

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор МАОУ «СОШ №4»

 Т.А. Панферова

« 28 » 08 2023 год

«УТВЕРЖДАЮ»:

Генеральный директор ООО КПП «Пеликан»

 И.В. Степанова

« 28 » 08 2023 год

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

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

(Вариант II)

г.Лангепас

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Высок, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, ретинол, мкг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	So, мг	F, мг	
1	Понедельник Завтрак																			
ТТК № 271	Булочка 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 № 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	131,62	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	36,30	1,20	222,00	0,000	0,005	0,00	
	Фрукт свежий (каши)	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	
	Суммарный объем завтрака	550	16,86	22,02	95,11	637,20	0,11	0,48	182,96	168,30	1,39	404,04	293,80	97,38	4,04	414,42	0,005	0,008	1,46	
	Обед					23														
ТТК № 37	Салат из свежих помидоров и сладкого перца с растительным маслом	100	1,00	10,00	4,00	114,00	0,06	0,05	76,00	155,00	0,00	12,40	23,60	14,80	0,70	231,70	0,002	0,000	0,06	
ТТК № 246 раскл В4 65 2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/10	3,75	7,50	15,00	141,25	0,11	0,07	13,75	100,00	0,00	55,50	102,87	34,00	0,15	80,63	0,010	0,070	0,05	
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 № 148 раскл 510 с6 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 № 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	900	28,38	32,18	117,92	919,62	0,62	0,47	119,23	287,62	2,26	211,53	498,67	136,90	6,63	390,88	0,024	0,090	0,23	
						34														
	Всего		47,24	54,20	213,03	1556,72	0,73	0,95	302,19	455,92	3,65	694,47	709,89	234,28	10,67	799,31	0,029	0,10	1,69	
			1	1	4	57						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, ретинол, мкг	Д, мкг	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	
	Вторник																			
	Завтрак																			
ТТК № 42	Салат из свежих овощей (огурцы свеж., лук реп., 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	
ТТК № 248	Фрикадельки из говядины с соусом	100	10,00	11,00	13,00	219,00	0,07	0,08	4,00	142,00	0,02	22,00	108,70	18,50	1,60	223,30	0,004	0,000	0,028	
ТТК № 108 раскл 5/14 сб 2004	Гороховое пюре	180	6,53	2,90	42,00	186,72	0,06	0,16	0,00	28,99	0,00	89,90	20,70	77,20	0,01	37,99	0,000	0,000	0,012	
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	610	19,77	22,19	87,12	636,66	0,19	0,30	4,54	212,20	0,02	169,84	213,12	137,39	5,87	326,57	0,026	0,001	0,87	
	Обед																			
ТТК № 95	Салат Лагуна (морская капуста, огурец свежий, яйцо, масло раст.)	100	3,00	10,00	2,00	136,00	0,04	0,13	5,00	57,00	5,80	154,20	74,70	67,50	1,30	257,20	0,012	0,012	0,02	
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 № 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 № 81	Компот из фруктов	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	27,03	27,67	127,80	918,29	0,63	1,69	39,10	430,75	8,25	358,77	470,90	182,20	7,89	944,26	0,049	0,041	0,39	
						34														
	Всего		46,80	49,86	214,92	1554,94	0,84	1,99	43,64	542,95	8,27	720,01	684,02	319,59	13,76	769,83	0,075	0,042	1,25	
			1	1	4	57						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, ретинол	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	Л, мг	So, мг	F, мг	
1	Средн Завтрак																			
ТК № 89 раскл 382 сб 2004	Фрукт свежий (манدارин)	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	
ТК № 72	Пудинг из творога с цукком со сладученный молоком	200	19,33	21,33	40,00	476,00	0,17	0,45	0,00	60,00	5,32	161,20	322,40	28,00	0,80	65,03	0,010	0,040	0,62	
	Чай с лимонем	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	0,90	
	Хлеб ржанно-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	29,81	0,019	0,001	0,01	
	Суммарный объем завтрака	560	22,13	21,66	81,79	672,12	0,32	0,54	21,52	68,10	5,32	226,10	390,52	87,66	5,10	276,98	0,029	0,041	1,62	
	Обед					25														
ТК № 213	Салат Незнайка (капустя блк, огурцы свеж., масло раст.)	100	1,00	15,00	9,00	176,00	0,03	0,03	31,00	4,00	0,00	43,20	30,40	13,60	0,00	223,40	0,003	0,000	0,01	
ТК № 79	Суп куриный	250	4,30	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	
ТК № 74 раскл 437 сб 2004	Печень по-стргановски	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 № 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	
	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	890	29,27	31,43	133,12	951,68	0,62	0,33	46,17	444,80	2,24	454,13	336,84	61,42	7,80	596,80	0,033	0,019	1,26	
	Всего	5140	53,09	214,91	1623,80	9,94	0,87	67,69	512,90	7,56	702,27	727,36	143,08	12,90	873,78	0,062	0,060	2,87		

1-я неделя примерного диетического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Болту, гр	Жирн, гр	Углеводи, гр	Калори, ккал	Вт, мг	В2, мг	С, мг	А, рети, экв	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Фо, мг	К, мг	Л, мг	Со, мг	Р, мг	
1	Четверг Завтрак																			
ТТК № 271	Булочка с маслом (салат 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 № 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 № 228 раскл 382 сб 2005	Каша с маком	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 (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	
	Суммарный объем завтрака	550	18,14	19,62	88,89	621,06	0,28	0,54	12,30	123,84	0,43	274,06	341,88	68,50	5,44	582,51	0,029	0,006	0,38	
	Обед					23														
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза консервированная свеж., лук репч., 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 № 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 № 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 № 146 раскл 512 сб 2004	Рис прилуценный	180	3,96	5,40	32,99	196,43	0,21	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 № 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	900	31,40	32,08	116,67	874,42	0,61	0,71	31,14	222,12	5,59	439,00	439,54	102,99	4,18	477,50	0,074	0,126	1,91	
	Всего		49,54	51,70	205,56	1495,48	0,89	1,25	43,44	345,96	6,02	713,06	718,84	171,49	9,62	820,01	0,103	0,132	2,3	

1-я Неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Болтн, гр	Жиры, гр	Углеводи, 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	Se, мг	F, мг	
1	Ланчница Завтрак																			
ТТК № 270	Бутерброд с сыром (балон 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	0,56	49,60	0,000	0,003	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 № 107 раскл 508 сб 2004	Каша перловая рассыпчатая	200	6,09	6,00	43,00	248,00	0,08	0,05	0,00	32,00	0,09	33,40	210,30	28,00	1,20	0,80	0,002	0,023	0,17	
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	26,00	0,000	0,000	0,80	
	Суммарный объем завтрака		22,03	22,61	83,00	593,40	0,31	0,38	0,01	104,00	0,33	299,35	522,10	63,10	4,52	295,40	0,009	0,026	0,97	
	Обед					22														
ТТК № 77	Салат Болгарский (помидоры свеж., перец сладкий, капуста конс., масло раскл.)	100	2,00	10,00	7,00	126,00	0,09	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 № 247 раскл 134 сб 2004	Суп Крестьянский	250	2,50	5,00	10,00	85,00	0,07	0,07	0,03	125,00	0,00	34,50	7,87	20,50	0,70	46,50	0,000	0,002	0,02	
ТТК № 52	Рыба запеченная с сыром и сметаной	100	5,15	3,01	53,10	258,20	0,08	0,06	0,72	25,00	0,01	13,85	52,90	10,36	0,01	107,80	0,143	0,001	0,004	
ТТК № 108 раскл 514 сб 2004	Гороховое пюре	180	19,92	6,00	42,00	222,70	0,06	0,16	0,00	29,00	0,00	89,90	20,70	77,20	0,01	37,99	0,000	0,000	0,12	
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	890																		
			31,24	28,58	120,15	914,76	0,58	0,61	58,93	380,00	0,01	288,45	196,17	155,96	3,90	532,29	0,144	0,020	0,17	
	Всего		53,27	51,19	203,15	1508,16	0,89	0,99	58,94	484,00	0,33	720,10	718,27	219,06	8,42	827,69	0,153	0,046	1,14	
			1	1	4	56						1,0	1,0							

1-я Неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Винкод, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, ретинол	Д, жнг	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	
	Завтрак																			
ТК № 192 пвдл 24 сб 1996	Помидоры свежие порциями	100	1,00	0,00	4,00	24,00	0,06	0,03	25,00	0,07	0,00	13,33	26,67	20,00	1,40	129,00	0,002	0,002	0,02	
ТТК № 250	Омлет картофельный со стручковой фасолью	200	18,00	20,00	6,00	296,00	0,14	0,13	8,00	36,00	2,06	175,20	180,00	34,00	0,60	31,26	0,018	0,029	0,05	
ТТК № 72	Чай с лимоним	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 мажнарацей	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	
	Печенье (весовое)	20	1,00	3,00	14,00	90,00	0,07	0,05	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	2,00	0,84	0,00	0,000	0,000	0,00	
	Суммарный объем завтрака	560	22,00	22,50	78,00	560,52	0,33	0,25	36,28	36,18	2,06	316,03	254,39	98,46	7,14	186,21	0,039	0,032	0,88	
	Обед					21														
ТТК № 230	Салат Берендей (картофель, морковь, огурцы свеж, лук репч., масли раст.)	100	1,00	17,00	9,00	198,00	0,07	0,05	12,00	113,00	0,00	16,10	47,70	19,80	0,70	119,90	0,000	0,000	0,00	
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 № 219	Печенье еолубцы в сметанно-пшеничной 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 № 109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00	0,008	0,006	1,65	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	27,17	31,75	117,24	828,20	0,50	0,64	20,64	496,24	4,02	353,94	410,03	113,94	4,40	562,86	0,026	0,022	1,36	
	Всего		49,17	54,25	195,24	1388,72	0,83	0,89	56,92	532,42	6,08	669,97	664,42	212,40	11,54	749,07	0,065	0,05	2,23	

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	F, мг	
1	Полуденный завтрак																			
ТТК № 271	Булочка с маслом (батон 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 № 13	Каши 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	
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	0,60	30,00	0,002	0,000	0,01	
	Суммарный объем завтрака	550																		
			18,86	22,02	95,11	643,20	0,11	0,46	95,66	168,30	1,39	404,04	293,80	97,38	4,04	308,43	0,005	0,008	1,46	
	Обед																			
ТТК № 42	Салат из свежих овощей (свекла, 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	
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 № 252	Говядина в кисло-сладком соусе	100	13,00	11,00	10,30	247,70	0,05	0,13	1,30	3,60	0,01	104,91	111,90	21,10	52,40	20,10	0,003	0,000	0,04	
ТТК № 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 № 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	900																		
			29,02	31,44	110,61	891,47	0,45	0,42	38,88	89,22	1,05	294,30	378,50	95,88	56,68	406,37	0,030	0,019	0,08	
	Всего		47,88	53,46	205,72	1534,67	0,56	0,88	134,54	257,52	2,44	698,34	672,30	193,26	60,72	714,80	0,035	0,027	1,54	
			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. экв.	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Д, мг	Se, мг	F, мг	
1	Среды Завтрак																			
ТТК № 48	Запеканка из творога со свежими яблоками	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 № 72	Чай с лимонном	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	
	Хлеб ржанно-пшеничный с ламинарией	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	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	
			22,20	22,33	91,79	667,24	0,10	0,07	16,58	121,11	0,24	397,56	403,62	101,86	47,72	188,32	0,036	0,038	0,87	
	Обед					25														
ТТК № 33	Салат из свежих овощей 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	82,00	0,010	0,001	0,01	
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 № 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	
	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	810																		
			28,54	29,67	128,55	806,32	0,65	1,56	36,03	480,42	2,45	304,58	395,80	115,47	7,94	679,06	0,049	0,030	0,21	
	Всего		50,74	52,00	220,34	1473,56	0,75	1,63	52,61	601,53	2,69	702,14	729,42	217,33	55,66	867,38	0,085	0,068	1,08	
			1	1	4	55						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, мг	Д, жидк.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	So, мг	F, мг	
1	Четверг Завтрак																			
ТТК № 271	Блинтёрод 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 № 12	Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	200/10	8,64	14,00	50,86	324,00	0,02	0,39	2,86	102,30	1,24	227,94	113,30	33,18	1,68	131,82	0,002	0,003	1,45	
ТТК № 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	550	18,48	22,30	87,28	651,80	0,17	0,64	19,16	153,97	1,47	393,04	242,80	62,08	2,60	470,83	0,015	0,006	1,65	
	Обед					24														
ТТК № 92	Салат Лукьялка (помидоры свежие, огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.)	100	1,00	10,00	4,00	113,00	0,05	0,04	55,00	118,00	0,00	21,40	27,90	14,60	0,70	209,40	0,002	0,000	0,02	
ТТК № 79	Суп хурьевый	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 № 40	Котлета 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 № 149 раскл 534 сб 2004	Кефирная тушеная	180	4,32	6,00	18,96	146,40	0,12	0,12	8,40	70,80	0,00	114,00	55,80	38,40	1,80	40,80	0,005	0,000	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	890																		
			27,67	28,81	116,10	885,55	0,75	0,59	58,26	222,29	0,29	265,02	398,92	113,81	7,37	432,01	0,041	0,020	0,10	
	Всего		46,15	51,11	203,38	1537,35	0,92	1,23	77,42	376,26	1,76	706,96	710,14	175,89	9,97	802,84	0,056	0,026	1,75	

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, витамин	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	
1	Длинная Завтрак																			
ТТК № 270	Булгур с сыром (белок пшеничный)	230/30	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 № 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 № 253 раскл 510 сб 2004	Каша пшеничная вязкая	200	5,55	5,55	33,30	201,11	0,14	0,06	0,00	30,00	0,02	20,66	160,66	28,66	2,22	111,88	0,000	0,000	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	0,96	25,00	0,000	0,000	0,80	
	Суммарный объем завтрака	555																		
			22,50	22,16	78,30	628,51	0,37	0,39	0,01	102,00	0,26	286,61	472,46	65,76	5,54	406,48	0,007	0,003	0,80	
	Обед					23														
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 № 45	Свекольник со сметаной	250/10	4,20	4,92	16,30	126,35	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 № 241	Плов из говядины с гречневой крутой	200	17,16	16,00	36,50	354,30	0,30	0,30	2,00	200,00	0,00	178,00	147,40	17,50	6,50	139,10	0,0	0,1	0,01	
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	820																		
			27,80	31,52	122,39	843,29	0,78	0,70	50,76	263,64	0,01	301,96	245,80	56,39	9,24	365,10	0,042	0,2	1,86	
	Всего		50,10	53,68	200,69	1469,80	1,45	1,09	50,77	365,64	0,27	727,87	718,26	122,15	14,78	771,6	0,07	0,2	2,46	
			1	1	4	54						1,0	1,0							

2-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, мкг	Д, жиро, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	
1	Суббота Завтрак																			
ТТК № 55	Салат из моркови с яблоками	100	1,00	2,00	10,00	40,00	0,05	0,05	6,00	501,00	0,00	24,30	44,00	30,80	1,10	89,50	0,000	0,000	0,00	
ТТК № 256	Вареники с картошкой 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 № 72	Чай с гликоном	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 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	26,81	0,019	0,001	0,01	
	Суммарный объем завтрака	560	18,80	18,73	95,39	574,52	0,27	0,21	12,08	567,11	0,00	245,20	167,72	107,26	6,80	137,45	0,019	0,001	0,81	
	Обед					21														
ТТК № 78	Салат из курицы (курица копченая, лук репчатый, 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 № 291	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 № 40	Шницель из свейолды 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 № 148 раскл 510 от 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	88,66	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	890	30,20	31,20	115,93	866,31	0,73	0,93	16,92	316,55	4,89	486,00	583,65	120,72	6,25	609,81	0,039	0,031	2,39	
	Всего	49,00	49,93	211,32	1440,83	32	1,00	1,14	29,00	883,66	4,89	731,20	751,37	227,98	13,05	747,26	0,058	0,032	3,20	

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