

«СОГЛАСОВАНО»:


Директор ДГ МАОУ «СОШ №1»


Н.В. Шахматова

« _____ » _____ 2022 год

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ООО КПП «Пеликан»


С.В. Горяев

« _____ » _____ 2022 год

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся муниципальных автономных общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 лет на осенний сезон

(Вариант I)

г.Лангепас

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	A, ретинол	D, мг	Ca, мг	P, мг	B9, мг	Fa, мг	K, мг	Δ, мг	So, мг	F, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ТК № 88 рецепт 6 от 2004	Пшеничные Завтрак Бутерброд с сыром (хлеб ржаной-пшеничный с кавказским)	2530	6,83	7,77	13,36	162,22	0,07	0,11	0,38	174,89	0,24	285,00	173,75	48,93	1,37	24,81	0,012	0,002	0,60
ТТК № 12	Каша молочная из хлопьев овсяных зернушек с маслом	150/10	6,48	10,50	38,14	243,00	0,01	0,30	1,99	90,22	0,89	172,15	86,47	24,88	0,84	100,36	0,001	0,002	1,08
ТК № 228 рецепт 382 от 2005	Каша с яблоком Фрукт свежий (кандирин)	200 100	3,52 1,00	3,72 0,00	25,49 7,50	145,30 38,00	0,04 0,08	0,20 0,04	1,30 15,20	0,01 6,66	0,08 0,00	122,00 35,00	80,00 17,00	14,00 11,00	0,56 0,00	159,40 155,00	0,012 0,000	0,003 0,000	0,04 0,16
	Суммарный объем завтрака	515	17,83	18,93	43,49	588,42	0,20	0,85	18,87	271,78	1,31	894,15	387,22	98,81	2,77	340,57	0,025	0,007	1,88
	Обед					24													
ТТК № 76	Салат Новогодний (пюре сельди, огурец свеж., лук репч., масло раст.)	60	0,60	6,00	1,80	64,20	0,03	0,04	34,20	41,40	0,00	10,44	19,38	6,54	0,30	80,46	0,003	0,002	0,00
ТТК № 28	Щи из свеклы капуста со сметаной	200/10	4,44	4,84	11,92	94,36	0,00	0,02	7,40	14,00	0,82	44,40	15,20	14,60	0,00	148,00	0,018	0,001	0,00
ТТК № 40	Шницель из говядины с соусом	100	12,88	12,74	17,20	234,55	0,20	0,20	0,43	32,25	0,11	52,25	196,75	30,25	2,17	279,75	0,014	0,002	0,007
ТК № 146 рецепт 512 от 2004	Рис пропаренный	150	3,30	4,50	27,49	163,69	0,180	0,05	0,00	23,00	0,00	29,40	137,10	29,25	1,50	160,50	0,003	0,000	0,021
ТТК № 66	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66	0,03	0,10	14,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60	8,00	0,000	0,000	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,48	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
	Суммарный объем обеда	780																	
			25,89	27,45	106,44	779,66	0,89	0,98	56,21	110,65	0,92	209,89	446,63	108,04	6,45	485,81	0,018	0,022	0,04
	Всего		43,12	46,38	189,87	1248,08	0,89	1,23	75,08	387,43	2,24	804,04	613,85	207,75	9,16	609,38	0,084	0,028	1,92

1-я неделя примерного цикличного меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеб. об., гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рети. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	F, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	Вторник																			
	Завтрак																			
ТТК № 33	Салат из свежих огурцов и помидоров (огурцы свеж., помидоры свеж., лук репчатый, масло раст.)	60	0,54	6,00	2,01	64,48	0,03	0,03	8,59	64,00	0,00	0,006	18,00	4,00	0,03	55,20	0,006	0,000	0,006	
ТТК № 43	Тёфтели в соусе	100	14,00	7,00	14,30	251,96	0,00	0,10	2,68	14,20	1,01	99,20	93,80	0,10	0,00	10,00	0,001	0,000	0,25	
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	201,10	0,10	0,00	0,00	34,00	0,00	67,00	46,00	9,00	1,00	7,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02	0,00	0,01	2,90	0,00	0,00	7,90	9,80	5,20	0,90	0,14	0,000	0,000	0,80	
	Хлеб ржанно-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,08	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,001	0,01	
	Суммарный объем завтрака	550																		
			18,43	17,55	83,64	578,04	0,19	0,17	14,55	112,31	1,01	189,11	205,52	55,58	5,33	118,15	0,026	0,001	1,06	
	Обед																			
ТТК № 129	Салат из морской капусты (капуста морская конс., огурец свежий, лук репч., масло раст.)	60	0,60	6,00	1,80	66,60	0,02	0,09	1,75	3,72	0,37	21,74	22,54	0,03	0,00	24,11	0,013	0,005	0,08	
ТТК № 79	Суп куриный	200	1,04	2,65	27,76	126,72	0,09	0,04	2,07	0,00	0,14	9,54	30,75	2,49	0,00	13,52	0,016	0,000	0,02	
ТТК № 66	Жаркое по-домашнему	200	20,40	15,80	20,50	306,10	0,20	0,20	0,02	32,50	2,20	98,00	174,00	47,00	3,20	9,34	0,032	0,007	0,10	
ТТК № 109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00	0,008	0,008	1,66	1,24	0,00	6,04	3,83	3,14	0,82	93,06	0,000	0,000	0,002	
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015	
	Суммарный объем обеда	720																		
			26,21	25,20	101,30	732,62	0,57	0,51	5,68	37,46	2,71	184,72	307,32	76,94	5,90	332,13	0,061	0,029	0,22	
						31														
	Всего		44,64	42,75	184,94	1310,66	0,76	0,68	20,23	149,77	3,72	583,83	602,84	132,52	11,23	550,28	0,067	0,030	1,28	
			1	1	4	56						1,9	1,9							

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Влагод, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рети. акт	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Са, мг	Р, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	Среда																			
	Завтрак																			
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,00	0,00	12,00	56,72	0,03	0,02	12,00	7,00	0,00	17,60	12,10	10,00	2,42	305,80	0,002	0,000	0,008	
ТТК № 222	Чизкейк творожный	150	14,07	16,27	39,60	309,93	0,06	0,33	0,49	212,25	1,24	240,83	104,03	32,03	1,43	76,50	0,01	0,00	0,37	
ТТК № 75	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,25	8,30	4,40	0,86	25,00	0,000	0,000	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,001	0,008	
	Суммарный объем завтрака	500																		
			16,37	16,60	79,93	488,33	0,15	0,39	12,88	219,36	1,24	178,68	162,38	83,68	8,11	429,92	0,028	0,005	1,18	
	Обед					21														
ТТК № 73	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,20	6,00	6,00	82,20	0,01	0,02	15,45	21,92	0,00	27,93	4,56	6,05	0,35	15,38	0,001	0,002	0,12	
ТТК № 233	Суп картофельный	200	2,80	2,20	13,20	78,00	0,006	0,006	4,00	80,00	0,00	22,20	72,60	5,60	0,40	1,20	0,007	0,000	0,02	
ТТК № 74 раскл 431 сб 2004	Печень по-строгановски	100	15,63	9,29	6,35	172,71	0,08	0,06	8,40	400,00	2,08	245,20	122,60	1,60	1,92	16,00	0,008	0,001	1,20	
ТТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198,00	0,01	0,08	0,00	34,00	0,08	14,23	144,60	68,00	2,04	183,20	0,001	0,001	0,12	
ТТК № 238	Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	0,10	0,10	11,20	0,80	0,00	11,60	6,20	3,40	0,27	48,30	0,030	0,100	2,80	
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015	
	Суммарный объем обеда	770																		
			26,62	27,64	112,64	756,55	0,46	0,44	39,23	538,52	2,12	380,54	426,76	106,95	6,86	354,16	0,047	0,121	4,28	
						32														
	Всего		42,99	44,14	192,57	1244,88	0,61	0,83	52,11	755,88	3,36	659,24	629,11	192,64	14,97	684,08	0,075	0,126	5,46	
			1	1	4	83						1,0	1,0							

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Влагод. гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рети. акт.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	F, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Четверг																		
	Завтрак																		
ТК № 88 раскл в об 2004	Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	25/30	6,83	7,71	13,36	162,22	0,07	0,11	0,38	174,89	0,24	265,00	173,75	48,93	1,31	25,81	0,012	0,002	0,60
ТТК № 13	Каша молочная пшеничная с маслом	150/10	6,48	9,00	38,14	243,00	0,01	0,30	1,99	90,22	0,99	175,15	86,47	24,88	0,84	100,36	0,001	0,002	1,08
ТТК № 90	Космический напиток с молоком	200	1,90	2,12	24,82	127,60	0,04	0,04	0,30	6,00	0,00	128,00	124,00	35,30	1,20	222,00	0,000	0,005	0,00
	Фрукт свежий (ябло)	100	1,00	0,00	8,00	47,00	0,02	0,04	92,70	15,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	30,00	0,002	0,000	0,01
	Суммарный объем завтрака	515																	
			16,21	17,83	83,32	579,82	0,14	0,49	95,37	286,11	1,23	608,15	416,22	134,11	4,15	378,17	0,015	0,009	1,69
	Обед					25													
ТТК № 77	Салат Болгарский (помидоры свеж., перец сладкий, кукуруза конс., масло раст.)	60	1,20	6,00	4,20	75,60	0,05	0,03	38,40	77,40	0,00	10,08	21,90	11,76	0,42	143,94	0,000	0,000	0,00
ТТК № 45	Савоярская со сметаной	200/10	3,38	3,93	13,04	101,08	0,08	0,07	9,32	21,20	0,008	5,12	6,72	0,88	0,00	49,60	0,007	0,000	0,18
ТТК № 80	Глюк из говядины	200	15,50	13,20	40,30	341,90	0,24	0,12	4,00	293,00	0,00	46,70	286,00	86,50	0,00	388,90	0,001	0,000	0,00
ТТК № 239	Компот из свежих апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	0,02	0,018	28,00	0,02	0,00	18,20	13,40	6,40	0,40	95,00	0,000	0,000	0,002
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
	Суммарный объем обеда	730																	
			24,59	23,81	109,16	754,15	0,65	0,41	78,90	391,62	0,01	138,50	404,22	129,84	2,70	769,54	0,008	0,017	0,20
						32													
	Всего		40,80	41,64	192,48	1333,97	0,79	0,90	175,27	677,73	1,24	647,65	622,44	263,95	6,85	768,64	0,023	0,026	1,89
			1	1	4	57						1,0	1,0						

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рети. акт.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	F, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Пятница																		
	Завтрак																		
ТК № 62 раскл 1 об 2004	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	10/30	2,32	7,58	13,43	130,60	0,06	0,03	0,38	159,69	2,13	17,00	39,92	37,26	3,43	25,81	0,016	0,001	0,60
ТТК № 245	Сосиски отварные	100	11,00	13,90	1,60	266,00	0,19	0,15	0,00	0,00	0,00	35,00	159,00	20,00	1,80	220,00	0,007	0,000	0,00
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,66	201,10	0,10	0,00	0,00	34,00	0,00	67,00	46,00	9,00	1,00	7,00	0,00	0,00	0,00
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02	0,00	0,01	2,90	0,00	0,00	7,90	9,80	5,20	0,90	0,14	0,000	0,000	0,80
	Суммарный объем завтрака	500																	
			19,11	19,75	69,39	578,72	0,35	0,19	3,28	193,69	2,13	126,90	254,72	71,46	7,13	252,95	0,023	0,001	1,40
	Обед					25													
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза консервированная, огурцы свежие, лук репчатый, яйцо, масло растительное)	60	2,19	7,85	3,40	89,94	0,02	0,07	0,90	46,38	0,31	22,99	19,44	2,02	0,00	12,69	0,003	0,004	0,61
ТТК № 82	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,20	3,00	11,45	108,48	0,008	0,06	2,80	40,00	0,00	26,60	1,04	4,00	0,00	8,38	0,001	0,004	0,00
ТТК № 60	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,28	11,30	6,43	192,57	0,10	0,09	10,00	439,00	0,00	46,50	174,70	48,80	0,00	399,70	0,110	0,000	0,05
ТК № 87 раскл 520 об 2004	Картофельное пюре	150	3,16	4,46	20,76	152,60	0,10	0,10	5,19	39,00	1,25	36,40	96,00	33,00	1,06	75,33	0,002	0,000	0,02
ТТК № 109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00	0,008	0,006	1,66	1,24	0,00	6,04	3,83	3,14	0,82	93,06	0,000	0,000	0,002
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
	Суммарный объем обеда	780																	
			26,00	27,38	103,28	776,78	0,49	0,50	20,73	565,62	1,56	207,93	191,21	115,26	3,76	381,26	0,116	0,025	0,70
						33													
	Всего		45,11	47,11	172,67	1385,51	0,84	0,69	24,01	759,31	3,69	534,83	545,93	186,72	10,89	634,21	0,138	0,026	2,10
			1	1	4	58						1,0	1,0						

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рети. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Понедельник																		
	Завтрак																		
ТК № 88 раскл 6 сб 2004	Бутерброд с сыром (хлеб ржанопшеничный с ламинировкой)	25/30	6,83	7,71	13,36	162,22	0,07	0,11	0,38	174,89	0,24	265,00	173,75	48,93	1,31	25,81	0,012	0,002	0,60
ТТК № 18	Каша молочная рисовая с маслом	150/10	5,25	9,00	36,00	238,50	0,14	0,14	0,75	69,00	0,18	99,07	172,65	47,77	0,007	204,90	0,015	0,008	0,0037
ТК № 228 раскл 382 сб 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,20	1,30	0,01	0,08	122,00	90,00	14,00	0,56	159,40	0,012	0,003	0,04
	Фрукт свежий (мандарин)	100	1,00	0,00	7,50	38,00	0,08	0,04	15,20	6,66	0,00	35,00	17,00	11,00	0,00	155,00	0,000	0,000	0,18
	Суммарный объем завтрака	515																	
			16,60	19,43	82,35	583,92	0,33	0,49	17,63	250,56	0,50	521,07	453,40	121,70	1,88	345,11	0,038	0,011	0,80
	Обед					25													
ТТК № 9	Салат из свежих помидоров (помидоры свежие, лук репч., масло раст.)	80	0,60	6,00	2,40	67,80	0,03	0,02	12,60	64,80	0,00	13,08	17,16	10,80	0,54	151,56	0,000	0,000	0,01
ТК № 83 раскл 110 сб 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	4,02	2,88	14,08	119,68	0,01	0,05	5,60	63,00	0,01	40,40	48,80	7,20	0,008	25,60	0,000	0,001	0,12
ТТК № 40	Шницель из говядины с соусом	100	12,88	12,74	17,20	234,55	0,20	0,20	0,43	32,25	0,11	52,25	196,75	30,25	2,17	279,75	0,014	0,002	0,007
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	201,10	0,10	0,00	0,00	34,00	0,00	67,00	46,00	9,00	1,00	7,00	0,00	0,00	0,00
ТТК № 109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00	0,008	0,006	1,66	1,24	0,00	6,04	3,83	3,14	0,82	93,06	0,000	0,000	0,002
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
	Суммарный объем обеда	780																	
			25,96	26,59	109,78	816,33	0,60	0,45	20,47	195,29	0,12	238,17	388,74	84,69	6,42	449,07	0,014	0,020	0,15
						35													
	Всего		42,56	46,02	192,13	1400,25	0,93	0,94	38,10	445,85	0,62	759,24	742,14	206,39	8,30	794,18	0,053	0,031	0,96
			1	1	5	60						1,0	1,0						

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Вывод, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рети. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	F, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Вторник																		
	Завтрак																		
ТТК № 73	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,20	6,00	6,00	82,20	0,01	0,02	15,45	21,92	0,00	27,93	4,56	6,05	0,35	15,36	0,001	0,002	0,12
ТТК № 86	Котлета рыбная	100	12,70	7,30	10,00	158,00	0,20	0,20	1,00	55,00	2,24	128,00	212,00	0,39	0,00	3,00	0,005	0,004	1,37
ТК № 87 раскл 520 сб 2004	Картофельное пюре	150	3,16	4,46	20,76	152,60	0,10	0,10	5,19	39,00	1,25	36,40	96,00	33,00	1,06	75,33	0,002	0,000	0,02
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02	0,00	0,01	2,90	0,00	0,00	7,90	9,80	5,20	0,90	0,14	0,000	0,000	0,80
	Хлеб ржанно-пшеничный с ламинировкой	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,001	0,01
	Суммарный объем завтрака	550																	
			19,15	18,08	69,55	543,32	0,37	0,36	24,92	116,03	3,49	215,23	360,28	81,90	8,71	119,64	0,027	0,007	2,32
	Обед					23													
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза консервированная, лук репчатый, яйцо, масло растительное)	60	2,19	7,85	3,40	89,94	0,02	0,07	0,90	46,38	0,31	22,99	19,44	2,02	0,00	12,69	0,003	0,004	0,61
ТТК № 3	Суп гороховый с гречками	200/15	3,40	3,80	22,65	99,60	0,02	0,06	1,50	29,40	0,08	75,20	0,09	0,03	0,00	1,70	0,001	0,001	0,00
ТТК № 231	Печень тушеная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	179,00	0,19	0,04	12,70	335,70	0,00	30,00	239,00	17,00	0,50	234,00	0,000	0,000	0,00
ТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198,00	0,01	0,08	0,00	34,00	0,06	14,23	144,60	68,00	2,04	183,20	0,001	0,001	0,12
ТТК № 81	Компот из кураги	200	0,89	0,00	17,86	135,44	0,01	0,07	16,40	0,00	0,00	1,30	54,00	13,90	1,50	63,00	0,000	0,000	0,17
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
	Суммарный объем обеда	785																	
			28,72	24,87	116,80	815,18	0,50	0,48	31,68	445,48	0,45	203,12	833,33	128,25	5,92	586,68	0,005	0,023	0,92
						38													
	Всего		45,87	42,96	186,35	1358,50	0,87	0,85	56,60	561,51	3,94	718,35	703,61	207,15	11,63	706,33	0,032	0,030	3,23
			1	1	4	58						1,0	1,0						

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рети. экв	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	Среда																			
	Завтрак																			
	Фрукт овсяный (яблоко)	120	0,00	0,00	12,00	56,72	0,03	0,02	12,00	7,00	0,00	17,60	12,10	10,00	2,42	305,80	0,002	0,000	0,01	
ТТК № 222	Чизкейк творожный	150	14,07	16,27	39,60	309,93	0,06	0,33	0,49	212,25	1,24	240,83	104,03	32,03	1,43	78,50	0,01	0,00	0,37	
ТТК № 75	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,25	8,30	4,40	0,86	25,00	0,000	0,000	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,001	0,006	
	Суммарный объем завтрака	500																		
			16,37	16,60	79,93	488,33	0,15	0,39	12,88	219,36	1,24	278,68	162,35	83,69	8,11	433,11	0,028	0,005	1,18	
	Обед					21														
ТТК № 92	Салат Лукьяна (помидоры свежие, огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.)	60	0,60	6,00	2,40	67,80	0,05	0,03	33,00	70,80	0,00	12,84	16,74	8,76	0,42	125,64	0,001	0,000	0,01	
ТТК № 79	Суп куриный	200	1,04	2,65	27,76	126,72	0,09	0,04	2,07	0,00	0,14	9,54	30,75	2,49	0,00	13,52	0,016	0,000	0,02	
ТТК № 81	Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,10	0,20	0,20	0,02	32,50	2,20	98,00	174,00	47,00	3,20	9,34	0,032	0,007	0,10	
ТТК № 68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66	0,03	0,10	14,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60	8,00	0,000	0,000	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015	
	Суммарный объем обеда	720																		
			23,31	24,02	109,31	763,46	0,62	0,64	49,27	103,30	2,34	193,78	299,69	88,65	6,10	248,60	0,049	0,024	0,15	
						32														
	Всего		39,68	40,62	189,24	1251,81	0,77	0,93	62,15	322,66	3,58	672,46	662,04	170,24	14,21	681,71	0,077	0,029	1,33	
			1	1	5	53						1,0	1,0							

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	A, ретинол	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	J, мг	Na, мг	F, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Четверг																		
	Завтрак																		
ТК № 88 расп 6 об 2004	Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный с пшеницей)	25/30	6,83	7,71	13,36	162,22	0,07	0,11	0,38	174,89	0,24	265,00	173,75	48,93	1,31	25,81	0,012	0,002	0,60
ТТК № 14	Каша молочная манная с маслом	150/10	6,48	9,00	38,14	238,50	0,01	0,30	1,99	90,22	0,99	172,15	86,47	24,88	0,84	100,36	0,001	0,002	1,08
ТТК № 90	Кофейный напиток с молоком	200	1,90	2,12	24,82	127,60	0,04	0,04	0,30	6,00	0,00	128,00	124,00	35,30	1,20	222,00	0,000	0,005	0,00
	Фрукт свежий (ябло)	100	1,00	0,00	8,00	47,00	0,02	0,04	92,70	15,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	30,00	0,002	0,000	0,01
	Суммарный объем завтрака	515																	
			16,21	18,83	74,32	575,32	0,14	0,48	95,37	288,11	1,23	605,15	418,22	134,11	4,15	378,17	0,015	0,009	1,69
	Обед					24													
ТТК № 33	Салат из свежих огурцов и помидоров (огурцы свеж., помидоры свеж., лук репчатый, масло раст.)	60	0,54	6,00	2,01	64,48	0,03	0,03	8,59	64,00	0,00	0,006	18,00	4,00	0,03	55,20	0,006	0,000	0,006
ТТК № 50	Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,60	0,020	0,02	0,48	100,00	0,08	6,16	15,80	8,20	0,36	64,20	0,001	0,000	0,01
ТТК № 43	Тефтели в соусе	100	14,00	7,00	14,30	251,96	0,00	0,10	2,68	14,20	1,01	99,20	93,80	0,10	0,00	10,00	0,001	0,000	0,25
ТТК № 209	Рагу из овощей	150	7,50	8,33	23,33	197,50	0,17	0,11	32,00	417,00	0,00	45,70	87,50	35,20	0,0011	510,60	0,0036	0,001	0,40
ТТК № 238	Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	0,10	0,10	11,20	0,60	0,00	11,60	6,20	3,40	0,27	46,30	0,030	0,100	2,80
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
	Суммарный объем обеда	770																	
			26,68	26,73	101,07	725,18	0,57	0,53	55,13	595,80	1,09	222,07	297,50	75,20	2,54	778,40	0,042	0,118	3,48
						31													
	Всего		42,89	45,86	175,39	1300,50	0,71	1,02	180,50	881,91	2,32	727,22	715,72	209,31	6,69	778,40	0,067	0,127	5,18
			1	1	4	55						1,0	1,0						

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	A, рети. акт.	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	J, мг	Na, мг	F, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	Пятница																			
	Завтрак																			
ТК № 62 рецип 1 от 2004	Бутерброд с маслом (хлеб ржанно-пшеничный с ламинарией)	10/30	2,32	7,58	13,43	130,60	0,06	0,03	0,38	159,89	2,13	17,00	39,92	37,26	3,43	25,81	0,016	0,001	0,60	
ТТК № 245	Сосиски отварные	100	11,00	13,90	1,60	266,00	0,19	0,15	0,00	0,00	0,00	35,00	159,00	20,00	1,80	220,00	0,007	0,000	0,00	
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,88	201,10	0,10	0,00	0,00	34,00	0,00	67,00	46,00	9,00	1,00	7,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02	0,00	0,01	2,90	0,00	0,00	7,90	9,80	5,20	0,90	0,14	0,000	0,000	0,80	
	Суммарный объем завтрака	500																		
			19,11	19,05	69,39	498,72	0,35	0,19	3,28	193,89	2,13	126,90	254,72	71,46	7,13	252,95	0,023	0,001	1,40	
	Обед					21														
ТТК № 213	Салат Незнайка (капуста б/к, огурцы свеж., масло раст.)	60	0,60	9,00	5,40	105,60	0,02	0,02	18,60	2,40	0,00	25,92	18,24	8,16	0,00	134,04	0,002	0,000	0,00	
ТК № 93 рецип 110 от 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	4,02	2,88	14,08	119,68	0,01	0,05	5,60	63,00	0,01	40,40	48,80	7,20	0,008	25,60	0,000	0,001	0,12	
ТТК № 46	Гуляш из говядины	100	14,00	9,20	3,51	184,50	0,01	0,22	9,00	99,72	4,04	240,17	141,22	18,57	0,23	118,35	0,011	0,000	0,05	
ТК № 87 рецип 520 от 2004	Картофельное пюре	150	3,16	4,46	20,76	152,60	0,10	0,10	5,19	39,00	1,25	36,40	96,00	33,00	1,06	75,33	0,002	0,000	0,02	
ТТК № 239	Компот из свежих апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	0,02	0,018	28,00	0,02	0,00	18,20	13,40	6,40	0,40	95,00	0,000	0,000	0,002	
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015	
	Суммарный объем обеда	780																		
			26,31	26,22	105,37	797,95	0,41	0,58	68,67	204,14	5,30	420,49	393,88	97,63	3,58	340,42	0,015	0,018	0,21	
						34														
	Всего		45,42	45,27	174,76	1296,67	0,76	0,77	69,85	398,03	7,43	597,39	618,58	169,09	10,71	683,37	0,038	0,019	1,61	
			1	1	4	88						1,0	1,0							

Исполнитель:
Технолог
Васильева Л.Ф.
Тел: 5 84 55
8 922 409 47 58