

Согласовано _____

Согласовано
Директор ЗАО КШП "Дружба"

_____/_____/_____/

_____/ Солоднов И. П.



Циклическое меню 3 недели

на период с 15.06.2026г. по 19.06.2026

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества							ХЕ
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)		

Понедельник

Завтрак

Таб.24/96	9800	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	11,30	50,40		0,03	0,02	10,00				16,00	9,00	11,00	2,20	
Таб 24/96	9829	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,27	7,84	33,76	230,68	0,05	0,14	0,17	1,26	6,27	2,84	5,88	127,34	38,36	160,00	0,84	
628/96г.	259	Чай с сахаром	200			14,97	66,18								0,45			0,05	
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34		0,02	0,01					3,80	2,60	13,00	0,24	
Таб №25/96	4937	Сыр порционный	10	2,44	3,10		37,66	0,03	0,00	0,03	0,07	2,44	2,44		88,00	3,50	50,00	0,10	
Итого: 535				10,61	11,92	70,31	437,26	0,08	0,20	0,23	11,33	8,71	5,28	5,88	235,59	53,46	234,00	3,43	5,86

Обед

Таб.№24/96	6114	Огурец свежий	60	0,43	0,06	1,16	6,90		0,02	0,01	4,28	0,43	0,43	3,06	10,40	8,57	18,36	0,31	
148/96	18735	Суп с макаронными изделиями на кур.бульоне	250	13,68	14,85	16,13	252,83	0,24	0,10	0,11	3,31	13,59	13,38	0,30	36,94	22,48	130,59	1,43	
ТТК	20400	Котлета куриная "Пожарская" с гарниром (овощное соте)	70/20	12,19	13,06	12,24	215,21		0,01	0,01	10,38	0,12	0,03	0,10	9,80	4,78	10,08	0,17	
464/96	18744	Каша гречневая вязкая	180	5,49	5,99	26,55	182,11	0,02	0,18	0,09		5,49			16,83	86,80	131,98	2,97	
ТТК	20630	Напиток из яблок п.с.	200	0,01	0,01	15,30	61,39		0,00	0,00	0,34	0,01			0,99	0,31	0,37	0,12	
пром	2974	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0,04	0,01		3,04	3,04	0,64	8,00	5,60	26,00	0,44	
Итого: 820				34,84	34,29	91,06	812,19	0,26	0,35	0,23	18,31	22,68	16,87	4,10	82,96	128,53	317,37	5,44	7,59
Итого: 1 355				45,45	46,21	161,37	1 249,45	0,34	0,55	0,46	29,64	31,39	22,15	9,98	318,55	181,99	551,37	8,86	13,45

Вторник

Завтрак

Таб.№24/96	3532	Десерт фруктовый (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,72		0,04	0,04	13,00	0,52			20,80	11,70	14,30	2,86	
284/96	9091	Омлет натуральный	150	15,52	19,45	2,89	248,69	0,32	0,10	0,57	0,56	15,52	15,52	347,37	117,40	19,60	256,22	2,88	
628/96г.	259	Чай с сахаром	200			14,97	66,18								0,45			0,05	
ТТК	20364	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	15	1,65	3,00		33,60												
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34		0,02	0,01					3,80	2,60	13,00	0,24	
Итого: 515				19,19	23,55	40,88	458,53	0,32	0,16	0,62	13,56	16,04	15,52	347,37	142,45	33,90	283,52	6,03	3,41

Обед

138/96	18734	Суп картофельный с горохом на кур.бульоне	250	14,14	11,84	19,75	242,15	0,18	0,29	0,15	12,75	13,03	8,24	1,08	54,86	45,72	162,77	2,76	
423/96	18566	Тефтели с соусом томат.(окорок свин.рис)	60/30	6,95	23,32	11,06	281,92		0,03	0,02	3,74	1,51	0,68	0,09	10,83	9,29	28,68	0,40	
469/96	18417	Макароны отварные	180	6,72	7,09	43,08	263,01		0,10	0,02		6,72	6,72	0,92	21,55	10,37	55,32	1,06	
697/97	7820	Компот из ягод замороженной	200	0,26	0,11	25,88	105,55		0,01	0,01	52,80	0,26			10,22	8,18	8,71	0,42	
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		0,04	0,01		2,66	2,66	0,56	7,00	4,90	22,75	0,39	
Итого: 755				30,73	42,64	116,99	974,68	0,18	0,48	0,21	69,29	24,18	18,29	2,65	104,45	78,46	278,23	5,03	9,75
Итого: 1 270				49,92	66,19	157,87	1 433,21	0,50	0,64	0,83	82,85	40,22	33,81	350,02	246,90	112,36	561,75	11,06	13,16

Среда

Завтрак

Таб.№24/96	16350	Десерт фруктовый (яблоко)	110	0,56	0,44	12,17	54,88		0,03	0,02	11,00				17,60	9,90	12,10	2,42	
ТТК	20538	Запеканка творожная с крошкой и соусом десертным	130/20	17,29	18,16	49,45	430,43	73,39	0,08	0,32	13,97	15,52	15,09	0,30	138,92	27,11	217,68	1,22	
628/96г.	259	Чай с сахаром	200			14,97	66,18								0,45			0,05	

ТТК	20431	Блинчики Домашние с молоком сгущ.	45/10	2,89	4,05	15,51	110,05		0,01	0,02	0,12				31,01	3,43	22,12	0,02		
Итого:				515	20,74	22,66	92,10	661,54	73,39	0,12	0,36	25,09	15,52	15,09	0,30	187,98	40,44	251,90	3,70	7,67

Обед

110/96	1492	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне с соусом	250/10	6,23	9,04	13,81	161,52	0,02	0,08	0,10	23,90	6,23	6,23	607,01	56,75	32,56	100,12	53,05		
ТТК	20248	Пельмени отварные с курицей Кроха,с маслом	150	20,21	13,70	34,10	342,00	0,01	1,35	1,49		0,02			455,51	218,56	1 581,73	14,95		
№629/96	264	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25		0,00	0,00	3,20	0,08	0,08	0,16	3,65	0,96	1,76	0,09		
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86	3,76	0,00	0,01		0,01			0,57	0,12	1,99	0,03		
ПП	13185	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		2,04	2,04	1,50	14,10	14,70	47,10	1,17		
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		0,04	0,01		2,66	2,66	0,56	7,00	4,90	22,75	0,39		
			Итого:	710	32,86	29,16	106,69	822,10	3,79	1,52	1,63	27,10	11,03	11,01	609,23	537,58	271,80	1 755,45	69,68	8,89
			Итого:	1 225	53,60	51,82	198,79	1 483,64	77,18	1,64	1,99	52,19	26,56	26,10	609,53	725,56	312,24	2 007,34	73,38	16,57

Четверг

Завтрак

Таб.№24/96	16350	Десерт фруктовый (яблоко)	110	0,56	0,44	12,17	54,88		0,03	0,02	11,00				17,60	9,90	12,10	2,42	
Таб 24/96	6357	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,00	7,51	39,54	249,75	0,05	0,08	0,17	1,28	6,00	2,85	5,90	126,57	36,20	157,41	0,59	
628/96г.	259	Чай с сахаром	200			14,97	66,18								0,45			0,05	
ПП	15228	Батон в ассортименте	35	2,63	1,02	17,99	91,60		0,04	0,01					6,65	4,55	22,75	0,42	
ТТК	20364	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	15	1,65	3,00		33,60												
Итого:			565	10,84	11,97	84,67	496,01	0,05	0,15	0,20	12,28	6,00	2,85	5,90	151,27	50,65	192,26	3,48	7,06

Обед

120/96	18738	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	250	11,35	13,26	9,68	203,45	0,20	0,11	0,13	34,68	9,68	9,41		67,08	35,05	135,18	1,65		
ТТК	17768	Спагетти (макароны)отварные с соусом Болоньезе	150/75	11,14	18,34	48,63	404,18		0,02	0,02	9,59	5,54	5,54	300,07	26,44	9,82	16,80	77,26		
Акт от 06-09.06.2022г.	20083	Компот из груш п/с	200	0,01	0,01	6,92	27,76		0,00	0,00	0,11	0,01	0,01	0,04	0,62	0,27	0,36	0,07		
ТТК	17568	Мороженое НЧ ГОСТ 75гр.	75	4,10	11,60	21,60	207,20													
	3026	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48		0,05	0,01		3,42	3,42	0,72	9,00	6,30	29,25	0,50		
			Итого:	795	30,02	43,57	108,96	948,07	0,20	0,18	0,16	44,38	18,65	18,38	300,84	103,15	51,44	181,58	79,48	9,08
			Итого:	1 360	40,86	55,54	193,63	1 444,08	0,25	0,33	0,36	56,66	24,65	21,24	306,74	254,42	102,09	373,84	82,95	16,14

Пятница

Завтрак

Таб.24/96	10185	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	7,91	35,28		0,02	0,01	7,00				11,20	6,30	7,70	1,54	
Таб№4/96	9742	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	7,33	7,65	35,72	241,05	0,05	0,16	0,19	1,28	7,33	7,33	5,90	154,86	35,98	242,35	0,91	
628/96г.	259	Чай с сахаром	200			14,97	66,18								0,45			0,05	
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86	3,76	0,00	0,01		0,01			0,57	0,12	1,99	0,03	
ТТК	20365	Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	10	0,12	0,21		2,35												
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34		0,02	0,01					3,80	2,60	13,00	0,24	
Итого:			540	10,87	14,46	83,29	513,06	3,81	0,20	0,21	8,28	7,34	7,33	5,90	170,88	45,00	265,04	2,76	6,94

Обед

Таб.№24/96	6114	Огурец свежий	60	0,43	0,06	1,16	6,90		0,02	0,01	4,28	0,43	0,43	3,06	10,40	8,57	18,36	0,31		
151/96	18736	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	250	13,97	15,39	14,32	251,73	0,25	0,10	0,12	2,53	13,97	13,83	1,75	38,27	18,87	133,32	1,39		
403/96	20426	Плов из свинины (свин.лопатка)	50/150	14,62	35,45	39,99	537,46		0,06	0,04	3,34	3,94			17,71	33,52	91,81	0,81		
ТТК	20633	Напиток из сливы зам.п.с.,	200	0,12	0,05	16,41	66,53								0,45			0,05		
ТТК	5295	Булочка с маком	50	4,31	1,87	29,72	152,95	0,01	0,07	0,02		4,31	4,30	0,61	9,76	6,69	36,81	0,52		
ПП	13185	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		2,04	2,04	1,50	14,10	14,70	47,10	1,17		
Пром	350	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		0,06	0,02		3,80			10,00	7,00	32,50	0,55		
			Итого:	840	39,29	53,61	138,14	1 192,20	0,26	0,36	0,23	10,15	28,49	20,60	6,92	100,69	89,34	359,90	4,80	11,51
			Итого:	1 380	50,16	68,07	221,43	1 705,26	4,07	0,56	0,44	18,43	35,82	27,93	12,82	271,57	134,34	624,94	7,56	18,45