

		Итого за день							
Неделя 1 день 3 Среда									
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115	734	ТТК 56	
	Гуляш	120	15.8	28	4.9	334		591	
	Макаронные изделия отварные	180	6.1	6.5	37	231		688	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57		944	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		ТТК 35	
	Всего	657	28	45.5	79.4	832			
Второй прием пищи	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62		847	
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62			
	Итого за день	797	28.6	46.1	93.1	894			
Неделя 1 день 4 Четверг									
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8.1	3.1	17.4	130		208	
	Какао с молоком	200	3.2	2.7	25	137		959	
	Сдоба с творогом	100	15.8	13.2	15.6	244		ТТК 99	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		ТТК 35	
	Всего	600	31.2	19.7	76.0	606			
Второй прием пищи	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62		847	
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62			
	Итого за день	740	31.8	20.3	89.7	668			
Неделя 1 день 5 Пятница									
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1.6	5	7.7	82		81	
	Филе пангасиуса припущенное	100	20	8.6	4.8	176		488	
	Пюре картофельное	180	3.6	6.3	24.1	168		694	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57		944	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		ТТК 35	
	Всего	637	29.8	20.8	69.7	578			
Второй прием пищи	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62		847	
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62			

		Итого за день	777	30.4	21.4	83.4	640	
Неделя 1 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении								
Неделя 1 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении								
Неделя 2 день 1 Понедельник								
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1.6	5.1	9.4	90	79	
	Котлета куриная Приоскольская	100	15	19.6	21.8	323	ТТК 138	
	Макаронные изделия отварные	180	6.1	6.5	37	231	• 688	
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35	
	Всего	630	27,4	32,1	101	795		
Второй прием пищи								
	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847	
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62		
	Итого за день	770	28	32,7	114,7	857		
Неделя 2 день 2 Вторник								
Завтрак	Борщ со свеж. капустой, картофелем и фасолью	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	80	868	
	Пирожок печёный с конфитюром	100	5.1	5.6	49.6	243	ТТК 98	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35	
	Всего	600	14.1	16.3	123.8	672		
Второй прием пищи								
	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847	
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62		
	Итого за день	740	14.7	16.9	137.5	734		
Неделя 2 день 3 Среда								
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115	ТТК 56	
	Филе кур, тушенное в соусе	110	19.9	8.0	8.1	184	643	
	Пюре картофельное	180	3.6	6.3	24.1	168	694	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.5	0.2	15,1	57	944	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35	

		Всего	647	29.6	25.3	69.7	619	
Второй прием пищи	Фрукты свежие		140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего		140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день		787	30.2	25.9	83.4	681	
Неделя 2 день 4 Четверг								
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур		250	8.1	3.1	17.4	130	• 208
	Какао с молоком		200	3.2	2.7	25	137	959
	Сдоба с творогом		100	15.8	13.2	15.6	244	ТТК 99
	Хлеб пшеничный в/с		50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35
	Всего		600	31.2	19.7	76.0	606	
Второй прием пищи	Фрукты свежие		140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего		140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день		740	31.8	20.3	89.7	668	
Неделя 2 день 5 Пятница								
Завтрак	Салат из квашеной капусты		100	1.6	5	7.7	82	81
	Плов из птицы		200	20.3	10.7	33.4	311	646
	Чай с сахаром		200	0.6	0.2	14.8	56	943
	Хлеб пшеничный в/с		50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35
	Всего		550	26.6	16.6	73.9	544	
Второй прием пищи	Фрукты свежие		140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего		140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день		690	27.2	17.2	87.6	606	
Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении								
Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении								

Номера рецептов указаны в соответствии со «Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания.

Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко 2009 года или на основании ТТК разработанных на предприятии.