

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека
по ХМАО-Югре в г.Лангепасе и г.Покачи

Е.Ю.Керова

«» 2020 год

СОГЛАСОВАНО:

Директор департамента образования
и молодежной политики
администрации г.Лангепаса

А.В.Милкин

«» 2020 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «КШП «Пеликан»

С.В.Горяев

«» 2020 год

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся муниципальных автономных общеобразовательных

учреждений в возрасте

с 11 до 18 лет на осенний сезон

г.Лангепас

1-я неделя примерного цикличного меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Понедельник													
	Завтрак													
акп	Бутерброд с сыром на молочной булочке (с ламинарией)	25/30	11,09	9,51	23,18	220,13	0,06	0,70	0,12	0,00	149,00	153,00	9,80	0,89
Т.4,302/2004	Каша молочная вязкая с маслом	200/10	6,23	6,90	28,17	242,97	0,20	0,43	0,09	3,86	89,21	133,09	35,80	1,12
акп	Шоколадный напиток	200	1,50	2,80	35,06	160,50	0,15	15,70	0,11	2,90	93,35	60,50	5,92	2,10
			18,82	19,21	86,41	667,03	0,41	16,83	0,32	6,76	331,56	346,59	51,52	4,11
	Обед					24,6								
акп	Салат Новинка (огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.)	100	6,41	10,04	12,92	148,34	0,05	2,13	0,13	0,42	89,00	164,48	2,99	2,82
акп	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	6,81	9,54	18,91	227,95	0,05	3,87	0,06	1,07	47,41	64,58	9,28	0,03
акп	Шницель из говядины	100	12,50	16,51	20,48	249,63	0,09	0,24	0,05	0,46	127,44	167,20	15,96	0,44
акп	Макаронные изделия отварные	180	2,40	1,46	15,32	97,25	0,07	0,00	0,00	0,01	64,74	81,14	5,06	0,48
	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	20,40	94,00	0,13	0,00	0,00	0,00	22,20	130,80	39,00	1,68
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,90	0,07	0,00	0,00	0,00	11,10	65,40	19,50	0,84
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	36,90	11,50	0,69
			33,99	38,27	114,55	942,57	0,50	6,24	0,24	1,96	370,89	710,50	103,29	6,98
						34,7								
	Всего		52,81	57,48	200,96	1609,60	0,91	23,07	0,56	8,72	702,45	1057,09	154,81	11,09
			1,0	1,1	3,8	59,3					1,0	1,50		

1-я неделя примерного цикличного меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Вторник													
	Завтрак													
акп	Салат из свежих помидоров (помидоры свеж., лук репч., масло раст.)	100	0,80	7,20	15,66	100,93	0,05	25,20	0,00	3,49	7,00	3,00	5,67	0,63
акп	Биточки из говядины	100	10,86	11,45	9,55	260,63	0,07	0,24	0,05	0,46	127,44	327,32	12,80	0,44
520/2004	Картофельное пюре	180	3,61	5,15	11,90	151,33	0,05	6,17	0,19	0,31	50,71	41,90	16,13	1,33
685/2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	109,75	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,05	0,00	0,00	0,00	7,00	30,98	6,17	0,60
			17,57	24,13	65,44	687,14	0,22	31,71	0,24	4,26	197,40	411,45	45,17	3,86
	Обед					25,3								
акп	Салат Эстонский (колбаса вареная, картофель, морковь, огурцы конс., яйцо, зел.горошек конс., масло раст.)	100	2,35	9,84	22,45	131,70	0,02	2,13	0,13	1,85	40,64	37,00	5,70	2,82
акп	Свекольник со сметаной	250/10	13,40	12,85	9,08	179,36	0,10	8,20	0,14	1,70	254,54	15,06	13,16	0,99
акп	Бефстроганов из говядины	100	7,46	11,23	19,55	260,63	0,07	7,63	0,05	0,62	97,07	261,26	0,10	2,24
T.4,508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,61	5,15	11,90	137,95	0,05	6,17	0,19	0,31	51,71	161,90	16,13	3,36
акп	Кисель плодово-ягодный	200	0,21	0,00	32,82	127,60	0,02	0,24	0,00	0,00	15,92	26,44	4,38	0,80
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,90	0,07	0,00	0,00	0,00	11,10	65,40	19,50	0,84
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	36,90	11,50	0,69
			31,50	39,79	122,32	962,64	0,37	24,37	0,51	4,48	479,98	603,96	70,47	11,74
						35,5								
	Всего		49,07	63,92	187,76	1649,78	0,59	56,08	0,75	8,74	677,38	1015,41	115,64	15,60
			1,0	1,3	3,8	60,8					1,0	1,50		

1-я неделя примерного цикличного меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Среда													
	Завтрак													
6/2004	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	10/30	2,32	3,78	10,15	130,60	0,05	0,00	0,00	0,00	9,40	32,98	6,47	0,62
366/2004	Запеканка из творога со саущённым молоком	200	21,87	20,44	50,50	446,39	0,06	2,43	0,19	0,28	240,32	284,93	28,15	0,78
акп	Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,19	86,19	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,86
			25,79	25,82	76,84	663,18	0,11	2,53	0,19	0,28	254,97	326,16	39,02	2,26
	Обед					24,4								
акп	Салат из редиса (редис, лук репч., масло раст.)	100	1,88	5,03	13,35	110,56	0,03	2,73	0,04	1,85	31,48	27,00	0,00	0,03
акп	Суп-лапша домашняя	250	5,95	7,54	25,91	258,40	0,05	2,08	0,01	1,30	58,40	5,25	6,49	1,10
акп	Жаркое по-домашнему	200	12,00	5,15	41,99	345,52	0,02	11,54	0,01	2,73	33,16	176,17	4,13	0,42
акп	Напиток из шиповника	200	0,78	0,00	35,71	115,40	0,03	14,50	0,00	0,00	13,20	3,72	3,80	1,09
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,90	0,07	0,00	0,00	0,00	11,10	65,40	19,50	0,84
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	36,90	11,50	0,69
			25,08	18,44	143,48	955,28	0,24	30,85	0,06	5,88	156,34	314,44	45,42	4,17
						35,2								
	Всего		50,87	44,26	220,32	1618,46	0,35	33,38	0,25	6,16	411,31	640,60	84,44	6,43
			1,0	0,9	4,3	59,7					1,0	1,56		

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Четверг													
	Завтрак													
акп	Салат из свежих огурцов (огурцы, лук репч., масло раст.)	100	0,80	13,36	12,97	184,62	0,07	28,39	0,00	3,67	107,21	109,85	5,68	0,63
акп	Котлета из говядины	100	12,50	16,51	20,48	249,63	0,09	0,24	0,05	0,46	127,44	217,20	15,96	0,44
апк	Макаронные изделия отварные	180	2,40	1,46	15,32	97,25	0,07	0,00	0,00	0,01	64,74	81,14	5,06	0,48
686/2004	Чай с лимоном	200/7	0,50	0,00	19,50	86,01	0,01	2,50	0,02	0,15	10,05	9,20	7,10	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,05	0,00	0,00	0,00	7,00	30,98	6,17	0,60
			18,30	31,66	81,56	682,01	0,29	31,13	0,07	4,29	316,44	448,37	39,97	2,65
	Обед					25,1								
акп	Салат Болгарский (перец сладкий, помидоры свеж., кукуруза конс., масло раст.)	100	1,98	8,02	6,91	165,17	0,05	1,01	0,02	1,20	100,91	30,73	5,81	0,93
акп	Суп кудрявый	250	5,61	5,55	24,71	216,25	0,06	10,78	0,06	0,08	104,61	140,37	0,06	0,50
акп	Плов из птицы	200	13,38	15,49	49,11	320,02	0,14	0,60	0,28	0,47	169,97	369,32	16,30	0,81
акп	Компот из кураги	200	0,89	0,00	27,86	125,44	0,03	0,59	0,05	0,00	55,82	72,24	5,91	1,37
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,90	0,07	0,00	0,00	0,00	11,10	65,40	19,50	0,84
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	36,90	11,50	0,69
			26,33	29,78	105,11	952,28	0,39	12,98	0,41	1,75	451,41	714,96	59,08	5,14
						35,1								
	Всего		44,63	61,44	186,67	1634,29	0,68	44,11	0,48	6,04	767,85	1163,33	99,05	7,79
			1,0	1,4	4,2	60,2					1,0	1,52		

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Пятница													
	Завтрак													
акп	Салат из свежей капусты с морковью	100	6,7	8,73	6,7	109,53	0,02	8,46	0,00	3,49	32,15	44,40	8,61	0,40
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,46	4,17	8,71	266,30	0,16	1,03	0,00	0,00	157,37	269,11	17,18	1,58
T.4,508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,61	5,15	11,90	137,95	0,05	6,17	0,19	0,31	51,71	161,90	16,13	3,36
685/2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	109,75	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,05	0,00	0,00	0,00	7,00	30,98	6,17	0,60
			26,07	18,38	55,64	688,03	0,28	15,76	0,19	3,80	253,48	514,64	52,49	6,80
	Обед					25,4								
акп	Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч, яйцо, масло раст.)	100	1,33	14,14	9,57	155,64	0,02	2,54	0,00	0,95	126,09	8,40	1,86	1,09
акп	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	8,53	12,64	106,30	144,70	0,09	6,93	0,16	0,40	9,54	0,03	17,90	0,50
акп	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,11	13,03	11,80	242,68	0,06	1,58	0,03	1,38	85,36	195,32	9,73	0,40
520/2004	Картофельное пюре	180	3,61	5,15	11,90	151,33	0,05	6,17	0,19	0,31	50,71	41,90	16,13	1,33
акп	Компот из свежемороженой черной смородины	200	5,30	0,00	29,64	143,80	0,03	0,44	0,02	0,00	29,01	18,56	2,50	1,43
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,90	0,07	0,00	0,00	0,00	11,10	65,40	19,50	0,84
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	36,90	11,50	0,69
			35,35	45,68	195,73	963,55	0,36	17,66	0,40	3,04	320,81	366,51	79,12	6,28
						35,5								
	Всего		61,42	64,06	251,37	1651,58	0,64	33,42	0,59	6,84	574,29	881,15	131,61	13,08
			1,0	1,0	4,1	60,9					1,0	1,53		

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Суббота													
	Завтрак													
6/2004	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	10/30	2,32	3,78	10,15	130,60	0,05	0,00	0,00	0,00	9,40	32,98	6,47	0,62
акп	Омлет натуральный с колбасными изделиями и помидорами	200	16,37	5,96	3,38	435,76	0,12	0,30	0,00	0,00	142,76	70,65	0,00	3,64
акп	Кофейный напиток	200	2,15	1,78	21,46	109,75	0,02	0,50	0,03	0,01	55,90	58,00	7,00	0,92
			20,84	11,52	34,99	676,11	0,19	0,80	0,03	0,01	208,06	161,63	13,47	5,18
	Обед					24,9								
акп	Салат из редиса с огурцом с маслом растительным	100	0,58	1,20	10,45	199,64	0,08	9,60	0,00	0,19	2,68	0,20	0,00	0,00
акп	Суп картофельный с клецками	250	2,18	5,78	69,75	228,4	0,27	10,16	0,02	1,30	124,28	120,25	6,48	0,04
акп	Бигус из говядины (говядина, капуста)	200	12,95	13,26	21,31	280,35	0,17	3,40	0,10	2,31	75,21	187,51	9,49	3,39
	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	20,40	94,00	0,13	0,00	0,00	0,00	22,20	130,80	39,00	1,68
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,90	0,07	0,00	0,00	0,00	11,10	65,40	19,50	0,84
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	36,90	11,50	0,69
			21,58	20,96	148,43	927,79	0,76	23,16	0,12	3,80	244,47	541,06	85,97	6,64
						34,2								
	Всего		42,42	32,48	183,42	1603,90	0,95	23,96	0,15	3,81	452,53	702,69	99,44	11,82
			1,0	0,8	4,3	59,1					1,0	1,55		

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Понедельник													
	Завтрак													
акп	Бутерброд с сыром на молочной булочке (с ламинарией)	25/30	11,09	9,51	23,18	220,13	0,06	0,70	0,12	0,00	149,00	153,00	9,80	0,89
T.4,302/2004	Каша молочная вязкая с маслом	200/10	6,23	6,90	28,17	242,97	0,20	0,43	0,09	3,86	89,21	133,09	35,80	1,12
акп	Шоколадный напиток	200	1,50	2,80	35,06	160,50	0,15	15,70	0,11	2,90	93,35	60,50	5,92	2,10
			18,82	19,21	86,41	667,03	0,41	16,83	0,32	6,76	331,56	346,59	51,52	4,11
	Обед					24,6								
акп	Салат Лужайка (огурец свеж., помидоры свеж., перец сладкий, лук репч., масло раст.)	100	2,79	0,00	11,29	194,69	0,00	0,00	0,00	0,40	24,90	9,12	0,00	1,20
110/2004	Борщ со свежей капустой с картофелем со сметаной	250/10	5,23	3,78	18,31	255,60	0,09	6,70	0,05	0,53	124,28	194,18	10,06	0,46
425/2004	Оладьи из печени	100	16,02	15,80	86,29	190,83	0,02	6,89	0,02	1,10	11,70	35,80	11,21	0,85
акп	Макаронные изделия отварные	180	2,40	1,46	15,32	97,25	0,07	0,00	0,00	0,01	64,74	81,14	5,06	0,48
	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	20,40	94,00	0,13	0,00	0,00	0,00	22,20	130,80	39,00	1,68
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,90	0,07	0,00	0,00	0,00	11,10	65,40	19,50	0,84
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	36,90	11,50	0,69
			32,31	21,76	118,55	957,77	0,42	13,59	0,07	2,04	267,92	553,34	96,33	6,20
						35,3								
	Всего		51,13	40,97	204,96	1624,80	0,83	30,42	0,39	8,80	599,48	899,93	147,85	10,31
			1,0	0,8	4,0	59,9					1,0	1,50		

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Вторник													
	Завтрак													
акп	Салат из свежих помидоров (помидоры свеж., лук репч., масло раст.)	100	0,80	7,20	15,66	100,93	0,05	25,20	0,00	3,49	7,00	3,00	5,67	0,63
акп	Котлета рыбная	100	12,84	13,70	51,40	205,64	0,00	0,00	0,00	0,00	90,80	175,80	11,30	1,01
520/2004	Картофельное пюре	180	3,61	5,15	11,90	151,33	0,05	6,17	0,19	0,31	50,71	41,90	16,13	1,33
686/2004	Чай с лимоном	200/7	0,50	0,00	19,50	86,01	0,01	2,50	0,02	0,15	10,05	9,20	7,10	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,05	0,00	0,00	0,00	7,00	30,98	6,17	0,60
			19,85	26,38	111,75	668,41	0,16	33,87	0,21	3,95	165,56	260,88	46,37	4,07
	Обед					24,6								
акп	Салат Карамель (редис, перец сладкий, огурцы свежие, лук репч., масло раст.)	100	1,88	5,03	3,35	140,56	0,03	2,73	0,04	1,85	31,48	27,00	0,00	0,03
акп	Суп гороховый с гренками	250/15	14,53	4,98	20,02	166,99	0,03	1,08	0,01	1,05	175,71	92,78	8,37	1,06
акп	Бефстроганов из говядины	100	7,46	11,23	19,55	260,63	0,07	7,63	0,05	0,62	97,07	261,26	0,10	2,24
T.4,508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,61	5,15	11,90	137,95	0,05	6,17	0,19	0,31	51,71	161,90	16,13	3,36
акп	Компот из кураги	200	0,89	0,00	27,86	125,44	0,03	0,59	0,05	0,00	55,82	72,24	5,91	1,37
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,90	0,07	0,00	0,00	0,00	11,10	65,40	19,50	0,84
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	36,90	11,50	0,69
			32,84	27,11	109,20	956,97	0,32	18,20	0,34	3,83	431,89	667,48	61,51	9,59
						35,3								
	Всего		52,69	53,49	220,95	1625,38	0,48	52,07	0,55	7,78	597,45	928,36	107,88	13,66
			1,0	1,0	4,2	59,9					1,0	1,55		

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Среда													
	Завтрак													
6/2004	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	10/30	2,32	3,78	10,15	130,60	0,05	0,00	0,00	0,00	9,40	32,98	6,47	0,62
акп	Пудина творожный (запеченный) со сгущенным молоком	200	10,88	7,80	35,58	459,93	0,15	3,07	0,01	0,06	190,13	298,07	20,15	1,45
685/2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	109,75	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,86
			13,40	11,58	60,77	700,28	0,20	3,17	0,01	0,06	204,78	339,30	31,02	2,93
	Обед					25,8								
акп	Салат Лагуна (морская капуста, яйцо, огурец свеж., масло раст.)	100	6,41	10,04	12,92	168,34	0,05	2,13	0,13	0,42	89,00	134,48	2,99	2,82
акп	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	3,00	6,65	49,45	258,03	0,01	1,03	0,05	1,85	115,52	125,77	8,53	0,04
акп	Бигус из говядины (говядина, капуста)	200	12,95	13,26	21,31	280,35	0,17	3,40	0,10	2,31	75,21	117,51	9,49	3,39
акп	Компот из свежемороженой вишни	200	5,30	0,00	9,64	123,80	0,03	0,44	0,02	0,00	29,01	8,56	2,50	1,43
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,90	0,07	0,00	0,00	0,00	11,10	65,40	19,50	0,84
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	36,90	11,50	0,69
			32,13	30,67	119,84	955,92	0,37	7,00	0,30	4,58	328,84	488,62	54,51	9,21
						35,2								
	Всего		45,53	42,25	180,61	1656,20	0,57	10,17	0,31	4,64	533,62	827,92	85,53	12,14
			1,0	0,9	4,0	61,0					1,0	1,55		

2-я неделя примерного цикличного меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Четверг													
	Завтрак													
6/2004	Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	25/30	11,09	9,51	23,18	220,13	0,06	0,70	0,12	0,00	149,00	153,00	9,80	0,89
T.4,302/2004	Каша молочная вязкая с маслом	200/10	6,23	6,9	28,17	242,97	0,20	0,43	0,09	3,86	89,21	133,09	35,8	1,12
акп	Кофейный напиток	200	1,60	1,60	16,19	126,19	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,86
			18,92	18,01	67,54	659,76	0,26	1,23	0,21	3,86	243,46	294,34	50,00	2,87
	Обед					24,3								
акп	Салат из моркови с яблоками	100	1,88	4,03	11,35	90,56	0,03	2,73	0,04	1,85	31,48	31,00	0,00	0,03
акп	Суп-лапша домашняя	250	5,95	7,54	25,91	258,40	0,05	2,08	0,01	1,30	58,40	5,25	6,49	1,10
акп	Жаркое по-домашнему	200	12,00	5,15	41,99	345,52	0,02	11,54	0,01	2,73	33,16	176,17	4,13	0,42
акп	Напиток из шиповника	200	0,78	0,00	35,71	115,40	0,03	14,50	0,00	0,00	13,20	3,72	3,80	1,09
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,90	0,07	0,00	0,00	0,00	11,10	65,40	19,50	0,84
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	36,90	11,50	0,69
			25,08	17,44	121,48	935,28	19,61	170,29	22,65	64,96	3731,35	5733,31	660,91	109,17
						34,5								
	Всего		44,00	35,45	189,02	1595,04	19,87	171,52	22,86	68,82	3974,81	6027,65	710,91	112,04
			1,0	0,8	4,3	58,8					1,0	1,52		

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Пятница													
	Завтрак													
акп	Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч. яйцо, масло раст.)	100	1,33	14,14	9,57	155,64	0,02	2,54	0,00	0,95	126,09	8,40	1,86	1,09
акп	Котлета из птицы	100	6,30	8,43	29,11	196,55	0,07	0,45	0,11	0,45	47,55	150,20	14,64	0,59
акп	Макаронные изделия отварные	180	2,40	1,46	15,32	97,25	0,07	0,0	0,0	0,01	64,74	81,14	5,06	0,48
акп	Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,19	86,19	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,05	0,00	0,00	0,00	7,00	30,98	6,17	0,60
			13,73	25,96	83,48	660,13	0,21	3,09	0,11	1,41	250,63	278,97	32,13	3,62
	Обед					24,3								
акп	Салат Эстонский (колбаса вареная, картофель, морковь, огурцы конс., яйцо, зел.горошек конс., масло раст.)	100	2,35	9,84	22,45	131,70	0,02	2,13	0,13	1,85	40,64	37,00	5,70	2,82
акп	Суп Весенний со сметаной	250/10	5,61	5,55	16,71	148,04	0,14	10,78	0,00	1,05	10,23	8,81	4,68	0,11
акп	Гуляш из говядины	100	13,58	14,31	16,94	315,79	0,09	0,28	0,06	0,58	75,6	4,40	10,79	1,00
T.4,508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,61	5,15	11,90	137,95	0,05	6,17	0,19	0,31	51,71	161,90	16,13	3,36
акп	Компот из свежемороженой клюквы	200	1,40	0,00	20,40	94,00	0,13	0,00	0,00	0,00	22,20	130,80	39,00	1,68
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,90	0,07	0,00	0,00	0,00	11,10	65,40	19,50	0,84
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	36,90	11,50	0,69
			31,02	35,57	114,92	952,88	0,54	19,36	0,38	3,79	220,48	445,21	107,30	10,50
						35,1								
	Всего		44,75	61,53	198,40	1613,01	0,75	22,45	0,49	5,20	471,11	724,18	139,43	14,12
			1,0	1,4	4,4	59,5					1,0	1,54		

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Суббота													
	Завтрак													
акп	Салат Фруктовый (фрукты, йогурт фруктовый)	100	6,77	10,35	27,95	135,65	0,03	7,28	0,00	5,42	19,50	0,27	16,63	1,45
акп	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	5,05	10,76	16,65	391,17	0,25	1,0	0,26	1,08	16,1	0,88	21,6	2,51
686/2004	Чай с лимоном	200/7	0,50	0,00	19,50	86,01	0,01	2,50	0,02	0,15	10,05	9,20	7,10	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,05	0,00	0,00	0,00	7,00	30,98	6,17	0,60
			14,42	21,44	77,39	677,33	0,34	10,80	0,28	6,65	52,65	41,33	51,50	5,06
	Обед					25,0								
акп	Свёкла отварная с грецким орехом	100	2,66	2,17	12,30	107,20	0,00	9,38	0,00	1,21	6,87	9,41	5,14	0,26
акп	Суп домашний	250	5,61	5,55	14,71	206,25	0,06	10,78	0,06	0,08	104,61	120,37	0,06	0,50
акп	Шницель из говядины	100	12,50	16,51	20,48	249,63	0,09	0,24	0,05	0,46	127,44	217,20	15,96	0,44
520/2004	Картофельное пюре	180	3,61	5,15	11,90	151,33	0,05	6,17	0,19	0,31	50,71	41,90	16,13	1,33
	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	20,40	94,00	0,13	0,00	0,00	0,00	22,20	30,80	39,00	1,68
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,60	60,90	0,07	0,00	0,00	0,00	11,10	65,40	19,50	0,84
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	36,90	11,50	0,69
			30,25	30,10	106,31	933,81	0,44	26,57	0,30	2,06	331,93	521,98	107,29	5,74
						34,4								
	Всего		44,67	51,54	183,70	1611,14	0,78	37,37	0,58	8,71	384,58	563,31	158,79	10,80
			1,0	1,2	4,1	59,4					1,0	1,46		

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

**1-я неделя цикличного
примерного меню**

акп	Четверг	обед	Плов из птицы	200	Школа № 3, 4, 5
акп	Четверг	обед	Плов из говядины	200	Школа № 1, 2, 6

**2-я неделя цикличного
примерного меню**

акп	Пятница	завтрак	Котлета из птицы	100	Школа № 3, 4, 5
акп	Пятница	завтрак	Котлета из говядины	100	Школа № 1, 2, 6

Исполнитель:
Технолог
Буч И.Г.

Тел: 5 84 55
8 922 699 69 66