



Савкина С.В.

УТВЕРЖЕНО:
в производстве по ТП ЗавтракИсполнитель:
ООО "Правильная Кухня"Ген. Директор ООО "Правильная Кухня"
Исеев А.Ю.

День 1		Школа						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептур	
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
Завтрак	Каша Геркулесовая на молоке	200	252	8,6	9,6	33	№4534	
	Каша Рисовая с грушей на воде	200	158,8	3,2	0,2	36	№4521	
	Оладьи пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885	
	Сырники	80	232,8	4,408	8,88	33,92	№4897	
	Омлет с овощами	80	111,6	6,88	8,48	1,84	№13419	
	Стручковая фасоль с мини-морковью на пару	50	28	1,35	1,2	3	№12687	
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП	
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП	
	Овощные палочки с хумусом	60	75,54	3,6	2,82	8,88	№06921	
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП	
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400	
	Плоды и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП	
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1	
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397	
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1600	1621,58	64,048	56,166	230,77		
	Обед							
Обед	Салат	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
	Салат с красной фасолью,кукурузой и курицей	60	59,7	4,74	1,32	7,26	№03474	
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641	
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648	
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649	
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650	
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП	
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422	
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443	
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653	
	Суп	вес						
	Борщ с мясом	250	96	7,5	3,5	8,75	№12866	
	Суп овощной с горошком и томатом	250	326,75	3	27	18	№06655	
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004	
	Горячее	вес						
	Индейка запеченная	80	106,96	18,4	2,72	2,24	№06839	
	Котлета куриная	80	163,44	18,08	5,84	9,6	№06657	
	Азу из говядины	80	111,44	8,08	8	1,76	№4250	
	Гарнир	вес						
	Кускус с овощами	180	250,2	7,38	8,1	36,9	№06788	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	245,7	7,56	3,6	45,72	№06660	
	Овощные биточки	100	66,8	2,5	1,9	9,8	№06661	
	Напитки	вес						
	Напиток Каркаде	200	21,8	0	0	5,4	№06662	
	Компот из свежеморожененных ягод		39,6	0	0	9,8	№12617	
	Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
	Итого за обед		1940	1971,1	93,47	85,916	223,34	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
	Печенье песочное фигурное	60	300	3,3	17,4	33,6	№04079	
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за полдник		340	524	12,45	24,806	68,94		
Итого за день:		3880	4116,68	169,968	166,888	523,05		
День 1		Детский Сад Брукс						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту	
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
Завтрак	Каша Геркулесовая на молоке	150	202	5,1	5	14,3	№4534	
	Оладьи пшеничные	40	158	12,7	11,5	0,7	№ 213	
	Варенье в ассортименте	10	25,2	0	0	64	№СП-1	
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215	
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	180	107	2,04	1,77	8,79	№397	
	Итого за завтрак		460	649,2	27,36	31,77	89,3	
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП	
	Борщ с мясом	250	96	7,5	3,5	8,75	№12866	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	235	6,5	6,9	36,1	№203	
	Котлета куриная	80	163,44	18,08	5,84	9,6	№06657	
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1	
Полдник	Компот из свежеморожененных ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123	
	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
	Печенье песочное фигурное	60	300	3,3	17,4	33,6	№04079	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400	
Итого за полдник	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Плоды и ягоды свежие ассорти (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
	Итого за полдник		340	524	12,45	24,806	68,94	
	Итого за день:		1550	1819,24	82,89	73,856	274,7	

СОГЛАСОВАНО:
в производстве по ТТЗ заказчика

Заказчик:
АНО Международная школа «Брукс»

Руководитель АНО



УТВЕРЖДЕНО:
в производстве по ТТЗ заказчика

Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»



Составлена С.П.

День 2	Школа						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Каша Гречневая на молоке	200	193	7,2	8,8	21,2	№4826
	Каша Ячневая с яблоком на воде	200	167,6	5,2	0,4	35,6	№4938
	Тосты с сыром и томатами	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№5642
	Творожная запеканка с ягодами	80	189,28	12,56	6,4	20,32	№13423
	Омлет со шпинатом	80	87,6	6,32	5,28	3,76	№06989
	Брокколи на пару	50	20,2	1,6	0,2	3,05	№06675
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№0СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№0СП
	Маффин овощной	60	100,14	4,62	2,76	14,22	№13424
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№0СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№0СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Плоды и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№0СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№0СП-1
Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397	
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1600	1520,66	73,51	48,826	212,28	
Обед	Обед						
	Салат						
	Салат овощной	60	19,62	0,42	1,02	2,1	№06721
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№0СП
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп гороховый с курицей	250	142,75	11	4,75	14	№12869
	Суп-крем из брокколи	250	47,25	2	0,25	9,25	№12867
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Горячее	вес					
	Шашлычки куриные	80	112,32	22,64	2,24	0,4	№07213
	Котлета из индейки	80	133,68	13,68	5,2	8,08	№12654
	Бефстроганов из говядины	80	95,84	7,6	6,4	2	№12968
	Гарнир	вес					
	Рис отварной	180	263,34	5,22	4,14	51,12	№06683
	Картофель запечённый в специях (по деревенски)	180	275,76	4,14	10,8	40,68	№06773
	Овощи гриль	180	108	2,52	6,66	9,54	№07070
	Напитки	вес					
	Компот из сухофруктов	200	51,8	0,2	0	12,8	№06685
	Морс клюквенный		40,4	0	0	10	№13445
	Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646
Итого за обед		2020	1773,47	85,65	65,396	228,08	
Полдник	Полдник						
	Кекс творожно-лимонный с маком	60	186	5,1	5,4	29,4	№13446
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Итого за полдник		340	410	14,25	12,806	64,74	
Итого за день:		3960	3704,13	173,41	127,028	505,1	
День 2	Детский Сад Брукс						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№0СП
	Запеканка творожная	80	124	8,77	6,3	8,58	№237
	Тосты с сыром	60	139	10,51	15,29	32,36	№3
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400
Итого за завтрак		520	636,86	36,82	26,36	85,39	
Обед	Обед						
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№0СП
	Суп гороховый с курицей	200	142,75	11	4,75	14	№12869
	Рис отварной	150	252	4,37	6,44	44	№315
	Шашлычки куриные	80	112,8	29	2	1	№0СП
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот из сухофруктов	180	70	0	0	8	4933
Итого за обед		700	667	55	14	120	
Полдник	Полдник						
	Кекс творожно-лимонный с маком	60	186	5,1	5,4	29,4	№13446
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	410	14,25	12,806	64,74	
Итого за день:		1560	1713,51	106,34	53,356	270,43	

СОГЛАСОВАНО:
в производство по ТЗ Заказчика
Заказчик:
АНО Международная школа «Брукс»
Руководитель АНО



(Савина С.В.)

УТВЕРЖДЕНО:
в производство по ТЗ Заказчика

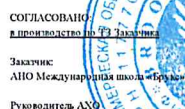
Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»



Иван А. Ю. Юзуровский
подпись д. 7

День 3		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша Дружба молочная	200	199,2	6	6,6	29,2	№4946
	Каша Геркулесовая с бананом на воде	200	162,2	5,2	2,4	29,8	№4948
	Оладьи пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885
	Запеканка морковная с творогом	80	118,72	10,16	5,44	7,36	№ 06690
	Омлет с зеленым горошком	80	99,12	5,6	7,2	3,04	№12608
	Овощи по мексикански	50	34,85	1,65	1,05	4,7	№13425
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Овощные палочки с йогуртом	60	26,7	1,38	1,32	2,4	№03426
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1600	1403,63	66	48,996	190,63	
Обед	Обед						
	Салат	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат Винегрет	60	38,16	1,14	0,42	7,5	№06722
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое (растит с запахом) льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп-гуляш с томленой говядиной	250	87,5	2,5	2,5	6,25	№66007
	Суп со шпинатом	250	70	1,5	2,25	11,25	№12868
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Горячее	вес					
	Куриное филе отварное	80	114,48	24,32	16	0,64	№06747
	Люля из индейки	80	95,6	14,8	1,84	4,96	№13447
	Жаркое из говядины	80	93,68	4,48	3,6	10,8	№06836
	Гарнир	вес					
	Каша гречневая рассыпчатая	180	296,64	10,44	5,04	52,38	№12988
	Удон с овощами	180	213,66	5,94	3,6	39,24	№12449
	Тыква запеченная	100	160,6	9,2	4	21,9	№06684
	Напитки	вес					
	Компот из апельсинов	200	37,8	0	0	9,4	№12753
	Компот из свежемороженных ягод		39,6	0	0	9,8	№12617
	Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646
Итого за обед		1940	1730,43	90,55	63,186	242,23	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Булочка с корицей	60	184	4,3	4,8	3,1	№4294
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Итого за полдник		340	408	13,45	12,206	38,44	
Итого за день:		3880	3542,06	170	124,388	471,3	
День 3		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша Дружба молочная	150	194	6	6	28	№4946
	Оладьи овсяные	60	156	10	6	25	№СП
	Варенье в ассортименте	10	25,2	0	0	64	№СП-1
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		480	534,2	23,52	25,5	118,51	
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Бульон куриный	200	30	4	2	0,4	№07004
	Каша гречневая рассыпчатая	150	223	5,53	9,16	28,8	№387
	Люля из индейки	80	182	11	14	15	№4235
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот из свежемороженных ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123
Итого за обед		700	587	32	26	106	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Булочка с корицей	60	184	4,3	4,8	3,1	№4294
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	408	13,45	12,206	38,44	
Итого за день:		1520	1528,8	68,5	63,906	263,16	



СОГЛАСОВАНО:
в производство по ТЗ Заказчика

Заказчик:
АНО Международная школа «Брукингс»

Руководитель АНО

Закатчис
АНО Международная школа «Бруки»
Руководитель АНО

Руководитель АНО

Савюта С.В.

УТВЕРЖДЕНО:
в производстве по ТЗ Заказчика

11

Исполнитель:
ООО "Правильная Кухня"

Ген. Директор ООО "Промышленная Еухимовская"

Heath A-10.

ФГБУ ВНИИТЭХИМ

Федеральный научный центр безопасности пищевой продукции

ВНИИТЭХИМ

№ 29,8/17

№ 3910

№ 4943

Ж

У

№2ТТК

СОГЛАСОВАНО
в производстве по ТТ Заказчика

Заказчик:
АНО Международная школа «Бруск»

Руководитель АНО

Савкина С.П.

УТВЕРЖДЕНО:
в производстве по ТТ Заказчика

Исполнитель:
ООО "Правильная Кухня"

Ген. Директор ООО "Правильная Кухня"

Исеса А.Ю.

День 5		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептур
	<u>Завтрак</u>	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша Ячневая на молоке	200	281,2	9,8	8,8	40,6	№4939
	Каша Рисовая с грушей на воде	200	158,8	3,2	0,2	36	№3686
	Панкейки пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4890
	Запеканка по-пармски	80	121,36	10,4	5,6	7,28	№06702
	Омлет с ветчиной	80	90,96	6,16	6,16	2,72	№12607
	Фасоль в томатном соусе	50	81,1	7,65	2	8,1	№06781
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Спринг Ролл	60	139,5	4,68	3,48	22,32	№06948
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397	
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1600	1635,76	77,9	51,226	231,15	
Обед	<u>Обед</u>						
	<u>Салат</u>	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат а-ля цезарь	60	54,84	5,46	1,8	4,14	№12992
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	<u>Суп</u>	вес					
	Суп сырный с курицей	250	187	8,5	8,25	19,75	№06949
	Щи постные	250	42,75	0,75	2	5,5	№06734
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	<u>Горячее</u>	вес					
	Шницель из индейки	80	80,16	18,24	0,8	0	№03471
	Люля из курицы на пару	80	110,48	17,36	3,04	3,52	№12604
	Соус Болоньезе	80	75,2	7,68	3,68	2,88	№12615
	<u>Гарнир</u>	вес					
	Кус-кус с киноа	180	331,2	10,08	11,16	47,52	№06910
	Спагетти	180	366,66	10,62	7,92	63,18	№12551
	Запеченные овощи с нутом	180	82,8	6,48	1,44	10,98	№06778
	<u>Напитки</u>	вес					
	Напиток из шиповника	200	47,8	0,2	0	11,6	№12991
	Компот из свежемороженных ягод		39,6	0	0	9,8	№12617
	Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646
Итого за обед		2020	1901,2	101,6	64,026	246,98	
			Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Пицца "Маргарита"	60	168,6	7,74	5,1	22,98	№12629
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за день:		3620	3536,96	179,5	115,252	478,13	
День 5		Детский Сад Бруск					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
	<u>Завтрак</u>	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша ячневая на молоке	150	164	6	6	22	№4939
	Панкейки пшеничные	60	107	4	3	17	№4890
	Варенье в ассортименте	10	25,2	0	0	64	№СП-1
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		480	455,2	17,52	22,5	104,51	
Обед	<u>Обед</u>	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Щи постные	200	77	3	5	7,5	№4548
	Спагетти	150	168	3,68	3,01	17,63	№317
	Соус Болоньезе	80	75,2	7,68	3,68	2,88	№12615
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Напиток из шиповника	180	43	0	0	10	4934
Итого за обед		700	452,3	25,26	12,69	91,31	
			Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Пицца "Маргарита"	60	168,6	7,74	5,1	22,98	№12629
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за день:		1180	907,5	42,78	35,19	195,82	

СОГЛАСОВАНО:

в производстве по ТЗ Заказчика

Закатчик:

АНО Международная школа «Брукс»

Руководитель АНО:

Савкина С.В.

УТВЕРЖДЕНО:

в производстве по ТЗ Заказчика

Исполнитель:

ООО "Правильная Кухня"

Ген. Директор ООО "Правильная Кухня"

Исаса А.Ю.

День 6	Школа						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая я ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ ТТК
Завтрак	Каша Рисовая на молоке	200	125	4	4,2	18	№3910
	Каша Овсяная на воде с яблоком	200	153,6	5	2,4	28,2	№4943
	Тосты с сыром	60	211,8	5,88	12,84	18,12	№06636
	Запеканка творожная	80	190,32	12,56	6,88	19,52	№06606
	Яйцо отварное	50	61,05	5,7	4,1	3,5	№06638
	Овощи припущенные на пару	50	34,45	1,65	1,05	4,6	№12990
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Овощные палочки с хумусом	60	75,54	3,6	2,82	8,88	№06921
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1570	1493,82	70,62	56,156	195,51	
Обед	Обед						
	Салат	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ ТТК
	Салат из квашеной капусты с луком	60	54	0,9	3	5,7	№66018
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Борщ с курицей	250	75	5	2,5	7,5	№66926
	Крем-суп тыквенный	250	69	1,75	1,25	12,75	№06737
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Горячее	вес					
	Стейк из курицы	80	120	19,44	4,4	0,64	№12970
	Котлеты из говядины	80	195,6	13,92	10,4	11,52	№12662
	Индейка тушеная в соусе карри	80	51,36	6,8	1,92	1,68	№13452
	Гарнир	вес					
	Каша гречневая рассыпчатая	180	296,64	10,44	5,04	52,38	№12988
	Картофель запечённый (соломка)	180	244,44	3,78	9,18	36,9	№12548
	Лазанья овощная	180	234,9	12,06	8,82	26,64	№12616
	Напитки	вес					
	Итого за обед	200	42,6	0	0	10,6	№13454
			39,6	0	0	9,8	№12617
			4,8	0,2	0	0,8	№06664
			2	0	0	0	№06646
Итого за обед			2020	1905,85	90,32	70,446	244,22
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ ТТК
	Булочка с яблоком	60	178,26	3,84	2,46	35,22	№13463
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Итого за полдник		340	402,26	12,99	9,866	70,56	
Итого за день:		3930	3801,93	173,93	136,468	510,29	
День 6	Детский Сад Брукс						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ ТТК
Завтрак	Каша рисовая на молоке	150	132	8	6	34	№3910
	Запеканка творожная	80	124	8,77	6,3	8,58	№237
	Яйцо варёное	40	158	12,7	11,5	0,7	№ 213
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
	Итого за завтрак		450	521	31,51	25,57	52,07
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ ТТК
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Бульон куриный	200	30	4	2	0,4	№07004
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	235	6,5	6,9	36,1	№203
	Котлеты из говядины (тефтели)	80	195,6	13,92	10,4	11,52	№12662
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Итого за обед	Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123
	Итого за обед	700	612,2	35,42	20,34	110,03	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ ТТК
	Булочка с яблоком	60	178,26	3,84	2,46	35,22	№13463
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	402,26	12,99	9,866	70,56	
Итого за день:		1490	1535,46	79,92	55,776	232,66	

СОГЛАСОВАНО
в производстве № ТТ Заказчика

Заказчик:
АНО Международная школа «Искусство»

Руководитель АНО

Савкина С.П.

УТВЕРЖДЕНО:
в производстве по ТТ Заказчика

Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»

Исх. А.Ю.

День 7		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая в ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Каша 4 злака молочная	200	177,8	6	6,6	23,4	№4944
	Каша Рисовая с изюмом на воде	200	157,4	3,2	0,2	35,6	№4948
	Панкейки	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№5642
	Творожная запеканка с персиками	80	132,64	11,04	5,92	8,88	№06673
	Омлет белковый с томатами	80	103,92	6,16	8,08	1,76	№12435
	Цветная капуста с зеленой фасолью	50	14,2	1,2	0,05	2,2	№06710
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№сП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№сП
	Маффин овощной	60	100,14	4,62	2,76	14,22	№13424
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№сП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№сП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№сП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№сП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара		200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1600	1448,94	68,23	48,596	200,19	
Обед	Обед						
	Салат	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат Оливье	60	61,74	4,86	2,82	4,2	№06727
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№сП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп солянка сборная мясная	250	116,75	9,25	5	8,5	№12495
	Суп с белой фасолью	250	54,25	1,75	2,25	6,75	№13451
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Горячее	вес					
	Тефтели из индейки	80	94,32	12,8	3,2	3,6	№13456
	Треска жареная	80	146,96	16,4	2,08	15,68	№12382
	Курица терияки	80	77,92	8,64	2,72	4,72	№12430
	Гарнир	вес					
	Факоризо(чечевица с рисом)	180	148,2	8,28	8,28	50,94	№13457
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	245,7	7,56	3,6	45,72	№06660
	Биточки картофельные с луком	100	188,6	4,4	6,7	27,6	№13453
	Напитки	вес					
	Компот из консервированных персиков	200	45	0	0	11,2	№13458
	Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617
	Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646
Итого за обед		1940	1701,75	90,17	60,586	256,82	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Кекс апельсиновый	60	324	4,8	15,6	40,8	№07222
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за полдник		340	548	13,95	23,006	76,14	
Итого за день:		3880	3698,69	172,35	132,188	533,15	
День 7		Детский Сад Бруск					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая в ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№сП
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Панкейки	60	104	5	2,5	15	№4885
	Варенье в ассортименте	10	25,2	0	0	64	№сП-1
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400
Итого за завтрак		530	555,06	28,02	19	116,17	
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№сП
	Суп с белой фасолью	200	43,4	1,4	1,8	5,4	№13451
	Рис отварной	150	252	4,37	6,44	44	№315
	Курица терияки	80	77,92	8,64	2,72	4,72	№12430
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123
Итого за обед		700	524,92	25,41	12	116,13	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Кекс апельсиновый	60	324	4,8	15,6	40,8	№07222
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	548	13,95	23,006	76,14	
Итого за день:		1570	1627,98	67,38	54,006	308,44	

СОГЛАСОВАНО:
в производстве по ТЗ Заказчика

Заказчик:
АНО Международная школа «Брукс»

Руководитель АНО



Савина С.В.

УТВЕРЖДЕНО:
в производстве по ТЗ Заказчика

Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»

Исеев А.Ю.



День 8		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак						№ТТК
	Каша из кукурузной крупы на молоке	200	191,4	4,8	5,4	31	№СП
	Каша Ячневая с грушей на воде	200	168,4	5,2	0,4	35,8	№4938
	Сосиски куриные	60	92,34	8,34	6,3	0,6	№06712
	Творожная запеканка с сухофруктами	80	141,6	11,76	6,16	9,76	№06934
	Омлет с ветчиной и сыром	80	92,56	6,4	6,24	2,72	№13430
	Овощи запеченные	50	68,8	0,85	4,6	6,05	№06714
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Овощные палочки с йогуртом	60	26,7	1,38	1,32	2,4	№03426
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1600	1423,86	70,96	52,286	183,02	
Обед	Обед						
	Салат						№ТТК
	Салат овощной	60	19,62	0,42	1,02	2,1	№06721
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп гороховый с сухариками	250	145,75	11	4,75	14,5	№13460
	Суп томатный с чечевицей	250	193,25	12	4,25	26,75	№06744
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Горячее	вес					
	Плов из птицы (курица)	180	99,76	4,48	3,92	11,6	№12601
	Котлета из индейки	80	133,68	13,68	5,2	8,08	№12654
	Гуляш из говядины	80	110,4	8,96	7,28	2,32	№06863
	Гарнир	вес					
	Картофель отварной с укропом	180	182,88	3,6	2,52	36,36	№06908
	Соба с овощами	180	213,66	5,94	3,6	39,24	№12449
	Чечевичные биточки	100	240,6	10,8	7	33,5	№06783
	Напитки	вес					
	Компот из апельсинов и мандаринов	200	43	0	0	10,6	№13462
	Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617
	Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646
Итого за обед		2040	1904,91	87,11	63,476	262,96	
Полдник	Полдник						№ТТК
	Ленивая ватрушка	60	274,68	9,72	11,46	33,18	№13455
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Итого за полдник		340	498,68	18,87	18,866	68,52	
Итого за день:		3980	3827,45	176,94	134,628	514,5	
День 8		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак						№ТТК
	Каша из кукурузной крупы на молоке	150	279	4	3	30	№СП
	Тосты с сыром	60	139	10,51	15,29	32,36	№3
	Запеканка манная	80	163	14	7	10	№4897
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
Итого за завтрак		470	688	30,55	27,06	81,15	
Обед	Обед						№ТТК
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп гороховый с сухариками	200	240	22	4	20	№5523
	Картофель отварной	150	305	10	6	47	№3643
	Котлета из индейки	80	84	17	1	8	№СП
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123
Итого за обед		700	780,6	60	12,04	137,01	
Полдник	Полдник						№ТТК
	Ленивая ватрушка	60	274,68	9,72	11,46	33,18	№13455
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	498,68	18,87	18,866	68,52	
Итого за день:		1510	1967,28	109,42	57,966	286,68	

СОГЛАСОВАНО:
в производстве по ТЗ Заказчика

Заказчик:
АНО Международная школа «Брукс»

Руководитель АНО



Славина С.П.

УТВЕРЖДЕНО:
в производстве по ТЗ Заказчика

Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»

Исаса А.Ю.



День 9	Школа						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Каша Геркулесовая на молоке	200	252	8,6	9,6	33	№4947
	Каша Пшенная на воде с тыквой	200	138,2	4,8	1,2	27,2	№4521
	Оладьи пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885
	Запеканка с тыквой	80	130,4	11,12	5,92	8,16	№13432
	Фритата с брокколи и сладким перцем	80	110,48	8,32	7,52	2,4	№06925
	Белая фасоль в томатном соусе	50	80,45	7,65	1,85	8,3	№13433
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Маффин с ягодами	60	216,84	2,16	8,7	32,52	№13429
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Флоды и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397	
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1600	1691,21	78,66	59,776	225,71	
Обед	Обед						
	Салат						
	Салат весна	60	57	3,6	4,2	1,5	№66019
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Флоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп норвежский со сливками	250	59,75	3,75	2,75	4,75	№12989
	Суп минестроне	250	108,5	2,5	4,75	14,25	№06743
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Горячее	вес					
	Рыбные палочки в яркой панировке	80	72,88	9,44	1,2	6,08	№12595
	Тефтели из говядины в томатном соусе	80	118,96	12,56	5,36	5,12	№12684
	Фрикасе из индейки с овощами	80	103,76	6,96	6,08	5,28	№06775
	Гарнир	вес					
	Паста арабьята	180	341,64	11,7	13,68	42,66	№13464
	Булгур отварной с зеленым горошком	180	527,76	22,32	2,52	104,04	№13465
	Овощное рагу с нутто	180	114,1	5,4	4	14,2	№06785
	Напитки	вес					
	Морс клюквенный	200	40,4	0	0	10	№13445
	Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617
	Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646
Итого за обед		2020	2067,06	94,46	68,476	285,79	
Полдник	Полдник						
	Морковный кекс с корицей и изюмом	60	251,88	3,72	11,76	32,76	№12553
	Флоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за полдник		340	475,88	12,87	19,166	68,1	
Итого за день:		3960	4234,15	185,99	147,418	579,6	
День 9	Детский Сад Брукс						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Оладьи пшеничные	60	104	5	2,5	15	№4885
	Варенье в ассортименте	10	25,2	0	0	64	№СП-1
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400
Итого за завтрак		530	555,06	28,02	19	116,17	
Обед	Обед						
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп минестроне	200	50	2,5	2,5	7,5	№4920
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	204,75	6,3	3	38,1	№203
	Рыбные палочки в яркой панировке	80	122	14	9	8	№СП
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123
Итого за обед		700	528,35	33,8	15,54	115,61	
Полдник	Полдник						
	Морковный кекс с корицей	60	170	2,5	8	27	№5058
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Флоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	394	11,65	15,406	62,34	
Итого за день:		1570	1477,41	73,47	49,946	294,12	

СОГЛАСОВАНО:

в производстве по ТЗ Заказчика

Заказчик:

АНО Международная школа «Брукс»

Руководитель АНО:

Савкина С.В.

УТВЕРЖДЕНО:

в производстве по ТЗ Заказчика

Исполнитель:

ООО «Правильная Кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»:

Исеев А.Ю.

День 10	Школа						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша Пшеничная молочная	200	148,5	3	3	14	№СП
	Каша Рисовая с грушей на воде	200	158,8	3,2	0,2	36	№3686
	Киш с курицей	80	211,52	7,2	13,04	16,4	№13435
	Творожная запеканка с бананом	80	135,2	11,12	5,92	9,28	№4902
	Омлет с ветчиной	80	90,96	6,16	6,16	2,72	№12607
	Картофельный хашбраун	70	116,71	2,03	4,97	15,96	№06719
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Спринг Ролл	60	139,5	4,68	3,48	22,32	№06948
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397	
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1640	1643,25	69,62	58,636	211,37	
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат огурцы в соевом соусе по-корейски	60	51,48	0,66	3,06	5,34	№07223
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нуттовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп харчо	250	114,25	4,75	4	14,5	№06995
	Крем-суп овощной	250	54,5	2	1	9,25	№12660
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Горячее	вес					
	Стейк из индейки	80	97,52	18	2,8	0	№ 13466
	Лазанья мясная	80	198,08	12,32	10,88	12,8	№ 12614
	Курица в томатном соусе	80	81,52	9,6	2,88	4,32	№ 12602
	Гарнир	вес					
	Картофельное пюре	180	180,36	3,78	4,86	30,24	№12549
	Рис с овощами и куркумой	180	198,72	4,32	3,42	37,8	№12686
	Биточки свекольные	100	183,2	4,3	5	30,3	№06786
	Напитки	вес					
	Компот клубничный	200	42,6	0	0	10,6	№13467
	Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617
	Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646
	Итого за обед		1940	1724,54	75,96	61,836	233,06
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Кекс с бананом	60	221,64	3,18	8,64	32,82	№13473
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за день:		3580	3367,79	145,58	120,472	444,43	
День 10	Детский Сад Брукс						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	148,5	3	3	14	№СП
	Запеканка творожная	80	124	8,77	6,3	8,58	№237
	Картофельный хашбраун	70	116,71	2,03	4,97	15,96	№06719
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
Итого за завтрак		480	496,21	15,84	16,04	47,33	
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Бульон куриный	200	30	4	2	0,4	№07004
	Картофельное пюре	150	205	3,67	5,76	24,5	№ 165
	Стейк из индейки	80	97,52	18	2,8	0	№ 13466
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот клубничный	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123
Итого за обед		700	484,12	36,67	11,6	86,91	
Полдник							
	Кекс с бананом	60	221,64	3,18	8,64	32,82	№13473
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за день:		1180	980,33	52,51	27,64	134,24	

СОГЛАСОВАНО:

в производство по ТТ Закупки

Заказчик:

АНО Международная школа «Правильная Кухня»

Руководитель АНО:

Савкина С.П.

УТВЕРЖДЕНО:

в производство по ТТ Закупки

Исполнитель:

ООО «Правильная Кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»

Каса А.Ю.

День 11		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Блюда	в ценности	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ ТТК
	Каша геркулесовая на молоке	200	252	8,6	9,6	33	№4534
	Каша ячневая с грушей на воде	200	168,4	5,2	0,4	35,8	№4521
	Тосты с сыром	60	211,8	5,88	12,84	18,12	№06636
	Запеканка манная	80	152	10,72	5,68	14,96	№4897
	Яйцо отварное	50	61,05	5,7	4,1	3,5	№06638
	Стручковая фасоль с мини-морковью на пару	50	28	1,35	1,2	3	№12687
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Овощные палочки с хумусом	60	75,54	3,6	2,82	8,88	№06921
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1570	1590,85	73,28	58,506	211,95	
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ ТТК
	Салат со свеклой и сыром	60	72	3	6	1,8	№66271
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое(растит с запахом) льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп картофельный с фрикадельками	250	85,75	5,25	3,5	8,5	№12663
	Суп томатный	250	87	7	2,75	8,5	№07000
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Горячее	вес					
	Нагетсы из индейки	80	72,32	14,48	1,6	0,08	№5464
	Котлета куриная	80	163,44	18,08	5,84	9,6	№06657
	Гуляш из говядины по-мексикански	80	120	7,2	8,8	4	№66273
	Гарнир	вес					
	Каша гречневая рассыпчатая	180	296,64	10,44	5,04	52,38	№12988
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	245,7	7,56	3,6	45,72	№06660
	Кабачковые оладьи	100	79,9	2,8	4	8,1	№06787
	Напитки	вес					
	Напиток Каркаде с шиповником	200	48	0,2	0	11,6	№13468
	Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617
	Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646
Итого за обед		1940	1793,06	92,24	65,066	228,19	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ ТТК
	Печенье батончик с повидлом	60	271,14	3,06	12,06	37,68	№13469
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	180	106,56	5,22	5,76	8,46	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		101,52	5,22	5,76	7,2	№ 401
Итого за полдник		340	511,22	14,39	23,776	76,44	
Итого за день:		3850	3895,13	179,91	147,348	516,58	
День 11		Детский Сад Бруск					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
		Блюда	в ценности	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ ТТК
	Каша Геркулесовая на молоке	150	189	6,45	7,2	24,75	№4534
	Яйцо варёное	50	61,05	5,7	4,1	3,5	№ 213
	Запеканка манная	80	152	10,72	5,68	14,96	№4897
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		460	404,05	22,87	16,98	43,21	
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ ТТК
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Суп картофельный с фрикадельками	200	68,6	4,2	2,8	6,8	№478
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	204,75	6,3	3	38,1	№203
	Котлета куриная	80	163,44	18,08	5,84	9,6	№-06657
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№701.1
Полдник	Компот из свежемороженых ягод	180	39,6	0	0	9,8	№123
	Итого за обед	700	615	31	18	83	
	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ ТТК
	Печенье батончик с повидлом	60	271,14	3,06	12,06	37,68	№
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	180	106,56	5,22	5,76	8,46	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		101,52	5,22	5,76	7,2	№ 401
Итого за полдник	Фрукты и ягоды свежие ассорти (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Итого за полдник	340	511,22	14,39	23,776	76,44	
Итого за день:		1500	1530,11	68,75	58,306	202,34	

СОГЛАСОВАНО:

в производстве по ТЗ Заказчика

Заказчик:

АНО Международная школа «Фрукты»

Руководитель АНО:

Савкина С.П.

УТВЕРЖДЕНО:

в производстве по ТЗ Заказчика

Исполнитель:

ООО «Правильная Кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»

Исаса А.Ю.

День 12	Школа						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	193	7,2	8,8	21,2	№4826
	Каша 5 злаков с бананом	200	123,8	3,2	3,4	20,2	№4938
	Оладьи пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885
	Творожная запеканка с пряными яблоками	80	162,88	12,48	6,4	19,28	№13436
	Омлет с картофелем	80	85,12	6,16	5,44	2,88	№13437
	Брокколи на пару	50	20,2	1,6	0,2	3,05	№06675
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Маффин овощной	60	100,14	4,62	2,76	14,22	№13424
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1600	1447,98	71,27	51,986	194,96	
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат	60	56,76	5,04	1,2	6,48	№06882
	Салат столичный	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Овощная тарелка	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Дип соус из брокколи		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Лук маринованный		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Хумус нутовый	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб пшеничный (формовой)		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Хлеб ржаной	вес					
	Суп	250	96	7,5	3,5	8,75	№12866
	Борщ с мясом	250	158	3	8,5	17,25	№13470
	Суп куриный со сливками	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Бульон куриный	вес					
	Горячее	80	124,16	18,48	3,12	5,44	№07127
	Биточки куриные	80	80,16	18,24	0,8	0	№13471
	Шашлычки из индейки	80	67,04	12,64	1,2	1,52	№06770
	Рыба припущенная с овощами	вес					
	Гарнир	180	263,34	5,22	4,14	51,12	№13472
	Рис припущенный	180	275,76	4,14	10,8	40,68	№06773
	Картофель запечённый в специях (по деревенски)	180	205,38	9,72	7,2	25,56	№06785
	Овощное рагу с нутом	вес					
	Напитки	200	51,8	0,2	0	12,8	№06685
	Компот из сухофруктов		39,6	0	0	9,8	№12617
	Компот из свежемороженых ягод		4,8	0,2	0	0,8	№06664
	Детокс Вода		2	0	0	0	№06646
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	2020	1900,71	100,41	64,396	247,51		
Итого за обед		2020	1900,71	100,41	64,396	247,51	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Кекс шоколадный с бананом	60	221,64	3,18	8,64	32,82	№13473
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за полдник	340	445,64	12,33	16,046	68,16		
Итого за день:		3960	3794,33	184,01	132,428	510,63	
День 12	Детский Сад Брукс						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Запеканка манная	80	152	10,72	5,68	14,96	№4897
	Тосты с сыром	60	139	10,51	15,29	32,36	№3
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400
Итого за завтрак		520	664,86	38,77	25,74	91,77	
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Борщ с мясом	200	128	3,96	2,91	5,49	№62
	Рис отварной	150	252	4,37	6,44	44	№315
	Биточки куриные	80	194	11,9	15,8	10,1	№306
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот из сухофруктов	180	70	0	0	8	4933
Итого за обед		700	733	31	26	121	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Кекс шоколадный с бананом	60	139	8,4	4,98	49,8	№477
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник	340	363	17,55	12,386	85,14		
Итого за день:		1560	1760,96	87,45	64,276	297,8	

СОГЛАСОВАНО

в производстве по ТЗ Заказчика

Заказчик:

АНО Международная школа «Брукс»

Руководитель АНО

Савкина С.В.

УТВЕРЖДЕНО:

в производстве по ТЗ Заказчика

Исполнитель:

ООО «Правильная Кулина»

Ген. Директор ООО «Правильная Кулина»

Исеев А.Ю.

День 13		Школа						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая в ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры	
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ ТТК	
Завтрак	Каша Дружба молочная	200	199,2	6	6,6	29,2	№4946	
	Каша геркулесовая на воде с яблоком	200	157,6	5	2,4	28,2	№4948	
	Оладьи овсяные	60	120,9	6	3,24	17,04	№СП	
	Сырники	80	232,8	4,408	8,88	33,92	№ 154	
	Омлет с зеленым горошком	80	99,12	5,6	7,2	3,04	№12608	
	Овощи по-мексикански	50	34,85	1,65	1,05	4,7	№13425	
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП	
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП	
	Овощные палочки с йогуртом	60	26,7	1,38	1,32	2,4	№03426	
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП	
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400	
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП	
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1	
Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397		
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара		200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1600	1513,23	62,268	52,556	213,19		
Обед	Обед							
	Салат	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ ТТК	
	Салат овощной	60	19,62	0,42	1,02	2,1	№06721	
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641	
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648	
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649	
	Хумус нуттовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650	
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422	
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443	
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653	
	Суп	вес						
	Суп куриный с лапшой	250	75,25	4	2,75	8,75	№12972	
	Суп индийский чечевичный	250	80,5	3,5	2	12	№13475	
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004	
	Горячее	вес						
	Сосиски куриные	80	123,12	11,12	8,4	0,8	№06712	
	Ёжики в сливочном соусе	80	142,48	10,96	7,92	6,88	№12967	
	Индейка тушеная с овощами и картофелем	80	54,56	7,92	0,4	4,72	№06749	
	Гарнир	вес						
	Каша гречневая рассыпчатая	180	296,64	10,44	5,04	52,38	№12988	
	Удон с овощами	180	213,66	5,94	3,6	39,24	№12449	
	Овощные биточки	100	66,8	2,5	1,9	9,8	№06661	
	Напитки	вес						
	Компот из апельсинов	200	37,8	0	0	9,4	№12753	
	Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617	
	Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1940	1632,74	73,03	56,966	223,98		
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ ТТК	
	Булочка со штрейзелем	60	208,56	4,92	5,22	35,46	№13476	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за полдник		340	432,56	14,07	12,626	70,8		
Итого за день:		3880	3578,53	149,368	122,148	507,97		
День 13		Детский Сад Брукс						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту	
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ ТТК	
Завтрак	Каша Дружба молочная	150	194	6	6	28	№4946	
	Оладьи овсяные	60	156	10	6	25	№СП	
	Варенье в ассортименте	10	25,2	0	0	64	№СП-1	
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215	
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		480	534,2	23,52	25,5	118,51		
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ ТТК	
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП	
	Суп куриный с лапшой	200	154	3	5	7,5	№СП	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	223	5,53	9,16	28,8	№387	
	Куриная грудка запеченная	80	95,84	18,64	2,08	0,64	№07182	
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1	
	Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123	
Итого за обед		700	624	38	17	99		
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ ТТК	
	Булочка со штрейзелем	60	255	8,7	8,6	35,9	0	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
Итого за полдник		340	479	17,85	16,006	71,24		
Итого за день:		1520	1637,64	79,54	58,786	288,7		

День 14	Школа						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая в ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
	<u>Завтрак</u>	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Каша манная молочная	200	200,8	6,6	6,2	29,8	№3910
	Каша пшенинная на воде с тыквой	200	138,2	4,8	1,2	27,2	№4943
	Тост с яйцом	60	214	9,3	5,3	18	№18
	Запеканка с крамблом из мясли	80	184,48	12,48	6,4	19,28	№13438
	Скрембл с овощами	80	82,64	6,24	5,44	2,24	№13439
	Овощи припущенные на пару	50	34,45	1,65	1,05	4,6	№12990
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Маффин с ягодами	60	216,84	2,16	8,7	32,52	№13429
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1600	1713,47	75,46	56,156	228,33	
Обед	<u>Обед</u>						
	<u>Салат</u>	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат а-ля цезарь	60	54,84	5,46	1,8	4,14	№12992
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	<u>Суп</u>	вес					
	Рыбная солянка	250	37,5	3,75	0,25	3,75	№66272
	Крем-суп тыквенный по-нормандски	250	140,75	2,5	8,25	14	№13477
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	<u>Горячее</u>	вес					
Куриная грудка запеченная с сыром и томатами	80	95,84	18,64	2,08	0,64	№07182	
Котлеты рыбные из трески	80	94	12,08	2,64	5,52	№06750	
Азу из говядины	80	111,44	8,08	8	1,76	№4250	
<u>Гарнир</u>	вес						
Картофельное пюре	180	180,36	3,78	4,86	30,24	№12549	
Рис с овощами и куркумой	180	198,72	4,32	3,42	37,8	№12686	
Лазанья овощная	180	234,9	12,06	8,82	26,64	№12616	
<u>Напитки</u>	вес						
	Компот яблочный с лимоном	200	44,2	0	0	11	№12596
	Компот из свежеморожененных ягод		39,6	0	0	9,8	№12617
	Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646
Итого за обед		2020	1714,86	86,9	64,056	213,4	
Полдник	<u>Полдник</u>	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Кекс столичный	60	240	3,3	13,2	26,4	№13658
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за полдник		340	464	12,45	20,606	61,74	
Итого за день:		3960	3892,33	174,81	140,818	503,47	
День 14	Детский Сад Бруск						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
	<u>Завтрак</u>	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Запеканка манная	80	152	10,72	5,68	14,96	№4897
	Тост с яйцом	60	214	9,3	5,3	18	№18
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400
Итого за завтрак							
Обед	<u>Обед</u>	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Крем-суп тыквенный по-нормандски	200	140,75	2,5	8,25	14	№13477
	Картофельное пюре	150	205	3,67	5,76	24,5	№ 165
	Котлеты рыбные из трески	80	94	12,08	2,64	5,52	№06750
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот яблочный с лимоном	180	103	25	0	0	№528
Итого за обед		700	631,85	54,15	17,65	97,32	
Полдник	<u>Полдник</u>	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Кекс столичный	60	240	3,3	13,2	26,4	№13658
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	464	12,45	20,606	61,74	
Итого за день:		1560	1835,71	104,16	54,006	236,47	

СОГЛАСОВАНО:
в производстве по ТЗ Заказчика

Заказчик:
АНО Международная школа "Правильная Кухня"

Руководитель АНО

Савкина С.П.

УТВЕРЖДЕНО:
в производстве по ТЗ Заказчика

Исполнитель:
ООО "Правильная Кухня"

Ген. Директор ООО "Правильная Кухня"

Исма А.Ю.

День 15		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Каша ячневая на молоке	200	281,2	9,8	8,8	40,6	№4939
	Каша рисовая с грушей на воде	200	158,8	3,2	0,2	36	№3686
	Панкейки пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4890
	Запеканка по-пармски	80	121,36	10,4	5,6	7,28	№06702
	Омлет с ветчиной	80	90,96	6,16	6,16	2,72	№12607
	Цветная капуста с зеленой фасолью	50	14,2	1,2	0,05	2,2	№06710
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Спринг Ролл	60	139,5	4,68	3,48	22,32	№06948
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара		200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1600	1568,86	71,45	49,276	225,25	
Обед	Обед						
	Салат	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат коул-слоу	60	36,72	1,02	1,86	4,02	№07204
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп лагман с говядиной	250	120,75	8,5	3,25	14,25	№13478
	Щи постные	250	42,75	0,75	2	5,5	№06734
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Горячее	вес					
	Шницель из индейки	80	80,16	18,24	0,8	0	№03471
	Куриный котлеты с зеленью	80	120,96	16,4	4,48	3,76	№03479
	Соус Болоньезе	80	75,2	7,68	3,68	2,88	№12615
	Гарнир	вес					
	Кус-кус с овощами	180	250,2	7,38	8,1	36,9	№06788
	Спагетти	180	366,66	10,62	7,92	63,18	№12551
	Биточки свекольные	100	183,2	4,3	5	30,3	№06786
	Напитки	вес					
	Морс облепиховый	200	47,2	0,2	0,6	10,4	№13557
	Компот из свежемороженных ягод		39,6	0	0	9,8	№12617
	Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	2		0	0	0	0	№06646
Итого за обед		1940	1846,11	91,32	61,626	249,1	
Итого за день:			Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Пицца "Маргарита"	60	168,6	7,74	5,1	22,98	№12629
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за день:		3540	3414,97	162,77	110,902	474,35	
День 15		Детский Сад Бруск					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Каша ячневая на молоке	200	164	6	6	22	№4939
	Панкейки пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4890
	Запеканка творожная	80	124	8,77	6,3	8,58	№237
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	2	0	0	0	№06646	№397
Итого за завтрак		342	408,78	18,55	15,42	50,02	
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Бульон куриный	200	30	4	2	0,4	№07004
	Спагетти	150	168	3,68	3,01	17,63	№317
	Шницель из индейки	80	86	21	5	11	4242
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот из свежемороженных ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123
Итого за обед		700	435,6	39,68	11,05	91,04	
Итого за день:			Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Пицца "Маргарита"	60	168,6	7,74	5,1	22,98	№12629
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за день:		1042	844,38	58,23	26,47	141,06	

СОГЛАСОВАНО

в производство по ТЗ Заказчика

Заказчик:

АНО Международная школа «Брукс»

Руководитель АНО

Савкина С.В.

УТВЕРЖДЕНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель:

ООО «Правильная Кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»

Исеев А.Ю.

День 16		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша 4 злака молочная	200	177,8	6	6,6	23,4	№4944
	Каша пшенная на воде с тыквой	200	138,2	4,8	1,2	27,2	№4943
	Оладьи пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885
	Запеканка творожная	80	190,32	12,56	6,88	19,52	№06606
	Яйцо отварное	50	61,05	5,7	4,1	3,5	№06638
	Овощи припущенные на пару	50	34,45	1,65	1,05	4,6	№12990
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Овощные палочки с хумусом	60	75,54	3,6	2,82	8,88	№06921
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397	
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1570	1440,2	70,32	47,636	201,23	
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат	60	22,32	0,9	0,06	4,56	№06647
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Щи из свежей капусты	250	95,25	5,75	5	6,75	№06736
	Суп сырный с брокколи	250	99	3,25	5,25	10	№13461
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Горячее	вес					
	Куриное филе запечённое	80	120	19,44	4,4	0,64	№12970
	Говядина по-азиатски	80	110,64	8,96	7,28	2,32	
	Биточки из индейки с сыром	80	94,32	12,8	3,2	3,6	№13481
	Гарнир	вес					
	Каша гречневая рассыпчатая	180	296,64	10,44	5,04	52,38	№12988
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	245,7	7,56	3,6	45,72	№06660
	Морковные биточки	100	221	4,2	9,7	29,3	№06789
	Напитки	вес					
	Напиток Чай фруктовый	200	24,6	0,4	0,2	5,6	№06966
	Компот из свежемороженных ягод		39,6	0	0	9,8	№12617
	Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646
	Итого за обед		1940	1851,78	89,93	67,666	238,78
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Булочка с клубничным повидлом	60	174	3,9	2,4	33,6	№13463
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Итого за полдник		340	398	13,05	9,806	68,94	
Итого за день:		3850	3689,98	173,3	125,108	508,95	
День 16		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша 4 злака молочная	88	88	3	3	12	№4944
	Запеканка творожная	80	124	8,77	6,3	8,58	№237
	Яйцо варёное	40	158	12,7	11,5	0,7	№ 213
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
Итого за завтрак		388	477	26,51	22,57	30,07	
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Щи из свежей капусты	200	164	5	1	4	№4917
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	235	6,5	6,9	36,1	№203
	Куриное филе запечённое	80	115	21	3	1	№4225
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот из свежемороженных ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123
Итого за обед		700	665,6	43,5	11,94	103,11	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Булочка с клубничным повидлом	60	174	3,9	2,4	33,6	№13463
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	398	13,05	9,806	68,94	
Итого за день:		1428	1540,6	83,06	44,316	202,12	

СОГЛАСОВАНО:

в производство по ТТ Заказчика

Заказчик:

АНО Международная школа «Грильяж»

Руководитель АНО

Савкина С.В.

УТВЕРЖДЕНО:

в производство по ТТ Заказчика

Исполнитель:

ООО «Правильная Кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»

Исаев А.Ю.

Исполнитель

День 17	Школа						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая и ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Каша рисовая на молоке	200	125	4	4,2	18	№3910
	Каша овсяная на воде с бананом	200	159,4	5,2	2,4	29,4	№4948
	Сосиски куриные	60	92,34	8,34	6,3	0,6	№06712
	Творожная запеканка с персиками	80	132,64	11,04	5,92	8,88	№06673
	Омлет натуральный	80	83,92	6,16	5,68	2	№12605
	Цветная капуста с зеленой фасолью	50	74	3	3	8	№4990
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Маффин овощной	60	100,14	4,62	2,76	14,22	№13424
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1600	1409,5	74,59	52,126	175,79	
Обед	Обед						
	Салат	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат с капустой морковью и свеклой	60	105,96	3,12	6,9	7,86	№12485
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп гороховый с копченостями	250	161,5	12,75	6,25	13,5	№13480
	Суп картофельный с красной фасолью	250	54,25	1,75	2,25	6,75	№13483
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Горячее	вес					
	Стрипы из индейки	80	145,04	13,04	5,6	10,56	№12497
	Треска жареная	80	146,96	16,4	2,08	15,68	№12382
	Курица Терияки	80	77,92	8,64	2,72	4,72	№12430
	Гарнир	вес					
	Рис отварной	180	263,34	5,22	4,14	51,12	№06683
	Картофель отварной с укропом	180	182,88	3,6	2,52	36,36	№06908
	Овощи гриль	180	108	2,52	6,66	9,54	№07070
	Напитки	вес					
	Компот из сухофруктов	200	51,8	0,2	0	12,8	№06685
	Компот из свежемороженных ягод		39,6	0	0	9,8	№12617
	Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646
Итого за обед		2020	1819,96	83,47	63,056	246,8	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Кекс яблочный с корицей	60	228	3,6	10,8	29,4	№12653
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за полдник		340	452	12,75	18,206	64,74	
Итого за день:		3960	3681,46	170,81	133,388	487,33	
День 17	Детский Сад Брукс						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Блинчики	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400
Итого за завтрак		520	546,64	26,8	19,62	56,61	
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп гороховый с копченостями и сухариками	200	190	2,5	2,5	15	№СП
	Рис отварной	150	252	4,37	6,44	44	№315
	Курица Терияки	80	100	17	4	6	№СП
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот из сухофруктов	180	70	0	0	8	4933
Итого за обед		700	701,1	34,77	13,94	126,3	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Кекс яблочный с корицей	60	228	3,6	10,8	29,4	№12653
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	452	12,75	18,206	64,74	
Итого за день:		1560	1699,74	74,32	51,766	247,65	

СОГЛАСОВАНО
в производстве по ТЗ Заказчика
Заказчик:
АНО Международная школа «Правильная Кухня»
Руководитель АНО



Савкина С.В.

УТВЕРЖДЕНО:
в производстве по ТЗ Заказчика

Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»



День 18		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептур
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша из кукурузной крупы на молоке	200	191,4	4,8	5,4	31	№СП
	Каша ячневая на воде	200	156,6	5,2	0,4	33	№4938
	Киш со шпинатом и сыром	80	214,96	6,56	13,44	16,88	№13427
	Запеканка манная	80	153,6	10,72	5,68	14,96	№06637
	Омлет белковый с томатами	80	103,92	6,16	8,08	1,76	№12435
	Картофельный хашбраун	70	116,71	2,03	4,97	15,96	№06719
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Овощные палочки с йогуртом	60	26,7	1,38	1,32	2,4	№03426
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячённое 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397	
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1640	1605,95	69,08	61,156	210,65	
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат						
	Салат фунчоза с овощами	60	79,86	0,84	0,12	18,66	№06955
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нуттовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Борщ с курицей	250	75	5	2,5	7,5	№66926
	Суп со шпинатом	250	71	1,5	2,25	11,25	№12868
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Горячее	вес					
	Котлета пожарская	80	162,4	14,08	6,48	12	№13485
	Жаркое из индейки	80	78,4	4,56	1,92	10,8	№13486
	Лазанья мясная	80	198,08	12,32	10,88	12,8	№ 12614
	Гарнир	вес					
	Гречневая лапша с овощами и соевым соусом	180	224,1	7,92	0,54	46,62	№13487
	Кускус с киноа	180	331,2	10,08	11,16	47,52	№06910
	Биточки картофельные с луком	100	188,6	4,4	6,7	27,6	№13453
	Напитки	вес					
	Компот из апельсинов	200	37,8	0	0	9,4	№12753
	Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617
	Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646
Итого за обед		1940	1968,75	76,93	66,486	282,06	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Печенье овсяное	60	210	4,2	11,4	22,8	№0476
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за полдник		340	434	13,35	18,806	58,14	
Итого за день:		3920	4008,7	159,36	146,448	550,85	
День 18		Детский Сад Бруск					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша из кукурузной крупы на молоке	150	279	4	3	30	№СП
	Картофельный хашбраун	70	116,71	2,03	4,97	15,96	№06719
	Запеканка манная	80	163	14	7	10	№4897
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
Итого за завтрак		480	665,71	22,07	16,74	64,75	
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Куриный бульон	200	42	1	0	3	№СП
	Котлета куриная	80	163,44	18,08	5,84	9,6	№СП
	Гречневая лапша	150	213,66	5,94	3,6	39,24	№701.1
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот из апельсинов	180	34	0	0	8	3826
Итого за обед		700	542,2	35,92	10,44	113,14	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Печенье овсяное	60	210	4,2	11,4	22,8	№0476
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	434	13,35	18,806	58,14	
Итого за день:		1520	1641,91	71,34	45,986	236,03	
		70	116,71	2,03	4,97	15,96	№06719

СОГЛАСОВАНО:
в производстве по ТТ Заказчика

Заказчик:
АНО Международная школа «Правильная Кухня»

Руководитель: АНО

Савкина С.П.

УТВЕРЖДЕНО:
в производстве по ТТ Заказчика

Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»

Исаев А.Ю.

День 19	Школа						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке	200	252	8,6	9,6	33	№4947
	Каша рисовая с грушей на воде	200	158,8	3,2	0,2	36	№9686
	Тосты с сыром	60	211,8	5,88	12,84	18,12	№06636
	Творожная запеканка со сметаной	80	192,08	12,56	7,12	19,52	№13441
	Скрембл с сыром	80	112,64	6,88	8,56	2	№12612
	Фасоль в томатном соусе	50	81,1	7,65	2	8,1	№06781
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Маффин с ягодами	60	216,84	2,16	8,7	32,52	№13429
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397	
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1600	1867,32	79,16	70,886	243,95	
Обед	Обед						
	Салат	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат столичный	60	56,76	5,04	1,2	6,48	№06882
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп уха с птитим	250	60,75	4,25	1,25	8,25	№13488
	Суп картофельный вегетарианский	250	38,75	0,75	1	6,5	№06746
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Горячее	вес					
	Рыба запеченная с сыром и томатами	80	102,32	14,08	4,64	1,04	№13489
	Плов из говядины	80	204,24	6,24	12,56	16,48	№07037
	Индейка тушеная в соусе карри	80	51,36	6,8	1,92	1,68	№13452
	Гарнир	вес					
	Картофель запечённый в специях (по деревенски)	180	275,76	4,14	10,8	40,68	№06773
	Булгур отварной	180	360,54	9,72	9,72	55,98	№06784
	Капустно-морковные биточки	100	222,1	4,4	9,7	29,3	№06792
	Напитки	вес					
	Компот яблочный с лимоном	200	44,2	0	0	11	№12596
	Компот вишневый		62,5	0,1	0,04	8,71	
Детокс Вода	4,8		0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1940	1961,99	71,75	76,766	254,21	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Шоколадный брауни	60	164	5	6	35	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за полдник		340	388	14,15	13,406	70,34	
Итого за день:		3880	4217,31	165,06	161,058	568,5	
День 19	Детский Сад Бруск						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Творожная запеканка со сметаной	80	192,08	12,56	7,12	19,52	№13441
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400
Итого за завтрак		540	617,94	35,58	23,62	56,69	
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп картофельный вегетарианский	200	67,3	0,66	2,24	3,66	№78
	Булгур отварной	150	83	3,08	0,24	14,8	№4658
	Рыба запеченная с сыром и томатами	80	122	14	9	8	№СП
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот яблочный с лимоном	180	103	25	0	0	№528
Итого за обед		700	464,4	53,64	12,48	79,76	
Полдник	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Шоколадный брауни	60	164	5	6	35	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	388	14,15	13,406	70,34	
Итого за день:		1580	1470,34	103,37	49,506	206,79	

СОГЛАСОВАНО:

в производстве по ТТ Заказчика

Заказчик:
АНО Международная школа «Брукс»

Руководитель АНО

Савкина С.П.

УТВЕРЖДЕНО:

в производстве по ТТ Заказчика

Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»

Исаев А.Ю.

День 20		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	148,5	3	3	14	№СП
	Каша 4 злака на воде с тыквой	200	118,4	3	3,4	18,8	№4521
	Оладьи пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885
	Запеканка по-пармски	80	121,36	10,4	5,6	7,28	№06702
	Омлет с ветчиной	80	90,96	6,16	6,16	2,72	№12607
	Овощи запеченные	50	68,8	0,85	4,6	6,05	№06714
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Спринг Ролл	60	139,5	4,68	3,48	22,32	№06948
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
Итого за завтрак		1600	1450,36	64,1	51,226	185,3	№06646
Обед	Обед						
	Салат						
	Салат капуста по-корейски	60	41,94	1,02	1,86	5,34	№13491
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое (растит с запахом) льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп сырный с курицей	250	187	8,5	8,25	19,75	№06949
	Крем-суп овощной	250	54,5	2	1	9,25	№12660
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Горячее	вес					
	Пельмени	150	210	15	4,5	27	№ 06829
	Голубцы ленивые с говядиной	80	112	11,2	5,2	5,6	№06630
	Курица в кисло-сладком соусе	80	88	5,7	3	3,6	№05660
	Гарнир	вес					
	Картофельное пюре	180	180,36	3,78	4,86	30,24	№12549
	Каша гречневая рассыпчатая	180	296,64	10,44	5,04	52,38	№12988
	Овощные биточки	100	66,8	2,5	1,9	9,8	№06661
	Напитки	вес					
	Морс облепиховый	200	42,6	0	0	10,6	№13454
	Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617
	Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646
Итого за обед		2010	1802,15	76,37	59,546	251,47	
	Кекс ванильный	60	246	3,6	12,6	30	№13559
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2		№ 401
	Итого за день:	3610	3252,51	140,47	110,772	436,77	
День 20		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	148,5	3	3	14	№СП
	Оладьи пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Какао с молоком	200	107	2,04	1,77	8,79	№397
Итого за завтрак		540	533,28	16,34	21,39	43,74	
Обед	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп сырный с курицей	250	164	16	4	12	№5525
	Пельмени	150	210	15	4,5	27	№ 06829
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123
Итого за обед		670	525,6	42	9,54	101,01	
Полдник	Кекс ванильный	60	246	3,6	12,6	30	№13559
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2		№ 401
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Итого за день:	1210	1058,88	58,34	30,93	144,75	