

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ЛГ/МАОУ «СОШ №4»

Т.А. Панферова

«*HP*» 2023 год

«УТВЕРЖДАЮ»:

Генеральный директор ООО КШП «Пеликан»

И.В. Степанова

«*HP*» «*OS*» 2023 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	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, ретинол	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, 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	
	Понедельник																			
	Завтрак																			
ТТК № 270	Булгуровый суп с сыром (булгур пшеничный)	25/30	8,30	7,90	15,40	169,60	0,04	0,17	0,00	72,00	0,24	225,70	144,50	12,70	0,66	49,60	0,000	0,003	0,00	
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 № 228 расчет 382 сб 2004	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 (кандидрин)	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																		
	Обед																			
			19,30	18,93	83,49	595,80	0,17	0,71	18,49	168,89	1,31	554,85	337,97	62,58	2,06	340,57	0,013	0,008	1,28	
ТТК № 76	Салат Ньюинка (перец сладкий, 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 № 38	Циц 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	Щицикель из свежей капусты 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 № 146 расчет 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	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	92,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,002	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																		
			26,21	27,45	105,20	782,00	0,68	0,50	46,21	110,65	0,93	209,89	458,63	112,94	8,65	468,61	0,041	0,022	0,04	
	Всего		45,51	46,38	188,69	1377,80	0,85	1,21	64,70	279,54	2,24	604,04	613,85	175,52	10,71	609,38	0,054	0,030	1,32	
			1	1	4	58						1,0	1,0							

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Болту, гр	Журы, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, ретинол	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Д, мг	So, мг	F, мг	
1	Вторник Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
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	Тедигли в соусе	100	14,00	7,00	14,30	251,96	0,00	0,10	2,88	14,20	1,01	99,20	93,80	0,10	0,00	10,00	0,001	0,000	0,25	
ТТК № 41	Маринованные изделия омаевые	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 ржаной-пшеничный с лактиарией	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	29,81	0,019	0,001	0,01	
	Суммарный объем завтрака	550	18,43	17,55	83,66	578,06	0,19	0,17	14,55	112,31	1,01	189,11	205,52	55,56	5,33	118,15	0,026	0,001	1,06	
	Обед					25														
ТТК № 129	Салат из морской капусты (капуста морская конц., 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	Сит мурчавый	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 № 264	Мясо духовое (говядина с картофелем)	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	720																		
			26,21	25,20	101,30	732,62	0,57	0,51	5,68	37,46	2,71	194,72	307,32	76,96	5,90	332,13	0,061	0,029	0,22	
	Всего		44,64	42,75	184,96	1310,68	0,76	0,68	20,23	149,77	3,72	583,83	602,84	132,52	11,23	550,28	0,087	0,030	1,28	

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, ретинол	Д, ж/г	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, 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	
	Четверг																			
	Завтрак																			
ТТК № 270	Булгуровод с сыром (батоны пшеничный)	25/30	8,30	7,90	15,40	169,60	0,04	0,17	0,00	72,00	0,24	225,70	144,50	12,70	0,66	49,60	0,000	0,003	0,00	
ТТК № 13	Каша молочная пшеница 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	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 (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	0,90	30,00	0,002	0,000	0,01	
	Суммарный объем завтрака	515	17,68	17,83	83,32	579,82	0,11	0,55	94,99	183,22	1,23	568,85	388,97	97,88	3,50	401,96	0,003	0,010	1,08	
	Обед					25														
ТТК № 77	Салат Болгарский (помидоры свеж., перец сладкий, кукуруза консерв., 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	Салатный 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 № 273	Плов из говядины по-узбекски	200	15,60	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																		
			24,59	23,87	109,16	754,15	0,65	0,41	79,90	391,62	0,01	139,50	404,22	129,84	2,70	789,54	0,008	0,017	0,20	
	Всего		42,27	41,64	192,48	1333,97	0,76	0,96	174,89	574,84	1,24	647,65	622,44	227,72	6,20	789,54	0,017	0,027	1,29	
			1	1	4	57						1,0	1,0							

1-я неделя примерного пищевого меню

№ рецептуры	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, ретинол	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	So, мг	F, мг	
1	Дальница Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ТТК № 271	Битерфрод с маслом (салат пшеничный)	100/30	2,30	7,90	15,40	144,60	0,03	0,01	0,00	45,00	0,15	8,10	22,50	3,90	0,36	30,60	0,001	0,000	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 № 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 лимонком	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	19,09	19,75	71,36	578,72	0,32	0,17	2,90	79,00	0,15	118,00	237,30	38,10	4,06	257,74	0,008	0,000	0,80	
	Обед					25														
ТТК № 78	Салат из курицы (курица коп., огузки свеж., лук репч., 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 № 82	Расолины 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	
ТТК № 87 раскл 520 с/б 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	0,075	
	Суммарный объем обеда	780																		
			26,00	27,36	103,28	776,79	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	
	Всего		45,09	47,11	174,64	1355,51	0,81	0,67	23,63	644,62	1,71	534,83	545,93	153,36	7,82	639,00	0,124	0,025	1,50	

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, мкг	В, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	So, мг	F, мг
1	Понедельник Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ТТК № 210	Булочка с сахаром (батоны пшеничный)	25/30	8,30	7,90	15,40	169,60	0,04	0,17	0,00	72,00	0,24	225,70	144,50	12,70	0,66	49,60	0,000	0,003	0,00
ТТК № 18	Каши 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	0,006	0,0037
ТТК № 228 раскл 382 от 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,20	1,30	0,07	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	18,07	19,43	84,39	583,92	0,30	0,55	17,25	147,67	0,50	481,77	424,15	85,47	1,23	345,11	0,027	0,012	0,20
	Обед					25													
ТТК № 9	Салат из свежих помидоров (помидоры свежие, лук репчатый, масло раст.)	60	0,60	6,00	2,40	67,60	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
ТТК № 93 раскл 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 № 40	Щи из свежей капусты 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
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	92,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,002	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	25,96	26,41	109,78	816,33	0,61	0,46	22,87	194,05	0,72	246,13	398,91	89,55	8,40	449,07	0,016	0,020	0,15
	Всего		44,03	45,84	194,17	1400,25	0,91	1,01	40,06	341,72	0,62	727,90	742,14	175,02	9,63	794,18	0,043	0,032	0,36

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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	У, 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	
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 № 66	Комплет 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 лимонком	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 ржане-пшеничный с отрубями	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	18,09	69,55	543,32	0,37	0,36	24,92	116,03	3,49	215,23	360,28	81,90	5,71	119,64	0,027	0,007	2,32	
	Обед																			
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза консервированная, лук репчатый, 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 № 3	Суп гороховый с арениками	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 № 61	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																		
			26,72	24,87	116,80	815,18	0,50	0,49	31,68	445,48	0,45	203,12	533,33	125,25	5,92	586,69	0,005	0,023	0,92	
	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	

2-я неделя примерного липидного 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	So, мг	Е, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	Салат																			
ТТК № 92	Салат Лужайка (помидоры свежие, огурцы, свежее, перец сладкий, лук репчат., Масло раст.)	60	0,60	6,00	2,40	67,90	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 № 88	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																		
			23,21	24,02	109,31	763,48	0,62	0,54	49,27	103,30	2,34	193,78	299,69	86,55	6,10	248,60	0,049	0,024	0,15	
	Всего		39,58	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	4	53						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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	So, мг	Fr, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ТТК № 271	Булгуровый суп с маслом (булгур пшеничный)	10/30	2,30	7,90	15,40	144,60	0,03	0,01	0,00	45,00	0,15	8,10	22,50	3,90	0,36	30,60	0,001	0,000	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	36,00	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 глюкозой	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																		
			19,09	19,05	71,36	597,72	0,32	0,17	2,90	79,00	0,15	118,00	237,30	38,10	4,06	257,74	0,008	0,000	0,80	
	Обед					25														
ТТК № 213	Салат Неандерталь (капусты БК, 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	
ТТК № 93 раскв 110 сб 2004	Борщи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,02	2,88	14,08	119,88	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	Гречка из овсянки	100	14,00	9,20	3,57	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 раскв 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 № 239	Компот из свежих яблок/слив	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	66,57	204,14	5,30	420,49	393,86	97,63	3,58	340,42	0,015	0,018	0,21	
	Всего		45,40	45,27	176,73	1398,67	0,73	0,75	69,47	283,14	5,45	597,39	618,58	135,73	7,64	693,37	0,023	0,018	1,01	

Исполнитель:
Технолог
Шанялерова И.Г.
Тел.: 5 84 55
8 982 522 24 42