

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ЛГ МАОУ «СОШ №1»

  
\_\_\_\_\_  
Н.В. Шахматова

«    » \_\_\_\_\_ 2022 год

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ООО КШИ «Пеликан»

  
\_\_\_\_\_  
С.В. Горяев

«    » \_\_\_\_\_ 2022 год

## **ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

*для организации питания обучающихся муниципальных автономных общеобразовательных учреждений в возрасте с 12 лет и старше на зимне-весенний сезон  
(Вариант II)*

*г.Лангепас*

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. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, 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
	<b>Понедельник</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ТК № 62 раскл 1 сб 2004	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинировкой)	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	224,61	0,016	0,001	0,60
ТТК № 14	Каша молочная манная с маслом	200/10	8,64	12,00	50,86	318,00	0,02	0,39	2,66	102,30	1,24	227,94	113,30	33,18	1,68	131,82	0,002	0,003	1,45
ТК № 228 раскл 382 сб 2005	Кавья 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 (киви)	100	1,00	0,00	8,00	47,00	0,02	0,04	180,00	15,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	30,00	0,002	0,000	0,01
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>550</b>																	
			<b>18,48</b>	<b>22,30</b>	<b>94,78</b>	<b>640,80</b>	<b>0,14</b>	<b>0,68</b>	<b>184,34</b>	<b>277,20</b>	<b>3,45</b>	<b>406,94</b>	<b>277,22</b>	<b>109,44</b>	<b>6,47</b>	<b>545,83</b>	<b>0,032</b>	<b>0,007</b>	<b>2,10</b>
	<b>Обед</b>					<b>24</b>													
ТТК № 42	Салат из свежих овощей (огурцы свеж. лук репч., масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25	0,00	0,02	0,15	41,10	0,00	37,69	37,50	0,03	0,00	13,47	0,003	0,000	0,02
ТК № 93 раскл 110 сб 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	5,03	3,60	17,60	149,60	0,01	0,06	7,00	78,75	0,02	50,50	61,00	9,00	0,01	32,00	0,000	0,002	0,15
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 № 148 раскл 510 сб 2004	Каша ячневая вязкая	180	4,00	5,00	28,00	174,00	0,12	0,04	0,00	27,00	0,26	39,50	150,00	21,70	0,80	90,00	0,000	0,000	0,050
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
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>900</b>																	
			<b>28,14</b>	<b>28,33</b>	<b>116,04</b>	<b>834,71</b>	<b>0,60</b>	<b>0,43</b>	<b>34,03</b>	<b>482,55</b>	<b>0,28</b>	<b>231,09</b>	<b>565,70</b>	<b>74,03</b>	<b>3,79</b>	<b>390,88</b>	<b>0,003</b>	<b>0,019</b>	<b>0,24</b>
						<b>31</b>													
	<b>Всего</b>		<b>48,62</b>	<b>50,63</b>	<b>210,82</b>	<b>1475,51</b>	<b>0,74</b>	<b>1,09</b>	<b>218,37</b>	<b>759,75</b>	<b>3,73</b>	<b>694,47</b>	<b>709,89</b>	<b>185,47</b>	<b>10,26</b>	<b>799,31</b>	<b>0,035</b>	<b>0,03</b>	<b>2,34</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>88</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>						

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. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>Вторник</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ТТК № 32	Салат из квашеной капусты	100	1,45	10,87	4,25	126,37	0,02	0,03	13,50	33,00	0,00	42,90	27,60	0,30	1,20	37,50	0,000	0,000	0,00
ТТК № 40	Биточек 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 № 107 Раскл 508 сб 2004	Каша перловая рассыпчатая	180	5,00	5,00	38,00	201,00	0,07	0,04	0,00	27,00	0,00	23,10	185,90	22,80	1,00	99,80	0,00	0,001	0,08
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	0,01
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>610</b>																	
			<b>21,63</b>	<b>23,00</b>	<b>87,78</b>	<b>673,60</b>	<b>0,35</b>	<b>0,31</b>	<b>14,32</b>	<b>92,36</b>	<b>0,11</b>	<b>138,50</b>	<b>458,47</b>	<b>95,01</b>	<b>8,63</b>	<b>467,86</b>	<b>0,033</b>	<b>0,004</b>	<b>0,89</b>
	<b>Обед</b>					<b>25</b>													
ТТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы консерв., лук репчатый, масло раст.)	100	1,86	4,15	2,98	112,30	0,01	0,00	0,05	159,89	0,13	17,00	33,92	13,26	1,01	214,61	0,020	0,002	0,10
ТТК № 79	Суп кудрявый	250	1,30	3,32	34,70	158,40	0,12	0,05	2,59	0,00	0,18	11,93	38,44	3,12	0,00	16,90	0,020	0,001	0,03
ТТК № 232	Говядина тушеная с черносливом	100	15,10	17,00	9,30	254,70	0,06	0,12	1,30	5,60	2,00	26,53	132,70	35,70	2,70	1,45	0,012	0,003	0,05
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32	0,12	0,00	0,00	40,80	0,00	80,40	55,20	10,80	1,20	8,40	0,000	0,000	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
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>890</b>																	
			<b>28,78</b>	<b>30,29</b>	<b>130,05</b>	<b>950,92</b>	<b>0,57</b>	<b>0,35</b>	<b>5,78</b>	<b>207,53</b>	<b>2,31</b>	<b>201,30</b>	<b>340,29</b>	<b>90,32</b>	<b>7,61</b>	<b>426,52</b>	<b>0,052</b>	<b>0,023</b>	<b>0,20</b>
						<b>35</b>													
	<b>Всего</b>		<b>50,41</b>	<b>53,29</b>	<b>217,83</b>	<b>1624,52</b>	<b>0,84</b>	<b>0,66</b>	<b>20,10</b>	<b>542,95</b>	<b>2,42</b>	<b>720,01</b>	<b>716,76</b>	<b>185,33</b>	<b>16,24</b>	<b>769,83</b>	<b>0,065</b>	<b>0,027</b>	<b>1,09</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>60</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>						

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<b>Среда</b>								
	<b>Завтрак</b>								
ТК № 88 раскл 6 сб 2004	Бутерброд с сыром (хлеб ржанопшеничный с ламинарией)	25/30	6,83	7,71	13,36	162,22	0,07	0,11	0,38
ТТК № 43	Тефтели в соусе	100	14,00	7,00	14,30	251,96	0,00	0,10	2,68
ТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,00	4,60	50,00	264,00	0,022	0,11	0,00
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02	0,00	0,01	2,90
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>565</b>							
			<b>22,30</b>	<b>19,31</b>	<b>95,16</b>	<b>674,20</b>	<b>0,09</b>	<b>0,33</b>	<b>5,98</b>
	<b>Обед</b>					<b>25</b>			
ТТК № 206	Салат из редиса с огурцом	100	1,00	9,98	3,67	132,08	0,02	0,03	10,12
ТТК № 260	Суп гороховый	250	6,00	4,00	20,00	142,00	0,26	0,09	12,00
ТТК № 60	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,28	11,30	6,43	192,57	0,10	0,09	10,00
ТК № 87 раскл 520 сб 2004	Картофельное пюре	180	3,80	5,36	24,91	183,13	0,13	0,12	6,23
ТТК № 81	Компот из кураги	200	0,89	0,00	17,86	135,44	0,01	0,07	16,40
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>890</b>							
			<b>31,08</b>	<b>31,21</b>	<b>133,12</b>	<b>918,42</b>	<b>0,77</b>	<b>0,57</b>	<b>54,93</b>
						<b>34</b>			
	<b>Всего</b>		<b>53,38</b>	<b>50,52</b>	<b>228,28</b>	<b>1592,62</b>	<b>0,87</b>	<b>0,90</b>	<b>60,88</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>59</b>			

А, ppm, мг	В, мкг	С, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ј, мг	Se, мг	F, мг
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
174.89	0.24	265.00	173.75	48.93	1.31	25.81	0.012	0.002	0.60
14.20	1.01	99.20	93.80	0.10	0.00	10.00	0.001	0.000	0.25
45.33	0.09	18.97	192.80	90.66	0.50	244.27	0.003	0.003	0.16
0.00	0.00	7.90	9.80	5.20	0.90	0.14	0.000	0.000	0.80
<b>234.42</b>	<b>1.34</b>	<b>391.07</b>	<b>370.15</b>	<b>144.89</b>	<b>2.71</b>	<b>280.22</b>	<b>0.016</b>	<b>0.005</b>	<b>1.81</b>
1.40	0.00	26.99	65.70	13.01	0.72	117.35	0.003	0.001	0.45
324.00	0.01	31.80	90.90	36.50	2.10	482.70	0.001	0.001	0.05
439.00	0.00	46.50	174.70	48.80	0.00	399.70	0.110	0.000	0.05
46.80	1.50	43.69	115.20	39.60	1.28	90.40	0.003	0.001	0.03
0.00	0.00	1.30	54.00	13.90	1.50	63.00	0.000	0.000	0.17
0.00	0.00	37.50	38.70	12.30	1.08	42.30	0.000	0.008	0.00
0.00	0.00	21.90	37.50	12.00	0.80	49.80	0.000	0.009	0.015
<b>811.20</b>	<b>1.51</b>	<b>209.88</b>	<b>356.70</b>	<b>176.11</b>	<b>7.48</b>	<b>1245.25</b>	<b>0.117</b>	<b>0.020</b>	<b>0.77</b>
<b>1045.62</b>	<b>2.85</b>	<b>702.27</b>	<b>726.85</b>	<b>321.00</b>	<b>10.19</b>	<b>1525.47</b>	<b>0.133</b>	<b>0.025</b>	<b>2.58</b>
		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>						

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, рет. зив	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Са, 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
	<b>Четверг</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	159,89	2,13	17,00	39,92	37,26	3,43	224,61	0,016	0,001	0,60
ТТК № 249	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	9,30	8,00	38,00	284,00	0,19	0,32	1,00	73,00	0,20	129,30	219,30	42,30	2,50	243,70	0,015	0,003	0,34
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 (яблоко)	100	0,00	0,00	10,00	47,26	0,02	0,01	10,00	5,83	0,00	14,66	10,08	8,30	2,02	54,80	0,001	0,000	0,00
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>550</b>																	
			<b>18,52</b>	<b>18,70</b>	<b>86,25</b>	<b>589,46</b>	<b>0,31</b>	<b>0,40</b>	<b>11,68</b>	<b>244,72</b>	<b>2,33</b>	<b>288,96</b>	<b>393,30</b>	<b>123,16</b>	<b>9,15</b>	<b>582,51</b>	<b>0,032</b>	<b>0,009</b>	<b>0,94</b>
	<b>Обед</b>					<b>22</b>													
ТТК № 207	Салат Антошка (картофель, морковь, лук репч., огурцы консерв., масло раст.)	100	1,16	17,02	9,03	197,00	0,05	0,03	4,81	1,30	0,00	18,55	35,50	9,90	0,09	1,04	0,008	0,001	0,20
ТТК № 103	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,30	30,05	167,55	0,13	1,12	17,50	341,25	0,25	45,87	92,00	29,50	0,01	522,62	0,005	0,005	0,08
ТТК № 97	Бифштекс из говядины (говядина, капуста)	200	20,96	15,26	45,32	280,36	0,18	0,01	30,00	19,00	1,02	194,00	177,00	51,00	2,00	0,60	0,002	0,005	0,08
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
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>810</b>																	
			<b>28,61</b>	<b>31,18</b>	<b>133,99</b>	<b>870,55</b>	<b>0,71</b>	<b>1,43</b>	<b>63,69</b>	<b>362,15</b>	<b>1,27</b>	<b>429,42</b>	<b>386,90</b>	<b>118,10</b>	<b>4,25</b>	<b>477,50</b>	<b>0,045</b>	<b>0,128</b>	<b>1,91</b>
						<b>32</b>													
	<b>Всего</b>		<b>47,13</b>	<b>49,88</b>	<b>220,24</b>	<b>1460,01</b>	<b>1,02</b>	<b>1,83</b>	<b>75,37</b>	<b>606,87</b>	<b>3,60</b>	<b>718,38</b>	<b>718,84</b>	<b>241,26</b>	<b>13,40</b>	<b>820,01</b>	<b>0,077</b>	<b>0,137</b>	<b>2,9</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>54</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>						

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. экв.	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг	Л, 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
	<b>Пятишш</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ТК № 89 раскл 362 сб 2004	Фрукт свежий (мандарин)	120	1,20	0,00	9,00	45,60	0,09	0,05	18,24	7,99	0,00	42,00	20,40	13,20	0,00	186,00	0,000	0,000	0,19
	Пудина из творога с изюмом со сушепным молоком	200	19,33	21,33	40,00	476,00	0,17	0,45	0,00	60,00	5,32	161,20	322,40	26,00	0,80	65,03	0,010	0,040	0,62
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	0,01
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>550</b>																	
			<b>21,83</b>	<b>21,66</b>	<b>77,33</b>	<b>643,28</b>	<b>0,32</b>	<b>0,54</b>	<b>18,63</b>	<b>68,10</b>	<b>5,32</b>	<b>223,45</b>	<b>389,02</b>	<b>80,86</b>	<b>5,06</b>	<b>301,84</b>	<b>0,029</b>	<b>0,041</b>	<b>1,62</b>
	<b>Обед</b>					<b>24</b>													
ТТК № 129	Салат из морской капусты (капуста морская конс., огурец свежий, лук репч., масло раст.)	100	1,00	10,00	3,00	111,00	0,04	0,15	2,93	6,20	0,63	36,24	37,58	0,05	0,00	40,19	0,022	0,009	0,14
ТТК № 251	Уха Любительская	250	9,00	6,00	7,00	185,00	0,09	0,29	0,80	180,00	4,00	132,90	126,30	37,10	0,80	168,80	0,020	0,005	1,30
ТТК № 261	Зразы рубленные	100	14,60	16,60	14,80	267,50	0,08	0,14	2,74	16,00	0,20	19,01	148,30	20,10	1,35	195,70	0,004	0,003	0,03
ТК № 146 раскл 512 сб 2004	Рис припущенный	180	3,96	5,40	32,99	196,43	0,210	0,06	0,00	27,00	0,00	34,00	164,52	35,10	1,80	192,60	0,004	0,000	0,025
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
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>890</b>																	
			<b>31,24</b>	<b>28,58</b>	<b>120,15</b>	<b>951,75</b>	<b>0,69</b>	<b>0,83</b>	<b>58,93</b>	<b>380,00</b>	<b>4,83</b>	<b>288,45</b>	<b>366,30</b>	<b>123,05</b>	<b>6,23</b>	<b>784,39</b>	<b>0,050</b>	<b>0,034</b>	<b>1,51</b>
						<b>35</b>													
	<b>Всего</b>		<b>53,07</b>	<b>50,24</b>	<b>197,48</b>	<b>1595,03</b>	<b>1,01</b>	<b>1,37</b>	<b>77,56</b>	<b>448,10</b>	<b>10,15</b>	<b>720,10</b>	<b>755,32</b>	<b>203,91</b>	<b>11,29</b>	<b>1086,23</b>	<b>0,079</b>	<b>0,075</b>	<b>3,13</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>59</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>						

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Суббота</b>						
	<b>Завтрак</b>						
ТТК № 191	Сейкла с маслом растительным	100	1,75	9,91	10,32	136,86	0,03
ТТК № 151	Омлет натуральный	200	17,40	18,40	36,78	302,00	0,12
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06
	Печенья (авсвое)	20	1,00	3,00	14,00	90,00	0,07
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>560</b>					
			<b>21,75</b>	<b>22,64</b>	<b>93,89</b>	<b>679,38</b>	<b>0,28</b>
	<b>Обед</b>					<b>25</b>	
ТК № 221 Раскл 78 сб 2004	Икра морковная	100	1,13	8,18	8,66	112,70	0,06
ТТК № 50	Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,50	0,03
ТТК № 39	Котлета из говядины	100	9,90	10,80	15,55	260,63	0,05
ТК № 87 раскл 520 сб 2004	Картофельное пюре	180	3,80	5,36	24,91	183,13	0,13
ТТК № 109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00	0,008
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>890</b>					
			<b>27,00</b>	<b>31,09</b>	<b>115,16</b>	<b>909,16</b>	<b>0,53</b>
	<b>Всего</b>		<b>48,75</b>	<b>53,73</b>	<b>209,05</b>	<b>1588,54</b>	<b>0,81</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>58</b>	



B2, мг	C, мг	A, рет.мг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	J, мг	Se, мг	F, мг
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
0,04	3,43	1,90	0,00	15,24	36,30	21,90	0,75	0,29	0,000	0,001	0,00
0,60	1,00	400,00	2,60	186,80	306,80	26,60	3,00	200,40	0,007	0,002	0,01
0,01	2,90	0,00	0,00	7,90	9,80	5,20	0,90	0,14	0,000	0,000	0,80
0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,001	0,01
0,05	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	2,00	0,84	0,00	0,000	0,000	0,00
<b>0,73</b>	<b>7,71</b>	<b>402,01</b>	<b>2,60</b>	<b>229,54</b>	<b>390,82</b>	<b>92,96</b>	<b>8,89</b>	<b>226,64</b>	<b>0,026</b>	<b>0,004</b>	<b>0,82</b>
0,06	3,14	480,17	0,00	36,21	43,10	1,80	0,85	11,40	0,001	0,001	0,80
0,03	0,60	125,00	0,10	7,70	19,75	10,25	0,45	80,25	0,002	0,000	0,02
0,02	0,00	29,33	2,15	65,33	233,33	38,67	0,95	141,33	0,020	0,000	0,19
0,12	6,23	46,80	1,50	43,69	115,20	39,60	1,28	90,40	0,003	0,001	0,03
0,006	1,66	1,24	0,00	6,04	3,83	3,14	0,82	93,06	0,000	0,000	0,002
0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
<b>0,41</b>	<b>11,81</b>	<b>682,54</b>	<b>3,75</b>	<b>418,37</b>	<b>351,41</b>	<b>117,76</b>	<b>6,23</b>	<b>508,54</b>	<b>0,026</b>	<b>0,019</b>	<b>1,06</b>
<b>1,14</b>	<b>19,52</b>	<b>1084,55</b>	<b>6,35</b>	<b>647,91</b>	<b>642,23</b>	<b>210,72</b>	<b>15,12</b>	<b>735,18</b>	<b>0,052</b>	<b>0,02</b>	<b>1,87</b>
				<b>1,0</b>	<b>1,0</b>						

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.зв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, 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	
	<b>Понедельник</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
ТК № 62 раскл 1 сб 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	159,89	2,13	17,00	39,92	37,26	3,43	224,61	0,016	0,001	0,60	
ТТК № 13	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8,64	12,00	50,86	324,00	0,02	0,37	2,66	102,30	1,24	227,94	113,30	33,18	1,68	131,82	0,002	0,003	1,45	
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 (киви)	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	
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>550</b>																		
			<b>18,48</b>	<b>22,30</b>	<b>94,78</b>	<b>646,80</b>	<b>0,14</b>	<b>0,64</b>	<b>97,04</b>	<b>277,20</b>	<b>3,45</b>	<b>406,94</b>	<b>277,22</b>	<b>109,44</b>	<b>6,47</b>	<b>545,83</b>	<b>0,032</b>	<b>0,007</b>	<b>2,10</b>	
	<b>Обед</b>					<b>24</b>														
ТТК № 42	Салат из свежих овощей (огурцы свеж. лук репч., масло раст.)	100	0,94	9,96	3,79	109,25	0,00	0,02	0,15	41,10	0,00	37,69	37,50	0,03	0,00	13,47	0,003	0,000	0,02	
ТК № 93 раскл 110 сб 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	5,03	3,60	17,60	149,60	0,01	0,06	7,00	78,75	0,02	50,50	61,00	9,00	0,01	32,00	0,000	0,002	0,15	
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 № 253 раскл 510 сб 2004	Каша пшеничная вязкая	180	5,00	5,00	30,00	181,00	0,13	0,05	0,00	27,00	0,01	18,60	120,50	25,80	2,00	100,70	0,000	0,000	0,00	
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	1,500	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	
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>900</b>																		
			<b>29,35</b>	<b>28,33</b>	<b>124,64</b>	<b>887,49</b>	<b>0,59</b>	<b>0,41</b>	<b>36,43</b>	<b>482,55</b>	<b>0,03</b>	<b>197,49</b>	<b>388,20</b>	<b>90,03</b>	<b>5,89</b>	<b>406,37</b>	<b>0,003</b>	<b>0,019</b>	<b>0,36</b>	
						<b>33</b>														
	<b>Всего</b>		<b>47,83</b>	<b>50,63</b>	<b>219,42</b>	<b>1534,29</b>	<b>0,73</b>	<b>1,05</b>	<b>133,47</b>	<b>759,75</b>	<b>3,48</b>	<b>604,43</b>	<b>605,42</b>	<b>199,47</b>	<b>12,38</b>	<b>952,20</b>	<b>0,035</b>	<b>0,026</b>	<b>2,46</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>57</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>							

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В3, мг	С, мг	А, рети. экв	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, 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
	<b>Вторник</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ТТК № 73	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,00	10,00	10,00	137,00	0,03	0,04	25,76	36,54	0,00	46,56	7,60	10,09	0,59	25,60	0,003	0,004	0,20
ТТК № 43	Тестели 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 № 47 раскл 508 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,60	0,02	0,10	0,00	40,80	0,08	17,08	173,52	81,60	0,45	219,85	0,002	0,002	0,15
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	0,01
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>610</b>																	
			<b>22,40</b>	<b>21,47</b>	<b>64,63</b>	<b>678,24</b>	<b>0,11</b>	<b>0,28</b>	<b>28,83</b>	<b>91,65</b>	<b>1,09</b>	<b>183,09</b>	<b>321,14</b>	<b>133,45</b>	<b>5,30</b>	<b>306,26</b>	<b>0,025</b>	<b>0,007</b>	<b>1,41</b>
	<b>Обед</b>					<b>25</b>													
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза консервированная, лук репчатый, яйцо, масло раст.)	100	3,65	13,08	5,68	149,90	0,04	0,13	1,51	77,30	0,52	38,33	32,40	3,37	0,00	21,16	0,005	0,007	1,02
ТТК № 69	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,00	5,00	12,00	107,00	0,11	0,09	23,00	340,00	0,00	34,20	66,60	25,60	0,90	428,10	0,001	0,000	0,05
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
ТТК № 87 раскл 520 сб 2004	Картофельное пюре	180	3,80	5,36	24,91	183,13	0,13	0,12	6,23	46,80	1,50	43,69	115,20	39,60	1,28	90,40	0,003	0,001	0,03
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
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>900</b>																	
			<b>27,62</b>	<b>31,39</b>	<b>115,34</b>	<b>857,73</b>	<b>0,55</b>	<b>0,74</b>	<b>41,58</b>	<b>565,06</b>	<b>6,06</b>	<b>421,83</b>	<b>435,45</b>	<b>114,58</b>	<b>5,11</b>	<b>489,58</b>	<b>0,020</b>	<b>0,025</b>	<b>1,17</b>
						<b>32</b>													
	<b>Всего</b>		<b>50,02</b>	<b>52,86</b>	<b>179,97</b>	<b>1535,97</b>	<b>0,66</b>	<b>1,02</b>	<b>70,41</b>	<b>656,71</b>	<b>7,15</b>	<b>690,88</b>	<b>710,05</b>	<b>248,03</b>	<b>10,41</b>	<b>704,79</b>	<b>0,045</b>	<b>0,032</b>	<b>2,57</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>57</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>						

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Среда</b>							
	<b>Завтрак</b>							
ТК № 88 Раскл 6 сб 2004	Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный с ламинировкой)	25/30	6,63	7,71	13,36	162,22	0,07	0,11
ТТК № 86	Котлета рыбная	100	12,70	7,30	10,00	158,00	0,20	0,20
ТК № 262 Раскл 511 сб 2004	Рис отварной	200	5,01	7,20	53,40	279,40	0,06	0,03
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02	0,00	0,01
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>565</b>						
			<b>22,04</b>	<b>22,21</b>	<b>95,26</b>	<b>675,64</b>	<b>0,33</b>	<b>0,35</b>
	<b>Обед</b>					<b>25</b>		
ТТК № 124	Салат Овурчик с яйцом	100	3,00	14,00	2,00	152,00	0,04	0,03
ТТК № 103	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,30	30,05	167,55	0,13	1,12
ТТК № 219	Ленивые голубцы в сметанно-томатном соусе	200	13,00	8,00	10,00	212,00	0,08	0,12
ТТК № 68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66	0,03	0,10
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>810</b>						
			<b>27,92</b>	<b>27,87</b>	<b>115,10</b>	<b>894,41</b>	<b>0,53</b>	<b>1,54</b>
						<b>33</b>		
			<b>49,96</b>	<b>50,08</b>	<b>210,36</b>	<b>1570,05</b>	<b>0,86</b>	<b>1,89</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>58</b>		

С, мг	А, рет. злт	В, мкг	Сд, мг	Р, мг	Мг, мкг	Fe, мг	К, мг	Ј, мг	Se, мг	Р, мг
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
0,38	174,89	0,24	265,00	173,75	48,93	1,31	25,81	0,012	0,002	0,60
1,00	55,00	2,24	128,00	212,00	0,39	0,00	3,00	0,005	0,004	1,37
0,00	0,00	0,00	20,46	111,00	36,90	0,84	72,36	0,161	0,010	0,036
2,90	0,00	0,00	7,90	9,80	5,20	0,90	0,14	0,000	0,000	0,80
<b>4,28</b>	<b>229,89</b>	<b>2,48</b>	<b>421,36</b>	<b>403,62</b>	<b>91,42</b>	<b>3,05</b>	<b>101,31</b>	<b>0,178</b>	<b>0,016</b>	<b>2,81</b>
7,00	58,00	0,96	35,30	99,20	12,60	1,00	178,13	0,009	0,014	0,03
17,50	341,25	0,25	45,87	92,00	29,50	0,01	522,62	0,005	0,005	0,08
6,00	202,00	0,02	139,50	156,00	29,60	0,20	89,00	0,006	0,000	0,04
14,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60	8,00	0,000	0,000	0,00
0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
<b>44,68</b>	<b>601,25</b>	<b>1,23</b>	<b>304,58</b>	<b>395,80</b>	<b>100,00</b>	<b>3,69</b>	<b>679,08</b>	<b>0,020</b>	<b>0,036</b>	<b>0,17</b>
<b>48,96</b>	<b>831,14</b>	<b>3,71</b>	<b>725,94</b>	<b>729,42</b>	<b>191,42</b>	<b>6,74</b>	<b>780,37</b>	<b>0,198</b>	<b>0,052</b>	<b>2,97</b>
			<b>1,0</b>	<b>1,0</b>						

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.эки	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, 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	
	<b>Завтрак</b>																			
ТК № 62 раскл 1 сб 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	159,89	2,13	17,00	39,92	37,26	3,43	224,61	0,016	0,001	0,60	
ТТК № 12	Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	200/10	8,64	14,00	50,86	324,00	0,02	0,39	2,66	102,30	1,24	227,94	113,30	33,18	1,68	131,82	0,002	0,003	1,45	
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 (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	0,16	
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>550</b>																		
			<b>18,48</b>	<b>22,30</b>	<b>87,28</b>	<b>620,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>18,54</b>	<b>274,85</b>	<b>3,37</b>	<b>407,94</b>	<b>294,22</b>	<b>116,74</b>	<b>6,31</b>	<b>470,83</b>	<b>0,018</b>	<b>0,009</b>	<b>2,21</b>	
	<b>Обед</b>					<b>23</b>														
ТТК № 259	Салат из редиса с морковью	100	0,90	10,00	4,20	114,40	0,03	0,05	9,55	740,00	0,00	24,04	32,70	19,76	0,44	198,11	0,002	0,000	0,02	
ТТК № 79	Суп куриный	250	1,30	3,32	34,70	158,40	0,12	0,05	2,59	0,00	0,18	11,93	38,44	3,12	0,00	16,90	0,020	0,001	0,03	
ТТК № 212	Макаронные изделия с сыром	200	16,00	15,00	45,00	499,00	0,12	0,13	0,00	127,00	0,44	304,20	222,80	60,20	1,40	109,90	0,000	0,019	0,00	
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	
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>810</b>																		
			<b>27,67</b>	<b>28,81</b>	<b>116,10</b>	<b>951,44</b>	<b>0,62</b>	<b>0,50</b>	<b>58,28</b>	<b>867,60</b>	<b>0,62</b>	<b>411,17</b>	<b>376,34</b>	<b>110,78</b>	<b>3,99</b>	<b>432,01</b>	<b>0,052</b>	<b>0,137</b>	<b>2,87</b>	
						<b>35</b>														
	<b>Всего</b>		<b>46,15</b>	<b>51,11</b>	<b>203,38</b>	<b>1571,64</b>	<b>0,82</b>	<b>1,00</b>	<b>76,80</b>	<b>1142,45</b>	<b>3,99</b>	<b>706,96</b>	<b>710,14</b>	<b>227,52</b>	<b>10,30</b>	<b>802,84</b>	<b>0,070</b>	<b>0,146</b>	<b>5,08</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>58</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>							

## 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	Мг, 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
	<b>Пятница</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
	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	65,76	0,002	0,000	0,01
ТТК № 46	Залезанка из творога со сушеженным молоком	200	20,60	22,00	37,00	460,00	0,01	0,01	1,30	114,00	0,24	357,06	393,80	49,40	41,00	96,61	0,015	0,037	0,06
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	0,01
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>550</b>																	
			<b>22,50</b>	<b>22,16</b>	<b>78,30</b>	<b>626,51</b>	<b>0,10</b>	<b>0,07</b>	<b>13,69</b>	<b>121,11</b>	<b>0,24</b>	<b>394,91</b>	<b>452,12</b>	<b>101,06</b>	<b>47,68</b>	<b>213,18</b>	<b>0,036</b>	<b>0,038</b>	<b>0,87</b>
	<b>Обед</b>					<b>23</b>													
ТТК № 263	Салат Морковочка (морковь, горошек консерв., лук репч., масло раст.)	100	2,00	20,00	6,00	134,00	0,11	0,08	9,00	916,00	0,00	22,10	61,40	27,90	0,60	179,40	0,003	0,000	0,03
ТТК № 38	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,55	5,80	14,90	117,95	0,00	0,03	9,25	17,50	1,03	55,50	19,00	18,25	0,00	185,00	0,024	0,002	0,00
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 № 30	Картофель отварной	180	4,00	8,00	29,00	201,00	0,21	0,13	35,00	50,00	0,05	19,90	104,50	19,90	1,60	997,00	0,004	0,000	0,03
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
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>900</b>																	
			<b>27,06</b>	<b>28,38</b>	<b>122,39</b>	<b>951,52</b>	<b>0,67</b>	<b>0,50</b>	<b>72,43</b>	<b>67,52</b>	<b>1,08</b>	<b>188,00</b>	<b>372,10</b>	<b>88,85</b>	<b>5,68</b>	<b>1589,10</b>	<b>0,038</b>	<b>0,0</b>	<b>1,86</b>
						<b>35</b>													
	<b>Всего</b>		<b>49,58</b>	<b>50,54</b>	<b>200,69</b>	<b>1578,03</b>	<b>0,77</b>	<b>0,57</b>	<b>86,12</b>	<b>188,63</b>	<b>1,32</b>	<b>727,87</b>	<b>724,22</b>	<b>189,91</b>	<b>53,36</b>	<b>1802,3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>2,46</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>56</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>						

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, ретинол	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, 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
	<b>Суббота</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ТК № 192 табл 24 сб 1996	Оладьи свежие порциями	100	0,80	0,00	3,80	21,00	0,03	0,04	10,00	10,00	0,00	23,33	42,00	14,00	0,60	141,67	0,003	0,003	0,02
ТТК № 256	Вареники с картофелем отварные со сметанным соусом	200/20	14,20	16,40	52,6	384,00	0,16	0,12	2,80	66,00	0,00	198,00	76,00	34,00	1,40	22,00	0,000	0,000	0,00
ТТК № 65	Чай с молоком	150/50/15	1,60	1,60	16,18	86,18	0,01	0,08	0,20	3,00	0,01	65,60	53,80	11,40	0,90	98,00	0,000	0,010	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный с пшеницей	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
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>550</b>																	
			<b>18,80</b>	<b>18,44</b>	<b>85,87</b>	<b>555,68</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>13,38</b>	<b>79,11</b>	<b>0,01</b>	<b>301,93</b>	<b>209,72</b>	<b>96,66</b>	<b>6,30</b>	<b>287,48</b>	<b>0,022</b>	<b>0,014</b>	<b>0,06</b>
	<b>Обед</b>					<b>20</b>													
ТТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, оладьи конс., лук репч., масло раст.)	100	1,86	4,15	2,98	112,30	0,01	0,00	0,05	159,89	0,13	17,00	33,92	13,26	1,01	214,61	0,020	0,002	0,10
ТТК № 251	Уха Любительская	250	9,00	6,00	7,00	185,00	0,09	0,29	0,80	180,00	4,00	132,90	126,30	37,10	0,80	168,80	0,020	0,005	1,30
ТТК № 39	Шницель из говядины	100	9,90	10,80	15,55	260,63	0,05	0,02	0,00	29,33	2,15	65,33	233,33	38,67	0,95	141,33	0,020	0,000	0,19
ТК № 146 раскл 512 сб 2004	Рис припущенный	180	3,96	5,40	32,99	196,43	0,210	0,06	0,00	27,00	0,00	34,00	164,52	35,10	1,80	192,60	0,004	0,000	0,025
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
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>890</b>																	
			<b>30,20</b>	<b>31,20</b>	<b>115,93</b>	<b>866,31</b>	<b>0,62</b>	<b>0,61</b>	<b>17,43</b>	<b>396,22</b>	<b>6,28</b>	<b>486,00</b>	<b>688,27</b>	<b>162,33</b>	<b>7,94</b>	<b>609,81</b>	<b>0,064</b>	<b>0,024</b>	<b>1,80</b>
						<b>32</b>													
	<b>Всего</b>		<b>49,00</b>	<b>49,64</b>	<b>201,80</b>	<b>1421,99</b>	<b>0,88</b>	<b>0,88</b>	<b>30,81</b>	<b>475,33</b>	<b>6,29</b>	<b>787,93</b>	<b>797,99</b>	<b>258,99</b>	<b>14,24</b>	<b>897,29</b>	<b>0,086</b>	<b>0,038</b>	<b>1,86</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>52</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>						

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