

Расчет продуктов питания, в гр., нетто сырья								
Дети 12 лет и старше								
День 1								
№ ТК (ТТК)	Наименов	Хлеб пше	Хлеб ржан	Мука пше	Крупы, бо	Макаронн	Картофель	Овощи
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
70	Плов из отварной говядины				51			23.5
30	Чай с лимоном							
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)							85
ГП	Хлеб ржаной		30					
ГП	Хлеб пше		35					
	Итого		35	30	0	51	0	108.5
Обед								
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)							100
5	Суп картофельный с бобовыми с мясом				20		50	30
39	Рагу из овощей с мясом			4			79	59
35	Напиток из шиповника							
ГП	Хлеб пше		80					
ГП	Хлеб ржаной		40					
	Итого		80	40	4	20	0	129
Полдник								
62	Компот из свежих плодов (яблок)							
64	Булочка домашняя				69.4			
ГП	Йогурт							
	Итого		0	0	69.4	0	0	0
	Норма специй, соли на весь день							
	Итого за д		115	70	73.4	71	0	297.5
Дети 12 лет и старше								
День 2								
№ ТК (ТТК)	Наименов	Хлеб пше	Хлеб ржан	Мука пше	Крупы, бо	Макаронн	Картофель	Овощи
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
51	Рыба, тушенная в сметанном со			0.9				32
52	Пюре картофельное						128	
2	Кофейный напиток с молоком							
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)							
ГП	Хлеб ржаной		30					
ГП	Хлеб пше		35					
	Итого		35	30	0.9	0	0	128
Обед								
16	Зеленый горошек с луком репчатым							
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом						20	94
58	Котлеты, б		27					9
24	Каша рассыпчатая					89		

17	Компот из смеси сухофруктов								
ГП	Хлеб пшен	80							
ГП	Хлеб ржаной		40						
	Итого	107	40	0	89	0	20	199	
Полдник									
63	Кисломолочный продукт (йогурт или др.)								
48	Плюшка "Московская"		71						
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								
	Итого	0	0	71	0	0	0	0	0
	Норма специй, соли на весь день								
	Итого за д	142	70	71.9	89	0	148	231	
Дети 12 лет и старше									
День 3									
№ ТК (ТТК)	Наименов	Хлеб пшен	Хлеб ржан	Мука пше	Крупы, бо	Макаронн	Картофель	Овощи	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
18	Омлет натуральный								
3	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)								25
15	Булочка "Новинка"			35.5					
10	Кисель из свежих ягод (или яблок, или кураги)								
63	Кисломолочный продукт (йогурт или др.)								
ГП	Хлеб ржаной		30						
ГП	Хлеб пшен		35						
	Итого	35	30	35.5	0	0	0	25	
Обед									
54	Морская капуста с зеленым горошком								93
55	Суп картофельный с клецками с		20				50	27	
8	Бефстроганов из отварной говяд		1.5					11.5	
21	Картофель отварной						198		
25	Сок								
ГП	Хлеб пшен		80						
ГП	Хлеб ржаной		40						
	Итого	80	40	21.5	0	0	248	131.5	
Полдник									
63	Кисломолочный продукт (йогурт или др.)								
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)								
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0
	Норма специй, соли на весь день								
	Итого за д	115	70	57	0	0	248	156.5	
Дети 12 лет и старше									
День 4									
№ ТК (ТТК)	Наименов	Хлеб пшен	Хлеб ржан	Мука пше	Крупы, бо	Макаронн	Картофель	Овощи	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
31	Запеканка		6			12			

20	Чай с молоком								
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								
68	Бутерброд	50							
	Итого	56	0	0	12	0	0	0	0
Обед									
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)								100
28	Рассольник ленинградский со сметаной и			5			75	39	
32	Птица, тушенная в сметанном с			5					
41	Рис отварной					72			
35	Напиток из шиповника								
ГП	Хлеб пшен	80							
ГП	Хлеб ржаной		40						
	Итого	80	40	5	77	0	75	139	
Полдник									
30	Чай с лимоном								
67	Крендель сахарный			56					
ГП	Йогурт								
	Итого	0	0	56	0	0	0	0	0
	Норма специй, соли на весь день								
	Итого за д	136	40	61	89	0	75	139	
Дети 12 лет и старше									
День 5									
№ ТК (ТТК)	Наименов	Хлеб пшен	Хлеб ржан	Мука пше	Крупы, бо	Макаронн	Картофель	Овощи	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
12	Тефтели из говядины			5	6				24
74	Капуста тушенная			1.7					193
73	Пюре картофельное						64		
ГП	Хлеб ржаной		30						
ГП	Хлеб пшен	35							
25	Сок								
	Итого	35	30	6.7	6	0	64	217	
Обед									
16	Зеленый горошек с луком репчатым								96
69	Суп-лапша с мясом птицы			19.2					17
66	Жаркое по-домашнему						104	20	
71	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)								
ГП	Хлеб пшен	80							
ГП	Хлеб ржаной		40						
	Итого	80	40	19.2	0	0	104	133	
Полдник									
63	Кисломолочный продукт (йогурт или др.)								
	Ватрушка с творогом			54.4					
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)								
	Итого	0	0	54.4	0	0	0	0	0
	Норма специй, соли на весь день								

	Итого за д	115	70	80.3	6	0	168	350		
Дети 12 лет и старше										
День 6										
№ ТК (ТТК)	Наименов	Хлеб пшен	Хлеб ржан	Мука пше	Крупы, бо	Макаронн	Картофель	Овощи		
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Завтрак										
53	Вареники с картофелем отварн			58			90	26		
57	Чай с сахаром									
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.									
ГП	Хлеб ржаной			30						
ГП	Хлеб пшен			35						
	Итого			35	30	58	0	0	90	26
Обед										
27	Икра кабачковая (промышленного производства)							100		
55	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясс					10	75	27		
46	Рыба, запеченная в омлете			7.6						
7	Пюре картофельное						171			
10	Кисель из свежих ягод (или яблок, или кураги)									
ГП	Хлеб пшен			80						
ГП	Хлеб ржаной			40						
	Итого			80	40	7.6	0	10	246	127
Полдник										
36	Какао с молоком									
18	Омлет натуральный									
ГП	Хлеб пшен			30						
	Итого			30	0	0	0	0	0	
	Норма специй, соли на весь день									
	Итого за д			145	70	65.6	0	10	336	153
Дети 12 лет и старше										
День 7										
№ ТК (ТТК)	Наименов	Хлеб пшен	Хлеб ржан	Мука пше	Крупы, бо	Макаронн	Картофель	Овощи		
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Завтрак										
29	Гуляш				2			18		
24	Каша рассыпчатая					89				
ГП	Хлеб ржаной			30						
ГП	Хлеб пшен			35						
63	Кисломолочный продукт (йогурт или др.)									
30	Чай с лимоном									
	Итого			35	30	2	89	0	0	18
Обед										
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)							100		
60	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной и с мясом						25	87.5		
23	Котлеты и			23						
41	Рис отварной					72				

35	Напиток из шиповника								
ГП	Хлеб пшен	80							
ГП	Хлеб ржаной		40						
	Итого	103	40	0	72	0	25	187.5	
Полдник									
62	Компот из свежих плодов (яблок)								
56	Булочка "Новинка"			70					
ГП	Йогурт								
	Итого	0	0	70	0	0	0	0	0
	Норма специй, соли на весь день								
	Итого за д	138	70	72	161	0	25	205.5	
Дети 12 лет и старше									
День 8									
№ ТК (ТТК)	Наименов	Хлеб пшен	Хлеб ржан	Мука пше	Крупы, бо	Макаронн	Картофель	Овощи	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
13	Тефтели рыбные с соусом сметан			11	6				16.5
52	Пюре картофельное						128		
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								
17	Компот из смеси сухофруктов								
ГП	Хлеб ржаной		30						
ГП	Хлеб пшен	35							
	Итого	35	30	11	6	0	128	16.5	
Обед									
16	Зеленый горошек с луком репчатым								96
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с мясом						30		82.5
47	Фрикадел	20							
24	Каша перловая рассыпчатая				63				
25	Сок								
ГП	Хлеб пшен	80							
ГП	Хлеб ржаной		40						
	Итого	100	40	0	63	0	30	178.5	
Полдник									
2	Кофейный напиток с молоком								
43	Пудинг тв	3			10				
	Итого	3	0	0	10	0	0	0	0
	Норма специй, соли на весь день								
	Итого за д	138	70	11	79	0	158	195	
Дети 12 лет и старше									
День 9									
№ ТК (ТТК)	Наименов	Хлеб пшен	Хлеб ржан	Мука пше	Крупы, бо	Макаронн	Картофель	Овощи	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
11	Макаронные изделия отварные					68			
3	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)								25

14	Котлеты р	17							10
ГП	Хлеб ржаной		30						
ГП	Хлеб пше	35							
25	Сок								
	Итого	52	30	0	0	68	0		35
Обед									
27	Икра кабачковая (промышленного производства)								100
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками								88 21
45	Капуста тушеная с мясом (говяд								1.7 189
62	Компот из свежих плодов (яблок)								
ГП	Хлеб пше	80							
ГП	Хлеб ржаной		40						
	Итого	80	40	1.7	0	0	88		310
Полдник									
57	Чай с сахаром								
18	Омлет натуральный								
ГП	Хлеб пше	30							
	Итого	30	0	0	0	0	0	0	0
	Норма специй, соли на весь день								
	Итого за д	162	70	1.7	0	68	88		345
Дети 12 лет и старше									
День 10									
№ ТК (ТТК)	Наименов	Хлеб пше	Хлеб ржа	Мука пше	Крупы, бо	Макаронн	Картофель	Овощи	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
9	Каша вязкая молочная жидкая								62
36	Какао с молоком								
ГП	Хлеб ржаной								30
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								
68	Бутерброд								50
	Итого	50	30	0	62	0	0	0	0
Обед									
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)								100
59	Солянка домашняя со сметаной								38 41
21	Картофель отварной								198
42	Соус сметанный								1.25
26	Голубцы ленивые								7 64
25	Сок								
ГП	Хлеб пше	80							
ГП	Хлеб ржаной		40						
	Итого	80	40	1.25	7	0	236		205
Полдник									
20	Чай с молоком								
64	Булочка домашняя								69.4
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								
	Итого	0	0	69.4	0	0	0	0	0

		Норма специй, соли на весь день							
		Итого за д	130	70	70.65	69	0	236	205
Дети 12 лет и старше									
День 11									
№ ТК (ТТК)	Наименов	Хлеб пшен	Хлеб ржан	Мука пше	Крупы, бо	Макаронн	Картофель	Овощи	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
58	Котлеты, б	27							9
74	Капуста тушеная			1.7					193
73	Пюре картофельное						64		
35	Напиток из шиповника								
ГП	Хлеб ржаной		30						
ГП	Хлеб пшен	35							
	Итого	62	30	1.7	0	0	64		202
Обед									
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)								100
65	Суп "Волна" с мясом птицы							125	30
61	Азу							123	42
17	Компот из смеси сухофруктов								
ГП	Хлеб пшен	80							
ГП	Хлеб ржаной		40						
	Итого	80	40	3	0	0	248		172
Полдник									
63	Кисломолочный продукт (йогурт или др.)								
44	Ватрушка с творогом								54.4
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)								
	Итого	0	0	54.4	0	0	0		0
		Норма специй, соли на весь день							
		Итого за д	142	70	59.1	0	0	312	374
Дети 12 лет и старше									
День 12									
№ ТК (ТТК)	Наименов	Хлеб пшен	Хлеб ржан	Мука пше	Крупы, бо	Макаронн	Картофель	Овощи	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
50	Пельмени отварные с маслом с								59
57	Чай с сахаром								
ГП	Хлеб ржаной		30						
ГП	Хлеб пшен	35							
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								
	Итого	35	30	59	0	0	0		8
Обед									
1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)								100
28	Рассольник ленинградский со сметаной и							5	75
34	Плов из птицы							59	34
71	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)								





	20								
0	20	0	102	0	0	0	19	0	0
								200	
							20		
150									
150	0	0	0	0	0	0	20	200	0
150	20	0	102	0	73	0	162	200	0
Фрукты (п.	Сухофрукт	Соки, нетт	Мясо 1 кат	Цыплята 1	Рыба (фил	Субпродук	Молоко	К/м	Творог
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
							54		
							5.5		
20								180	
20	0	0	0	0	0	0	59.5	180	0
				23			31		
			80						
		200							
0	0	200	80	23	0	0	31	0	0
								200	
0	0	0	0	0	0	0	0	200	0
20	0	200	80	23	0	0	90.5	380	0
Фрукты (п.	Сухофрукт	Соки, нетт	Мясо 1 кат	Цыплята 1	Рыба (фил	Субпродук	Молоко	К/м	Творог
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
							93		167







				113			15		
		200							
0	0	200	0	113	0	0	15	0	0
			34						
			81						
40									
40	0	0	115	0	0	0	0	0	0
							54		
0	0	0	0	0	0	0	54	0	0
40	0	200	115	113	0	0	69	0	0
Фрукты (п.	Сухофрукт	Соки, нетт	Мясо 1 кат	Цыплята 1	Рыба (фил	Субпродук	Молоко	К/м	Творог
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
							123		
							100		
115									
115	0	0	0	0	0	0	223	0	0
			24	35					
			40						
		200							
0	0	200	64	35	0	0	0	0	0
							50		
							28		
150									
150	0	0	0	0	0	0	78	0	0



0	20	0	16	120	0	0	0	0	0
								200	
0	0	0	0	0	0	0	0	200	0
150	20	0	96	120	0	0	0	200	0
ше									
Фрукты (п.	Сухофрукт	Соки, нетт	Мясо 1 кат	Цыплята 1	Рыба (фил	Субпродукт	Молоко	К/м	Творог
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
379	40	400	295	113	154	0	631.5	360	167
37.9	4	40	29.5	11.3	15.4	0	63.15	36	16.7
37	4	40	23.5	10.6	15.4	8	70	36	12
1126	193	1000	1087	494	338	0	1316.5	1660	357
93.8	16.1	83.3	90.6	41.2	28.2	0	109.7	138.3	29.8
			15.6				70		12

Сыр	Сметана	Масло сли	Масло рас	Яйцо	Сахар	Кондит.из	Чай	Какао-пор	Кофейный
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
			8		10		1.4		
0	0	0	8	0	10	0	1.4	0	0
			5						
	14		7		10				
0	14	0	12	0	10	0	0	0	0
					10				
		16	0.4	6	15				
0	0	16	0.4	6	25	0	0	0	0
0	14	16	20.4	6	45	0	1.4	0	0
Сыр	Сметана	Масло сли	Масло рас	Яйцо	Сахар	Кондит.из	Чай	Какао-пор	Кофейный
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	8	0.9	5						
		5			15				4
						25			
0	8	5.9	5	0	15	25	0	0	4
			5						
	5		5		2.5				
			6						
		12							

					10				
0	5	12	16	0	12.5	0	0	0	0
		10	1	4	4.6				
0	0	10	1	4	4.6	0	0	0	0
0	13	27.9	22	4	32.1	25	0	0	4
Сыр	Сметана	Масло сли	Масло рас	Яйцо	Сахар	Кондит.из	Чай	Какао-пор	Кофейный
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
		8		80					
		7	0.7	6.2	5.5	5			
					15				
0	0	15	0.7	86.2	20.5	5	0	0	0
			6						
		2	2.5	6					
	29	1.5							
		9							
0	29	12.5	8.5	6	0	0	0	0	0
						150			
0	0	0	0	0	0	150	0	0	0
0	29	27.5	9.2	92.2	20.5	155	0	0	0
Сыр	Сметана	Масло сли	Масло рас	Яйцо	Сахар	Кондит.из	Чай	Какао-пор	Кофейный
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	6	6		5	12				



0	0	11	26.4	11.6	15.2	50	0	0	0
Сыр	Сметана	Масло сли	Масло рас	Яйцо	Сахар	Кондит.из	Чай	Какао-пор	Кофейный
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
		10	4	4					
					10		1.4		
0	0	10	4	4	10	0	1.4	0	0
			2.5						
			7	26					
		7							
					15				
0	0	7	9.5	26	15	0	0	0	0
					15			2.4	
		8		80					
0	0	8	0	80	15	0	0	2.4	0
0	0	25	13.5	110	40	0	1.4	2.4	0
Сыр	Сметана	Масло сли	Масло рас	Яйцо	Сахар	Кондит.из	Чай	Какао-пор	Кофейный
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
			5						
		12							
					10		1.4		
0	0	12	5	0	10	0	1.4	0	0
	5		5		1.5				
			6	7					
		9							



			8						
0	0	9	8	0	0	0	0	0	0
			2	2.5					
			7		4				
					10				
0	0	0	9	2.5	14	0	0	0	0
					10		1.4		
		8		80					
0	0	8	0	80	10	0	1.4	0	0
0	0	17	17	82.5	24	0	1.4	0	0
Сыр	Сметана	Масло сли	Масло рас	Яйцо	Сахар	Кондит.из	Чай	Какао-пор	Кофейный
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
		6			6				
					15			2.4	
15		12							
15	0	18	0	0	21	0	0	2.4	0
	5	4							
		9							
	13	1.25							
		3.5							
0	18	17.75	0	0	0	0	0	0	0
					10		1.4		
		16	0.4	6	15				
0	0	16	0.4	6	25	0	1.4	0	0

15	18	51.75	0.4	6	46	0	1.4	2.4	0
Сыр	Сметана	Масло сли	Масло рас	Яйцо	Сахар	Кондит.из	Чай	Какао-пор	Кофейный
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
			6						
			8						
		3							
					10				
0	0	3	14	0	10	0	0	0	0
		4		20					
		7							
					10				
0	0	11	0	20	10	0	0	0	0
		2	0.4	6.6	5.2				
						50			
0	0	2	0.4	6.6	5.2	50	0	0	0
0	0	16	14.4	26.6	25.2	50	0	0	0
Сыр	Сметана	Масло сли	Масло рас	Яйцо	Сахар	Кондит.из	Чай	Какао-пор	Кофейный
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
		10		9	0.09				
					10		1.4		
0	0	10	0	9	10.09	0	1.4	0	0
	5		5						
			11						
					10				

0	5	0	16	0	10	0	0	0	0
						150			
0	0	0	0	0	0	150	0	0	0
0	5	10	16	9	20.09	150	1.4	0	0
Сыр	Сметана	Масло сли	Масло рас	Яйцо	Сахар	Кондит.из	Чай	Какао-пор	Кофейный
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
30	20	90.9	66.7	91.2	118.5	30	4.2	2.4	4
3	2	9.09	6.67	9.12	11.85	3	0.42	0.24	0.4
3	2	7	3.6	8	7	3	0.4	0.24	0.4
30	125	305.15	186.2	387.3	409.59	440	11.2	4.8	8
2.5	10.4	25.4	15.5	32.3	34.1	36.7	0.9	0.4	0.7
				8					

Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль
30	31	32	33
0	0	0	0
0	0	0	0
	2		
0	2	0	0
0	2		
Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль
30	31	32	33
0	0	0	0

0	0	0	0
	1.9		
0	1.9	0	0
		1.2	3
0	1.9	1.2	3
Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль
30	31	32	33
	1.5		
8			
8	1.5	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
		1.2	3
8	1.5	1.2	3
Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль
30	31	32	33

0	0	0	0
0	0	0	0
	4		
0	4	0	0
		1.2	3
0	4	1.2	3
Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль
30	31	32	33
0	0	0	0
0	0	0	0
	1.5		
0	1.5	0	0
		1.2	3

0	1.5	1.2	3
Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль
30	31	32	33
0	0	0	0
8			
8	0	0	0
0	0	0	0
		1.2	3
8	0	1.2	3
Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль
30	31	32	33
0	0	0	0

0	0	0	0
	2.9		
0	2.9	0	0
		1.2	3
0	2.9	1.2	3
Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль
30	31	32	33
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
		1.2	3
0	0	1.2	3
Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль
30	31	32	33

0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
		1.2	3
0	0	1.2	3
Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль
30	31	32	33
0	0	0	0
0	0	0	0
	2		
0	2	0	0

		1.2	3
0	2	1.2	3
Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль
30	31	32	33
0	0	0	0
0	0	0	0
	1.5		
0	1.5	0	0
		1.2	3
0	1.5	1.2	3
Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль
30	31	32	33
0	0	0	0

0	0	0	0
0	0	0	0
		1.2	3
0	0	1.2	3
Крахмал	Дрожжи	Специи	Соль
30	31	32	33
8	1.5	0	0
0.8	0.15	0	0
0.8	0.06	0.4	1
16	17.3	13.2	33
1.3	1.4	1.1	2.8