

Согласовано:

Директор ЛП МАОУ «Гимназия №6»

 Н.Н. Девятова

«13» 05 2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО КШП «Пеликан»

 С.В. Горяев

«13» 05 2022 год

## **ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

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

*(летний каникулярный период 2022 года)*

*г. Лангепас*

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День №1 - Понедельник</b>					
	<b>Завтрак*</b>					
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	100	1,50	0,00	21,00	144,00
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>510</b>				
			<b>18,41</b>	<b>18,67</b>	<b>91,18</b>	<b>662,23</b>
	<b>Обед</b>					<b>26</b>
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
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>845</b>				
			<b>31,72</b>	<b>30,62</b>	<b>122,97</b>	<b>901,16</b>
						<b>35</b>
	<b>Всего</b>		<b>50,13</b>	<b>49,29</b>	<b>214,15</b>	<b>1563,39</b>

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День №2 - Вторник</b>					
	<b>Завтрак*</b>					
ТТК № 42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55
ТТК № 40	Котлета из говядины с соусом	100	12,88	12,74	17,20	234,55
ТТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198,00
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/7	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>547</b>				
			<b>22,79</b>	<b>22,49</b>	<b>89,76</b>	<b>648,62</b>
	<b>Обед</b>					<b>25</b>
ТТК № 73	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,20	6,00	6,00	82,20
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	190	2,85	0,00	39,90	273,60
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>910</b>				
			<b>36,11</b>	<b>25,06</b>	<b>124,13</b>	<b>938,66</b>
						<b>36</b>
	<b>Всего</b>		<b>58,90</b>	<b>54,98</b>	<b>213,89</b>	<b>1587,28</b>

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День №3 - Среда</b>					
	<b>Завтрак*</b>					
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	16,29	39,60	309,93
ТТК № 75	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,18
	Фрукт свежий	110	2,00	0,50	23,00	158,40
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>500</b>				
			<b>18,59</b>	<b>24,37</b>	<b>91,07</b>	<b>656,11</b>
						<b>25</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>798</b>				
			<b>27,49</b>	<b>26,16</b>	<b>134,45</b>	<b>908,43</b>
						<b>35</b>
	<b>Всего</b>		<b>46,08</b>	<b>50,53</b>	<b>225,52</b>	<b>1564,54</b>

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День №4 - Четверг</b>					
	<b>Завтрак*</b>					
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
ТТК № 244	Булочка Ромашка	90	7,24	9,05	53,50	157,43
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>500</b>				
			<b>22,45</b>	<b>27,88</b>	<b>129,82</b>	<b>650,25</b>
	<b>Обед</b>					<b>25</b>
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
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>720</b>				
			<b>25,64</b>	<b>31,30</b>	<b>113,05</b>	<b>895,90</b>
						<b>35</b>
	<b>Всего</b>		<b>48,09</b>	<b>59,18</b>	<b>242,87</b>	<b>1546,15</b>

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День №5 - Пятница</b>					
	<b>Завтрак*</b>					
ТТК № 211	Салат Росинка (капуста б/к, яблоки) с маслом растительным	60	0,60	9,00	6,00	99,20
ТТК № 43	Тефтели в соусе	100	14,00	7,00	14,30	251,96
ТК № 87 ракл 520 сб 2004	Картофельное пюре	150	3,16	4,46	20,76	152,60
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/7	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>547</b>				
			<b>20,36</b>	<b>20,79</b>	<b>73,85</b>	<b>654,28</b>
	<b>Обед</b>					<b>25</b>
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 № 40	Шницель из говядины с соусом	100	12,88	12,74	17,20	234,55
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	100	1,50	0,00	21,00	144,00
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>880</b>				
			<b>28,09</b>	<b>27,19</b>	<b>137,17</b>	<b>889,94</b>
						<b>34</b>
	<b>Всего</b>		<b>48,45</b>	<b>47,98</b>	<b>211,02</b>	<b>1544,22</b>

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День №6 - Суббота</b>					
	<b>Завтрак*</b>					
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
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>510</b>				
			<b>21,30</b>	<b>21,73</b>	<b>81,51</b>	<b>628,08</b>
	<b>Обед</b>					<b>24</b>
ТТК № 207	Салат Антошка (картофель, морковь, лук репч., огурцы конс., масло раст.)	60	0,69	10,21	5,41	118,20
ТТК № 38	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,44	4,64	11,92	94,36
ТТК № 231	Печень тушеная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	179,00
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
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>980</b>				
			<b>31,90</b>	<b>29,07</b>	<b>137,59</b>	<b>911,53</b>
						<b>35</b>
	<b>Всего</b>		<b>53,20</b>	<b>50,80</b>	<b>219,10</b>	<b>1539,61</b>

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День №7 - Понедельник</b>					
	<b>Завтрак*</b>					
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	100	1,50	0,00	21,00	144,00
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>510</b>				
			<b>17,18</b>	<b>18,67</b>	<b>89,04</b>	<b>662,23</b>
						<b>26</b>
	<b>Обед</b>					
ТК № 193 табл 24 сб 1996	Огурцы консервированные порциями	60	0,48	0,06	0,90	28,80
ТТК № 50	Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,60
ТТК № 66	Жаркое по-домашнему	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-лай 28 гр,шт	1	1,10	5,10	18,60	124,60
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>748</b>				
			<b>29,54</b>	<b>29,40</b>	<b>115,42</b>	<b>922,70</b>
						<b>36</b>
	<b>Всего</b>		<b>46,72</b>	<b>48,07</b>	<b>204,46</b>	<b>1584,93</b>



**2-я неделя примерного цикличного меню**

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День №8 - Вторник</b>					
	<b>Завтрак*</b>					
ТТК № 73	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,20	6,00	6,00	112,20
ТТК № 242	Шницель из птицы с соусом	100	15,33	4,27	11,70	146,70
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	201,10
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/7	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>547</b>				
			<b>24,42</b>	<b>14,82</b>	<b>85,35</b>	<b>610,52</b>
	<b>Обед</b>					<b>24</b>
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза консервированная, огурцы свежие, лук репчатый, яйцо, масло растительное)	60	2,19	7,85	3,40	89,94
ТК № 93 раскл 110 сб 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	4,02	2,88	14,08	119,68
ТТК № 43	Тефтели в соусе	100	14,00	7,00	14,30	251,96
ТТК № 209	Рагу из овощей	150	7,50	8,33	23,33	197,50
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
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>780</b>				
			<b>33,12</b>	<b>33,23</b>	<b>108,29</b>	<b>905,42</b>
						<b>35</b>
	<b>Всего</b>		<b>57,54</b>	<b>48,05</b>	<b>193,64</b>	<b>1515,94</b>

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День №9 - Среда</b>					
	<b>Завтрак*</b>					
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 № 172	Творожники Пряженные со сгущенным молоком	150	20,25	21,75	43,95	281,73
ТТК № 75	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,18
	Фрукт свежий	110	2,00	0,50	23,00	158,40
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>500</b>				
			<b>24,77</b>	<b>29,83</b>	<b>95,42</b>	<b>627,91</b>
	<b>Обед</b>					<b>24</b>
ТК № 192 табл 24 сб 1996	Помидоры свежие порциями	60	0,60	0,00	2,40	14,40
ТТК № 38	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,44	4,64	11,92	94,36
ТТК № 231	Печень тушеная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	179,00
ТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198,00
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
	Печенье 50 гр.шт	1	4,13	11,49	22,71	214,10
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>830</b>				
			<b>34,33</b>	<b>30,04</b>	<b>133,52</b>	<b>917,12</b>
						<b>35</b>
	<b>Всего</b>		<b>59,10</b>	<b>59,87</b>	<b>228,94</b>	<b>1545,03</b>

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День №10 - Четверг</b>					
	<b>Завтрак*</b>					
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
ТТК № 170	Плюшка Ново-московская	100	7,60	11,94	40,00	157,00
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>510</b>				
			<b>22,81</b>	<b>30,77</b>	<b>116,32</b>	<b>649,92</b>
						<b>25</b>
	<b>Обед</b>					
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	100	1,50	0,00	21,00	144,00
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>880</b>				
			<b>28,71</b>	<b>26,05</b>	<b>113,58</b>	<b>902,17</b>
						<b>35</b>
	<b>Всего</b>		<b>51,52</b>	<b>56,82</b>	<b>229,90</b>	<b>1552,09</b>

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День №11 - Пятница</b>					
	<b>Завтрак*</b>					
ТТК № 42	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55
ТТК № 40	Котлета из говядины с соусом	100	12,88	12,74	17,20	234,55
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	201,10
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/7	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>547</b>				
			<b>21,33</b>	<b>23,26</b>	<b>87,12</b>	<b>651,72</b>
	<b>Обед</b>					<b>25</b>
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 гренками	200/15	3,40	3,80	22,65	99,60
ТТК № 80	Плов из говядины	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
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>850</b>				
			<b>27,67</b>	<b>27,33</b>	<b>137,92</b>	<b>897,48</b>
						<b>35</b>
	<b>Всего</b>		<b>49,00</b>	<b>50,59</b>	<b>225,04</b>	<b>1549,20</b>

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День №12 - Суббота</b>					
	<b>Завтрак*</b>					
ТТК № 236	Салат из моркови с сахаром	60	0,69	0,60	6,63	63,34
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
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>520</b>				
			<b>13,05</b>	<b>11,69</b>	<b>59,60</b>	<b>676,18</b>
	<b>Обед</b>					<b>26</b>
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
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>770</b>				
			<b>27,91</b>	<b>37,67</b>	<b>184,93</b>	<b>884,79</b>
						<b>34</b>
	<b>Всего</b>		<b>40,96</b>	<b>49,36</b>	<b>244,53</b>	<b>1560,97</b>

3-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День №13 - Понедельник</b>					
	<b>Завтрак*</b>					
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	100	1,50	0,00	21,00	144,00
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>510</b>				
			<b>18,41</b>	<b>18,67</b>	<b>91,18</b>	<b>662,23</b>
	<b>Обед</b>					<b>26</b>
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
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>770</b>				
			<b>29,50</b>	<b>31,63</b>	<b>119,00</b>	<b>902,59</b>
						<b>35</b>
	<b>Всего</b>		<b>47,91</b>	<b>50,30</b>	<b>210,18</b>	<b>1564,82</b>

**3-я неделя примерного циклического меню**

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День №14 - Вторник</b>					
	<b>Завтрак*</b>					
ТТК № 73	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,20	6,00	6,00	112,20
ТТК № 40	Шницель из говядины с соусом	100	12,88	12,74	17,20	234,55
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	201,10
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/7	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>547</b>				
			<b>21,97</b>	<b>23,29</b>	<b>90,85</b>	<b>610,52</b>
	<b>Обед</b>					<b>24</b>
ТТК № 207	Салат Айтошка (картофель, морковь, лук репч., огурцы консерв., масло раст.)	60	0,69	10,21	5,42	118,20
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
	Фрукты свежие	100	1,50	0,00	21,00	144,00
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>880</b>				
			<b>27,51</b>	<b>29,28</b>	<b>129,13</b>	<b>933,57</b>
						<b>36</b>
	<b>Всего</b>		<b>49,48</b>	<b>50,10</b>	<b>219,98</b>	<b>1544,09</b>

3-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День №15 - Среда</b>					
	<b>Завтрак*</b>					
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	16,29	39,60	309,93
ТТК № 75	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,18
	Фрукт свежий	110	2,00	0,50	23,00	158,40
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>500</b>				
			<b>18,59</b>	<b>24,37</b>	<b>91,07</b>	<b>656,11</b>
						<b>25</b>
	<b>Обед</b>					
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	Залеканка 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
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>930</b>				
			<b>28,90</b>	<b>26,49</b>	<b>130,50</b>	<b>871,07</b>
						<b>34</b>
	<b>Всего</b>		<b>47,49</b>	<b>50,86</b>	<b>221,57</b>	<b>1527,18</b>



**3-я неделя примерного циклического меню**

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День №16 - Четверг</b>					
	<b>Завтрак*</b>					
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
ТК № 159 раскл 741 сб 2004	Ватрушка с повидлом	90	5,16	4,44	39,60	140,00
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>500</b>				
			<b>20,37</b>	<b>24,77</b>	<b>115,92</b>	<b>672,82</b>
	<b>Обед</b>					<b>26</b>
ТТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы конс., 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
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>830</b>				
			<b>35,44</b>	<b>33,42</b>	<b>123,14</b>	<b>918,08</b>
						<b>36</b>
	<b>Всего</b>		<b>55,81</b>	<b>58,19</b>	<b>239,06</b>	<b>1590,90</b>

3-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День №17 - Пятница</b>					
	<b>Завтрак*</b>					
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
ТК № 87 раскл 520 сб 2004	Картофельное пюре	150	3,16	4,46	20,76	152,60
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/7	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>547</b>				
			<b>19,00</b>	<b>18,09</b>	<b>65,56</b>	<b>615,60</b>
	<b>Обед</b>					<b>24</b>
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 клецками	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
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>835</b>				
			<b>32,61</b>	<b>32,99</b>	<b>155,94</b>	<b>892,94</b>
						<b>35</b>
	<b>Всего</b>		<b>51,61</b>	<b>51,08</b>	<b>221,50</b>	<b>1508,54</b>

**3-я неделя примерного циклического меню**

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День №18 - Суббота</b>					
	<b>Завтрак*</b>					
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
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>510</b>				
			<b>19,90</b>	<b>18,33</b>	<b>89,73</b>	<b>635,08</b>
	<b>Обед</b>					<b>25</b>
ТК № 193 табл 24 сб 1996	Огурцы консервированные порциями	60	0,48	0,06	0,90	28,80
ТК № 93 раскл 110 сб 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	4,02	2,88	14,08	119,68
ТТК № 40	Биточки из говядины с соусом	100	12,88	12,74	17,20	234,55
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
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>980</b>				
			<b>30,20</b>	<b>33,93</b>	<b>130,03</b>	<b>888,69</b>
						<b>34</b>
	<b>Всего</b>		<b>50,10</b>	<b>52,26</b>	<b>219,76</b>	<b>1523,77</b>

59

		Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ИТОГО:	за 18 дней	50,7	52,1	221,4	1550,7

\* - 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 - Шиньшерева И.Г.  
контактный телефон - Тел. 56455