

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

[Подпись]
Е.Ю.Керова

« 20 » августа 2018 год

СОГЛАСОВАНО:

Директор департамента образования
и молодежной политики
администрации г.Лангепаса

[Подпись]
А.В.Милкин

« 7 » августа 2018 год

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.директора ООО «КШП «Пеликан»

[Подпись]
С.В.Горяев

« 20 » августа 2018 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 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													
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	6,90	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 из свежих помидоров и перца (помидоры свеж., сладкий перец, лук, маслом раст.)	100	0,67	2,91	9,10	169,28	0,03	4,18	0,00	0,00	92,85	110,06	0,00	0,23
акп	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	6,81	9,54	18,91	197,95	0,05	3,87	0,06	1,07	47,41	64,58	9,28	0,03
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	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
			28,25	31,14	110,73	933,51	0,48	8,29	0,11	1,54	374,74	706,08	100,30	4,39
						24,4								
	Всего		47,07	50,35	197,14	1600,54	0,89	25,12	0,43	8,30	706,30	1052,67	151,82	8,50
			1,0	1,1	4,2	68,0					1,0	1,49		

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
	Вторник													
	Завтрак													
акп	Огурцы свежие порциями	100	8,14	7,04	23,05	80,20	0,02	11,60	0,00	0,20	56,40	39,00	3,30	0,02
акп	Тертые в соусе	100	20,09	21,86	34,17	311,96	0,05	4,82	0,19	0,16	165,11	135,54	12,98	0,01
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
			34,44	34,38	101,91	694,00	0,18	25,09	0,40	0,82	289,27	256,62	45,68	2,46
	Обед					25,6								
акп	Винегрет овощной (свекла, картофель, морковь, лук репч., огурцы 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 домашний	250	5,61	5,55	54,71	176,25	0,06	10,78	0,06	0,08	104,61	250,37	0,06	0,50
акп	Гуляш из говядины	100	13,58	14,31	16,94	315,79	0,09	0,28	0,06	0,58	55,6	104,40	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	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
			29,46	33,75	149,80	1048,16	0,38	18,48	0,33	2,17	348,85	676,14	68,17	8,12
						38,6								
	Всего		63,90	68,13	251,71	1742,16	0,56	43,57	0,73	2,99	638,12	932,76	113,85	10,58
			1,0	1,1	3,9	64,2					1,0	1,46		

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 свущенным молоком	200	21,87	20,44	50,50	446,39	0,06	2,43	0,19	0,28	240,32	374,93	28,15	0,78
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
			24,39	24,22	75,69	686,74	0,11	2,53	0,19	0,28	254,97	416,16	39,02	2,26
Обед														
акп	Салат из редиса (редис, лук, 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	10,91	238,40	0,05	2,08	0,01	1,30	58,40	85,25	6,49	1,10
акп	Котлета куриная	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	Рататуй из овощей	180	1,44	3,06	5,22	155,84	0,07	0,00	0,17	0,02	144,42	83,15	1,66	0,22
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
			20,82	24,78	120,82	942,15	0,36	19,76	0,33	3,62	315,15	451,62	57,59	4,56
						34,7								
Всего			45,21	49,00	196,51	1628,89	0,47	22,29	0,52	3,90	570,12	867,78	96,61	6,82
			1,0	1,1	4,3	60,0					1,0	1,52		

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													
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	6,90	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 Эстонский (колбаса вареная, картофель, огурцы конс., яйцо, зел. горошек конс., масло раст.)	100	2,35	9,84	22,45	161,70	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	25,08	209,36	0,10	8,20	0,14	1,70	154,54	171,06	13,16	0,99
акп	Рыба запеченная с сыром, сметаной	100	12,11	13,03	11,80	202,68	0,06	1,58	0,03	1,38	25,36	295,32	9,73	0,40
акп	Рис отварной со стручковой фасолью	180	2,40	1,46	19,52	97,25	0,07	0,00	0,00	0,01	64,74	11,14	5,06	0,48
акп	Компот из сухофруктов	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
			35,62	37,90	133,23	921,83	0,39	12,50	0,35	4,94	361,20	689,06	70,56	7,59
						34,0								
	Всего		54,44	57,11	219,64	1588,86	0,80	29,33	0,67	11,70	692,76	1035,65	122,08	11,70
			1,0	1,0	4,0	58,6					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
	Пятница													
	Завтрак													
акп	Салат из свежей капусты с морковью, зеленым луком	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
акп	Биточки из говядины с соусом	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
Т.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	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
			26,51	32,32	68,56	647,80	0,21	14,97	0,24	4,26	223,55	462,73	51,27	5,66
	Обед					23,9								
акп	Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч, яйцо, масло раст.)	100	1,33	14,14	9,57	95,64	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	126,30	244,70	0,09	6,93	0,16	0,40	9,54	0,03	17,90	0,50
акп	Жаркое по-домашнему	200	12,00	5,15	41,99	345,52	0,02	11,54	0,01	2,73	33,16	59,17	4,13	0,42
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
			215,33	236,25	867,27	955,06	10,28	114,72	12,04	45,18	217,90	188,46	437,13	58,17
						35,2								
	Всего		241,84	268,57	935,83	1602,86	10,49	129,69	12,28	49,44	441,45	651,19	488,40	63,83
			1,0	1,1	3,9	59,1					1,0	1,48		

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
	Суббота													
	Завтрак													
акп	Салат из свежих огурцов и редиса (огурцы свеж., редис, лук, масло раст.)	100	1,49	8,98	9,12	151,18	0,01	4,52	0,00	0,00	42,56	28,96	5,72	0,18
акп	Омлет натуральный с овощами (помидоры свеж., сладкий перец)	200	16,37	5,96	3,38	385,76	0,12	0,30	0,00	0,00	142,76	20,65	0,00	3,64
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
			20,46	15,27	45,29	687,45	0,19	7,32	0,02	0,15	202,37	89,79	18,99	4,92
	Обед					25,3								
акп	Икра Кабачковая	100	1,00	7,00	7,00	105,00	0,02	2,13	0,00	0,40	40,64	94,48	2,99	2,82
акп	Суп картофельный с клёцками	250	2,18	5,78	69,75	198,4	0,27	10,16	0,02	1,30	124,28	120,25	6,48	0,04
акп	Зразы рубленые из говядины	100	13,58	14,31	19,94	255,79	0,09	0,30	0,06	0,58	125,30	299,65	16,00	0,55
534/2004	Капуста тушёная	180	7,08	7,06	7,13	193,47	0,07	0,00	0,17	0,02	124,42	163,15	1,66	0,22
	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
			29,71	34,87	150,74	972,06	0,69	12,59	0,25	2,30	456,94	910,63	97,13	6,84
						35,8								
	Всего		50,17	50,14	196,03	1659,51	0,88	19,91	0,27	2,45	659,31	1000,42	116,12	11,76
			1,0	1,0	3,9	81,2					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
	Понедельник													
	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	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 из редиса (редис, лук, масло раст.)	100	1,88	5,03	33,35	110,56	0,03	2,73	0,04	1,85	31,48	27,00	0,00	0,03
110/2004	Борщ со свежей капустой с картофелем со сметаной	250/10	5,23	3,78	18,31	205,60	0,09	6,70	0,05	0,53	124,28	194,18	10,06	0,46
акп	Шницель из говядины с соусом	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	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
			27,88	27,50	134,38	882,44	0,52	9,67	0,14	2,85	390,24	752,62	101,08	4,62
						32,5								
	Всего		46,70	46,71	220,79	1549,47	0,93	26,50	0,46	9,61	721,80	1099,21	152,60	8,73
			1,0	1,0	4,7	57,1					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
	Вторник													
	Завтрак													
акп	Салат из свежих огурцов и помидоров (огурцы свеж, помидоры свеж, лук репчатый, масло раст.)	100	1,33	14,14	7,57	165,64	0,02	2,54	0,00	0,95	126,09	125,94	1,86	1,09
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
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
			20,08	33,32	99,20	696,86	0,12	8,81	0,19	1,26	279,85	382,87	39,86	4,89
	Обед					25,7								
акп	Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч, яйцо, масло раст.)	100	11,33	15,14	25,57	95,64	0,02	2,54	0,00	0,95	126,09	8,40	1,86	1,09
акп	Суп гороховый с гречками	250/15	14,53	4,98	30,02	206,99	0,03	1,08	0,01	1,05	85,71	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
			42,29	37,22	141,42	952,05	0,31	18,01	0,30	2,93	436,50	698,88	63,37	10,65
						35,1								
	Всего		62,37	70,54	240,62	1648,91	0,43	26,82	0,49	4,19	716,35	1081,75	103,23	15,54
			1,0	1,1	3,9	60,8					1,0	1,51		

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	Пудинг 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
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
			13,70	11,58	65,23	676,54	0,21	5,57	0,03	0,21	209,58	340,25	33,72	2,57
	Обед					24,9								
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	4,19	21,95	258,03	0,01	1,03	0,05	1,85	118,03	10,78	8,53	0,04
акп	Плов из куриной грудки	200	13,38	15,49	49,11	260,02	0,14	0,60	0,28	0,47	169,97	369,32	16,30	0,81
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
			32,56	30,44	120,14	935,59	0,34	4,20	0,48	2,74	426,11	625,44	61,32	6,63
						34,5								
	Всего		46,26	42,02	185,37	1612,13	0,55	9,77	0,51	2,95	635,69	965,69	95,04	9,20
			1,0	0,9	4,0	69,4					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
	Четверг													
	Завтрак													
акп	Бутерброд с джемом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией, джем фасованный)	20/30	12,44	8,77	7,20	260,60	0,05	0,00	0,00	0,31	47,89	37,15	0,00	0,89
Т.4,302/2004	Каша молочная вязкая с маслом	200/10	6,23	6,9	28,17	242,97	0,2	0,43	0,09	3,86	89,21	133,09	35,8	1,12
акп	Шоколадный напиток	200	1,5	2,8	35,06	160,5	0,15	15,7	0,11	2,9	93,35	60,5	5,92	2,1
			20,17	18,47	70,43	664,07	0,40	16,13	0,20	7,07	230,45	230,74	41,72	4,11
	Обед					24,5								
акп	Салат Эстонский (колбаса вареная, картофель, огурцы конс., яйцо, зел. горошек конс., масло раст.)	100	2,35	9,84	22,45	261,70	0,02	2,13	0,13	1,85	40,64	37,00	5,70	2,82
акп	Суп-лапша домашняя	250	5,95	7,54	18,11	158,40	0,05	2,08	0,01	1,30	58,40	185,25	6,49	1,10
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	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
			26,50	31,36	124,10	941,25	0,38	22,11	0,24	5,46	207,55	445,78	56,48	9,93
						34,7								
	Всего		46,67	49,83	194,53	1605,32	0,78	38,24	0,44	12,53	438,00	676,52	98,20	14,04
			1,0	1,1	4,2	59,2					1,0	1,54		

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 Школьный (капуста свеж., перец сладкий, кукуруза конс., масло раст.)	100	4,34	2,01	6,71	120,36	0,02	11,87	0,00	3,49	32,15	7,70	5,14	0,40
акп	Сосиски отварные	100	19,08	21,27	30,09	270,81	0,05	2,96	0,21	1,26	204,24	202,49	16,70	0,11
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
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
			28,12	25,07	80,45	662,67	0,19	14,93	0,21	4,76	313,38	225,27	37,47	2,45
	Обед					24,4								
акп	Салат из моркови с финиками (морковь свежая, финики, йогурт натуральный)	100	1,88	4,03	31,35	140,56	0,03	2,73	0,04	1,85	31,48	31,00	0,00	0,03
акп	Солянка домашняя	250	8,48	9,21	25,20	188,40	0,05	2,08	0,02	1,30	58,40	162,75	6,48	0,95
акп	Запеканка картофельная с говядиной	200	7,50	19,00	21,24	388,10	0,08	6,68	0,03	3,05	107,22	185,88	8,42	0,28
акп	Напиток клюквенный	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
			23,73	32,96	124,71	936,46	0,40	11,49	0,09	6,20	239,40	612,73	84,90	4,47
						34,5								
	Всего		51,85	58,03	205,16	1599,13	0,59	26,42	0,30	10,96	552,78	838,00	122,37	6,92
			1,0	1,1	4,0	58,9					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
	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 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	55,6	104,40	10,79	1,00
520/2004	Рис отварной	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
			31,33	27,90	104,77	941,76	0,52	26,61	0,25	3,15	165,71	297,62	106,74	5,91
						34,7								
	Всего		45,75	49,34	182,16	1619,09	0,86	37,41	0,53	9,80	218,36	338,95	158,24	10,97
			1,0	1,1	4,0	59,7					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	среда	обед	Котлета куриная	100	Школа № 3, 4, 5
акп	среда	обед	Котлета из говядины	100	Школа № 1, 2, 6

**2-я неделя циклического
примерного меню**

акп	среда	обед	Плов из куриной грудки	200	Школа № 3, 4, 5
акп	среда	обед	Плов из говядины	200	Школа № 1, 2, 6

Исполнитель:

Технолог

Буч И.Г.

Тел: 5 84 55

8 922 699 69 66