b>Среднедневное значение за 2 недели</b>		<b>592</b>	<b>20,14</b>	<b>19,57</b>	<b>76,49</b>	<b>542,54</b>	<b>114,30</b>	<b>65,95</b>	<b>128,78</b>	<b>3,48</b>	<b>28,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>8,80</b>

Стоимость питания 146 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности( приложение № 11 к настоящим Правилам).


Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

**В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.**

Главный Технолог



М.А Трашкова