

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ЛГ МА ОУ «СОШ №4»

Т.А. Панферова

« 18 » 2023 год

«УТВЕРЖДАЮ»:

Генеральный директор ООО КШП «Пеликан»

И.В. Степанова

« 08 » 2023 год

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся муниципальных автономных общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 лет на осенний 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-же	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	So, мг	F, мг	
																				2
1	Понедельник Завтрак																			
ТТК № 271	Булочка с маслом (белок 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	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	
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	
	Орех свежий (кешу)	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	500																		
	Обед		15,70	19,02	83,39	557,70	0,10	0,39	94,99	156,22	1,14	348,25	266,97	89,08	3,20	382,96	0,004	0,007	1,09	
						24														
ТТК № 37	Салат из свежих помидоров и сладкого перца с растительным маслом	60	0,80	6,00	2,00	68,00	0,04	0,03	45,00	93,00	0,00	7,40	14,10	8,90	0,40	139,00	0,001	0,000	0,04	
ТТК № 246 рецепт 84 от 2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/10	3,00	6,00	12,00	113,00	0,09	0,06	11,00	80,00	0,00	44,40	82,30	27,20	0,12	64,50	0,008	0,006	0,04	
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 рецепт 510 от 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 № 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																			
		780	26,76	27,04	108,22	816,27	0,47	0,43	85,48	201,12	2,21	188,85	443,70	120,58	6,20	267,05	0,021	0,026	0,18	
	Всего		42,46	46,06	191,61	1373,97	0,57	0,82	180,47	472,23	3,35	616,00	628,09	209,56	9,40	644,02	0,03	0,03	1,28	
			1	1	4	59						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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	J, мг	So, мг	F, мг		
	1	2																				
ТТК № 42 ТТК № 248 ТТК № 108 раскл 514-сб 2004 ТТК № 75	Вторник Завтрак	Салат из свежих овощей (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		
		Фаршавельки 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		
		Гороховое пюре	150	5,44	2,45	35,00	155,60	0,05	0,13	0,00	24,16	0,00	74,92	17,25	64,33	0,00	31,66	0,000	0,000	0,01		
		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	0,66	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		
		Суммарный объем завтрака		540																		
		Обед		78,60	18,30	19,75	78,60	561,83	0,18	0,26	4,48	190,93	0,02	139,78	194,67	124,51	5,86	313,85	0,035	0,001	0,85	
		ТТК № 95	Салат Лазуна (морская капуста, огурец свежий, яйцо, масло раст.)	60	1,80	9,70	1,20	81,60	0,03	0,07	3,00	34,20	3,50	92,52	44,83	40,50	0,78	154,34	0,007	0,007	0,01	
		ТТК № 103	Ори картофельный с клубнички	200	1,80	2,64	24,04	134,04	0,11	0,90	14,00	273,00	0,20	36,70	73,60	23,60	0,01	418,10	0,004	0,004	0,07	
		ТТК № 81	Ау 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 яблок	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		720																				
Всего		25,38	23,71	116,99	800,38	0,60	1,41	33,60	339,70	5,90	287,92	422,63	149,30	7,37	736,88	0,043	0,035	0,37				
Всего		43,68	43,46	195,59	1362,21	1,08	1,37	38,08	430,63	5,92	627,70	617,30	173,81	13,23	647,64	0,068	0,036	1,22				

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, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	So, мг	F, мг	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ТК № 69 расп. 382 об 2004	Фрукт свежий (манго)	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	166,00	0,000	0,000	0,19	
ТК № 72	Пудинг из творога с изюмом со сладкими хлопьями	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	
ТК № 41	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 сливочным маслом	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		18,30	16,33	71,79	553,12	0,28	0,42	21,52	53,10	3,99	185,80	309,92	75,16	4,90	260,72	0,026	0,031	1,46	
	Обед					24														
ТК № 213	Салат Нэнэйтэ (капусты бл., 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	
ТК № 79	Суп гурьевский	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	
ТК № 14 расп. 431 об 2004	Пельмени по-сибирски	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	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	770																		
			27,55	25,73	115,61	822,33	0,56	0,31	33,25	417,64	2,20	421,06	307,79	53,55	7,60	502,66	0,028	0,018	1,24	
	Всего		45,85	42,06	187,40	1375,45	0,84	0,73	42,43	440,74	6,19	606,86	617,71	128,71	12,50	613,25	0,054	0,049	2,69	

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	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	J, мг	S, мг	F, мг
	1	2																		
ТТК № 271	Чай/кофе	Завтрак	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
	Булочка с маслом (батон пшеничный)																			
ТТК № 249	Какао с молоком	Какао 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 № 228 раскл 382 сб 5005	Какао с молоком	Фрукт свежий (яблоко)	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
				15,84	17,62	79,39	550,06	0,23	0,46	12,05	105,59	0,38	241,73	287,05	57,93	5,81	421,58	0,025	0,005	0,29
	Обед						23													
ТТК № 78	Салат из курицы (курица консерв. овощи 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 № 46	Утка 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 № 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 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
				26,17	26,79	105,91	758,13	0,56	0,63	28,68	183,70	5,17	407,96	395,36	92,14	3,88	377,94	0,06	0,12	1,50
	Всего			42,01	44,41	185,30	1308,19	0,79	1,09	40,73	289,29	5,6	649,69	679,83	153,43	9,7	709,62	0,09	0,127	1,8

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	So, мг	F, мг	
1	Питание Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ТТК № 270	Булгуровый 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 № 245	Сосиски оладьяне	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	150	4,50	4,50	32,25	186,00	0,07	0,04	0,00	24,00	0,08	26,00	97,70	19,50	0,90	0,70	0,001	0,017	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	
	Суммарный объем завтрака	505	19,23	19,11	67,25	581,40	0,30	0,37	0,01	96,00	0,32	290,95	409,50	56,60	4,22	295,30	0,008	0,020	0,92	
	Обед					25														
ТТК № 77	Салат Болгарский (помидоры свеж., перец сладкий, кукуруза консерв., масло растл)	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 № 247 раскл 134 сб 2004	Суп Красильников	200	2,00	4,00	8,00	68,00	0,06	0,06	0,02	100,00	0,00	27,60	6,30	16,40	0,60	37,20	0,000	0,001	0,01	
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	150	16,60	5,00	35,00	185,60	0,05	0,13	0,00	24,16	0,00	74,92	17,25	64,33	0,00	31,66	0,000	0,000	0,01	
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	770	26,62	26,58	117,26	810,26	0,53	0,55	53,32	226,56	0,01	199,85	176,55	131,15	3,51	420,70	0,143	0,019	0,04	
	Всего		45,85	45,69	184,50	1391,66	0,83	0,92	53,33	322,66	0,33	630,10	586,05	187,75	7,73	622,21	0,151	0,039	0,96	
		1	1	1	4	59						1,0	0,9							

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Болту, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, ретио	Д, мг	Сн, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, 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 № 213	Салат Незнайка (капустя б/к, 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 № 254	Тедфтели рыбные	100	11,00	6,00	10,00	145,00	0,09	0,11	2,00	13,00	0,37	58,40	185,40	41,30	0,70	31,00	0,014	0,005	0,07	
ТТК № 148 раст/510 сб 2004	Каша ржаная вязкая	150	3,33	4,16	23,30	145,00	0,10	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 № 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 легионарец	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	540																		
			17,23	19,49	67,03	517,28	0,27	0,20	20,99	38,01	0,58	137,49	374,86	109,20	5,66	290,85	0,035	0,006	0,91	
	Обед					22														
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	105,87	0,005	0,008	0,02	
ТТК № 255	Суп картофельный с фасолью	200	1,00	3,00	16,00	113,00	0,04	0,07	10,00	59,00	0,00	139,00	4,40	31,90	1,50	46,00	0,005	0,001	0,02	
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	
ТТ № 47 раст/508 сб 2004	Каша ржаная 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 № 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	770																		
			26,70	24,62	111,36	804,06	0,55	0,48	41,08	463,50	0,63	277,81	525,72	152,76	7,12	370,17	0,011	0,027	0,18	
	Всего		43,93	44,11	178,38	1321,24	0,82	0,68	62,07	501,51	1,21	625,30	650,58	281,96	12,78	661,02	0,046	0,033	1,09	
			1	1	4	56						1,0	1,0							

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводи., 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	Se, мг	Н, мг	
1	Снедь	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	Завтрак																			
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 № 48	Запеканка из творога со сухофруктами	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	
ТТК № 72	Чай с лимончиком	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 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	510																		
			19,10	18,33	72,54	552,24	0,09	0,06	16,28	92,61	0,18	308,29	355,17	89,51	37,47	164,17	0,032	0,028	0,86	
	Обед					23														
ТТК № 33	Салат из свежих овощей 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 № 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 № 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	67,80	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																		
			28,62	25,01	104,20	729,82	0,80	1,31	26,79	369,50	2,40	208,10	355,80	106,90	7,91	814,73	0,044	0,028	0,18	
	Всего		45,72	43,34	176,74	1282,06	0,69	1,37	43,07	422,11	2,58	653,69	650,97	196,41	45,38	701,90	0,08	0,06	1,05	

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	Четверг Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ТТК № 271	Бульбурдо с маслом (белок 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 зеркулес 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 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
	Фрукт свежий (мандрин)	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	500	16,32	18,80	82,56	570,80	0,16	0,55	18,49	141,89	1,22	337,25	215,97	53,78	1,76	439,37	0,014	0,005	1,28
	Обед					24													
ТТК № 92	Салат Пужайка (помидоры свежие, огурцы свежие, перец сладкий, лук репчат., масло раст.)	60	0,60	6,00	2,40	67,80	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 гурьевый	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 № 40	Котлета из говядины с соусом	100	12,88	12,74	17,20	234,56	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	Каша пшеничная	150	3,60	5,00	15,80	122,00	0,10	0,10	7,00	59,00	0,00	95,00	46,50	32,00	1,50	34,00	0,004	0,000	0,02
ТТК № 109	Котлет 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	770																	
			24,29	26,14	104,40	784,27	0,70	0,55	44,34	163,29	0,25	235,07	370,77	100,94	6,79	338,07	0,035	0,019	0,07
	Всего		40,61	44,94	186,96	1355,07	0,86	1,10	53,21	305,18	1,47	661,22	634,16	154,72	8,55	677,44	0,049	0,024	1,35
			1	1	4	57						1,0	1,0						

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводи, 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	So, 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	Булочка с сыром (вагон 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 № 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
ТК № 253 рецепт 510 об 2004	Каша пшеничная вязкая	150	4,16	4,16	28,00	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 № 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
	Суммарный объем завтрака	505	19,19	19,70	67,00	586,23	0,33	0,37	0,01	94,50	0,24	281,45	412,22	58,60	4,98	378,52	0,007	0,003	0,14
	Обед					25													
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 № 45	Свекольник 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 № 241	Плов из говядины с гречневой крупой	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	138,10	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	0,03	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	730	25,96	26,53	105,13	763,18	0,74	0,66	38,15	243,72	0,01	282,05	241,08	52,13	9,00	342,46	0,048	0,219	1,73
	Всего		45,15	46,23	172,13	1349,41	1,07	1,03	36,54	243,72	0,25	622,80	642,55	110,73	13,98	607,19	0,055	0,2	1,87

Исполнитель:
Технолог
Шавлицева Н.Г.
Тел: 5 84 55
8 982 522 24 42