

RESEARCH



на 06 октября 2026г.

9 дана. Путина лима, планирование бюджета 7-15 лет	Масса продукта	Плотность вещества		Загрязне- ние показатель, код	№ расчет- групп
		Влага, %	Усадка, %		
Запчасти (2х, 5-ти размеров)					
Балласт впускной моторный из резины и пластика Дружба с маслом	250	8,7	13,7	38,4	ТТК №85
Бутерброд с маслом и повидлом	40/10/50	4,7	7,3	51,1	ТТК №127
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	ТТК №3102
Итого за прями пазар	608	13,6	21,0	94,5	555,9
Обед (2х, 5-ти размеров)					
Омлет по сезону	60	0,9	0,1	1,0	ТТК №3
Щи из свежей капусты с картошкой	200	1,6	3,0	8,0	ТТК №47
Котлеты рубленные из птицы	90	12,0	14,6	14,4	ТТК №62
Гречка отварная с овощами	150	7,8	7,6	31,0	ТТК №180
Компот из фруктов	200	0,4	0,1	21,5	ТТК №52
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	ТТК № 7
Итого за прями пазар	828	31,5	24,3	129,6	841,0
Позднее (5-ти размеров)					
Валлушка с творогом	100	13,4	9,6	43,9	ТТК №138
Чай черный с сахаром	200	0,3	0,1	10,2	ТТК №301
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	338
Итого за прями пазар	500	14,5	10,5	73,3	454,3
Ужин (5-ти размеров)					
Уха морская	100	3,0	3,1	10,0	ТТК №5
Жаркое с печенью	150	22,2	22,5	21,5	ТТК №63
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	16,7	ТТК №136
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,4	29,2	ТТК № 6
Итого за прями пазар	618	29,8	27,6	77,4	705,0
Ужин (5-ти размеров)					
Куриный суп с картошкой	180	5,0	4,4	7,0	608
Батон	30	2,3	0,9	15,0	ТТК № 178
Итого за прями пазар	210	7,3	5,3	22,0	170,2
Итого за день:	210	96,2	96,0	396,0	2 730,2

Вос. Производственный

Издательство ООО "Бизнес"



МЕНЮ

на 07 октября 2026г.

Пример пиццы, наименование блюда 7-11 лет	Масса порция	Плотность питания		Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта-туры
		Белок, г	Жиры, г		
Завтрак (Зк, 8-ти разовое)					
Каша молочная манная медовая	200	0,5	9,2	23,7	ТТК №83
Булочка с маслом и сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1	ТТК №380
Чай черный с абрикосом	200	0,3	0,1	10,2	ТТК №301
Батон	50	3,9	1,5	23,1	ТТК № 178
Итого за завтрак пиццы:	600	15,4	15,9	74,3	501,2
Обед (Зк, 8-ти разовое)					
Салат с маслом	60	0,6	4,2	4,9	ТТК №4
Рассольник Ленинградский	200	4,1	7,5	12,6	ТТК №205
Плов из птицы	150	16,8	26,5	28,0	ТТК №67
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	20,4	ТТК №33
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	ТТК № 7
Итого за обед пиццы:	730	30,4	39,1	119,4	827,1
Полдник (8-ти разовое)					
Пирожок с абрикосами	100	7,1	11,0	45,3	ТТК №140
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	22,8	707
Итого за полдник пиццы:	300	7,7	11,2	68,2	365,8
Ужин (8-ти разовое)					
Супчик	60	0,5	0,1	1,0	ТТК №152
Рыба с овощами	120	18,6	12,6	6,7	ТТК №547
Пюре картофельное	150	5,0	4,3	22,8	144,2
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,0	36,0
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	ТТК № 6
Итого за ужин пиццы:	590	28,8	17,4	74,7	494,9
Ужин 2 (8-ти разовое)					
Макаронный продукт (карбонар)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за ужин пиццы:	210	7,3	5,3	22,0	170,2
Всего за день:		89,5	88,8	341,4	2 855,0

Директор ООО "Белорус"

Зав. Производством



Пример пиццы, наименование блюда	Масса порция	Блюда (в-т, к-л, белки, жиры, углеводы)		Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта-тура
		Блюда, г	Жиры, г		
Завтрак (Зк, 8-ти разовое)					
Каша молочная манная медовая	250	9,1	11,9	30,8	ТТК №83
Булочка с маслом и сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1	ТТК №380
Чай черный с абрикосом	200	0,3	0,1	10,2	ТТК №301
Батон	50	3,9	1,5	23,1	ТТК № 178
Итого за завтрак пиццы:	650	18,0	18,6	81,2	504,4
Обед (Зк, 8-ти разовое)					
Салат с маслом	100	1,5	7,6	8,2	ТТК №4
Рассольник Ленинградский	250	6,2	9,4	13,0	ТТК №205
Плов из птицы	200	21,8	31,5	37,2	ТТК №67
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	20,4	ТТК №33
Хлеб пшеничный	60	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	ТТК № 7
Итого за обед пиццы:	870	38,1	48,8	133,9	1 016,8
Полдник (8-ти разовое)					
Пирожок с абрикосами	150	16,7	16,5	68,0	ТТК №140
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	22,8	707
Итого за полдник пиццы:	350	17,3	16,7	90,8	488,3
Ужин (8-ти разовое)					
Супчик	100	0,8	0,1	1,7	ТТК №152
Рыба с овощами	130	20,1	13,9	7,3	ТТК №547
Пюре картофельное	200	6,0	5,2	27,4	171,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,0	36,0
Хлеб пшеничный	100	7,4	0,6	48,7	ТТК № 6
Итого за ужин пиццы:	630	34,6	21,8	100,1	628,5
Ужин 2 (8-ти разовое)					
Макаронный продукт (соефур)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
Батон	30	2,3	0,9	13,0	77,7
Итого за ужин пиццы:	210	7,3	5,3	23,0	170,2
Всего за день:		109,1	111,2	430,0	2 863,9



МЕНЮ

на 08 октября 2026г.

Примеры блюд, наименования блюд 7-11 лет	Масса порции	Полные порции		Энергетическая ценность, ккал	на ребенка-группы
		Всего, г	Жиры, г		
Завтрак (2х, 6-ти разовое)					
Каша овсяная молочная вязкая	250	10,5	9,9	37,8	257,4
Булгур с маслом и помидором	40/10/50	4,7	7,3	51,3	277,3
Яблоко вареное порезанное	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5
Каша с маслом и сахаром	200	4,6	4,2	17,6	120,0
Итого за завтрак	844	27,7	28,5	106,9	752,2
Обед (2х, 6-ти разовое)					
Закуска овощная	60	1,1	2,5	12,3	70,1
Суп с клецками	200	1,9	4,6	11,5	94,2
Гречка по-купечески с куриным филе	100	17,8	27,0	33,5	376,1
Компот из яблок	200	0,4	0,1	21,5	88,5
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,3	24,3	114,8
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за обед	730	29,4	35,1	131,9	882,8
Полдник (5-ти разовое)					
Пирожок печеный с картошкой	100	12,1	12,4	36,4	300,6
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3
Фрукты свежие	200	0,6	0,8	19,0	91,2
Итого за полдник	480	13,6	13,4	73,1	472,1
Ужин (5-ти разовое)					
Фрикадельки мясные в соусе	100/50	16,5	19,5	17,4	298,5
Каша пшеничная вязкая	150	5,3	6,3	26,4	108,3
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	13,2	60,0
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за ужин	600	25,8	26,1	81,3	641,6
Ужин 2 (5-ти разовое)					
Мясомолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,9	92,5
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за ужин 2	210	7,3	5,3	22,9	170,2
Всего за день:		134,0	106,4	415,2	3 923,9

Директор ООО "Вестер" _____



11 день Примеры блюд, наименования блюд 12-18 лет	Масса порции	Полные порции		Энергетическая ценность, ккал	на ребенка
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак (2х, 6-ти разовое)					
Каша овсяная молочная вязкая	250	13,1	13,3	47,2	334,2
Булгур с маслом и помидором	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3
Яблоко вареное порезанное	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5
Каша с маслом и сахаром	200	4,6	4,2	17,6	120,0
Итого за завтрак	814	30,3	31,9	116,3	829,0
Обед (2х, 6-ти разовое)					
Закуска овощная	100	1,8	4,2	20,5	116,8
Суп с клецками	250	2,4	5,8	14,4	117,8
Гречка по-купечески с куриным филе	200	23,7	36,9	44,7	502,3
Компот из яблок	200	0,4	0,1	21,5	88,5
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за обед	870	36,5	47,6	154,2	1 878,7
Полдник (5-ти разовое)					
Пирожок печеный с картошкой	150	18,2	18,6	54,1	450,9
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за полдник	530	19,9	19,6	90,8	622,4
Ужин (5-ти разовое)					
Фрикадельки мясные в соусе	100/50	17,9	21,0	19,3	323,4
Каша пшеничная вязкая	180	6,3	8,6	29,3	182,3
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	13,2	60,0
Хлеб пшеничный / Хлеб пшеничный	70/200	5,1/1,8	0,4/0,3	24/12,3	160,8/59,4
Итого за ужин	610	31,8	30,3	110,1	786,3
Ужин 2 (5-ти разовое)					
Мясомолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,9	92,5
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за ужин 2	210	7,3	5,3	22,9	170,2
Всего за день:		155,5	134,1	483,4	3 486,6

М Е Н Ю

на 09 октиври 2026г.

12 дней		Полный завтрак		Полный обед		Полный ужин	
Примерный план питания	Количество порций	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	Витамин А	Витамин С
Завтрак (2х, 5-ти разное)							
Каши с молоком (пшеница, овес)	200	5,0	8,8	35,8	229,9	ТТК №101	ТТК №101
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №280	ТТК №280
Чай с сахаром и лимон	200	0,3	0,0	15,3	60,0	ТТК №201	ТТК №201
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	338
Итого за завтрак:	660	14,4	14,7	87,1	531,8		
Обед (2х, 5-ти разное)							
Салат с маслом	60	0,9	4,2	4,9	60,3	ТТК №3	ТТК №3
Щи из свеклы с картофелем	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47	ТТК №47
Котлеты рубленые из птицы	90	12,0	14,6	14,4	272,6	ТТК №60	ТТК №60
Пюре картофельное	160	11,6	6,5	38,2	197,8	ТТК №132	ТТК №132
Сок фруктовый	160	0,9	0,2	17,7	80,3	707	707
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	ТТК № 6
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	ТТК № 7
Итого за обед:	810	35,5	25,4	126,3	894,7		
Полдник (5-ти разное)							
Лепешки с творогом с соусом молочным (сметаной)	100/20	8,1	9,7	27,3	215,8	ТТК №145	ТТК №145
Чай черный с сахаром	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК №542	ТТК №542
Итого за полдник:	300	8,4	9,8	37,5	258,8		
Ужин (5-ти разное)							
Салат по сезону	100	0,8	0,1	1,7	12,6	ТТК №134	ТТК №134
Жаркое по-деревенски	150	11,0	19,5	17,7	286,6	ТТК №241	ТТК №241
Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК № 6	ТТК № 6
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	ТТК № 6
Итого за ужин:	510	16,4	20,1	62,8	496,2	4	4
Ужин 2 (5-ти разное)							
Кисломолочный продукт (сметана)	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	698
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	ТТК № 178
Итого за ужин 2:	210	7,3	5,3	22,0	170,2		
Итого за день:	2580	82,2	79,3	335,7	2580		

Примы粮食, наименование блюда 12-18 лет	Масса порции	Витамин		Энергетическая ценность (ккал)	Примечание	№ рецепта-курса
		Витамин А	Витамин В			
Зимняя (2х, 6-ти разовое)						
Каши с молочные каши-каши каша	250	10,8	11,0	44,8	287,4	ТТК №101
Бутерброды с маслом и сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,3	149,9	ТТК №380
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
Фрукты свежие	250	0,8	0,8	19,0	91,2	318
Итого за приме пищи:	700	16,6	16,9	96,3	588,5	
Обед (2х, 6-ти разовое)						
Салата с маслом	100	1,5	7,0	8,2	100,5	ТТК №3
Щи со свиной кашулы с картошкой	250	2,0	4,3	10,8	88,0	ТТК №47
Котлеты рубленные на масле	100	14,5	16,2	16,0	258,4	ТТК №60
Пюре гороховое	200	14,3	8,1	35,3	247,3	ТТК №132
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3	307
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	34,3	114,8	ТТК №6
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,0	38,8	138,5	ТТК №7
Итого за приме пищи:	860	41,6	36,7	140,3	1 027,8	
Полудне (6-ти разовое)						
Лазанья с творогом с соусом молочным (сладкий)	120/30	10,3	12,1	34,1	209,8	ТТК №145
Чай черной с лимоном	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК №549
Итого за приме пищи:	360	10,6	12,2	44,3	312,8	
Ужин (6-ти разовое)						
Овощи со соусом	150	0,8	0,1	1,7	12,6	ТТК №154
Жареное по-деревенски	200	14,4	29,8	32,9	366,9	ТТК №341
Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	14,2	59,2	
Хлеб пшеничный	100	7,4	0,0	48,7	229,7	ТТК №6
Итого за приме пищи:	650	22,7	30,0	87,5	668,4	
Ужин 2 (6-ти разовое)						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5	608
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178
Итого за приме пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,3	
Итого за день:		86,8	101,7	300,2	2 767,7	

3.6. Процедура скремминга

Директор ООО "Венер" _____