

Второй день (вторник)														
ЗАВТРАК														
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22
Каша молочная манная с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Итого:		28,22	28,69	61,96	510,73	0,16	0,24	1,79	1,12	408,51	44,41	225,54	2,20
ОБЕД														
Салат из свежих огурцов	16*	100	1,00	6,00	2,00	67,00	0,01	0,03	10,00	2,70	21,90	13,30	40,00	0,01
Борщ из свежей капусты со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Тефтели рубленные с соусом	462*	105(70/35)	10,15	16,54	12,02	238,00	0,00	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из свежих плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Мандарин		100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,01	0,06	30,00	0,20	35,00	110,00	17,00	0,10
	Итого:		27,24	37,64	110,69	1010,00	0,20	0,34	60,67	9,60	173,59	338,87	476,44	10,71
	Всего:		55,46	66,33	172,65	1520,73	0,36	0,58	62,46	10,72	582,10	383,28	701,98	12,91
Третий день (среда)														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256,00	0,08	0,09	1,32	0,70	129,79	29,44	138,40	0,43
Кофейный напиток с молоком	692**	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,20	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Итого:		13,87	18,98	107,15	659,00	0,31	1,17	9,42	1,65	208,79	86,44	191,90	2,28
ОБЕД														
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	113,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
Рыба припущенная с соусом	371*	100(60/40)	16,64	7,09	3,59	169,00	0,02	0,03	1,54	1,78	42,49	28,25	194,57	0,95
Картофельное пюре	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Апельсины свежие с порциями		100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,01	0,04	60,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
	Итого:		28,50	26,24	97,55	863,00	0,21	0,68	134,76	5,33	225,73	141,78	509,64	7,15
	Всего:		42,37	45,22	204,70	1522,00	0,52	1,85	144,18	6,98	434,52	228,22	701,54	9,43
Четвертый день (четверг)														
ЗАВТРАК														

Масло сливочное порциями	97*	15	0.08	12.37	0.08	112.50	0.15	0.00	0.00	0.00	1.80	0.06	2.85	0.03
Каша молочная гречневая с маслом	302*	200/5	7.73	9.65	30.00	248.18	0.07	0.25	1.31	0.65	222.03	72.35	155.89	2.06
Чай с молоком	297*	200	1.60	1.65	17.36	86.00	0.02	0.02	0.75	0.00	65.25	11.40	53.24	0.90
Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.06	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55
Итого:			13.21	24.07	71.74	565.68	0.24	0.33	2.06	1.20	299.08	90.81	244.48	3.54
ОБЕД														
Огурцы свежие порциями	ТТК	60	0.00	0.00	2.00	8.00	0.01	0.02	6.00	0.10	13.80	8.40	25.20	0.00
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1.80	5.57	7.77	93.00	0.05	0.05	18.29	0.17	49.45	21.52	50.65	0.83
Плов из птицы	492*	200	26.96	8.96	37.35	305.33	0.21	0.12	6.38	1.80	34.47	60.25	258.10	2.34
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0.44	0.00	28.88	196.38	0.00	0.00	0.40	0.00	44.80	6.00	15.40	1.26
Хлеб ржаной		60	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
Вафли		40	2.38	9.68	18.64	180.00	0.01	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	25.13	0.62
Итого:			34.40	24.81	95.24	908.71	0.27	0.23	31.07	2.85	162.92	107.57	426.68	7.29
Всего:			47.61	48.88	166.98	1474.39	0.51	0.56	33.13	4.05	462.00	198.38	671.16	10.83
Пятый день (пятница)														
ЗАВТРАК														
Сыр порциями	97*	20	4.60	5.80	0.00	72.00	0.09	0.07	0.32	0.10	200.00	10.00	108.00	0.22
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	19.59	14.40	26.24	288.18	0.08	0.25	1.31	0.13	183.35	55.85	164.55	1.46
Чай с лимоном	686*	200	0.26	0.06	15.22	59.00	0.00	0.00	2.90	0.00	8.05	5.24	9.78	0.91
Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.30	119.00	0.00	0.06	0.00	0.55	10.00	7.00	32.50	0.55
Итого:			28.25	20.66	65.76	538.18	0.17	0.38	4.53	0.78	401.40	78.09	314.83	3.14
ОБЕД														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	1.00	4.00	2.00	47.00	0.04	0.03	10.00	2.00	10.00	9.10	18.50	0.00
Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	140*	250/5	2.84	5.37	20.84	118.25	0.07	0.12	16.50	0.29	23.28	24.51	66.14	1.05
Жаркое по-домашнему	436*	200	17.85	98.38	21.68	301.52	0.20	20.23	0.00	0.80	39.69	409.93	79.36	5.81
Компот из изюма	638*	200	0.36	0.00	33.16	128.00	0.00	0.05	0.00	0.10	16.40	8.40	25.80	0.66
Хлеб ржаной		60	2.82	0.60	0.60	126.00	0.00	0.04	0.00	0.78	14.40	11.40	52.20	2.24
Мандарин		100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.01	0.06	38.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10
Итого:			25.67	108.55	85.78	758.77	0.32	20.53	64.50	4.17	138.77	474.34	259.00	9.86
Всего:			53.92	129.21	151.54	1296.95	0.49	20.91	69.03	4.95	540.17	552.43	573.83	13.00
Шестой день (суббота)														
ЗАВТРАК														
Масло сливочное порциями	97*	15	0.08	12.37	0.08	112.50	0.15	0.00	0.00	0.00	1.80	0.06	2.85	0.03
Каша молочная манная с маслом	302*	200/5	19.62	22.44	22.65	262.73	0.07	0.11	1.37	0.47	193.26	23.01	76.80	0.56
Какао с молоком	693*	200	3.04	3.39	27.91	149.00	0.00	0.14	1.16	0.00	113.10	0.00	0.00	0.93

Хлеб пшеничный				50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ОБЕД				Итого:	26,54	38,60	74,94	643,23	0,22	0,31	2,53	1,02	318,16	30,07	112,15	2,07
Винегрет овощной		71*		100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77
Суп крестьянский с крупой		134*		250	2,99	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,65
Биточки рубленые с соусом		413*		100(60/40)	10,96	11,54	13,12	201,00	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Макароны отарные		516*		200	6,38	5,87	42,62	242,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из кураги		63*		200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
Хлеб ржаной				60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Яблоки свежие порциями				100	0,60	0,60	14,70	68,00	0,05	0,05	24,75	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
Итого:				Итого:	26,16	33,72	121,07	1007,92	1,72	0,41	49,84	10,60	164,08	104,17	307,33	9,26
Всего:				Всего:	52,70	72,32	196,01	1651,15	1,94	0,72	52,37	11,62	482,24	134,24	419,48	11,33
Сельмой день (понедельник)																
ЗАВТРАК																
Сыр порциями		97*		20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22
Каша молочная пшеничная с маслом		302*		200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,30	0,73	186,75	14,24	83,38	2,55
Чай с молоком		297*		200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный				50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:				Итого:	30,49	18,00	65,02	549,73	0,18	0,33	2,37	1,38	462,00	42,64	277,12	4,22
ОБЕД																
Салат из свежих помидоров		ТТК		60	1,00	0,00	2,00	14,00	8,00	0,04	15,00	0,40	8,40	12,00	15,60	0,50
Суп картофельный с горохом		139*		250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Гуляш из филе птицы		437*		55/55	14,28	19,35	7,27	220,00	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,10
Каша гречневая рассыпчатая		508*		180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Чай с сахаром		685*		200	0,57	0,00	34,41	57,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	0,75	0,81
Хлеб ржаной				60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Сок фруктовый				200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	30,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
Итого:				Итого:	36,47	32,74	142,36	1009,00	8,28	0,70	58,11	5,09	159,24	289,25	570,71	12,91
Всего:				Всего:	66,96	50,74	207,38	1558,73	8,46	1,03	60,48	6,47	621,24	331,89	847,83	17,13
Восьмой день (вторник)																
ЗАВТРАК																
Бутерброд с повидлом		2*		40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молочная из риса и пшена маслом		175***		200/5	7,40	13,95	31,96	284,00	0,07	0,20	1,23	0,35	141,24	63,35	148,10	1,32
Чай с лимоном		686*		200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный				50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:				Итого:	12,66	18,71	93,48	594,00	0,10	0,28	12,13	1,30	167,29	80,59	204,38	3,08

ОБЕД														
Огурцы соленные порциями	ТТК	60	7,80	0,10	1,00	7,80	0,03	0,01	3,00	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36
Борщ из свежей капусты со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	498*	100(60/40)	13,09	9,30	13,35	177,20	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,64
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Груши свежие порциями		100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
		Итого:	30,93	23,83	109,46	856,00	0,22	0,22	20,71	5,59	197,21	116,35	395,04	9,29
		Всего:	43,59	42,54	202,94	1450,00	0,32	0,50	32,84	6,89	364,50	196,94	599,42	12,37
Десятый день (среда)														
ЗАВТРАК														
Запеканка из творога	97*	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молочная ячневая с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56
Чай с сахаром	685*	200	0,57	0,00	34,41	57,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	0,75	0,81
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
		Итого:	24,04	31,09	81,44	513,73	0,18	0,25	2,12	1,47	224,86	55,55	111,95	1,94
ОБЕД														
Свежие помидоры порциями	ТТК	60,00	1,00	0,00	2,00	14,00	80,00	0,04	15,00	0,40	8,40	12,00	15,60	0,50
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Тфтели рубленые с соусом	462*	105(70/35)	10,15	16,54	12,02	238,00	0,00	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66
Картофельное пюре	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	24,90	1,42
Компот из свежих плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Мандарины		100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,01	0,06	38,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
		Итого:	20,60	29,75	84,17	815,00	80,17	0,61	112,10	6,75	193,59	108,75	224,70	6,70
		Всего	44,64	60,84	165,61	1328,73	80,35	0,86	114,22	8,22	418,45	164,30	336,65	8,64
Десятый день (четверг)														
ЗАВТРАК														
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288,18	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
Чай с соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55

ОБЕД												312,26	2,81
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	Итого:	28,33	20,62	75,07	574,18	0,17	0,38	2,67	0,83	399,48	76,83	
		60	1,00	4,00	2,00	47,00	0,04	0,03	10,00	2,00	10,00	9,10	18,50
Суп картофельный с крупой с рыбой	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	85,75	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81
	452*	100(60/40)	13,88	17,78	4,50	208,45	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74
Котлеты (особые) с соусом	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01
Чай с сахаром	685*	200	0,57	0,00	34,41	57,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	0,75
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20
Банан		100	1,50	0,05	21,00	96,00	0,00	0,04	10,00	0,40	10,00	42,00	28,00
		Итого:	35,44	33,76	134,28	945,20	0,23	0,51	45,37	7,11	117,98	305,41	581,01
		Всего	63,77	54,38	209,35	1519,38	0,40	0,89	48,04	7,94	517,46	382,24	893,27
Одннадцатый день (пятница)													
ЗАВТРАК													
Каша молочная гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30,00	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,20	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50
		Итого:	14,03	13,65	83,00	519,18	0,27	1,34	1,41	1,20	293,03	124,35	195,39
ОБЕД													
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135,00	0,08	0,10	16,76	0,21	27,81	27,16	68,40
Жаркое по-домашнему	436*	200	17,85	98,38	21,68	301,52	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36
Компот из свежих плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20
Апельсины свежие с порциями		100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,01	0,04	60,00	0,20	34,00	13,00	23,00
		Итого:	25,64	111,01	83,94	801,52	0,30	20,49	108,66	4,17	164,86	479,45	258,27
		Всего:	39,67	124,66	166,94	1320,70	0,57	21,83	110,07	5,37	457,89	603,80	453,66
Двенадцатый день (суббота)													
ЗАВТРАК													
Яйцо вареное	337*	20	5,10	4,60	0,30	63,00	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00
Каша молочная ячневая с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80
Чай с молоком	297*	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50
		Итого:	30,12	29,09	64,61	530,73	0,16	0,19	2,47	1,02	323,51	226,41	216,54
ОБЕД													
Огурцы соленные порциями	ТТК	60	0,48	0,06	0,96	8,00	0,02	0,02	3,00	0,06	13,80	8,40	14,40

Суп крестьянский с крупой	134*	2,50	2,99	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	2,75	50,10	0,65
Шницель рыбный натуральный с	391*	100 (60/40)	10,93	10,04	13,17	188,00	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	92,46	0,86
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	3243,00	98,74	0,64
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Груши свежие порциями		100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
		Итого:	22,64	23,30	111,76	881,00	0,12	0,22	19,72	5,72	160,31	3304,74	339,30	8,31
		Всего:	52,76	52,39	176,37	1411,73	0,28	0,41	22,19	6,74	483,82	3531,15	555,84	13,32

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 год

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год

Технико-технологическая карта (ТТК)