

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ЛГ МАОУ «СОШ №1»

Н.В. Шахматова

« » 2022 год



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ООО КШП «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 зимне-весенний сезон

(Вариант I)

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. акт.	В, мг	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
	Понедельник																		
	Завтрак																		
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	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
ТК № 228 раскл 382 сб 2005	Каво 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	0,16
	Суммарный объем завтрака	515																	
			17,83	19,43	83,49	568,42	0,20	0,65	18,87	271,78	1,31	597,15	367,22	98,81	2,71	340,57	0,025	0,007	1,88
	Обед					24													
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза консервированная, лук репчатый, яйцо, масло раст.)	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 № 38	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,44	4,64	11,92	94,36	0,00	0,02	7,40	14,00	0,82	44,40	15,20	14,60	0,00	148,00	0,019	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 раскл 512 сб 2004	Рис припущенный	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 № 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	780																	
			26,48	25,30	108,06	805,40	0,68	0,61	22,81	115,63	1,24	222,44	446,68	104,42	6,15	701,04	0,039	0,024	0,85
						34													
	Всего		44,31	44,73	191,55	1373,82	0,88	1,26	41,78	387,41	2,55	804,04	813,85	203,23	8,86	809,38	0,064	0,031	2,53
			1	1	4	58						1,0	1,0						

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	B1, мг	B2, мг	С, мг	А, рет. ед.	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	J, 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
	Вторник																		
	Завтрак																		
ТК № 193 табл 24 сб 1996	Огурцы консервированные порциями	60	0,78	0,18	3,18	18,60	0,01	0,01	3,00	3,00	0,00	1,80	1,80	8,40	1,80	84,60	0,002	0,000	0,00
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 № 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 № 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
	Суммарный объем завтрака	540																	
			18,37	17,73	80,67	593,34	0,17	0,15	6,07	51,31	1,01	188,25	187,82	59,16	7,06	152,41	0,022	0,001	1,06
	Обед					25													
ТТК № 95	Салат Лагуна (капуста морская, огурцы свежие, яйцо, масло раст.)	60	1,80	9,70	1,20	81,60	0,03	0,07	3,00	34,20	3,50	92,52	44,83	40,50	0,78	154,34	0,007	0,007	0,01
ТТК № 45	Свекольник со сметаной	200/10	3,36	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 № 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	0,006	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	730																	
			26,73	27,18	105,98	721,98	0,57	0,52	14,18	89,14	5,71	261,08	305,58	115,82	6,68	332,13	0,046	0,031	0,31
						31													
	Всего		45,10	44,91	186,65	1315,32	0,74	0,67	20,25	140,45	6,72	583,83	602,84	174,98	13,74	550,28	0,068	0,032	1,36
			1	1	4	56						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. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, 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	
	Среда																			
	Завтрак																			
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	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	
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	
	Суммарный объем завтрака	500																		
			16,98	18,94	67,29	585,22	0,35	0,29	8,47	198,89	3,38	246,30	304,72	95,46	7,19	429,92	0,025	0,001	1,42	
	Обед					25														
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 № 103	Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,64	24,04	134,04	0,110	0,890	14,00	273,00	0,20	36,69	73,60	23,60	0,01	418,09	0,004	0,004	0,06	
ТК № 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	2,06	245,20	122,60	1,60	1,92	16,00	0,008	0,001	1,20	
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	770																		
			26,26	23,95	116,54	825,59	0,47	1,29	54,43	728,92	2,32	384,75	475,56	137,45	7,70	787,75	0,014	0,025	1,69	
						35														
	Всего		43,24	42,89	183,83	1410,81	0,82	1,58	62,90	927,81	5,70	631,05	629,11	232,91	14,89	684,08	0,039	0,026	3,11	
			1	1	4	60						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 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
	Четверг																		
	Завтрак																		
ТК № 88 раскл 6 сб 2004	Бутерброд с сыром (хлеб ржанопшеничный с львицирией)	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 № 12	Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	150/10	6,48	10,50	38,14	243,00	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	19,33	83,32	579,82	0,14	0,49	95,37	286,11	1,23	605,15	418,22	134,11	4,15	378,17	0,015	0,009	1,69
	Обед					25													
ТТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы консерв., лук репч., масло раст.)	60	1,11	2,49	1,79	67,39	0,006	0,00	0,03	95,94	0,08	10,20	20,35	7,95	0,60	128,76	0,012	0,001	0,06
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 № 258	Запеканка рисовая с рыбой	200	12,10	14,10	30,90	246,20	0,06	0,08	1,88	33,40	0,22	20,24	247,70	32,28	0,06	180,58	0,001	0,010	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
	Суммарный объем обеда	720																	
			23,85	23,99	104,12	724,83	0,44	0,37	13,77	229,94	0,38	107,60	366,25	76,13	3,17	511,94	0,044	0,128	2,89
						31													
	Всего		40,06	43,32	187,44	1304,65	0,58	0,86	109,14	516,05	1,61	647,65	622,44	210,24	7,32	769,54	0,059	0,137	4,58
			7	1	4	56						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. 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
	Пятница																		
	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	0,01
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	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 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	0,006
	Суммарный объем завтрака	500																	
			16,37	16,60	79,93	578,72	0,15	0,39	12,88	218,36	1,24	278,68	162,35	83,69	8,11	433,11	0,028	0,005	1,18
	Обед					25													
ТТК № 153	Салат Майский (редис, яйцо, лук зелёный, зелень, масло раст.)	60/1	2,44	10,84	1,60	113,70	0,02	0,08	6,91	58,62	0,33	24,84	38,43	7,07	0,74	118,82	0,005	0,005	0,010
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 № 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 № 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	736																	
			26,27	26,12	106,94	794,97	0,51	0,53	36,61	120,54	2,61	207,93	191,21	84,80	6,22	381,26	0,038	0,030	0,13
						34													
	Всего		42,64	42,72	186,87	1373,69	0,66	0,92	49,49	339,90	3,85	534,83	545,93	168,49	14,33	814,37	0,066	0,035	1,31
			1	1	4	59						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, мг	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
	Понедельник																		
	Завтрак																		
ТК № 88 раскл 6 сб 2004	Бутерброд с сыром (хлеб ржанно-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 № 100	Каша молочная Дружба с маслом	150/10	5,30	10,50	30,00	240,70	0,08	0,05	0,00	68,00	0,80	2,52	67,60	25,40	0,07	45,90	0,001	0,002	0,08
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	0,16
	Суммарный объем завтрака	515																	
			16,65	19,43	76,35	586,12	0,27	0,40	16,88	249,56	1,12	424,52	348,35	99,33	1,94	345,11	0,025	0,007	0,88
	Обед					25													
ТТК № 10	Салат Карамель (редис, огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.)	60	0,60	9,00	1,80	91,80	0,02	0,03	30,00	31,80	0,00	12,84	19,74	6,18	0,36	93,72	0,001	0,000	0,00
ТТК № 103	Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,64	24,04	134,04	0,110	0,890	14,00	273,00	0,20	36,69	73,60	23,60	0,01	418,09	0,004	0,004	0,06
ТТК № 220	Суфле из печени	100	10,22	8,79	10,43	205,17	0,01	0,01	7,55	136,98	1,00	25,01	284,40	31,89	3,12	165,26	0,032	0,010	0,20
ТК № 149 раскл 534 сб 2004	Калуста свежая тушеная	150	3,60	5,00	15,80	122,00	0,10	0,10	7,00	59,00	0,00	95,00	46,50	32,00	1,50	34,00	0,004	0,00	0,02
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	770																	
			23,10	28,00	106,72	821,65	0,50	1,27	75,13	500,78	1,20	230,24	554,44	131,87	8,37	449,07	0,041	0,031	0,47
						35													
	Всего		39,75	45,43	183,07	1407,77	0,77	1,67	92,01	750,34	2,32	654,76	742,14	231,20	10,31	794,18	0,066	0,038	1,35
			1	1	4	60						1,0	1,1						

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
	Вторник																		
	Завтрак																		
ТТК № 42	Салат из свежих огурцов	60	0,56	5,97	2,27	65,55	0,00	0,01	0,09	24,66	0,00	22,61	22,50	0,02	0,00	8,08	0,002	0,000	0,01
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 № 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 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
	Суммарный объем завтрака	540																	
			18,72	18,06	71,36	497,83	0,36	0,35	6,67	118,77	3,49	207,26	376,72	75,07	5,32	137,22	0,028	0,005	2,21
	Обед					21													
ТТК № 104	Салат Свекольный (свекла, огурцы, конс., масло раст.)	60	1,04	8,91	4,36	101,94	0,006	0,00	1,17	0,90	0,00	23,93	27,42	12,35	0,90	77,94	0,000	0,000	0,00
ТТК № 38	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,44	4,64	11,92	94,36	0,00	0,02	7,40	14,00	0,82	44,40	15,20	14,60	0,00	148,00	0,019	0,001	0,00
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 № 146 раскл 512 сб 2004	Рис припущенный	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 № 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																	
			26,72	27,00	108,52	815,18	0,46	0,47	19,41	138,86	4,86	403,34	400,97	102,21	5,33	689,95	0,033	0,018	0,09
						35													
	Всего		45,44	45,06	179,88	1313,01	0,82	0,82	26,08	257,63	8,35	718,35	703,61	177,28	10,65	827,17	0,061	0,023	2,29
			1	1	4	56						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	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
	Среда																		
	Завтрак																		
ТК № 62 раскл 1 сб 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	34,86	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
	Суммарный объем завтрака	500																	
			19,11	19,70	69,39	583,72	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					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 № 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 № 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	730																	
			26,46	24,02	109,31	727,38	0,51	0,60	17,90	118,88	2,51	220,99	272,68	81,32	5,88	130,51	0,036	0,032	0,73
						31													
	Всего		45,57	43,72	178,70	1311,10	0,86	0,79	21,18	312,77	4,64	872,48	662,04	152,78	12,81	383,46	0,059	0,033	2,13
			1	1	4	56						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	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
	Четверг																		
	Завтрак																		
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	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	0,49	95,37	286,11	1,23	605,15	418,22	134,11	4,15	378,17	0,015	0,008	1,68
	Обед					24													
ТТК № 150	Салат Маргоша (капуста квашеная, свекла, лук репч., масло раст.)	60	1,38	9,06	5,88	108,36	0,02	0,02	7,13	0,60	0,00	24,48	21,96	10,78	0,81	137,78	0,006	0,000	0,09
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
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 № 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																	
			26,88	24,91	117,21	819,58	0,40	0,49	21,67	149,40	1,15	215,07	358,56	114,78	5,36	533,58	0,039	0,118	3,29
						35													
	Всего		42,89	43,74	191,53	1394,88	0,54	0,98	117,04	435,51	2,38	727,22	776,78	248,89	9,51	778,40	0,054	0,127	4,98
			1	1	4	59						1,0	1,1						

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.	В, 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
	Пятница																		
	Завтрак																		
ТТК № 222	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	0,01
ТТК № 75	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
	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 пшениарией	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	19,05	79,93	498,72	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 № 42	Салат из свежих огурцов	60	0,56	5,97	2,27	65,55	0,00	0,01	0,09	24,66	0,00	22,61	22,50	0,02	0,00	8,08	0,002	0,000	0,01
ТТК № 93 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 № 80	Плов 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	0,003	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																	
			24,61	23,73	108,27	762,70	0,52	0,37	37,87	380,68	0,01	187,31	446,90	124,42	2,29	340,42	0,003	0,018	0,15
	Всего		40,98	42,78	188,20	1261,42	0,67	0,76	50,75	600,04	1,25	597,39	618,58	208,11	10,40	693,37	0,031	0,023	1,33
			1	1	4	53						1,0	1,0						

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