

СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог



подпись

Акимтисова А.А.

ФИО

07.09.2025

дата

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО «КЦНТ»
Общество с ограниченной ответственностью
«Центр питания»
Е. А. Голубченко



**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 7 до 18 лет 1 и 2 смена
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



подпись

А.А. Киселева

ФИО

07.08.2025

дата



**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 7 до 18 лет 1 и 2 смена
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	ХЕ
1 Неделя							
1 День							
Льготное питание							
Сырник с яблоком	ТТК 1650/26	90	9,99	5,22	10,25	170,10	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	25	1,67	0,25	11,03	54,00	
Чай	ТТК 2007/26	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сыр порционно	ТТК 1694/26	25	5,61	5,74	0,00	74,10	
Каша молочная из овсянных хлопьев	ТТК 2067/26	250	7,50	8,84	43,53	283,72	
Сметана	ТТК 1830/26	30	0,73	3,96	0,98	43,03	
Итого		620	25,50	24,01	65,79	624,95	6,58
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 1819-1/26	250	15,51	15,49	53,18	458,25	
Помидор свежий дольками	ТТК 1929/26	100	0,88	0,20	3,92	21,00	
Сметана	ТТК 1830/26	20	0,49	2,64	0,66	28,69	
Говядина отварная	ТТК 1902/26	24	7,92	5,57	0,26	81,74	
Зелень свежая	ТТК 1916/26	2	0,06	0,01	0,17	0,99	
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 1906-1/26	250	2,08	3,80	13,34	95,90	
Какао с молоком	ТТК 1997/26	200	0,59	0,41	1,74	13,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	50	3,34	0,50	22,06	108,00	
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	15	1,23	0,39	6,95	36,21	
Итого		911	32,10	29,01	102,28	843,78	10,23
Итого за день		1531	57,60	53,02	168,07	1468,73	16,81
2 День							
Льготное питание							
Салат из свежих огурцов с луком и маслом	ТТК 1773/26	150	3,12	14,93	5,34	134,33	
Плов из булгура с мясом	ТТК 1802-1/26	250	15,33	15,64	56,65	429,38	
Кофейный напиток	ТТК 2003/26	200	1,70	1,41	6,83	46,87	
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	15	1,23	0,39	6,95	36,21	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	25	1,67	0,25	11,03	54,00	
Итого		640	23,05	32,62	86,80	700,79	8,68
Суп-пюре из овощей	ТТК 1761-1/26	250	2,86	5,33	13,72	114,28	
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1	0,03	0,00	0,09	0,49	
Говядина отварная	ТТК 1902/26	10	3,30	2,32	0,11	34,06	
Сметана	ТТК 1830/26	25	0,61	3,30	0,82	35,86	
Огурец свежий	ТТК 1930/26	100	0,80	0,10	2,80	15,00	
Жаркое с говядиной	ТТК 1807-1/26	250	16,85	16,55	55,03	443,77	
Компот из свежих яблок с ягодами	ТТК 2011/26	200	0,15	0,09	2,75	13,80	
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10	0,72	0,08	5,07	24,60	
Итого		846	25,32	27,77	80,39	681,86	8,04
Итого за день		1486	48,37	60,39	167,19	1382,65	16,72
3 День							
Льготное питание							
Каша молочная из овсянных хлопьев	ТТК 2067/26	250	7,50	8,84	43,53	283,72	
Оладьи	ТТК 1651/26	135	13,59	14,51	25,05	294,13	
Масло сливочное	ТТК 1833/26	30	5,59	4,15	0,39	58,91	
Чай чёрный с облепихой	ТТК 1995/26	200	0,23	0,06	0,79	4,80	
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	45	3,69	1,17	20,84	108,63	
Итого		660	30,60	28,73	90,60	750,19	9,06
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 1907-1/26	250	2,07	4,95	15,86	116,26	
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1	0,03	0,00	0,09	0,49	
Фрикадельки	ТТК 1904/26	30	6,30	5,06	0,24	71,73	
Овощное ассорти	ТТК 1919/26	150	1,34	0,20	5,94	28,86	
Биточки "Чикен топ"	ТТК 1682/26	100	4,16	2,70	6,00	64,94	
Пюре овощное	ТТК 1662-1/26	200	8,92	22,15	15,34	281,98	
Напиток из плодов шиповника	ТТК 2005/26	200	0,68	0,28	9,66	43,88	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	50	3,34	0,50	22,06	108,00	
Итого		981	26,84	35,84	75,19	716,14	7,52
Итого за день		1641	57,44	64,57	165,79	1466,33	16,58
4 День							
Льготное питание							
Салат из свеклы с сыром	ТТК 1770-1/26	145	8,44	14,15	11,41	204,91	
Котлеты "Деревенские"	ТТК 1685/26	100	8,59	3,90	8,50	103,46	
Рагу овощное	ТТК 1657-1/26	200	3,17	5,35	24,40	158,43	
Чай с молоком	ТТК 2010/26	200	1,02	1,02	1,55	19,46	
Батон	ТТК 1873/26	25	2,00	0,23	12,50	60,03	
Итого		670	23,22	24,65	58,36	546,29	5,84

Ши из свежей капусты с картофелем	ТТК 1754-1/26	250	1,70	4,57	9,88	87,47	
Зелень свежая	ТТК 1916/26	2	0,06	0,01	0,17	0,99	
Фрикадельки	ТТК 1904/26	20	4,20	3,38	0,16	47,82	
Перец сладкий, нарезка	ТТК 1933/26	125	1,63	0,13	6,63	33,75	
Шницель куриный	ТТК 1684/26	100	6,89	0,76	23,96	147,10	
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10	0,72	0,08	5,07	24,60	
Напиток лимонный с имбирем	ТТК 2012/26	200	0,24	0,02	1,26	9,80	
Булгур с маслом	ТТК 1667/26	250	7,12	5,57	52,50	291,07	
Итого		957	22,56	14,52	99,63	642,60	9,96
Итого за день		1627	45,78	39,17	157,99	1188,89	15,80
5 День							
Льготное питание							
Напиток "Каркаде"	ТТК 2006/26	200	0,00	0,00	0,06	0,24	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	30	2,00	0,30	13,24	64,80	
Капуста тушеная	ТТК 1659-1/26	200	3,73	5,48	12,64	114,80	
Крокеты с кабачками	ТТК 1797/26	100	8,00	0,05	23,60	174,97	
Салат "Зайчик"	ТТК 1787-1/26	150	1,47	7,38	9,44	110,04	
Итого		680	15,20	13,21	58,98	464,85	5,90
Салат "Школьный"	ТТК 1778/26	150	1,85	7,43	6,35	99,59	
Сметана	ТТК 1830/26	28	0,68	3,70	0,92	40,16	
Говядина отварная	ТТК 1902/26	30	9,90	6,96	0,32	102,18	
Теплый компот с грушей и корицей	ТТК 2013/26	200	0,08	0,05	1,87	9,20	
Зелень свежая	ТТК 1916/26	2	0,06	0,01	0,17	0,99	
Суп "Щурпа"	ТТК 1765-1/26	250	1,65	2,93	13,95	88,74	
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10	0,72	0,08	5,07	24,60	
Запеканка овощная с мясом	ТТК 1810-1/26	250	11,16	7,63	66,46	383,86	
Итого		920	26,10	28,79	95,11	749,32	9,51
Итого за день		1600	41,30	42,00	154,09	1214,17	15,41
6 День							
Льготное питание							
Бутерброд с сыром	ТТК 1880/26	40	6,44	6,56	11,74	131,79	
Чай чёрный со смородиной	ТТК 2019/26	200	0,09	0,03	0,71	4,60	
Помидор свежий дольками	ТТК 1929/26	117	1,03	0,23	4,59	24,57	
Рагу овощное из птицы	ТТК 1806-1/26	200	13,46	13,15	49,26	372,82	
Итого		557	21,02	19,97	66,30	533,78	6,63
Напиток "Каркаде" с апельсином	ТТК 2022/26	200	0,08	0,01	0,55	3,00	
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	12	0,86	0,10	6,08	29,52	
Яблоко	ТТК 1923/26	140	1,34	0,56	16,24	68,15	
Суп харчо	ТТК 1749-1/26	250	2,17	2,96	18,92	109,75	
Зелень свежая	ТТК 1916/26	2	0,06	0,01	0,17	0,99	
Фрикадельки	ТТК 1904/26	35	7,35	5,91	0,28	83,68	
Винегрет овощной	ТТК 1915-1/26	150	1,97	15,23	14,87	204,40	
Котлета "Волжская"	ТТК 1678-1/26	100	8,23	7,46	20,09	165,01	
Капуста тушеная с зеленым горошком	ТТК 1914-1/26	250	4,93	5,93	16,81	140,28	
Итого		1139	27	38	94	805	9,40
Итого за день		1696	48,01	58,14	160,31	1338,56	16,03
Среднедневное значение за 1 неделю		1342	40,15	44,05	134,23	1098,43	13,42
2 Неделя							
1 День							
Льготное питание							
Сырники из творога	ТТК 1691/26	90	8,11	12,90	8,99	187,29	
Сметана	ТТК 1830/26	13	0,32	1,72	0,43	18,65	
Какао с молоком	ТТК 1997/26	200	0,59	0,41	1,74	13,00	
Сыр порционно	ТТК 1694/26	20	4,49	4,59	0,00	59,28	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	30	2,00	0,30	13,24	64,80	
Каша молочная из овсяных хлопьев	ТТК 2067/26	200	6,00	7,08	34,83	226,98	
Итого		553	21,51	27,00	59,23	570,00	5,92
Борщ "Кубанский"	ТТК 1909-1/26	250	2,80	4,71	13,64	108,15	
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1	0,03	0,00	0,09	0,49	
Сметана	ТТК 1830/26	20	0,49	2,64	0,66	28,69	
Говядина отварная	ТТК 1902/26	25	8,25	5,80	0,27	85,15	
Огурец свежий	ТТК 1930/26	100	0,80	0,10	2,80	15,00	
Рагу овощное из птицы	ТТК 1806-1/26	250	16,82	16,44	61,58	466,03	
Компот из свежих яблок с апельсином	ТТК 2014/26	200	0,31	0,24	2,50	13,45	
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	15	1,23	0,39	6,95	36,21	
Итого		861	30,73	30,32	88,49	753,17	8,85
Итого за день		1414	52,24	57,32	147,72	1323,17	14,77

2 День							
Льготное питание							
Котлета "Купеческая"	ТТК 1536-1/26	100	10,19	9,57	11,15	143,41	
Фасоль припущенная	ТТК 2068/26	200	0,56	3,68	0,64	37,92	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	25	1,67	0,25	11,03	54,00	
Салат "Зайчик"	ТТК 1787-1/26	140	1,37	6,89	8,81	102,70	
Чай чёрный с шиповником	ТТК 2015/26	200	0,38	0,12	2,67	16,40	
Итого		665	14,17	20,51	34,30	354,43	3,43
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10	0,72	0,08	5,07	24,60	
Суп-пюре картофельный	ТТК 1760-1/26	250	5,30	6,90	28,81	196,33	
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1	0,03		0,09	0,49	
Говядина отварная	ТТК 1902/26	20	6,60	4,64	0,22	68,12	
Сметана	ТТК 1830/26	28	0,68	3,70	0,92	40,16	
Овощное ассорти	ТТК 1919/26	120	1,07	0,16	4,75	23,09	
Плов из булгура с мясом	ТТК 1802-1/26	250	15,33	15,64	56,65	429,38	
Компот и свежие яблок	ТТК 1998/26	200	0,08	0,20	1,78	9,24	
Итого		879	29,81	31,32	98,29	791,41	9,83
Итого за день		1544	43,98	51,83	132,59	1145,84	13,26
3 День							
Льготное питание							
Груша	ТТК 1828/26	115	0,46	0,35	12,31	54,17	
Батон	ТТК 1873/26	25	2,00	0,23	12,50	60,03	
Сыр порционно	ТТК 1694/26	15	3,37	3,44	0,00	44,46	
Напиток "Каркаде" с апельсином	ТТК 2022/26	200	0,08	0,01	0,55	3,00	
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 1819-1/26	200	12,41	12,39	50,54	366,60	
Салат "Радуга"	ТТК 1782/26	140	4,10	6,93	13,51	132,82	
Итого		695	22,42	23,35	89,41	661,08	8,94
Суп из овощей с фасолью	ТТК 1751-1/26	250	1,60	3,80	9,30	77,81	
Помидор свежий дольками	ТТК 1929/26	150	1,32	0,30	5,88	31,50	
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1	0,03	0,00	0,09	0,49	
Жаркое "Ассорти" с мясом	ТТК 1816-1/26	250	2,38	4,50	18,06	120,83	
Фрикадельки	ТТК 1904/26	30	6,30	5,06	0,24	71,73	
Компот из чернослива	ТТК 2016/26	200	0,54	0,15	13,08	60,00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	25	1,67	0,25	11,03	54,00	
Мандарин	ТТК 1827/26	110	0,83	0,19	9,41	42,69	
Итого		1016	14,67	14,25	67,09	459,05	6,71
Итого за день		1711	37,09	37,60	156,50	1120,13	15,65
4 День							
Льготное питание							
Палочки рыбные	ТТК 1689/26	100	10,52	7,55	36,38	252,11	
Фасоль припущенная	ТТК 2068/26	200	0,56	3,68	0,64	37,92	
Чай с лимоном	ТТК 2009/26	200	0,08	0,01	0,14	1,01	
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	35	2,87	0,91	16,21	84,49	
Салат "Свежесть"	ТТК 1781-1/26	120	1,96	6,18	10,10	103,85	
Итого		655	15,99	18,33	63,47	479,38	6,35
Пюре овощное	ТТК 1662-1/26	180	8,03	19,94	13,81	253,78	
Котлеты "Белорусские"	ТТК 1687/26	100	15,87	13,00	50,78	391,92	
Напиток "Облепиховый"	ТТК 2017/26	200	0,36	1,62	1,72	24,60	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	25	1,67	0,25	11,03	54,00	
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1	0,03	0,00	0,09	0,49	
Щи "Легкие"	ТТК 1755-1/26	250	2,34	5,17	11,28	100,97	
Фрикадельки	ТТК 1904/26	30	6,30	5,06	0,24	71,73	
Сметана	ТТК 1830/26	25	0,61	3,30	0,82	35,86	
Салат из свежих огурцов с луком и маслом	ТТК 1773/26	100	2,08	9,95	3,56	89,55	
Итого		911	37,29	58,29	93,33	1022,90	9,33
Итого за день		1566	53,28	76,62	156,80	1502,28	15,68
5 День							
Льготное питание							
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	20	1,64	0,52	9,26	48,28	
Теплый компот с грушей и корицей	ТТК 2013/26	200	0,08	0,05	1,87	9,20	
Булгур с маслом	ТТК 1667/26	190	5,41	4,23	39,90	221,21	
Котлета "Полтавская"	ТТК 1681/26	100	10,00	14,70	10,00	212,30	
Салат из свежих огурцов со сметаной	ТТК 1772/26	120	1,04	1,92	4,48	39,36	
Итого		630	18,17	21,42	65,51	530,35	6,55
Напиток "Грушешка"	ТТК 2004/26	200	0,02	0,01	0,47	2,07	
Салат "Оригинальный"	ТТК 1784/26	130	0,45	6,61	4,71	80,15	
Сыр порционно	ТТК 1694/26	15	3,37	3,44	0,00	44,46	
Говядина отварная	ТТК 1902/26	10	3,30	2,32	0,11	34,06	
Щи из свежей капусты с картофелем	ТТК 1754-1/26	250	1,70	4,57	2,88	87,47	
Фасоль припущенная	ТТК 2068/26	200	0,56	3,68	0,64	37,92	
Рыба, запеченная с сыром и сметаной	ТТК 1809/26	100	11,12	5,62	4,60	113,94	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	50	3,34	0,50	22,06	108,00	
Итого		905	23,86	26,75	42,47	543,07	4,25
Итого за день		1535	42,03	48,17	107,98	1073,42	10,80

6 День							
Льготное питание							
Чай с молоком	ТТК 2010/26	200	1,02	1,02	1,55	19,46	
Сыр порционно	ТТК 1694/26	26	5,83	5,97	0,00	77,06	
Бутерброд с маслом	ТТК 1878/26	25	6,26	5,71	15,44	111,81	
Салат "Радуга"	ТТК 1782/26	130	3,81	6,44	12,55	123,33	
Жаркое по - Петровски	ТТК 1817-1/26	250	13,05	10,75	31,50	266,82	
Итого		631	29,97	29,89	61,04	598,48	6,10
Груша							
Груша	ТТК 1828/26	120	0,48	0,36	12,84	56,52	
Суп рыбный из минтая	ТТК 1750-1/26	250	6,84	2,82	18,43	124,50	
Зелень свежая	ТТК 1916/26	3	0,09	0,01	0,26	1,48	
Огурец свежий	ТТК 1930/26	132	1,06	0,13	3,70	19,80	
Голубцы "Ленивые"	ТТК 1688-1/26	100	0,07	1,01	1,23	36,87	
Овощи по-карпатски	ТТК 1524-1/26	250	1,14	1,71	43,90	117,99	
Чай чёрный с яблоком	ТТК 2018/26	200	0,07	0,04	0,90	4,60	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	25	1,67	0,25	11,03	54,00	
Итого		1080	11	6	92	416	9,23
Итого за день		1711	41,39	36,22	153,33	1014,24	15,33
Среднедневное значение за 2 неделю							
		1 580	45,00	51,29	142,49	1196,51	14,25
3 Неделя							
1 День							
Льготное питание							
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	15	1,23	0,39	6,95	36,21	
Каша молочная из овсяных хлопьев	ТТК 2067/26	200	6,00	7,08	34,83	226,98	
Сырники из творога	ТТК 1691/26	135	12,16	19,35	13,48	280,94	
Сметана	ТТК 1830/26	28	0,68	3,70	0,92	40,16	
Чай чёрный со смородиной	ТТК 2019/26	200	0,09	0,03	0,71	4,60	
Итого		578	20,16	30,55	56,89	588,89	5,69
Борщ "Домашний"							
Борщ "Домашний"	ТТК 1910-1/26	250	2,09	4,54	14,33	106,55	
Говядина отварная	ТТК 1902/26	20	6,60	4,64	0,22	68,12	
Компот из свежих яблок с ягодами	ТТК 2011/26	200	0,15	0,09	2,75	13,80	
Сметана	ТТК 1830/26	27	0,66	3,56	0,88	38,72	
Перец сладкий, нарезка	ТТК 1933/26	100	1,30	0,10	5,30	27,00	
Плов из булгура с мясом	ТТК 1802-1/26	250	15,33	15,64	56,65	429,38	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	25	1,67	0,25	11,03	54,00	
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1	0,03	0,00	0,09	0,49	
Итого за прием		873	27,83	28,82	91,25	738,06	9,13
Итого		1451	47,99	59,37	148,14	1326,95	14,81
2 День							
Льготное питание							
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	15	1,23	0,39	6,95	36,21	
Помидор свежий дольками	ТТК 1929/26	100	0,88	0,20	3,92	21,00	
Запеканка картофельная с рыбой	ТТК 1804-1/26	250	15,83	8,80	36,88	279,55	
Тёплый компот из яблок и смородины	ТТК 1996/26	200	0,10	0,07	1,67	9,00	
Итого		565	18,04	9,46	49,42	345,76	4,94
Компот из кураги							
Компот из кураги	ТТК 1999/26	200	0,98	0,05	9,28	41,51	
Котлета "Нежная"	ТТК 1680-1/26	100	16,22	8,73	12,82	195,96	
Огурцы по-деревенски	ТТК 1932/26	100	0,94	9,91	3,70	105,50	
Сметана	ТТК 1830/26	25	0,61	3,30	0,82	35,86	
Суп-пюре с птицей	ТТК 1762-1/26	250	10,60	12,35	23,63	230,75	
Фасоль припущенная	ТТК 2068/26	200	0,56	3,68	0,64	37,92	
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10	0,72	0,08	5,07	24,60	
Итого		885	30,63	38,10	55,96	672,10	5,60
Итого за день		1450	48,67	47,56	105,38	1017,86	10,54
3 День							
Льготное питание							
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	25	1,67	0,25	11,03	54,00	
Какао с молоком	ТТК 1860/26	200	3,06	2,84	1,60	90,16	
Сыр порционно	ТТК 1694/26	33	7,41	7,58	0,00	97,81	
Биточки "Чикен топ"	ТТК 1682/26	60	2,50	1,62	3,60	38,96	
Овощи по-карпатски	ТТК 1524-1/26	250	1,14	1,71	43,90	117,99	
Итого		568	15,78	14,00	60,13	398,92	6,01
Сметана							
Сметана	ТТК 1830/26	15	0,37	1,98	0,49	21,51	
Салат "Оригинальный"	ТТК 1784/26	130	0,45	6,61	4,71	80,15	
Биточки куриные	ТТК 1686/26	100	8,61	5,97	8,00	125,87	
Пюре овощное	ТТК 1662-1/26	180	8,03	19,94	13,81	253,78	
Компот из свежих яблок с апельсином	ТТК 2014/26	200	0,31	0,24	2,50	13,45	
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	15	1,23	0,39	6,95	36,21	
Фрикадельки	ТТК 1904/26	20	4,20	3,38	0,16	47,82	
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1	0,03	0,00	0,09	0,49	
Суп из овощей с фасолью	ТТК 1751-1/26	250	1,60	3,80	9,30	77,81	
Итого		911	24,83	42,31	46,01	657,09	4,60
Итого за день		1479	40,61	56,31	106,14	1056,01	10,61

4 День							
Льготное питание							
Салат "Здоровье"	ТТК 1786-1/26	100	0,00	8,28	6,35	76,35	
Жаркое с мясом птицы	ТТК 1815-1/26	250	10,35	14,90	12,34	237,63	
Чай чёрный с яблоком	ТТК 2018/26	200	0,07	0,04	0,90	4,60	
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	40	3,28	1,04	18,52	96,56	
Яблоко	ТТК 1923/26	135	1,30	0,54	15,66	65,72	
Итого		725	15,00	24,80	53,77	480,86	5,38
Щи "Крестьянские"							
Щи "Крестьянские"	ТТК 1756-1/26	250	2,31	5,34	12,86	108,79	
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1	0,03	0,00	0,09	0,49	
Говядина отварная	ТТК 1902/26	15	4,95	3,48	0,16	51,09	
Сметана	ТТК 1830/26	12	0,29	1,58	0,39	17,21	
Огурец свежий	ТТК 1930/26	100	0,80	0,10	2,80	15,00	
Поджарка из филе индейки	ТТК 1811-1/26	100	9,61	0,47	27,58	153,97	
Капуста тушеная	ТТК 1659-1/26	180	3,36	4,93	11,38	103,32	
Компот фруктово-ягодный	ТТК 2002/26	200	0,15	0,07	1,37	6,69	
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	15	1,23	0,39	6,95	36,21	
Итого		873	22,73	16,36	63,58	492,77	6,36
Итого за день		1598	37,73	41,16	117,35	973,63	11,74
5 День							
Льготное питание							
Огурцы по-деревенски	ТТК 1932/26	100	0,94	9,91	3,70	105,50	
Голубцы "Ленивые"	ТТК 1688-1/26	100	0,07	1,01	1,23	36,87	
Фасоль припущенная	ТТК 2068/26	200	0,56	3,68	0,64	37,92	
Компот из свежих яблок	ТТК 1998/26	200	0,08	0,20	1,78	9,24	
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	40	3,28	1,04	18,52	96,56	
Итого		640	4,93	15,84	25,87	286,09	2,59
Суп "Лагман"							
Суп "Лагман"	ТТК 1766-1/26	250	1,53	3,84	18,50	115,24	
Зелень свежая	ТТК 1916/26	3	0,09	0,01	0,26	1,48	
Салат "Школьный"	ТТК 1778-1/26	100	1,23	4,95	4,23	66,39	
Говядина отварная	ТТК 1902/26	35	11,55	8,12	0,38	119,21	
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	40	3,28	1,04	18,52	96,56	
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10	0,72	0,08	5,07	24,60	
Тёплый компот из яблок и смородины	ТТК 1996/26	200	0,10	0,07	1,67	9,00	
Запеканка картофельная с печенью	ТТК 1612-1/26	250	6,73	1,45	28,14	142,40	
Итого		888	25,23	19,56	76,77	574,88	7,68
Итого за день		1528	30,16	35,40	102,64	860,97	10,26
6 День							
Льготное питание							
Салат "Сытный"	ТТК 1779-1/26	100	2,73	4,95	4,92	36,31	
Сыр порционно	ТТК 1694/26	25	5,61	5,74	0,00	74,10	
Чай зеленый	ТТК 2008/26	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Булгур с маслом	ТТК 1667/26	200	5,70	4,45	42,00	232,86	
Котлета "Купеческая"	ТТК 1536-1/26	100	10,19	9,57	11,15	143,41	
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	30	2,46	0,78	13,89	72,42	
Итого		655	26,69	25,49	71,96	559,10	7,20
Огурец свежий							
Огурец свежий	ТТК 1930/26	120	0,96	0,12	3,36	18,00	
Говядина отварная							
Говядина отварная	ТТК 1902/26	25	8,25	5,80	0,27	85,15	
Теплый компот с грушей и корицей							
Теплый компот с грушей и корицей	ТТК 2013/26	200	0,08	0,05	1,87	9,20	
Гренки из пшеничного хлеба							
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10	0,72	0,08	5,07	24,60	
Суп рыбный из минтая							
Суп рыбный из минтая	ТТК 1750-1/26	250	6,84	2,82	18,43	124,50	
Зелень свежая							
Зелень свежая	ТТК 1916/26	3	0,09	0,01	0,26	1,48	
Жаркое "Ассорти" с мясом							
Жаркое "Ассорти" с мясом	ТТК 1816-1/26	250	2,38	4,50	18,06	120,83	
Итого		858	19,32	13,38	47,32	383,76	4,73
Итого за день		1513	46,01	38,87	119,28	942,86	11,93
Среднедневное значение за 3 неделю							
		1261	33,86	36,55	91,80	808,56	9,18
4 Неделя							
1 День							
Льготное питание							
Чай с лимоном	ТТК 2009/26	200	0,08	0,01	0,14	1,01	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	20	1,34	0,20	8,82	43,20	
Сыр порционно	ТТК 1694/26	15	3,37	3,44	0,00	44,46	
Плов из булгура с мясом	ТТК 1802-1/26	250	15,33	15,64	56,65	429,38	
Овощное ассорти	ТТК 1919/26	150	1,34	0,20	5,94	28,86	
Итого		635	21,46	19,49	71,55	546,91	7,16

Зелень свежая	ТТК 1916/26	1	0,03	0,00	0,09	0,49	
Свекольник	ТТК 1908-1/26	250	2,61	7,43	18,33	140,35	
Перец сладкий, нарезка	ТТК 1933/26	100	1,30	0,10	5,30	27,00	
Котлеты "Деревенские"	ТТК 1685/26	100	8,59	3,90	8,50	103,46	
Капуста тушеная с зеленым горошком	ТТК 1914-1/26	200	3,94	4,74	13,45	112,22	
Компот из кураги	ТТК 1999/26	200	0,98	0,05	9,28	41,51	
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	15	1,23	0,39	6,95	36,21	
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10	0,72	0,08	5,07	24,60	
Сметана	ТТК 1830/26	16	0,39	2,11	0,52	22,95	
Фрикадельки	ТТК 1904/26	20	4,20	3,38	0,16	47,82	
Итого		912	23,99	22,18	67,65	556,61	6,77
Итого за день		1547	45,45	41,67	139,20	1103,52	13,92
2 День							
Льготное питание							
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	15	1,23	0,39	6,95	36,21	
Котлета "Нежная"	ТТК 1680-1/26	100	16,22	8,73	12,82	195,96	
Пюре овощное	ТТК 1662/26	180	6,39	5,04	14,12	127,40	
Компот из свежих груш	ТТК 2000/26	200	0,08	0,05	9,28	37,90	
Сыр порциноно	ТТК 1694/26	10	2,24	2,30	0,00	29,64	
Салат "Ветерок"	ТТК 1789/26	100	0,83	8,87	3,58	95,30	
Итого		605	26,99	25,38	46,75	522,41	4,68
Компот "Фруктовый сад"	ТТК 2020/26	200	0,16	0,08	2,57	13,20	
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	25	2,05	0,65	11,58	60,35	
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10	0,72	0,08	5,07	24,60	
Щи из свежей капусты с картофелем	ТТК 1754-1/26	250	1,70	4,57	9,88	87,47	
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1	0,03	0,00	0,09	0,49	
Говядина отварная	ТТК 1902/26	15	4,95	3,48	0,16	51,09	
Сметана	ТТК 1830/26	30	0,73	3,96	0,98	43,03	
Рыба, запеченная с сыром и сметаной	ТТК 1809/26	100	11,12	5,62	4,60	113,94	
Фасоль припущенная	ТТК 2068/26	200	0,56	3,68	0,64	37,92	
Итого		831	22,02	22,12	35,57	432,09	3,56
Итого за день		1436	49,01	47,50	82,32	954,50	8,23
3 День							
Льготное питание							
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	35	2,87	0,91	16,21	84,49	
Чай	ТТК 2007/26	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Картофель отварной	ТТК 1660-1/26	190	3,80	2,15	37,43	172,06	
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 1776-1/26	130	1,83	6,44	7,45	95,02	
Ромштекс	ТТК 1683/26	100	9,00	12,81	2,70	111,88	
Итого		655	17,50	22,31	63,79	463,45	6,38
Салат "Весенний"	ТТК 1934/26	115	1,24	5,15	4,78	67,62	
Говядина отварная	ТТК 1902/26	35	11,55	8,12	0,38	119,21	
Зелень свежая	ТТК 1916/26	3	0,09	0,01	0,26	1,48	
Суп-панша с томатом	ТТК 1758-1/26	250	3,49	6,06	7,00	159,25	
Рагу овощное из птицы	ТТК 1806-1/26	250	16,82	16,44	61,58	466,03	
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	15	1,23	0,39	6,95	36,21	
Теплый компот из яблок и смородины	ТТК 1996/26	200	0,10	0,07	1,67	9,00	
Итого		868	34,52	36,24	82,62	858,80	8,26
Итого за день		1523	52,02	58,55	146,41	1322,25	14,64
4 День							
Льготное питание							
Напиток "Каркаде"	ТТК 2006/26	200	0,00	0,00	0,06	0,24	
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	20	1,64	0,52	9,26	48,28	
Фасоль припущенная	ТТК 2068/26	180	0,50	3,31	0,58	34,13	
Котлета "Волжская"	ТТК 1678-1/26	100	8,23	7,46	20,09	165,01	
Салат "Солнышко"	ТТК 1779-1/26	120	2,07	5,94	8,30	94,96	
Итого		620	12,44	17,23	38,29	342,62	3,83
Щи с фасолью	ТТК 1753-1/26	250	1,72	5,63	8,94	89,06	
Зелень свежая	ТТК 1916/26	2	0,06	0,01	0,17	0,99	
Фрикадельки	ТТК 1904/26	40	8,40	6,75	0,32	95,64	
Салат из свежих огурцов со сметаной	ТТК 1772/26	100	0,86	1,60	3,73	32,80	
Капуста тушеная с зеленым горошком	ТТК 1914-1/26	200	3,94	4,74	13,45	112,22	
Компот фруктово ягодный	ТТК 2002/26	200	0,15	0,07	1,37	6,69	
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	20	1,64	0,52	9,26	48,28	
Котлеты "Белорусские"	ТТК 1687/26	100	15,87	13,00	50,78	391,92	
Итого		912	32,64	32,32	88,02	777,60	8,80
Итого за день		1532	45,08	49,55	126,31	1120,22	12,63
5 День							
Льготное питание							
Шницель куриный	ТТК 1684/26	100	6,89	0,76	23,96	147,10	
Помидор свежий дольками	ТТК 1929/26	110	0,97	0,22	4,31	23,10	
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	20	1,64	0,52	9,26	48,28	
Чай с лимоном	ТТК 2009/26	200	0,08	0,01	0,14	1,01	
Булгур с маслом	ТТК 1667/26	180	5,13	4,01	37,80	209,57	
Итого		610	14,71	5,52	75,47	429,06	7,55

Борщ "Домашний"	ТТК 1910-1/26	200	1,67	3,63	11,46	85,24	
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	20	1,64	0,52	9,26	48,28	
Компот из свежих яблок с ягодами	ТТК 2011/26	200	0,15	0,09	2,75	13,80	
Жаркое с говядиной	ТТК 1807-1/26	250	16,85	16,55	55,03	443,77	
Салат "Сытный"	ТТК 1779-1/26	100	2,73	4,95	4,92	36,31	
Зелень свежая	ТТК 1916/26	3	0,09	0,01	0,26	1,48	
Говядина отварная	ТТК 1902/26	30	9,90	6,96	0,32	102,18	
Итого		803	33,03	32,71	84,00	731,06	8,40
Итого за день		1413	47,74	38,23	159,47	1160,12	15,95
6 День							
Льготное питание							
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	15	1,23	0,39	6,95	36,21	
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 1661-1/26	180	3,76	5,45	32,19	192,83	
Биточки "Домашние"	ТТК 1679/26	100	2,84	4,20	5,50	71,16	
Салат "Свежесть"	ТТК 1781-1/26	100	1,63	5,15	8,42	86,54	
Какао с молоком	ТТК 1997/26	180	0,53	0,37	1,56	11,70	
Итого		575	9,99	15,56	54,62	398,44	5,46
Суп рыбный из минтая	ТТК 1750-1/26	250	6,84	2,82	18,43	124,50	
Зелень свежая	ТТК 1916/26	3	0,09	0,01	0,26	1,48	
Помидор свежий дольками	ТТК 1929/26	150	1,32	0,30	5,88	31,50	
Запеканка картофельная с печеню	ТТК 1612-1/26	250	6,73	1,45	28,14	142,40	
Соус сметанный с томатом	ТТК 1835/26	40	0,62	1,35	2,60	25,26	
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	30	2,46	0,78	13,89	72,42	
Яблоко	ТТК 1923/26	140	1,34	0,56	16,24	68,15	
Компот из свежих яблок с апельсином	ТТК 2014/26	200	0,31	0,24	2,50	13,45	
Итого		1063	19,71	7,51	87,94	479,16	8,79
Итого за день		1638	29,70	23,07	142,56	877,60	14,26
Среднедневное значение за 4 недели		1 515	44,83	43,10	132,71	1 089,70	13,27
Среднедневное значение за 4 недели		1 425	40,96	43,75	125,31	1 048,30	12,53

Стоимость питания 430 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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности(приложение № 11 к настоящим Правилам).

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

Сборник рецептов 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.

Технолог

Рябина Д.И.