

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ИГ МАОУ «Гимназия №6»



Н.Н. Девятова

2022 год

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ООО КПП «Пеликан»



С.В. Горяев

2022 год

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся муниципальных автономных общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 лет на зимне-весенний 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. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, 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
Понедельник																			
Завтрак																			
1/200г	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	10/30	2,32	7,58	13,43	130,60	0,06	0,03	0,38	159,89	2,13	17,00	39,92	27,26	3,43	224,51	0,016	0,001	0,60
акп.	Каша молочная манная с маслом	150/5	11,48	8,17	41,65	214,80	0,01	0,29	1,99	76,72	0,93	170,95	84,97	24,88	0,84	98,86	0,001	0,002	1,08
акп.	Кофейный напиток с молоком	200	1,90	2,12	24,83	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
			15,70	17,87	79,91	473,00	0,11	0,36	2,67	242,61	3,06	315,95	248,89	97,44	5,47	545,47	0,017	0,008	1,68
Обед																			
20																			
акп.	Салат Антошка (картофель, огурцы, консервы, морковь, лук репч., масло раст.)	60	1,00	6,06	5,54	92,87	0,04	0,02	2,88	0,78	0,00	11,13	21,30	5,94	0,08	0,62	0,020	0,000	0,05
акп.	Суп картофельный	200	2,80	2,20	10,20	78,00	0,00	0,00	4,00	30,00	0,00	22,20	72,60	5,00	0,40	1,20	0,003	0,000	0,02
акп.	Говядина тушеная с черносливом	100	8,96	14,21	10,27	202,70	0,05	0,12	8,13	27,70	2,00	25,22	132,70	2,57	0,13	1,45	0,012	0,003	0,05
акп.	Макаронные изделия отварные	150	5,30	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	0,000	0,000	0,00
	Сок овощной	200	0,00	0,00	11,20	44,00	0,06	0,06	20,00	100,00	0,00	14,00	34,00	24,00	0,14	90,00	0,000	0,003	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,24	0,13	0,00	0,00	0,00	52,80	0,00	0,00	1,50	0,00	0,000	0,000	0,00
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00	0,12	0,10	0,12	0,01	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	49,80	0,000	0,009	0,02
			24,39	27,95	98,71	766,27	0,61	0,43	35,13	192,49	2,00	214,25	344,10	58,51	4,10	150,07	0,035	0,015	0,14
33																			
Всего			40,09	45,82	178,62	1239,27	0,72	0,84	37,80	435,10	5,06	530,20	592,99	155,95	6,30	695,54	0,052	0,018	1,82
			1	1	4	53						1,0	1,1						

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. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, 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
	Вторник																		
	Завтрак																		
акп	Яйцо отварное / горошек зеленый консервированный	60	4,74	3,24	2,34	58,50	0,02	0,11	4,00	50,70	3,00	51,00	46,20	1,00	0,07	7,50	0,004	0,002	0,07
акп	Фрикадельки из говядины	100	8,70	11,50	18,00	196,10	0,05	0,10	6,30	80,00	0,04	194,10	62,00	1,50	0,50	24,70	0,006	0,002	0,90
520/2004	Картофельное пюре	150	3,13	4,46	20,76	125,61	0,10	0,10	5,19	39,00	1,25	36,40	96,00	33,00	1,06	75,33	0,002	0,000	0,02
акп	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19	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 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	222,62	0,019	0,001	0,01
			18,87	19,53	69,43	501,90	0,23	0,35	15,88	178,81	4,29	301,75	250,42	77,16	5,89	355,15	0,031	0,005	1,80
	Обед					21													
акп	Салат из квашеной капусты	60	0,87	11,92	2,55	75,82	0,01	0,02	8,10	19,80	0,00	25,74	16,56	0,18	0,72	22,50	0,000	0,000	0,00
102/2005	Суп картофельный с фасолью	200	6,00	3,20	29,04	103,04	0,00	0,30	5,29	51,60	0,00	68,54	60,80	1,40	0,03	17,80	0,005	0,004	0,00
акп	Печень тушеная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	159,00	0,19	0,04	10,70	135,70	0,00	50,00	89,00	2,00	0,50	34,00	0,007	0,000	0,00
T.4.508/2004	Каша гречневая 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
акп	Компот из свежемороженой клюквы	200	0,16	0,00	22,12	87,91	0,01	0,02	4,16	0,20	0,00	5,97	0,40	1,42	0,03	2,74	0,000	0,000	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,24	0,13	0,00	0,00	0,00	52,80	0,00	0,00	1,50	0,00	0,000	0,000	0,00
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00	0,12	0,10	0,12	0,01	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	49,80	0,000	0,009	0,02
			33,61	29,03	126,45	771,37	0,58	0,49	28,37	241,31	0,06	239,18	348,86	85,00	5,67	310,04	0,013	0,014	0,26
						33													
	Всего		52,48	48,56	195,88	1273,27	0,81	0,84	44,25	420,12	4,35	540,93	599,28	150,00	7,30	665,19	0,060	0,019	2,05
			1	1	4	54						1,0	1,1						

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, рет. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Среда																		
	Завтрак																		
6/2004	Бутерброд с сыром	25/30	10,13	7,71	13,36	162,23	0,07	0,11	0,36	174,89	0,24	265,00	173,75	48,93	1,31	25,81	0,012	0,002	0,60
	(хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)																		
акп	Пудинг творожный с изюмом (запеченный) со сгущенным молоком	150	9,07	10,72	38,95	334,97	0,07	0,24	3,87	80,77	1,16	226,27	231,52	16,35	0,55	27,45	0,000	0,003	0,56
акп	Чай с лимоном	200/15/7	0,50	0,00	19,50	86,01	0,00	0,01	2,90	0,00	0,00	7,90	9,80	5,20	0,90	36,40	0,000	0,000	0,14
			19,70	18,43	71,81	583,21	0,14	0,36	7,15	255,66	1,40	499,17	415,07	70,48	2,76	89,66	0,012	0,005	1,30
	Обед					25													
акп	Салат Берендей (картофель, огурцы свежие, морковь, лук репч., масло раст.)	60	0,76	10,24	5,72	119,72	0,01	0,00	4,72	89,22	0,00	40,20	53,40	16,80	0,05	154,20	0,000	0,001	0,00
акп	Суп кудрявый	200	1,04	2,66	11,76	54,72	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
акп	Ленивые голубцы в сметанно-томатном соусе	200	13,40	18,00	13,85	280,00	0,09	0,10	14,71	37,93	2,10	65,82	251,60	36,67	2,15	116,50	0,018	0,003	0,64
акп	Компот из кураги	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	2,43	0,36	14,64	72,60	0,24	0,13	0,00	0,00	0,00	52,80	0,00	0,00	1,50	0,00	0,000	0,000	0,00
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00	0,12	0,10	0,12	0,01	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	49,80	0,000	0,009	0,02
			22,42	32,16	75,83	737,48	0,56	0,44	38,02	127,16	2,24	197,56	427,25	81,86	6,05	397,02	0,034	0,013	0,84
						31													
	Всего		42,12	50,59	147,64	1320,69	0,70	0,80	45,17	382,82	3,64	690,73	842,32	152,34	8,81	486,68	0,046	0,018	1,82
			1	1	4	56						1,0	1,2						

1-я неделя примерного цикличного меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет.эке	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, 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
	Четверг																		
	Завтрак																		
1/2004	Булгурброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	10/30	2.32	7.58	13.43	130.60	0.06	0.03	0.38	159.89	2.13	17.00	39.92	37.26	3.43	224.61	0.016	0.001	0.60
акп	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	12.48	8.17	31.65	214.80	0.01	0.16	1.99	76.72	0.93	180.95	84.97	24.88	0.84	98.86	0.001	0.002	1.08
382/2005	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
			18,32	19,47	70,57	490,60	0,11	0,39	3,67	236,62	3,14	319,95	214,89	76,14	4,83	482,87	0,029	0,006	1,72
	Обед					21													
78/2004	Икра морковная	60	0.67	4.90	5.19	67.62	0.04	0.02	1.88	116.10	0.00	21.76	25.86	7.08	0.51	6.84	0.000	0.000	0.60
110/2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	2.46	5.90	13.70	113.80	0.008	0.03	5.60	63.00	0.01	40.40	48.80	7.20	0.004	15.60	0.000	0.001	0.12
акп	Запеканка картофельная с говядиной	200	15.54	12.03	46.66	366.73	0.12	0.09	9.35	0.26	3.05	0.60	250.20	20.75	0.40	130.51	0.021	0.003	0.003
акп	Напиток из шиповника	200	0.68	0.00	21.25	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	2.43	0.36	14.64	72.60	0.24	0.13	0.00	0.00	0.00	52.80	0.00	0.00	1.50	0.00	0.000	0.000	0.00
	Хлеб ржаной	30	3.90	0.90	12.00	75.00	0.12	0.10	0.12	0.01	0.00	21.90	37.50	12.00	0.85	49.80	0.000	0.009	0.02
			25,68	24,09	113,44	785,41	0,56	0,47	30,95	179,37	3,06	151,46	364,36	51,03	3,86	210,75	0,021	0,013	0,74
						33													
	Всего		44,00	43,56	184,01	1276,01	0,67	0,86	34,62	415,99	6,20	471,41	579,25	127,17	8,69	693,62	0,050	0,019	1,80
			1	1	4	54						1,0	1,2						

1-я неделя примерного цикличного меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет.эвк	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, 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
	Пятница																		
	Завтрак																		
190, табл.24/1996	Помидоры свежие порциями	60	0,36	0,06	2,52	7,50	0,04	0,02	4,00	0,01	0,00	7,99	16,00	1,00	0,00	65,40	0,001	0,002	0,01
акл	Шницель из говядины	100	9,90	10,80	15,55	260,63	0,05	0,02	0,00	29,33	2,15	65,33	233,33	38,67	0,95	141,33	0,020	0,000	0,19
акл	Макаронные изделия отварные	150	5,30	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	0,000	0,000	0,00
акл	Чай с молоком	150/50/15	1,60	1,60	16,19	86,19	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 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	222,62	0,019	0,001	0,01
			19,26	16,95	82,41	579,92	0,26	0,15	4,58	66,45	2,16	220,92	387,05	97,33	6,25	534,35	0,040	0,013	0,24
	Обед					25													
акл	Салат Огурчик с яйцом	60	1,92	8,55	1,73	92,14	0,00	0,12	2,54	34,58	0,57	28,84	59,52	6,30	0,00	76,87	0,000	0,000	0,08
акл	Суп картофельный с клецками	200	1,88	2,65	24,03	134,04	0,06	0,04	1,20	39,00	0,00	13,60	40,80	15,60	0,40	0,24	0,009	0,000	0,00
акл	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,28	11,30	6,43	192,57	0,10	0,14	7,57	185,70	4,10	218,57	101,43	17,14	0,00	2,85	0,014	0,008	0,00
512/2004	Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,50	163,70	0,04	0,03	0,15	0,13	0,00	9,00	87,10	29,25	1,50	16,33	0,004	0,000	0,02
акл	Компот из свежемороженой черной смородины	200	0,32	0,13	22,28	93,67	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	16,10	2,40	14,40	0,00	31,15	0,000	0,000	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,24	0,13	0,00	0,00	0,00	52,80	0,00	0,00	1,50	0,00	0,000	0,000	0,00
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00	0,12	0,10	0,12	0,01	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	49,80	0,000	0,009	0,02
			30,03	28,39	108,61	823,72	0,56	0,56	29,58	259,42	4,67	360,81	328,75	94,69	4,25	177,24	0,027	0,017	0,30
						35													
	Всего		49,29	45,34	191,02	1403,64	0,82	0,71	34,16	325,87	6,83	581,73	715,80	192,02	10,50	711,59	0,067	0,030	0,53
			1	1	4	60						1,0	1,2						

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, рет.эж	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, 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
	Понедельник																		
	Завтрак																		
1/2004	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	10/30	2.32	7.58	13.43	130.60	0.06	0.03	0.38	159.89	2.13	17.00	39.92	37.26	3.43	224.61	0.016	0.001	0.60
акп	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	11.48	8.17	31.65	228.80	0.01	0.29	1.99	56.72	0.93	170.95	84.97	24.88	0.84	98.86	0.001	0.002	1.08
акп	Кофейный напиток с молоком	200	1.90	2.12	24.83	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
			15,70	17,87	69,91	487,00	0,11	0,36	2,67	222,61	3,06	315,95	248,89	97,44	5,47	545,47	0,017	0,008	1,68
	Обед					21													
51/2005	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.96	3.62	11.88	83.15	0.04	0.06	1.23	3.30	0.00	36.00	32.76	2.67	0.05	5.43	0.005	0.001	0.03
акп	Суп из овощей со сметаной	200/10	2.08	7.04	8.72	107.12	0.06	0.60	4.00	8.36	0.92	59.57	47.63	1.20	0.00	2.30	0.001	0.001	0.02
акп	Суфле из печени	100	10.22	8.79	10.43	170.00	0.01	0.01	7.55	136.98	1.00	25.01	184.40	1.89	3.12	105.26	0.032	0.010	0.20
акп	Макаронные изделия отварные	150	5.30	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	0.000	0.000	0.00
	Сок овощной	200	0.00	0.00	11.20	44.00	0.06	0.06	20.00	100.00	0.00	14.00	34.00	24.00	0.14	90.00	0.000	0.003	0.00
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.36	14.64	72.60	0.24	0.13	0.00	0.00	0.00	52.80	0.00	0.00	1.50	0.00	0.000	0.000	0.00
	Хлеб ржаной	30	3.90	0.90	12.00	75.00	0.12	0.10	0.12	0.01	0.00	21.90	37.50	12.00	0.85	49.80	0.000	0.009	0.02
			25,89	24,93	103,73	752,97	0,63	0,96	32,90	282,65	1,92	276,28	382,29	50,76	6,66	159,97	0,038	0,024	0,26
						32													
	Всего		41,59	42,80	173,64	1239,97	0,74	0,85	35,57	505,26	4,98	592,23	631,18	148,20	12,13	705,44	0,055	0,032	1,94
			1	1	4	53						1,0	1,1						

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	Mg, 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
	Вторник																		
	Завтрак																		
31/2005	Салат из редиса с огурцами и яйцом с маслом растительным	60	0,36	5,94	5,28	83,34	0,01	0,00	2,09	3,66	0,00	61,45	21,72	3,31	0,06	6,12	0,001	0,000	0,01
239/2005	Тефтели рыбные	100	12,60	7,90	38,60	243,50	0,01	0,01	3,70	50,00	2,03	158,00	158,30	1,20	1,20	3,40	0,006	0,003	0,50
520/2004	Картофельное пюре	150	3,13	4,46	20,76	125,61	0,10	0,10	5,19	39,00	1,25	36,40	96,00	33,00	1,06	75,33	0,002	0,000	0,02
акп	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19	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 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	222,62	0,019	0,001	0,01
			18,39	18,63	92,97	574,14	0,18	0,15	11,37	92,77	3,28	276,10	322,24	79,17	6,58	332,47	0,028	0,004	1,34
	Обед					24													
акп	Салат Весна (огурец свежий кукуруза конс., перец сладкий, лук репч., масло раст.)	60	1,14	1,62	2,46	28,98	0,02	0,02	1,78	7,98	0,00	5,46	10,14	0,39	0,02	3,80	0,003	0,002	0,07
102/2005	Суп картофельный с горохом	200	4,4	6	10,00	108,56	0,01	0,01	1,00	60,00	0,02	45,20	13,20	2,00	0,20	16,40	0,005	0,002	0,30
акп	Говядина в кисло-сладком соусе	100	16,10	22,00	13,9	304,9	0,01	0,01	2,30	105,30	2,01	124,5	108,30	3,4	0,90	58,80	0,006	0,002	0,05
Т.4.508/2004	Каша гречневая 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
акп	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,30	0,34	20,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,24	0,13	0,00	0,00	0,00	52,80	0,00	0,00	1,50	0,00	0,000	0,000	0,00
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00	0,12	0,10	0,12	0,01	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	49,80	0,000	0,009	0,02
			34,72	25,68	109,50	822,45	0,71	0,69	25,20	327,29	2,09	264,09	304,52	85,79	5,51	312,00	0,015	0,016	0,56
						35													
	Всего		53,11	44,31	202,47	1396,59	0,89	0,84	36,57	420,06	5,37	540,19	626,76	165,16	12,09	644,47	0,050	0,020	1,89
			1	1	4	59						1,0	1,2						

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	Se, мг	Ф, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Среда																		
	Завтрак																		
6/2004	Бутерброд с сыром	25/30	10,13	7,71	13,36	162,23	0,07	0,11	0,36	174,89	0,24	265,00	173,75	48,93	1,31	25,81	0,012	0,002	0,60
	(хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)																		
366/2004	Залежка из творога со сгущенным молоком	150	8,64	9,10	42,00	313,60	0,08	0,22	0,07	106,50	1,07	263,17	247,74	40,20	0,007	220,50	0,004	0,006	0,37
акп	Чай с молоком	150/50/15	1,60	1,60	16,19	86,19	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
			20,37	18,41	71,55	562,02	0,16	0,41	0,65	284,39	1,32	593,77	475,29	100,53	2,22	344,31	0,016	0,018	1,00
	Обед					24													
акп	Салат из свежих помидоров (помидоры свеж., лук репч., масло раст.)	60	0,50	5,99	3,37	60,21	0,02	0,01	4,81	0,04	0,00	5,64	20,22	0,01	0,00	7,87	0,000	0,001	0,11
акп	Суп картофельный с клецками	200	1,88	2,65	24,03	134,04	0,06	0,04	1,20	39,00	0,00	13,60	40,80	15,60	0,40	0,24	0,009	0,000	0,00
акп	Тефтели в соусе	100	14,00	7,00	14,30	251,96	0,00	0,10	2,68	14,20	2,01	99,20	93,80	0,10	2,32	10,00	0,015	0,000	0,25
125/2005	Картофель отварной	150	3,00	3,33	22,92	103,83	0,13	0,08	4,36	34,20	0,04	22,12	80,85	33,03	11,83	171,17	0,012	0,005	0,30
акп	Компот из кураги	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	2,43	0,36	14,64	72,60	0,24	0,13	0,00	0,00	0,00	52,80	0,00	0,00	1,50	0,00	0,000	0,000	0,00
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00	0,12	0,10	0,12	0,01	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	49,80	0,000	0,009	0,02
			26,60	20,23	109,12	833,08	0,58	0,53	29,57	87,45	2,05	216,56	327,17	74,64	18,40	302,08	0,036	0,015	0,85
						35													
	Всего		46,97	38,64	180,67	1395,10	0,74	0,94	30,22	371,84	3,37	810,33	802,46	175,17	20,62	646,39	0,052	0,019	1,85
			1	1	4	59						1,0	1,0						

2-я неделя примерного цикличного меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, 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
	Четверг																		
	Завтрак																		
1/2004	Булгур с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	10/30	2,32	7,56	13,43	130,60	0,06	0,03	0,36	159,89	2,13	17,00	39,92	37,26	3,43	224,67	0,016	0,001	0,60
акп	Каша молочная геркулес с маслом	150/5	12,48	8,17	31,65	234,80	0,01	0,19	1,99	76,72	0,93	170,95	84,97	24,88	0,84	98,86	0,001	0,002	1,08
382/2005	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
			18,32	19,47	70,57	510,60	0,11	0,42	3,67	236,62	3,14	309,95	214,89	76,14	4,83	482,87	0,029	0,006	1,72
	Обед					22													
акп	Салат из морской капусты (капуста морская огуры свежие, лук репч., масло раст.)	60	0,55	7,45	2,09	78,12	0,02	0,09	1,75	3,72	0,37	21,74	22,54	0,03	0,00	24,11	0,013	0,005	0,08
98/2005	Суп Крестьянский (с крупой)	200	4,00	4,40	8,24	146,50	0,70	0,05	6,60	146,00	0,00	26,00	80,00	20,00	0,50	18,00	0,000	0,000	0,00
акп	Ленивые голубцы в сметанно-томатном соусе	200	13,40	18,00	13,85	280,00	0,09	0,10	14,71	37,93	2,10	65,82	251,60	36,67	1,15	116,50	0,018	0,003	0,06
акп	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,25	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	2,43	0,36	14,64	72,60	0,24	0,13	0,00	0,00	0,00	52,80	0,00	0,00	1,50	0,00	0,000	0,000	0,00
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00	0,12	0,10	0,12	0,01	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	49,80	0,000	0,009	0,02
			24,96	31,11	92,07	741,88	1,20	0,57	37,18	187,66	2,47	202,26	393,64	72,70	4,60	216,41	0,031	0,017	0,16
						32													
	Всего		43,28	50,58	162,64	1252,48	1,31	0,99	40,85	424,28	5,61	512,21	608,53	148,84	9,43	699,28	0,060	0,018	1,88
			1	1	4	53						1,0	1,2						

2-я неделя примерного цикличного меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, 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
	Пятница																		
	Завтрак																		
акп	Салат из квашеной капусты	60	0,87	11,92	2,55	75,82	0,01	0,02	8,10	19,80	0,00	25,74	16,56	0,18	0,72	22,50	0,000	0,000	0,00
акп	Шницель из говядины	100	9,90	10,80	15,55	260,63	0,05	0,02	0,00	29,33	2,15	65,33	233,33	38,67	0,95	141,33	0,020	0,000	0,19
акп	Макаронные изделия отварные	150	5,30	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	0,000	0,000	0,00
акп	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19	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 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	222,62	0,019	0,001	0,01
			18,37	27,27	81,29	586,64	0,22	0,08	8,49	83,24	2,15	178,32	301,61	89,51	6,93	418,45	0,039	0,001	1,00
	Обед					25													
акп	Салат Огурчик с яйцом	60	1,92	8,55	1,73	92,14	0,03	0,10	4,75	50,58	2,00	88,85	5,52	2,10	0,00	3,07	0,003	0,000	0,80
84/2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/10	3,28	4,24	11,84	84,40	0,80	0,60	8,20	86,22	0,00	27,49	58,26	2,37	0,00	3,55	0,004	0,004	0,21
акп	Гуляш из говядины	100	14,00	9,2	3,51	184,5	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
акп	Рис отварной с овощами	150	3,33	6,00	33,33	201,16	0,04	0,02	1,12	93,08	0,00	16,14	79,35	2,77	0,64	91,75	0,005	0,006	0,05
акп	Компот из свежемороженой вишни	200	0,29	0,13	23,46	94,32	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	14,90	12,00	10,40	0,60	103,00	0,000	0,000	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,24	0,13	0,00	0,00	0,00	52,80	0,00	0,00	1,50	0,00	0,000	0,000	0,00
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00	0,12	0,10	0,12	0,01	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	49,80	0,000	0,009	0,02
			29,15	29,38	100,51	804,12	1,24	1,17	24,69	329,61	6,04	462,25	333,85	48,21	3,82	369,52	0,023	0,019	1,13
						34													
	Всего		47,52	56,65	181,80	1390,76	1,46	1,25	33,18	412,85	8,19	640,57	635,46	137,72	10,75	787,97	0,062	0,020	2,12
			1	1	4	59						1,0	1,0						

Исполнитель
 Технолог
 Васильева . I Ф
 Тел. 5 84 55
 8 922 409 47 58