

«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 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	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
	<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 № 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
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>500</b>																	
			<b>16,32</b>	<b>19,30</b>	<b>83,06</b>	<b>581,30</b>	<b>0,13</b>	<b>0,57</b>	<b>96,37</b>	<b>265,12</b>	<b>3,20</b>	<b>351,15</b>	<b>250,39</b>	<b>101,14</b>	<b>5,63</b>	<b>514,37</b>	<b>0,031</b>	<b>0,006</b>	<b>1,73</b>
	<b>Обед</b>					<b>24</b>													
ТТК № 42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	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
ТК № 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 № 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	150	3,33	4,16	23,30	145,00	0,01	0,03	0,00	22,50	0,21	32,92	125,00	18,08	0,70	75,00	0,000	0,000	0,04
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>780</b>																	
			<b>26,08</b>	<b>23,78</b>	<b>106,30</b>	<b>732,09</b>	<b>0,49</b>	<b>0,40</b>	<b>32,57</b>	<b>445,86</b>	<b>0,22</b>	<b>199,33</b>	<b>513,50</b>	<b>70,60</b>	<b>3,69</b>	<b>442,78</b>	<b>0,002</b>	<b>0,018</b>	<b>0,19</b>
						<b>31</b>													
	<b>Всего</b>		<b>42,40</b>	<b>43,08</b>	<b>189,36</b>	<b>1293,39</b>	<b>0,62</b>	<b>0,97</b>	<b>128,94</b>	<b>472,23</b>	<b>3,42</b>	<b>616,00</b>	<b>628,09</b>	<b>171,74</b>	<b>9,32</b>	<b>644,02</b>	<b>0,033</b>	<b>0,024</b>	<b>1,92</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>65</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. акт.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Ca, 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>Вторник</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ТТК № 32	Салат из квашеной капусты	60	0,87	6,50	2,55	75,82	0,01	0,02	8,10	19,80	0,00	25,74	16,56	0,20	0,72	22,50	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	150	4,16	4,50	31,66	157,50	0,06	0,03	0,00	22,50	0,00	19,25	154,92	19,00	0,60	83,16	0,00	0,000	0,07
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>540</b>																	
			<b>19,21</b>	<b>19,07</b>	<b>79,74</b>	<b>579,55</b>	<b>0,33</b>	<b>0,29</b>	<b>8,92</b>	<b>74,64</b>	<b>0,11</b>	<b>117,49</b>	<b>414,45</b>	<b>91,11</b>	<b>7,75</b>	<b>436,22</b>	<b>0,033</b>	<b>0,003</b>	<b>0,88</b>
	<b>Обед</b>					<b>25</b>													
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 № 79	Суп курявый	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 № 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	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	0,000	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>770</b>																	
			<b>26,71</b>	<b>27,11</b>	<b>114,99</b>	<b>800,38</b>	<b>0,52</b>	<b>0,34</b>	<b>5,24</b>	<b>136,78</b>	<b>2,22</b>	<b>178,71</b>	<b>309,83</b>	<b>82,58</b>	<b>7,00</b>	<b>335,89</b>	<b>0,040</b>	<b>0,021</b>	<b>0,15</b>
						<b>34</b>													
	<b>Всего</b>		<b>45,92</b>	<b>46,18</b>	<b>196,73</b>	<b>1379,93</b>	<b>1,08</b>	<b>1,37</b>	<b>14,16</b>	<b>430,63</b>	<b>2,33</b>	<b>627,70</b>	<b>617,30</b>	<b>173,81</b>	<b>14,75</b>	<b>647,54</b>	<b>0,073</b>	<b>0,024</b>	<b>1,03</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	В2, мг	С, мг	А, рети. акт.	Д, мг	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>Среда</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ТК № 88 рецепт 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 № 43	Тертель в соусе	100	14,00	7,00	14,30	251,96	0,00	0,10	2,68	14,20	1,01	89,20	93,80	0,10	0,00	10,00	0,001	0,000	0,25
ТК № 47 рецепт 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 № 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
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>515</b>																	
			<b>18,08</b>	<b>18,16</b>	<b>83,66</b>	<b>578,20</b>	<b>0,08</b>	<b>0,30</b>	<b>5,96</b>	<b>223,09</b>	<b>1,31</b>	<b>386,33</b>	<b>321,95</b>	<b>122,23</b>	<b>4,25</b>	<b>219,15</b>	<b>0,014</b>	<b>0,003</b>	<b>1,77</b>
	<b>Обед</b>					<b>25</b>													
ТТК № 206	Салат из редиса с огурцом	60	0,60	6,00	2,20	79,25	0,01	0,02	6,07	0,84	0,00	16,20	39,42	7,80	0,43	70,41	0,002	0,000	0,27
ТТК № 260	Суп гороховый	200	4,80	3,20	16,00	113,60	0,20	0,08	9,60	259,20	0,00	25,44	72,72	29,20	1,68	386,16	0,000	0,000	0,04
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 рецепт 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 № 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>770</b>																	
			<b>28,72</b>	<b>25,53</b>	<b>110,04</b>	<b>806,66</b>	<b>0,67</b>	<b>0,53</b>	<b>47,44</b>	<b>417,64</b>	<b>1,25</b>	<b>285,24</b>	<b>383,04</b>	<b>157,00</b>	<b>6,55</b>	<b>1086,70</b>	<b>0,114</b>	<b>0,017</b>	<b>0,57</b>
						<b>34</b>													
	<b>Всего</b>		<b>44,80</b>	<b>43,69</b>	<b>193,70</b>	<b>1384,86</b>	<b>0,75</b>	<b>0,83</b>	<b>42,43</b>	<b>440,74</b>	<b>2,56</b>	<b>671,57</b>	<b>704,99</b>	<b>279,23</b>	<b>10,80</b>	<b>613,25</b>	<b>0,128</b>	<b>0,020</b>	<b>2,34</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>58</b>						<b>1,0</b>	<b>1,8</b>						

1-я неделя примерного цикличного меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рети. экв.	В, мкг	Сд, мг	Р, мг	Мг, мг	Са, 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>Четверг</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 № 249	Каша молочная пшеничная с маслом	150/10	7,00	6,00	28,50	213,00	0,14	0,24	0,75	54,75	0,15	96,97	164,47	31,73	1,80	182,77	0,011	0,002	0,25
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>500</b>																	
			18,22	16,70	76,75	518,46	0,26	0,32	11,43	226,47	2,28	256,63	338,47	112,59	5,81	421,58	0,028	0,008	0,85
						22													
	<b>Обед</b>																		
ТТК № 207	Салат Антошка (картофель, морковь, лук репч., огурцы конс., масло раст.)	60	0,70	10,21	5,42	118,20	0,04	0,02	2,88	0,78	0,00	11,13	21,30	6,00	0,05	0,62	0,005	0,000	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
ТТК № 97	Бизус из говяжьей (говяжья, 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>720</b>																	
			26,70	26,71	104,37	758,24	0,68	1,19	58,26	293,38	1,22	412,82	354,30	108,30	4,21	557,71	0,04	0,13	3,08
						32													
	<b>Всего</b>		42,92	43,41	181,12	1276,70	0,94	1,51	68,69	519,85	3,5	669,45	679,83	153,43	9,70	709,52	0,07	0,134	3,93
			1	1	4	54						1,0	1,0						

1-я неделя примерного цикличного меню

№ рецептуры	Меню	Взгод, 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	I, 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>																		
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
	Пудинг из творога с изюмом со сладким молоком	150	14,50	16,00	30,00	357,00	0,13	0,33	0,00	45,00	3,99	120,90	241,80	19,50	0,60	48,77	0,007	0,030	0,46
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>500</b>																	
			18,00	16,33	67,33	524,28	0,28	0,42	18,63	53,10	3,99	203,15	308,42	74,36	4,86	285,58	0,026	0,031	1,46
	<b>Обед</b>					22													
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 № 251	Уха Любительская	200	7,20	4,80	5,60	148,00	0,08	0,23	0,64	144,00	3,20	106,32	101,04	29,68	0,64	135,04	0,016	0,004	1,04
ТТК № 261	Зразы рубленые	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 прилуценный	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 № 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>770</b>																	
			25,23	26,58	111,31	811,38	0,63	0,70	33,31	186,74	3,77	354,07	398,58	109,76	5,77	702,45	0,036	0,029	1,19
						35													
	<b>Всего</b>		43,23	42,91	178,64	1335,64	0,91	1,12	51,94	239,84	7,76	630,10	850,00	184,12	10,63	822,21	0,062	0,060	2,64
			1	1	4	57						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. акт.	В, мг	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
<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	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	Каша 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
	Фрукты свежие (яблоки)	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>500</b>																	
			<b>13,32</b>	<b>19,30</b>	<b>83,06</b>	<b>565,80</b>	<b>0,13</b>	<b>0,57</b>	<b>96,37</b>	<b>265,12</b>	<b>3,20</b>	<b>354,15</b>	<b>250,39</b>	<b>101,14</b>	<b>5,63</b>	<b>514,37</b>	<b>0,031</b>	<b>0,006</b>	<b>1,73</b>
<b>Обед</b>																			
ТТК № 42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55	0,00	0,01	0,09	24,66	0,00	22,610	22,50	0,02	0,00	8,08	0,002	0,000	0,010
ТК № 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 № 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	150	4,16	4,16	25,00	150,83	0,10	0,04	0,00	22,50	0,00	15,50	100,42	21,50	1,66	83,92	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>780</b>																	
			<b>26,12</b>	<b>23,78</b>	<b>104,60</b>	<b>783,70</b>	<b>0,56</b>	<b>0,38</b>	<b>34,97</b>	<b>445,86</b>	<b>0,01</b>	<b>209,21</b>	<b>540,92</b>	<b>83,92</b>	<b>5,55</b>	<b>327,20</b>	<b>0,002</b>	<b>0,018</b>	<b>0,32</b>
						<b>33</b>													
	<b>Всего</b>		<b>39,44</b>	<b>43,08</b>	<b>187,66</b>	<b>1349,50</b>	<b>0,69</b>	<b>0,95</b>	<b>131,34</b>	<b>710,98</b>	<b>3,21</b>	<b>673,36</b>	<b>691,31</b>	<b>185,06</b>	<b>11,18</b>	<b>841,57</b>	<b>0,033</b>	<b>0,024</b>	<b>2,05</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	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	
	<b>Вторник</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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 № 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 № 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 № 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>540</b>																		
			<b>19,25</b>	<b>16,78</b>	<b>83,13</b>	<b>583,84</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>18,52</b>	<b>70,23</b>	<b>1,07</b>	<b>161,61</b>	<b>289,18</b>	<b>115,61</b>	<b>6,65</b>	<b>259,37</b>	<b>0,022</b>	<b>0,004</b>	<b>1,30</b>	
	<b>Обед</b>					<b>25</b>														
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 № 69	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,60	4,00	9,60	85,60	0,08	0,08	18,40	273,00	0,00	27,36	53,28	20,48	0,72	342,48	0,000	0,000	0,04	
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	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	
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>780</b>																		
			<b>25,12</b>	<b>26,26</b>	<b>108,51</b>	<b>745,84</b>	<b>0,47</b>	<b>0,65</b>	<b>35,33</b>	<b>459,34</b>	<b>5,60</b>	<b>392,36</b>	<b>389,97</b>	<b>101,51</b>	<b>4,71</b>	<b>734,01</b>	<b>0,016</b>	<b>0,021</b>	<b>0,74</b>	
						<b>32</b>														
	<b>Всего</b>		<b>44,37</b>	<b>43,04</b>	<b>191,64</b>	<b>1329,68</b>	<b>0,55</b>	<b>0,89</b>	<b>53,85</b>	<b>529,57</b>	<b>6,67</b>	<b>625,30</b>	<b>650,58</b>	<b>217,32</b>	<b>11,36</b>	<b>993,38</b>	<b>0,038</b>	<b>0,025</b>	<b>2,03</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	С, мг	А, рети. экв.	В, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	Со, мг	F, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>Среда</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ТК № 88 раскл 6 сб 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 № 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 № 262 Раскл 511 сб 2004	Рис отварной	150	3.75	5.40	40.05	178.55	0.04	0.02	0.00	0.00	0.00	15.34	83.25	27.67	0.63	54.27	0.120	0.007	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
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>515</b>																	
			<b>19,08</b>	<b>19,41</b>	<b>82,91</b>	<b>584,79</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>4,28</b>	<b>229,89</b>	<b>2,48</b>	<b>416,24</b>	<b>478,80</b>	<b>82,19</b>	<b>2,84</b>	<b>83,22</b>	<b>0,137</b>	<b>0,013</b>	<b>2,79</b>
	<b>Обед</b>					<b>25</b>													
ТТК № 124	Салат Огурчик с яйцом	60	1.80	8.40	1.20	91.20	0.03	0.02	4.20	34.80	0.57	21.18	59.52	7.56	0.60	106.87	0.005	0.008	0.02
ТТК № 103	Суп картофельный с клецками	200	1.80	2.64	24.04	134.04	0.10	0.89	14.00	273.00	0.20	36.69	73.60	23.60	0.00	418.09	0.004	0.004	0.06
ТТК № 219	Ленивые голубцы в сметанно-томатном соусе	200	13.00	8.00	10.00	212.00	0.08	0.12	6.00	202.00	0.02	139.50	156.00	29.60	0.20	89.00	0.006	0.000	0.04
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>720</b>																	
			<b>23,27</b>	<b>23,61</b>	<b>104,20</b>	<b>760,10</b>	<b>0,49</b>	<b>1,30</b>	<b>38,38</b>	<b>509,80</b>	<b>0,79</b>	<b>270,77</b>	<b>387,32</b>	<b>89,06</b>	<b>3,28</b>	<b>714,06</b>	<b>0,015</b>	<b>0,029</b>	<b>0,14</b>
						<b>32</b>													
	<b>Всего</b>		<b>42,35</b>	<b>43,02</b>	<b>187,11</b>	<b>1344,89</b>	<b>0,80</b>	<b>1,64</b>	<b>42,66</b>	<b>422,11</b>	<b>3,27</b>	<b>653,69</b>	<b>650,97</b>	<b>171,25</b>	<b>6,12</b>	<b>701,90</b>	<b>0,15</b>	<b>0,042</b>	<b>2,93</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>67</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>Четверг</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ТК № 62 расст 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	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 (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>500</b>																	
			<b>16,32</b>	<b>18,80</b>	<b>82,56</b>	<b>539,20</b>	<b>0,19</b>	<b>0,41</b>	<b>17,87</b>	<b>262,77</b>	<b>3,12</b>	<b>352,15</b>	<b>267,39</b>	<b>108,44</b>	<b>5,47</b>	<b>439,37</b>	<b>0,017</b>	<b>0,008</b>	<b>1,84</b>
	<b>Обед</b>					<b>23</b>													
ТТК № 259	Салат из редиса с морковью	60	0,05	6,00	2,52	68,64	0,02	0,04	5,73	444,00	0,00	14,42	19,62	11,85	0,26	118,86	0,001	0,000	0,01
ТТК № 79	Суп кубрявый	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 № 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>720</b>																	
			<b>23,33</b>	<b>24,25</b>	<b>114,87</b>	<b>820,00</b>	<b>0,58</b>	<b>0,48</b>	<b>19,18</b>	<b>571,60</b>	<b>0,58</b>	<b>399,16</b>	<b>355,57</b>	<b>102,24</b>	<b>3,81</b>	<b>338,07</b>	<b>0,047</b>	<b>0,136</b>	<b>2,85</b>
						<b>35</b>													
	<b>Всего</b>		<b>39,65</b>	<b>43,05</b>	<b>197,43</b>	<b>1359,20</b>	<b>0,77</b>	<b>0,89</b>	<b>53,21</b>	<b>834,37</b>	<b>3,70</b>	<b>661,22</b>	<b>634,16</b>	<b>210,68</b>	<b>9,28</b>	<b>677,44</b>	<b>0,064</b>	<b>0,144</b>	<b>4,69</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. 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
	<b>Пятница</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ТТК № 48	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 № 75	Завтрак из творога со свежим молоком	150	18,50	18,00	27,75	345,00	0,00	0,00	1,00	85,50	0,18	267,79	295,35	37,05	30,75	72,46	0,011	0,027	0,05
	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>500</b>																	
			<b>19,25</b>	<b>18,33</b>	<b>68,08</b>	<b>523,40</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>13,39</b>	<b>92,61</b>	<b>0,18</b>	<b>305,64</b>	<b>353,67</b>	<b>88,71</b>	<b>37,43</b>	<b>189,03</b>	<b>0,032</b>	<b>0,028</b>	<b>0,14</b>
	<b>Обед</b>					<b>22</b>													
ТТК № 263	Салат Морковочка (морковь, горошек консерв., лук репч., масло раст.)	60	1,20	12,00	3,60	80,40	0,06	0,07	5,40	549,60	0,00	13,26	36,84	16,74	0,36	107,64	0,002	0,000	0,02
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 № 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	150	3,33	6,66	24,16	167,50	0,17	0,10	29,17	41,66	0,04	16,58	87,08	16,58	1,33	830,83	0,003	0,000	0,02
ТТК № 238	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>780</b>																	
			<b>24,50</b>	<b>27,00</b>	<b>102,90</b>	<b>813,84</b>	<b>0,69</b>	<b>0,53</b>	<b>70,15</b>	<b>605,28</b>	<b>0,86</b>	<b>186,84</b>	<b>387,72</b>	<b>98,62</b>	<b>5,77</b>	<b>1493,57</b>	<b>0,031</b>	<b>0,018</b>	<b>1,73</b>
						<b>35</b>													
	<b>Всего</b>		<b>43,75</b>	<b>45,33</b>	<b>170,98</b>	<b>1337,24</b>	<b>0,78</b>	<b>0,59</b>	<b>36,54</b>	<b>605,28</b>	<b>1,04</b>	<b>622,80</b>	<b>642,55</b>	<b>187,33</b>	<b>43,20</b>	<b>1682,60</b>	<b>0,063</b>	<b>0,046</b>	<b>1,87</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>57</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>						

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