

Согласовано:

Директор ДН МАОУ «СОШ №4»


Т.А. Панферова

«~~27~~» 06 2023 год

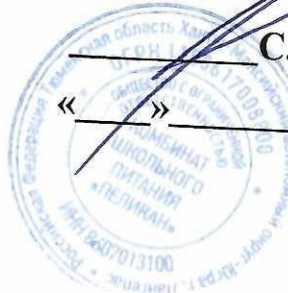


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО КПП «Пеликан»


С.В. Горяев

«~~27~~» _____ 2023 год



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

*для организации питания детей и подростков
в возрасте с 7 до 11 лет в пришкольном
оздоровительном лагере с дневным пребыванием*

(летний каникулярный период 2023 года)

г. Лангепас

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №1 - Понедельник					
	Завтрак*					
ТТК № 63	Бутерброд с сыром на молочной булочке (с ламинарией)	25/30	8,83	8,07	15,86	193,55
ТТК № 14	Каша молочная манная с маслом	150/5	6,48	9,00	38,14	238,50
ТТК № 65	Чай с молоком	150/50/15	1,60	1,60	16,18	86,18
	Фрукт свежий (по сезону)	100	1,50	0,00	21,00	144,00
	Суммарный объем завтрака	510				
			18,41	18,67	91,18	642,23
	Обед					25
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
ТК № 93 раскл 110 сб 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	4,02	2,88	14,08	119,68
ТТК № 22	Плов из птицы*	200	12,50	14,50	33,70	328,40
ТТК № 109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Йогурт сливочный 115 гр,шт	1	2,50	5,80	19,60	141,00
	Суммарный объем обеда	845				
			31,72	30,62	122,97	901,16
						35
	Всего		50,13	49,29	214,15	1543,39
						60

*-Замена на плов из говядины, в связи с невозможностью использования мяса птицы из-за отсутствия цехового разделения в школах №№ 1, 2, 6.

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №2 - Вторник					
	Завтрак*					
ТТК № 42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55
ТТК № 39	Котлета из говядины	100	9,90	10,80	15,55	260,63
ТТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198,00
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
	Суммарный объем завтрака	550				
			19,81	20,55	88,11	654,70
	Обед					25
ТТК № 213	Салат Незнайка (капуста б/к, огурцы свеж., масло раст.)	60	0,60	9,00	5,40	105,60
ТТК № 50	Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,60
ТТК № 21	Рыба с картофелем по-русски	200	24,00	13,00	16,00	280,00
ТТК № 68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Фрукт свежий (по сезону)	190	2,85	0,00	39,90	273,60
	Суммарный объем обеда	910				
			35,51	28,06	123,53	912,06
						35
	Всего		55,32	48,61	211,64	1566,76

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №3 - 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
ТТК № 222	Чизкейк творожный с ягодой	150	11,76	15,15	40,38	347,03
ТТК № 75	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,18
	Фрукт свежий (по сезону)	110	2,00	0,50	23,00	158,40
	Суммарный объем завтрака	500				
			16,28	23,23	91,85	653,21
	Обед					25
ТК № 192 табл 24 сб 1996	Помидоры свежие порциями	60	0,60	0,00	2,40	14,40
ТТК № 79	Суп кудрявый	200	1,04	2,65	27,76	126,72
ТТК № 220	Суфле из печени	100	10,22	8,79	10,43	205,17
ТТК № 209	Рагу из овощей	150	7,50	8,33	23,33	197,50
ТТК № 238	Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Пирожное Чоко-пай 28 гр, шт	1	1,10	5,10	18,60	124,60
	Суммарный объем обеда	798				
			25,69	26,16	134,45	908,43
						35
	Всего		41,97	49,39	226,30	1561,64

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №4 - Четверг					
	Завтрак*					
ТК № 88 раскл 6 сб 2004	Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	25/30	6,83	7,71	13,36	162,22
ТТК № 13	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	6,48	9,00	38,14	243,00
ТТК № 90	Кофейный напиток с молоком	200	1,90	2,12	24,82	127,60
	Булочка сдобная промышленного производства	100	7,60	11,94	40,00	157,00
	Суммарный объем завтрака	510				
			22,81	30,77	116,32	649,82
	Обед					25
ТТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы конс., лук репч., масло раст.)	60	1,11	2,49	1,79	67,38
ТТК № 103	Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,64	24,04	134,04
ТТК № 240	Рисовая запеканка с говядиной	200	17,57	24,73	47,28	446,88
ТТК № 109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Суммарный объем обеда	720				
			25,64	31,30	126,69	895,90
						35
	Всего		48,45	62,07	243,01	1545,72

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №5 - Пятница					
	Завтрак*					
ТТК № 211	Салат Росинка (капуста б/к, яблоки) с маслом растительным	60	0,60	9,00	6,00	99,20
ТТК № 245	Сосиски отварные	100	11,00	13,90	1,60	266,00
ТК № 87 ракл 520 сб 2004	Картофельное пюре	150	3,16	4,46	20,76	152,60
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
	Суммарный объем завтрака	550				
			20,36	20,69	81,15	658,32
	Обед					25
ТТК № 42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55
ТТК № 82	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,20	3,00	11,45	108,48
ТТК № 39	Шницель из говядины	100	9,90	10,80	15,55	260,63
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	201,10
ТТК № 68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Фрукт свежий (по сезону)	100	1,50	0,00	21,00	144,00
	Суммарный объем обеда	880				
			28,11	27,25	135,52	917,02
						35
	Всего		48,47	47,94	206,67	1575,34

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №6 - Суббота					
	Завтрак*					
ТК № 192 табл 24 сб 1996	Помидоры свежие порциями	60	0,60	0,00	2,40	14,40
ТТК № 151	Омлет натуральный	200	17,40	18,40	36,78	482,00
ТТК № 75	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,18
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
	Печенье (весовое)	20	1,00	3,00	14,00	90,00
	Суммарный объем завтрака	510				
			21,30	21,73	81,51	638,08
	Обед					25
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч, яйцо, масло раст.)	60	2,19	7,85	3,40	89,94
ТТК № 38	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,44	4,64	11,92	94,36
ТК № 74 раскл 431 сб 2004	Печень по-строгановски	100	15,63	9,29	6,35	172,71
ТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198,00
ТТК № 239	Компот из свежих апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Сок фруктовый 0,2 л,шт	1	1,00	0,20	20,20	92,00
	Суммарный объем обеда	980				
			31,53	29,80	133,33	896,98
						35
	Всего		52,83	51,53	214,84	1535,06

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №7 - Понедельник					
	Завтрак*					
ТТК № 63	Бутерброд с сыром на молочной булочке (с ламинарией)	25/30	8,83	8,07	15,86	193,55
ТТК № 18	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	5,25	9,00	36,00	238,50
ТТК № 65	Чай с молоком	150/50/15	1,60	1,60	16,18	86,18
	Фрукт свежий (по сезону)	100	1,50	0,00	21,00	144,00
	Суммарный объем завтрака	510				
			17,18	18,67	89,04	662,23
	Обед					26
ТК № 192 табл 24 сб 1996	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,68	9,00
ТТК № 50	Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,60
ТТК № 264	Мясо духовое (говядина с картофелем)	200	20,40	15,80	20,50	306,10
ТТК № 109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Пирожное Чоко-пай 28 гр.шт	1	1,10	5,10	18,60	124,60
	Суммарный объем обеда	748				
			29,54	27,20	109,20	872,90
						34
	Всего		46,72	45,87	198,24	1535,13

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №10 - Четверг					
	Завтрак*					
ТК № 88 раскл 6 сб 2004	Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	25/30	6,83	7,71	13,36	162,22
ТТК № 13	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	6,48	9,00	38,14	243,00
ТТК № 90	Кофейный напиток с молоком	200	1,90	2,12	24,82	127,60
	Булочка сдобная промышленного производства	100	7,60	11,94	40,00	157,00
	Суммарный объем завтрака	510				
			22,81	20,77	92,62	649,82
	Обед					25
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
ТТК № 82	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,20	3,00	11,45	108,48
ТТК № 60	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,28	11,30	6,43	192,57
ТК № 87 раскл 520 сб 2004	Картофельное пюре	150	3,16	4,46	20,76	152,6
ТТК № 238	Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Фрукт свежий (по сезону)	100	1,50	0,00	21,00	144,00
	Суммарный объем обеда	880				
			28,91	26,05	113,58	902,17
	Всего		51,72	46,82	206,20	1551,99

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №11 - Пятница					
	Завтрак*					
ТТК № 42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55
ТТК № 23	Котлета из птицы*	100	9,38	10,49	16,11	132,62
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	201,10
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
	Суммарный объем завтрака	550				
			20,83	21,01	86,03	608,79
	Обед					24
ТТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы конс., лук репч., масло раст.)	60	1,11	2,49	1,79	67,38
ТТК № 3	Суп гороховый с гречками	200/15	3,40	3,80	22,65	99,60
ТТК № 273	Плов из говядины по-узбекски	200	15,50	13,20	40,30	341,90
ТТК № 109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Йогурт сливочный 115 гр, шт	1	2,50	5,80	19,60	141,00
	Суммарный объем обеда	850				
			27,67	26,73	137,92	897,48
	Всего		48,50	47,74	223,95	1506,27

*-Замена на котлету из говядины, в связи с невозможностью использования мяса птицы из-за отсутствия цехового разделения в школах №№ 1, 2, 6.

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №12 - Суббота					
	Завтрак*					
ТТК № 105	Салат Фруктовый (фрукты, йогурт фруктовый)	60	5,26	6,21	16,77	81,39
ТТК № 106	Оладьи со сгущенным молоком	200/30	10,06	10,76	24,64	491,16
ТТК № 75	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,18
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
	Суммарный объем завтрака	520				
			17,62	17,30	69,74	684,23
	Обед					26
ТТК № 213	Салат Незнайка (капуста б/к, огурцы свеж., масло раст.)	60	0,60	9,00	5,40	105,60
ТТК № 79	Суп кудрявый	200	1,04	2,65	27,76	126,72
ТТК № 46	Гуляш из говядины	100	14,00	9,20	3,51	184,50
ТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198,00
ТТК № 239	Компот из свежих апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Суммарный объем обеда	770				
			27,91	25,67	128,13	894,79
	Всего		45,53	42,97	197,87	1579,02

3-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №13 - Понедельник					
	Завтрак*					
ТТК № 63	Бутерброд с сыром на молочной булочке (с ламинарией)	25/30	8,83	8,07	15,86	193,55
ТТК № 14	Каша молочная манная с маслом	150/5	6,48	9,00	38,14	238,50
ТТК № 65	Чай с молоком	150/50/15	1,60	1,60	16,18	86,18
	Фрукт свежий (по сезону)	100	1,50	0,00	21,00	144,00
	Суммарный объем завтрака	510				
			18,41	18,67	91,18	652,23
	Обед					25
ТТК № 42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55
ТТК № 50	Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,60
ТТК № 196	Азу с птицей*	200	17,00	8,00	19,00	351,00
ТТК № 243	Компот из свежих мандаринов	200	0,43	0,11	24,05	98,74
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Печенье 50 гр, шт	1	4,13	11,49	22,71	214,10
	Суммарный объем обеда	770				
			29,50	31,63	119,00	912,59
						35
	Всего		47,91	50,30	210,18	1564,82

60

*-Замена на азу с говядины, в связи с невозможностью использования мяса птицы из-за отсутствия цехового разделения в школах №№ 1, 2, 6.

3-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №14 - Вторник					
	Завтрак*					
ТТК № 211	Салат Росинка (капуста б/к, яблоки) с маслом растительным	60	0,60	9,00	6,00	99,20
ТТК № 39	Шницель из говядины	100	9,90	10,80	15,55	260,63
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	201,10
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
	Суммарный объем завтрака	550				
			20,39	21,35	89,20	651,45
	Обед					25
ТК № 192 табл 24 сб 1996	Помидоры свежие порциями	60	0,60	0,00	2,40	14,40
ТТК № 45	Свекольник со сметаной	200/10	3,36	3,93	13,04	101,08
ТТК № 231	Печень тушеная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	179,00
ТК № 146 раскл 512 сб 2004	Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69
ТТК № 109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Фрукт свежий (по сезону)	100	1,50	0,00	21,00	144,00
	Суммарный объем обеда	880				
			27,42	29,07	126,11	875,77
						34
	Всего		47,81	50,42	215,31	1527,22

3-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №15 - 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
ТТК № 222	Чизкейк творожный	150	14,07	16,27	39,60	309,93
ТТК № 75	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,18
	Фрукт свежий (по сезону)	110	2,00	0,50	23,00	158,40
	Суммарный объем завтрака	500				
			18,59	24,35	91,07	656,11
	Обед					25
ТТК № 129	Салат из морской капусты (капуста морская конс., огурец свежий, лук репч., масло раст.)	60	0,60	6,00	1,80	66,60
ТТК № 82	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,20	3,00	11,45	108,48
ТТК № 208	Запеканка картофельная с говядиной	200	15,54	12,03	46,66	366,73
ТТК № 68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Сок фруктовый 0,2 л, шт	1	1,00	0,20	20,20	92,00
	Суммарный объем обеда	930				
			25,00	22,49	130,50	871,07
						34
	Всего		43,59	46,84	221,57	1527,18

3-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №16 - Четверг					
	Завтрак*					
ТК № 88 раскл 6 сб 2004	Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	25/30	6,83	7,71	13,36	162,22
ТТК № 12	Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	150/5	6,48	10,50	38,14	243,00
ТТК № 90	Кофейный напиток с молоком	200	1,90	2,12	24,82	127,60
	Булочка сдобная промышленного производства	100	7,60	11,94	40,00	157,00
	Суммарный объем завтрака	510				
			22,81	22,27	96,32	649,82
	Обед					25
ТТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы консерв., лук репч., масло раст.)	60	1,11	2,49	1,79	67,38
ТТК № 38	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,44	4,64	11,92	94,36
ТТК № 241	Плов из говядины с гречневой крупой	200	23,16	25,00	36,5	454,30
ТТК № 238	Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Фрукт свежий	100	1,50	0,00	21,00	144,00
	Суммарный объем обеда	830				
			30,44	30,42	123,14	933,08
						36
	Всего		53,25	52,69	219,46	1582,90

3-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	День №17 - Пятница					
	Завтрак*					
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
ТТК № 86	Котлета рыбная	100	12,70	7,30	10,00	158,00
ТТК № 87 раскл 520 сб 2004	Картофельное пюре	150	3,16	4,46	20,76	152,60
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
	Суммарный объем завтрака	550				
			19,00	18,09	65,56	625,60
	Обед					24
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч, яйцо, масло раст.)	60	2,19	7,85	3,40	89,94
ТТК № 103	Суп картофельный с клёцками	200	1,80	2,64	24,04	134,04
ТТК № 97	Бигус из говядины (говядина, капуста)	200	20,96	15,26	45,32	280,36
ТТК № 109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Йогурт сливочный 115 гр, шт	1	2,50	5,80	19,60	141,00
	Суммарный объем обеда	835				
			32,61	32,99	145,94	892,94
						35
	Всего		51,61	51,08	211,50	1518,54

3-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
День №18 - Суббота						
Завтрак*						
ТК № 192 табл 24 сб 1996	Помидоры свежие порциями	60	0,60	0,00	2,40	14,40
ТТК № 212	Макаронные изделия с сыром	200	16,00	15,00	45,00	499,00
ТТК № 75	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,18
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
	Печенье (весовое)	20	1,00	3,00	14,00	90,00
	Суммарный объем завтрака	510				
			19,90	18,33	89,73	675,08
	Обед					26
ТТК № 42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55
ТК № 93 раскл 110 сб 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	4,02	2,88	14,08	119,68
ТТК № 39	Биточек из говядины	100	9,90	10,80	15,55	260,63
ТК № 146 раскл 512 сб 2004	Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,49	163,69
ТТК № 239	Компот из свежих апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,90	14,49	75,00
	Сок фруктовый 0,2 л, шт	1	1,00	0,20	20,20	92,00
	Суммарный объем обеда	980				
			24,30	25,72	133,55	931,52
						36
	Всего		44,20	44,05	223,28	1606,60
						62

ИТОГО: за 18 дней	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	49,1	49,4	215,0	1551,6

* При отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака увеличена на 5% в соответствии с п.8.1.2.1. Раздела VIII СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ИСПОЛНИТЕЛЬ: технолог - Васильева Л.Ф.
контактный телефон - Тел. 8 922 409 47 58