

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ДП МАОУ «СОШ №4»


Е.А. Панферова

«» 2023 год

«УТВЕРЖДАЮ»:

Генеральный директор ООО КШП «Пеликан»


И.В. Степанова

«»  2023 год

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся муниципальных автономных общеобразовательных учреждений в возрасте с 12 лет и старше на осенний сезон

(Вариант I)

г.Лангепас

1-я неделя примерного диетического меню

№ рецептуры	Наименование	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	Sn, мг	F, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ТТК № 76	Салат Ньюинка (перец сладкий, огурец свеж., лук репч., масло раст.)	100	1,00	10,00	3,00	107,00	0,04	0,05	57,00	69,00	0,00	17,40	32,30	10,90	0,50	134,10	0,005	0,003	0,00
ТТК № 38	Ци 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 № 40	Щициель из зювядны 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 расцл 512 сб 2004	Рис прилуциенный	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
	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	900																	
		26,38	31,01	114,88	881,13	0,72	0,53	70,86	145,75	1,14	232,55	502,77	126,80	9,15	591,55	0,049	0,024	0,05	
	Всего	49,84	53,44	214,13	1557,93	0,90	1,33	90,02	326,72	2,70	843,19	867,57	197,68	12,05	863,58	0,063	0,033	1,70	

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Наименование	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	У, 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.)	100	0,90	10,00	3,35	107,47	0,05	0,05	14,33	106,67	0,00	0,01	30,00	6,67	0,05	92,00	0,01	0,001	0,01	
ТТК № 43	Тфтели 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	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 № 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 ржано-пшеничный с маком/рапей	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	620																		
		21,85	22,40	92,27	671,27	25	0,23	0,19	20,29	161,78	1,01	202,81	226,72	60,03	5,55	236,35	0,030	0,002	1,07	
	Обед																			
ТТК № 129	Салат из морской капусты (капуста морская конц., 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 № 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	0,02	0,001	0,03	
ТТК № 264	Мясо говяжье (говядина с кармоянами)	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 № 108	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	810																		
		27,87	29,87	119,44	808,70	30	0,62	0,58	7,38	39,94	3,01	211,61	330,05	77,61	5,90	351,59	0,07	0,034	0,29	
	Всего	49,72	52,27	211,71	1470,97	55	0,85	0,77	27,67	201,72	4,02	614,12	596,77	137,64	11,45	587,94	0,10	0,036	1,35	

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, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ТТК № 222	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,00	0,00	12,00	56,12	0,03	0,02	12,00	7,00	0,00	17,60	12,10	10,00	2,42	305,60	0,002	0,000	0,01
ТТК № 233	Чизкейк творожный	200	18,76	21,72	52,80	413,24	0,09	0,45	0,66	283,00	1,65	321,10	138,70	42,70	1,90	102,00	0,010	0,005	0,49
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 ржаной-пшеничный с ламинирован	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	21,06	22,05	93,13	591,64	0,18	0,51	13,05	290,11	1,65	358,95	197,02	94,36	8,58	458,61	0,031	0,006	1,30
	Обед					22													
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 № 233	Суп картофельный	250	3,50	2,75	16,50	97,50	0,01	0,01	5,00	100,00	0,00	27,75	90,75	7,00	0,50	1,50	0,009	0,000	0,03
ТК № 74 рецепт 437 сб 2004	Печень по-польски	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 рецепт 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 № 238	Напиток пивной	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	0,03	0,1	2,8
	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	890	31,47	29,78	127,44	870,45	0,49	0,48	50,54	577,94	2,14	407,59	476,87	127,99	5,61	401,35	0,052	0,124	4,40
	Всего		52,53	51,83	220,57	1462,09	0,67	0,99	63,59	868,05	3,79	765,54	673,89	222,35	14,19	759,96	0,083	0,130	5,70

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	У, мг	Se, мг	F, мг	
1	Чай verde																			
	Завтрак																			
ТТК № 270	Буленик с сыром (батон пиццини)	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	0,009	0,003	0,00	
ТТК № 13	Каша молочная пшеница с маслом	200/10	6,64	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	
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 (ячей)	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	565																		
			20,37	22,02	94,04	668,20	0,12	0,62	95,66	195,30	1,48	621,64	415,80	106,18	4,34	433,42	0,004	0,011	1,46	
	Обед					25														
ТТК № 77	Салат Болгарский (помидоры свеж, перец сладкий, кукуруза консерв, масло раст.)	100	2,00	10,00	7,00	128,00	0,090	0,050	64,00	129,00	0,00	16,80	36,50	19,60	0,70	239,90	0,001	0,000	0,01	
ТТК № 45	Соевые чипсы со сметаной	250/10	4,20	4,92	16,30	128,35	0,10	0,09	11,62	26,50	0,01	6,40	8,40	1,10	0,00	62,00	0,009	0,000	0,23	
ТТК № 273	Плов из говядины по-узбекски	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 яблок с сахаром	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	820																		
			27,23	28,80	115,22	829,82	0,70	0,45	107,80	448,52	0,01	147,50	420,50	137,90	2,98	877,90	0,011	0,017	0,26	
	Всего		47,60	50,82	209,26	1498,02	0,82	1,07	203,46	643,82	1,49	769,14	825,55	244,08	7,32	877,90	0,015	0,028	1,72	

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, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Са, мг	Р, мг	
1	Дальница Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ТТК № 271	Бутерброд с маслом (вагон 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	35,00	159,00	20,00	1,80	220,00	0,007	0,000	0,00	
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	200	7,05	5,63	46,47	268,13	0,13	0,00	0,00	45,33	0,00	89,33	61,33	12,00	1,33	9,33	0,000	0,000	0,00	
ТТК № 72	Чай с лимонной	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	550	20,85	22,11	82,97	679,75	0,35	0,17	2,90	90,33	0,15	249,23	262,63	41,10	4,39	354,08	0,008	0,000	0,80	
	Обед					25														
ТТК № 78	Салат из курицы (курица 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 № 82	Рассолыник Ленивградский со сметаной	250/10	2,75	3,75	14,32	135,60	0,01	0,08	3,50	50,00	0,00	33,25	1,30	5,00	0,00	10,48	0,002	0,006	0,00	
ТТК № 60	Рыба тушеная в помидоре 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 рецепт 520 от 2004	Картофельное пюре	180	3,80	5,36	24,91	163,13	0,13	0,12	6,23	46,80	1,50	43,69	115,20	38,60	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	
	Суммарный объем обеда	900																		
			30,85	29,24	102,58	894,40	0,54	0,60	23,08	614,34	2,02	427,21	403,63	124,21	3,98	406,90	0,120	0,031	1,12	
	Всего		51,50	51,35	185,55	1574,15	0,89	0,77	25,98	704,67	2,17	676,44	656,26	185,31	8,37	660,98	0,128	0,031	1,92	
			1	1	4	58						1,0	1,0							

1-я неделя примерного дисциплинного 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	F, мг	
1	Суббота Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ТТК № 192 табл 24 от 1996	Овручи свежие подшпичи	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 № 151	Омлет натуральный	200	17,40	18,40	36,78	482,00	0,12	0,60	1,00	400,00	2,60	186,80	306,80	26,60	3,00	200,40	0,007	0,002	0,01	
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 мажировкой	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	
	Пирожное Чоколад, шт	28	1,12	4,50	20,00	123,20	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	16,80	0,00	0,00	0,14	0,00	0,002	0,000	0,00	
	Суммарный объем завтрака	558																		
	Обед	22,50	23,00	90,05	673,68	0,22	0,78	11,58	413,11	2,61	307,53	340,52	89,26	8,04	465,88	0,031	0,016	0,07		
ТТК № 207	Салат Анюшка (картофель, морковь, лук репч., овручи конс., 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	622,62	0,005	0,005	0,08	
ТТК № 97	Блюсс из овощей (свекла, 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	60	0,002	0,005	0,08	
ТТК № 81	Комот из хурлы	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	810																		
	Всего	29,25	32,15	129,05	913,55	0,62	1,40	68,89	361,55	1,27	319,12	334,70	128,60	5,48	679,36	0,015	0,028	0,55		
		51,75	55,15	219,10	1587,23	0,84	2,18	80,47	774,66	3,88	628,65	625,22	217,86	13,52	679,36	0,046	0,044	0,61		

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	Л, мг	Са, мг	Ф, мг	
1	Понедельник Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ТТК № 270	Булгур с сыром (салат пшеничный)	2530	8.30	7.90	15.40	169.60	0.04	0.17	0.00	72.00	0.24	225.70	144.60	12.70	0.66	49.60	0.000	0.003	0.00	
ТТК № 18	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	7.00	12.00	48.00	318.00	0.19	0.18	1.00	74.00	0.16	130.50	228.20	63.70	0.001	271.20	0.020	0.008	0.05	
ТТК № 228 раскл 382 сб 2005	Каша с молоком Фрукт свежий (мандарин)	200 100	3.52 1.00	3.72 0.00	25.49 7.50	145.20 38.00	0.04 0.08	0.20 0.04	1.30 15.20	0.01 6.66	0.08 0.00	122.00 35.00	90.00 17.00	14.00 11.00	0.56 0.00	159.40 155.00	0.012 0.000	0.003 0.000	0.04 0.16	
	Суммарный объем завтрака																			
			19.82	22.43	96.39	670.80	0.35	0.59	17.50	152.67	0.48	513.20	479.70	101.40	1.22	635.20	0.032	0.014	0.25	
	Обед					25														
ТТК № 9	Салат из свежих помидоров (помидоры свежие, лук репч., масло раст.)	100	1.00	10.00	4.00	113.00	0.05	0.03	21.00	108.00	0.00	21.80	28.60	18.00	0.90	252.60	0.001	0.000	0.02	
ТТК № 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 № 40	Шницель из говядины с соусом	100	12.88	12.74	17.20	234.55	0.20	0.20	0.43	32.25	0.11	52.25	196.75	30.25	2.17	279.75	0.014	0.002	0.007	
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные Соус фруктовый	180 200	6.35 1.00	5.07 0.00	41.83 20.00	241.32 92.00	0.12 0.02	0.00 0.02	0.00 4.00	40.80 0.00	0.00 0.00	80.40 14.00	55.20 14.00	10.80 8.00	1.20 2.80	8.40 240.00	0.000 0.002	0.000 0.000	0.00 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	900																		
			30.25	31.98	121.87	951.67	0.65	0.48	32.61	259.80	0.13	278.35	431.75	100.35	8.96	904.85	0.017	0.021	0.19	
	Всего		50.07	54.41	218.26	1622.47	1.00	1.07	50.11	412.47	0.61	660.89	630.53	201.75	10.18	769.32	0.049	0.035	0.44	

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	У, мг	So, мг	F, мг	
1	Второй завтрак	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	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 № 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	
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 № 72	Чай с лимоник	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 ржанопшеничный с мажирарией	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	620	21,10	22,99	77,70	628,65	0,42	0,40	36,27	138,45	3,74	241,15	382,52	92,54	6,17	144,95	0,030	0,010	2,41	
	Обед					23														
ТТК № 78	Салат из курицы (курица консервированная, лук репчатый, яйцо, майонез)	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 № 3	Суп гороховый с гречани	250/15	4,25	4,75	28,32	124,50	0,03	0,08	0,00	36,75	0,10	44,10	0,12	0,04	0,00	2,13	0,002	0,002	0,00	
ТТК № 231	Пенный пудинг 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	
ТТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша арреничевая 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 № 81	Компот из груш	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	
	Суммарный объем обеда	905																		
			31,38	31,74	132,25	951,64	0,54	0,59	30,79	490,55	0,70	390,21	375,24	140,21	4,33	632,24	0,009	0,028	1,36	
	Всего		52,48	54,73	209,95	1580,29	0,96	0,99	67,06	629,00	4,44	631,36	657,76	232,75	10,50	777,19	0,039	0,038	3,76	
			1	1	4	58						1,0	1,0							

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, ретинол	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ТТК № 270	Булгур с яйцом (белок пшеничный)	25,90	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 № 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	
ТТК № 90	Корфейный 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	565																		
			19,84	22,02	95,04	662,20	0,12	0,64	95,66	195,30	1,48	621,64	415,80	106,18	4,34	433,42	0,004	0,011	1,46	
	Обед					24														
ТТК № 33	Салат из свежих овощей и помидоров (овурди свеж., помидоры свеж., лук репчатый, масло раст.)	100	0,90	10,00	3,35	107,47	0,05	0,05	14,33	106,67	0,00	0,01	30,00	6,67	0,05	92,00	0,010	0,001	0,01	
ТТК № 50	Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,50	0,03	0,03	0,60	125,00	0,10	7,70	19,75	10,25	0,45	80,25	0,002	0,000	0,02	
ТТК № 43	Тертые в соусе	100	14,00	7,00	14,30	251,96	0,00	0,10	2,68	14,20	1,01	99,20	93,80	0,10	0,00	10,00	0,001	0,000	0,25	
ТТК № 209	Рагу из овощей	180	8,00	10,00	28,00	237,00	0,20	0,13	38,40	500,40	0,00	54,84	105,00	42,24	0,001	612,72	0,004	0,001	0,48	
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	0,039	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	890																		
			31,14	37,60	120,04	941,57	0,63	0,58	67,39	746,87	1,11	232,75	330,95	86,96	2,65	733,37	0,047	0,119	3,58	
	Всего		50,98	53,62	215,08	1603,77	0,75	1,22	163,05	942,17	2,59	793,69	746,75	193,14	6,99	733,37	0,051	0,130	5,04	
			1	1	4	59						1,0	0,9							

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	Л, мг	So, мг	F, мг
1	Суббота Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ТТК № 236	Салат из моркови с сахаром	100	1,15	1,00	11,05	105,57	0,04	0,06	2,00	1200	0,00	2,00	47,85	0,61	0,00	166,15	0,004	0,000	0,01
ТТК № 106	Оладьи со сушеными помидорами	200/30	10,06	10,76	24,64	491,16	0,25	0,26	1,00	0,26	0,28	16,10	0,88	21,60	0,00	192,80	0,006	0,002	1,03
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 ржаной-пшеничный с ламинировкой	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,001	0,01
	Суммарный объем завтрака	560	16,91	18,69	85,16	677,41	0,36	0,43	3,58	1203,37	0,29	98,70	140,45	70,87	4,30	382,76	0,029	0,013	1,07
	Обед					25													
ТТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы, лук, перец, 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 № 82	Рассолыч. Ленивградский со сметаной	250/10	2,75	3,75	14,32	135,60	0,01	0,08	3,50	50,00	0,00	33,25	1,30	5,00	0,00	10,48	0,002	0,006	0,00
ТТК № 57	Тертленг из говядины с рисом (жюльен)	100	12,09	9,84	34,17	311,96	0,04	0,14	9,14	0,19	1,38	155,11	122,90	15,29	0,05	36,08	0,020	0,001	0,300
ТТК № 47 раскл 508 об 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 № 81	Компот из груш	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	900																	
		29,68	28,35	131,12	948,69	0,34	0,56	29,27	250,88	1,59	480,28	461,84	153,35	4,89	479,79	0,044	0,028	0,74	
	Всего	48,59	47,04	216,28	1626,10	0,71	0,99	32,85	1454,25	1,88	678,98	602,29	224,22	9,19	782,55	0,073	0,041	1,81	
		1	1	4	60						1,0	0,9							

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