

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «КШП «Пеликан»

С.В.Горяев

« _____ » 2020 год

СОГЛАСОВАНО:

Директор департамента образования
и молодежной политики
администрации г.Лангепаса

А.В.Милкин

« _____ » 2020 год

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

*для организации питания обучающихся муниципальных автономных общеобразовательных
учреждений в возрасте
с 7 до 11 лет на осенний сезон*

г.Лангепас

1-я неделя примерного циклического меню

| № рецептуры | Меню | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | 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 | 150/5 | 4,67 | 5,14 | 21,14 | 182,23 | 0,14 | 0,22 | 0,05 | 2,90 | 44,67 | 77,06 | 25,44 | 0,71 |
| 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 |
| | | | 17,26 | 17,45 | 79,38 | 562,86 | 0,35 | 16,62 | 0,28 | 5,80 | 287,02 | 290,56 | 41,16 | 3,70 |
| | Обед | | | | | 24,0 | | | | | | | | |
| акп | Салат Новинка (огурцы свежие, перец слад., лук репч., масло раст.) | 60 | 3,85 | 6,03 | 7,75 | 89,00 | 0,03 | 1,27 | 0,07 | 0,25 | 53,40 | 38,69 | 1,79 | 1,69 |
| акп | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 5,45 | 7,63 | 15,13 | 182,36 | 0,04 | 3,09 | 0,05 | 0,86 | 37,93 | 51,66 | 7,42 | 0,02 |
| 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 | 150 | 2,00 | 1,22 | 16,27 | 81,04 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 53,95 | 67,62 | 4,22 | 0,40 |
| | 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 |
| | | | 29,67 | 32,11 | 106,55 | 821,43 | 0,46 | 4,60 | 0,17 | 1,58 | 315,02 | 608,27 | 99,39 | 5,76 |
| | | | | | | 35,0 | | | | | | | | |
| | Всего | | 46,93 | 49,56 | 185,93 | 1384,29 | 0,81 | 21,22 | 0,45 | 7,38 | 602,04 | 898,83 | 140,55 | 9,46 |
| | | | 1,0 | 1,1 | 4,0 | 58,9 | | | | | 1,0 | 1,49 | | |

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 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| акп | Салат из свежих помидоров (помидоры свеж., лук репч., масло раст.) | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,39 | 40,56 | 0,04 | 17,00 | 0,00 | 2,21 | 64,20 | 27,60 | 3,40 | 0,38 |
| 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 | 150 | 3,01 | 4,29 | 9,92 | 126,11 | 0,04 | 5,14 | 0,16 | 0,26 | 42,26 | 34,92 | 13,44 | 1,11 |
| 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 |
| | | | 16,65 | 16,19 | 51,19 | 601,55 | 0,20 | 22,48 | 0,21 | 2,93 | 246,15 | 429,07 | 40,21 | 3,39 |
| | Обед | | | | | 25,6 | | | | | | | | |
| акп | Салат Эстонский (колбаса вареная, картофель, морковь, огурцы конс., яйцо, зел.горошек конс., масло раст.) | 60 | 1,41 | 5,90 | 13,47 | 79,02 | 0,01 | 1,27 | 0,07 | 1,11 | 24,38 | 22,20 | 3,42 | 1,69 |
| акп | Свекольник со сметаной | 200/10 | 10,72 | 10,28 | 7,26 | 133,48 | 0,08 | 6,58 | 0,11 | 1,36 | 203,63 | 12,04 | 10,58 | 0,79 |
| 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 | 150 | 3,01 | 4,29 | 9,92 | 114,96 | 0,04 | 5,14 | 0,16 | 0,26 | 42,26 | 134,92 | 13,44 | 1,11 |
| 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 |
| | | | 27,28 | 32,42 | 109,54 | 841,09 | 0,33 | 20,86 | 0,39 | 3,35 | 403,36 | 559,16 | 62,92 | 8,16 |
| | | | | | | 35,8 | | | | | | | | |
| | Всего | | 43,93 | 48,61 | 160,73 | 1442,64 | 0,53 | 43,34 | 0,60 | 6,28 | 649,51 | 988,23 | 103,13 | 11,55 |
| | | | 1,0 | 1,1 | 3,7 | 61,4 | | | | | 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 |
| | 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 сгущённым молоком | 150 | 17,69 | 14,82 | 36,74 | 358,19 | 0,05 | 2,23 | 0,14 | 0,21 | 190,30 | 258,68 | 22,16 | 1,05 |
| 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 |
| | | | 21,61 | 20,20 | 63,08 | 574,98 | 0,10 | 2,33 | 0,14 | 0,21 | 204,95 | 299,91 | 33,03 | 2,53 |
| | Обед | | | | | 24,5 | | | | | | | | |
| акп | Салат из редиса (редис, лук репч., масло раст.) | 60 | 1,13 | 3,02 | 8,01 | 66,36 | 0,02 | 1,64 | 0,03 | 1,11 | 18,88 | 16,20 | 0,00 | 0,02 |
| акп | Суп-лапша домашняя | 200 | 1,78 | 4,63 | 8,73 | 190,72 | 0,03 | 0,83 | 0,03 | 1,04 | 46,72 | 4,20 | 5,19 | 0,03 |
| 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 | 19,47 | 115,40 | 0,03 | 12,63 | 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 |
| | | | 20,16 | 13,52 | 110,80 | 821,60 | 0,21 | 26,64 | 0,07 | 4,88 | 132,06 | 202,59 | 44,12 | 3,09 |
| | | | | | | 35,0 | | | | | | | | |
| | Всего | | 41,77 | 33,72 | 173,88 | 1396,58 | 0,31 | 28,97 | 0,21 | 5,09 | 337,01 | 502,50 | 77,15 | 5,62 |
| | | | 1,0 | 0,8 | 4,2 | 59,4 | | | | | 1,0 | 1,49 | | |

1-я неделя примерного циклического меню

| № рецептуры | Меню | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | B1 | C | A | E | Ca | P | 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 свеж., лук репч., масло раст.) | 60 | 0,48 | 8,00 | 7,78 | 50,77 | 0,04 | 17,03 | 0,00 | 2,20 | 64,32 | 65,91 | 3,40 | 0,38 |
| 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 |
| акп | Макаронные изделия отварные | 150 | 2,00 | 1,22 | 16,27 | 81,04 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 53,95 | 67,62 | 4,22 | 0,40 |
| 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 |
| | | | 17,58 | 26,06 | 77,32 | 572,11 | 0,25 | 19,77 | 0,07 | 2,82 | 262,76 | 390,91 | 36,85 | 2,32 |
| | Обед | | | | | 24,3 | | | | | | | | |
| акп | Салат Болгарский (перец сладкий, помидоры свеж., кукуруза конс., масло раст.) | 60 | 1,18 | 4,81 | 4,14 | 99,10 | 0,03 | 0,60 | 0,01 | 0,72 | 60,54 | 18,43 | 3,48 | 0,55 |
| акп | Суп кудрявый | 200 | 4,48 | 4,44 | 19,76 | 173,00 | 0,05 | 8,62 | 0,05 | 0,07 | 83,68 | 112,29 | 0,05 | 0,40 |
| 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 |
| | | | 24,40 | 25,46 | 97,39 | 842,96 | 0,36 | 10,41 | 0,39 | 1,26 | 390,11 | 604,58 | 56,74 | 4,66 |
| | | | | | | 35,9 | | | | | | | | |
| | Всего | | 41,98 | 51,52 | 174,71 | 1415,07 | 0,61 | 30,18 | 0,46 | 4,08 | 652,87 | 995,49 | 93,59 | 6,98 |
| | | | 1,0 | 1,2 | 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 | Mg | 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 | 60 | 4,02 | 5,24 | 4,02 | 65,72 | 0,01 | 5,08 | 0,00 | 2,09 | 19,25 | 20,62 | 5,17 | 0,24 |
| 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 |
| Т.4,508/2004 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,01 | 4,29 | 9,92 | 114,96 | 0,04 | 5,14 | 0,16 | 0,26 | 42,26 | 134,92 | 13,44 | 1,11 |
| 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 |
| | | | 22,79 | 14,03 | 50,98 | 601,23 | 0,26 | 11,35 | 0,16 | 2,35 | 231,13 | 463,88 | 46,36 | 4,39 |
| | Обед | | | | | 25,6 | | | | | | | | |
| акп | Салат из кукурузы с маслом растит. (кукуруза, лук репч., яйцо, огурцы свежие) | 60 | 0,79 | 8,47 | 5,74 | 93,38 | 0,01 | 1,52 | 0,00 | 0,57 | 75,65 | 5,04 | 1,11 | 0,65 |
| акп | Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/10 | 6,82 | 10,11 | 85,04 | 105,76 | 0,07 | 5,54 | 0,11 | 0,32 | 7,63 | 0,02 | 14,32 | 0,40 |
| 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 | 150 | 3,01 | 4,29 | 9,92 | 126,11 | 0,04 | 5,14 | 0,16 | 0,26 | 42,26 | 34,92 | 13,44 | 1,11 |
| 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 |
| | | | 32,50 | 36,62 | 168,66 | 837,13 | 0,32 | 14,22 | 0,32 | 2,53 | 260,01 | 306,16 | 72,10 | 5,52 |
| | | | | | | 35,6 | | | | | | | | |
| | Всего | | 55,29 | 50,65 | 219,64 | 1438,36 | 0,58 | 25,57 | 0,48 | 4,88 | 491,14 | 770,04 | 118,46 | 9,91 |
| | | | 1,0 | 0,9 | 4,0 | 61,2 | | | | | 1,0 | 1,57 | | |

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 |
| | 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 | 150/5 | 4,67 | 5,14 | 21,14 | 182,23 | 0,14 | 0,22 | 0,05 | 2,90 | 44,67 | 77,06 | 25,44 | 0,71 |
| 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 |
| | | | 17,26 | 17,45 | 79,38 | 562,86 | 0,35 | 16,62 | 0,28 | 5,80 | 287,02 | 290,56 | 41,16 | 3,70 |
| | Обед | | | | | 24,0 | | | | | | | | |
| акп | Салат Лужайка (огурец свеж., помидоры свеж., перец сладкий, лук репч., масло раст.) | 60 | 1,67 | 0,00 | 6,77 | 136,81 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 14,94 | 5,47 | 0,00 | 0,72 |
| 110/2004 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10 | 4,18 | 3,02 | 10,03 | 194,04 | 0,06 | 4,62 | 0,03 | 0,19 | 99,42 | 139,98 | 6,78 | 0,37 |
| 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 | 150 | 2,00 | 1,22 | 16,27 | 81,04 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 53,95 | 67,62 | 4,22 | 0,40 |
| | 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 |
| | | | 29,74 | 20,76 | 116,28 | 822,12 | 0,38 | 11,51 | 0,05 | 1,54 | 222,31 | 481,97 | 92,21 | 5,55 |
| | | | | | | 35,0 | | | | | | | | |
| | Всего | | 47,00 | 38,21 | 195,66 | 1384,98 | 0,73 | 28,13 | 0,33 | 7,34 | 509,33 | 772,53 | 133,37 | 9,25 |
| | | | 1,0 | 0,8 | 4,2 | 59,6 | | | | | 1,0 | 1,52 | | |

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.) | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,39 | 40,56 | 0,04 | 17,00 | 0,00 | 2,21 | 64,20 | 27,60 | 3,40 | 0,38 |
| 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 | 150 | 3,01 | 4,29 | 9,92 | 126,11 | 0,04 | 5,14 | 0,16 | 0,26 | 42,26 | 34,92 | 13,44 | 1,11 |
| 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 |
| | | | 18,93 | 18,44 | 85,41 | 582,82 | 0,14 | 24,64 | 0,18 | 2,62 | 214,31 | 278,50 | 41,41 | 3,60 |
| | Обед | | | | | 24,8 | | | | | | | | |
| акп | Салат Карамель (редис, перец сладкий, огурцы свежие, лук репч., масло раст.) | 60 | 1,12 | 3,01 | 2,01 | 72,33 | 0,08 | 1,64 | 0,02 | 1,11 | 18,88 | 16,20 | 0,00 | 0,02 |
| акп | Суп гороховый с гречками | 200/15 | 11,62 | 3,98 | 16,01 | 105,59 | 0,02 | 0,86 | 0,00 | 0,84 | 140,56 | 74,22 | 6,69 | 0,84 |
| 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 | 150 | 3,01 | 4,29 | 9,92 | 114,96 | 0,04 | 5,14 | 0,16 | 0,26 | 42,26 | 134,92 | 13,44 | 1,11 |
| 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 |
| | | | 28,57 | 23,23 | 101,87 | 804,35 | 0,35 | 15,86 | 0,28 | 2,83 | 374,69 | 601,14 | 57,14 | 7,11 |
| | | | | | | 34,2 | | | | | | | | |
| | Всего | | 47,50 | 41,67 | 187,28 | 1387,17 | 0,49 | 40,50 | 0,46 | 5,45 | 589,00 | 879,64 | 98,55 | 10,71 |
| | | | 1,0 | 0,9 | 3,9 | 59,0 | | | | | 1,0 | 1,49 | | |

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 |
| | Среда | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1/2004 | 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 | Пудинг творожный (запечённый) со сгущённым молоком | 150 | 8,16 | 5,85 | 26,68 | 349,93 | 0,11 | 2,30 | 0,01 | 0,04 | 142,59 | 223,55 | 15,11 | 1,08 |
| 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 |
| | | | 10,68 | 9,63 | 51,87 | 590,28 | 0,16 | 2,40 | 0,01 | 0,04 | 157,24 | 264,78 | 25,98 | 2,56 |
| | Обед | | | | | 25,1 | | | | | | | | |
| акп | Салат Лагуна (морская капуста, яйцо, огурец свеж., масло раст.) | 60 | 3,85 | 6,03 | 7,75 | 101,00 | 0,03 | 1,27 | 0,07 | 0,25 | 53,40 | 38,69 | 1,79 | 1,69 |
| акп | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/35 | 2,40 | 5,32 | 39,56 | 206,42 | 0,01 | 0,82 | 0,04 | 1,48 | 92,42 | 116,62 | 6,83 | 0,03 |
| 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 |
| | | | 28,97 | 25,33 | 104,78 | 836,97 | 0,35 | 5,93 | 0,23 | 4,04 | 270,14 | 383,68 | 51,61 | 8,07 |
| | | | | | | 35,6 | | | | | | | | |
| | Всего | | 39,65 | 34,96 | 156,65 | 1427,25 | 0,51 | 8,33 | 0,24 | 4,08 | 427,38 | 648,46 | 77,59 | 10,63 |
| | | | 1,0 | 0,9 | 4,0 | 60,7 | | | | | 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 |
| | 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 |
| Т.4,302/2004 | Каша молочная вязкая с маслом | 150/5 | 4,67 | 5,14 | 21,14 | 182,23 | 0,14 | 0,22 | 0,05 | 2,90 | 44,67 | 77,06 | 25,44 | 0,71 |
| 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 |
| | | | 17,36 | 16,25 | 60,51 | 568,55 | 0,20 | 1,02 | 0,17 | 2,90 | 198,92 | 238,31 | 39,64 | 2,46 |
| | Обед | | | | | 24,2 | | | | | | | | |
| акп | Салат из моркови с яблоками | 60 | 1,12 | 2,41 | 6,81 | 84,33 | 0,02 | 1,63 | 0,02 | 1,11 | 18,88 | 18,60 | 0,00 | 0,02 |
| акп | Суп-лапша домашняя | 200 | 1,78 | 4,63 | 8,73 | 190,72 | 0,03 | 0,83 | 0,03 | 1,04 | 46,72 | 4,20 | 5,19 | 0,03 |
| 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 |
| | | | 20,15 | 12,91 | 99,76 | 826,92 | 0,21 | 28,50 | 0,06 | 4,88 | 132,06 | 244,99 | 44,12 | 3,09 |
| | | | | | | 35,2 | | | | | | | | |
| | Всего | | 37,51 | 29,16 | 160,27 | 1395,47 | 0,41 | 29,52 | 0,23 | 7,78 | 330,98 | 483,30 | 83,76 | 5,55 |
| | | | 1,0 | 0,8 | 4,3 | 59,4 | | | | | 1,0 | 1,46 | | |

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 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| акп | Салат из кукурузы с маслом растит. (кукуруза, лук репч., яйцо, огурцы свежие) | 60 | 0,79 | 8,47 | 5,74 | 93,38 | 0,01 | 1,52 | 0,00 | 0,57 | 75,65 | 5,04 | 1,11 | 0,65 |
| 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 | 150 | 2,00 | 1,22 | 16,27 | 81,04 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 23,14 | 67,62 | 4,22 | 0,4 |
| 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 |
| | | | 12,79 | 20,05 | 80,60 | 591,62 | 0,19 | 2,07 | 0,11 | 1,03 | 158,59 | 262,09 | 30,54 | 3,10 |
| | Обед | | | | | 25,2 | | | | | | | | |
| акп | Салат Эстонский (колбаса вареная, картофель, морковь, огурцы конс., яйцо, зел.горошек конс., масло раст.) | 60 | 1,41 | 5,90 | 13,47 | 79,02 | 0,01 | 1,27 | 0,07 | 1,11 | 24,38 | 22,20 | 3,42 | 1,69 |
| акп | Суп Весенний со сметаной | 200/10 | 4,48 | 4,44 | 13,36 | 108,43 | 0,11 | 8,62 | 0,00 | 0,84 | 8,18 | 7,05 | 3,74 | 0,08 |
| 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 |
| Т.4,508/2004 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,01 | 4,29 | 9,92 | 114,96 | 0,04 | 5,14 | 0,16 | 0,26 | 42,26 | 134,92 | 13,44 | 1,11 |
| 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 |
| | | | 28,35 | 29,66 | 100,61 | 837,60 | 0,49 | 15,31 | 0,29 | 2,79 | 192,72 | 281,67 | 101,39 | 7,09 |
| | | | | | | 35,6 | | | | | | | | |
| | Всего | | 41,14 | 49,71 | 181,21 | 1429,22 | 0,68 | 17,38 | 0,40 | 3,82 | 351,31 | 543,76 | 131,93 | 10,19 |
| | | | 1,0 | 1,2 | 4,4 | 60,8 | | | | | 1,0 | 1,55 | | |

**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 циклического
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 циклического
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