

Циклическое меню

2 неделя

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Угле- 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	6261	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,39	2,30		0,01	0,00	1,43	0,14	0,14	1,02	3,47	2,86	6,12	0,10
Таб №25/96	13849	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	20/20	6,97	6,53	12,99	138,61	54,60	0,01	0,06	0,15	4,87	4,87		184,80	7,35	105,00	0,21
284/96	1748	Омлет натуральный	105	11,07	13,88	2,04	177,36	0,23	0,07	0,40	0,39	11,07	0,87	1,80	83,04	13,91	182,48	2,05
ТТК	9621	Какао напиток Несквик витаминизированный	160	1,76	1,74	15,03	82,82	0,01	0,02	0,06	0,52	1,76	1,16	2,40	48,12	5,60	36,00	0,05
Итого:			57,00	19,94	22,17	30,45	401,09	54,84	0,11	0,52	2,49	17,84	7,04	5,22	319,43	29,72	329,60	2,41
Обед																		
8740		Виноград свежий	60	3,70	3,70	96,10	432,50		0,30	0,10	37,40	3,70		187,20	106,10	137,30	3,70	
№ 138/96	167	Суп картофельный с фасолью на кур. бульоне	200	1,52	4,18	8,57	77,98	0,14	0,07	0,07	14,57	1,52	6,59	1 121,73	33,40	20,10	43,95	26,40
423/96	1186	Тефтели из говядины с соусом	60/30	8,67	13,27	8,35	187,51		0,04	0,08	1,16	8,67	0,58	0,08	14,76	15,26	92,88	1,35
472/96	145	Картофельное пюре	100	2,20	3,44	14,70	98,56	0,02	0,11	0,09	17,27	2,20	0,46	0,96	32,25	22,08	65,67	0,82
ТТК	11465	Чай лимонный	160	0,07	0,01	13,69	55,13		0,00	0,00	2,88	0,07	0,07	0,16	3,29	0,86	1,58	0,08
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:			71,00	18,82	24,88	158,63	933,72	0,16	0,56	0,35	73,28	18,82	10,36	1 123,49	277,90	169,30	364,13	32,74
Полдник																		
ТТК	9070	Чай ягодный замороженная (смесь)	160	0,11	0,04	10,55	43,00		0,00	0,00	21,20	0,11			4,11	3,29	3,50	0,17
ТТК	10016	Хачапури	75	10,67	9,49	30,54	250,25	0,08	0,09	0,13	0,15	10,67	10,67	153,68	205,32	15,96	165,59	0,97
Итого:			30,00	10,78	9,53	41,09	293,25	0,08	0,09	0,13	21,35	10,78	10,67	153,68	209,43	19,25	169,09	1,14
Вторник																		
Завтрак																		
Таб.№24/96	15244	Десерт фруктовый (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,60		0,05	0,03	15,00				24,00	13,50	16,50	3,30
393/97	146	Сосиска отварная	50	5,61	12,19	0,20	132,95		0,10	0,08		5,61			17,85	10,20	81,09	0,92
469/96	15763	Спагетти отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84							7,36	0,44	1,60	0,06	
ТТК	10500	Чай с шиповником	160	0,18	0,07	14,49	59,31		0,00	0,02	52,00	0,18	0,18	0,26	3,48	0,88	0,88	0,19
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:			57,00	13,49	19,10	75,55	528,04		0,17	0,14	67,00	5,79	0,18	0,26	56,49	27,62	113,07	4,71
Обед																		
132/96	15261	Суп из овощей на кур. бульоне	200	8,70	9,56	9,46	158,72	0,15	0,11	0,11	20,09	7,51	7,06	1 201,86	46,21	28,09	110,05	1,33
401/96	6465	Гуляш из свинины (окорок)	30/30	6,87	17,81	2,98	199,69		0,24	0,07	2,07	6,87	0,22	0,03	14,69	14,09	84,20	0,98
255/96, таб №4	139	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,85	4,06	26,43	165,66	0,01	0,20	0,10		5,85			13,76	92,62	139,48	3,13
ТТК	15868	Морс черносмородиновый	160			13,20	52,80	34,16	0,01	0,01	6,60	0,15	0,04	0,15	0,54	0,25	0,64	0,01
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:			71,00	24,46	31,75	71,75	670,63	34,32	0,59	0,29	28,76	23,42	10,35	1 202,68	83,19	140,65	360,37	5,89
Полдник																		
ТТК	8665	Бутерброд горячий "Школьный" с ветчиной	60	7,54	10,30	10,04	163,02	0,04	0,09	0,10	2,33	7,54	7,54	2,00	106,01	12,41	110,24	0,62
ТТК	11465	Чай лимонный	160	0,07	0,01	13,69	55,13		0,00	0,00	2,88	0,07	0,07	0,16	3,29	0,86	1,58	0,08
Итого:			30,00	7,61	10,31	23,73	218,15	0,04	0,09	0,10	5,21	7,61	7,61	2,16	109,30	13,27	111,82	0,70
Среда																		
Завтрак																		

ТТК	8923	Запеканка творожная с крошкой и молоком сгущенным	100/10	14,61	16,36	36,07	349,96	0,09	0,08	0,22	0,39	14,61	11,56	0,18	136,55	21,41	185,20	0,75
ТТК	13921	Чай яблочный	160	0,05	0,05	10,80	43,85		0,00	0,00	1,14				2,12	1,03	1,25	0,28
ТТК	13996	Слойка с ветчиной и сыром	35	4,52	8,43	13,49	147,91	0,04	0,04	0,07	0,10	4,52	4,52	103,08	36,66	6,39	42,50	0,27
Итого:			57,00	19,18	24,84	60,36	541,72	0,13	0,12	0,29	1,63	19,13	16,08	103,26	175,33	28,83	228,95	1,30

Обед

Таб.№24/96	10148	Десерт фруктовый (яблоко)	155	0,62	0,62	17,52	78,14		0,05	0,03	15,50				24,80	13,95	17,05	3,41
Таб.№24/96	1043	Помидор свежий	40	0,45	0,08	1,55	8,72		0,02	0,02	10,20	0,45	0,45	2,45	5,71	8,16	10,61	0,37
151/96	15764	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	200	11,18	12,32	11,46	201,39	0,20	0,08	0,10	2,03	11,18	11,07	1 684,18	30,62	15,09	106,66	1,11
ТТК	1120	Котлета Пожарская из цыплят	55	13,60	18,17	13,00	269,93	5,60	0,09	0,13	1,34	13,60			30,50	17,50	126,76	1,27
ТТК	15991	Рис Весенний	100	1,44	2,81	13,73	86,01		0,01	0,01		1,26			2,36	9,06	27,24	0,19
ТТК	11692	Компот из ягод (смесь)	160	0,21	0,08	20,70	84,36		0,01	0,01	42,20	0,21			8,17	6,54	6,96	0,33
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:			71,00	30,54	34,40	97,63	822,31	5,80	0,30	0,31	71,27	29,74	14,56	1 687,27	110,16	75,90	321,28	7,12

Полдник

773/97	6132	Отвар шиповника с сахаром	160	0,54	0,22	23,70	98,94		0,01	0,05	160,00	0,54	0,54	0,80	10,08	2,72	2,72	0,53
687/96	15276	Пирожок с мясом и луком (говядина)	50	8,47	4,21	27,95	183,61	4,70	0,08	0,07	0,17	8,36	8,34	69,64	12,97	12,38	82,07	1,16
Итого:			30,00	9,01	4,43	51,65	282,55	4,70	0,09	0,12	160,17	8,90	8,89	70,44	23,05	15,10	84,79	1,69

Четверг

Завтрак

Таб.№24/96	6022	Огурец свежий	15	0,11	0,02	0,29	1,78		0,00	0,00	1,07	0,11	0,11	0,77	2,60	2,14	4,59	0,08
ТТК	16856	Наггетсы куриные рубленые	45	5,39	2,59	0,82	48,15										0,04	
240/96	6290	Картофель запеченный	100	2,06	4,57	16,79	116,53		0,12	0,07	20,60	2,06			13,98	23,91	60,57	0,96
ТТК	11465	Чай лимонный	160	0,07	0,01	13,69	55,13		0,00	0,00	2,88	0,07	0,07	0,16	3,29	0,86	1,58	0,08
ТТК	13487	Булочка Загадка	30	2,87	1,21	19,72	101,25	0,00	0,05	0,02		2,87	2,86	0,41	6,23	4,43	24,42	0,34
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:			57,00	12,00	8,98	61,59	375,18	0,00	0,20	0,10	24,55	5,11	3,04	1,34	29,90	33,94	104,20	1,70

Обед

Таб.№24/96	1043	Помидор свежий	40	0,45	0,08	1,55	8,72		0,02	0,02	10,20	0,45	0,45	2,45	5,71	8,16	10,61	0,37
129/96	15253	Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне	200	8,93	9,76	13,90	179,15	0,15	0,12	0,11	15,79	7,65	7,06	1 201,86	38,62	30,78	123,90	1,44
ТТК	17768	Спагетти 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
ТТК	14226	Компот из сливы	160			15,97	63,87								0,48			0,05
ТТК	14099	Бисквит	50	3,18	1,54	30,10	146,98	0,07	0,04	0,13		3,18	1,35	0,19	20,35	5,72	70,31	0,94
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:			71,00	26,74	30,04	129,83	896,67	0,22	0,24	0,29	35,58	19,86	17,44	1 505,21	99,61	60,08	247,61	80,49

Полдник

682/96	1836	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	13,88	16,22	77,69	512,26	16,94	0,21	0,23	1,30	13,88	13,88	642,86	189,69	34,36	214,34	1,38
ТТК	9070	Чай ягодный замороженная (смесь)	160	0,11	0,04	10,55	43,00		0,00	0,00	21,20	0,11			4,11	3,29	3,50	0,17
Итого:			30,00	13,99	16,26	88,24	555,26	16,94	0,21	0,23	22,50	13,99	13,88	642,86	193,80	37,65	217,84	1,55

Пятница

Завтрак

Таб.№251998	5102	Виноград свежий	75	4,70	4,70	120,10	541,50		0,40	0,20	46,80	4,70			234,00	132,60	171,60	4,70
ТТК	16781	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,97	6,83	25,39	182,93	0,02	0,10	0,13	0,96	2,61	2,15	4,44	101,75	28,94	121,50	0,64
ТТК	17139	Бутерброд горячий с сыром	40	5,29	6,78	10,32	123,50	11,80	0,03	0,07	0,11	3,52	3,48		137,63	8,65	94,05	0,47
642/96	9136	Какао с молоком	160	3,09	3,36	20,62	125,08	0,02	0,04	0,13	1,04	3,09	2,32	4,80	100,58	24,80	92,96	0,83
Итого:			57,00	18,06	21,67	176,43	973,01	11,84	0,57	0,53	48,91	13,91	7,95	9,24	573,96	194,99	480,11	6,64

Обед

Таб.№24/96	16350	Десерт фруктовый (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84		0,03	0,02	11,00				17,60	9,90	12,10	2,42
------------	-------	---------------------------	-----	------	------	-------	-------	--	------	------	-------	--	--	--	-------	------	-------	------

136/96	1576	Суп картофельный с пшеном на кур. бульоне	200	8,96	8,44	13,95	167,57	0,15	0,13	0,11	14,97	7,68	7,06	1 201,86	35,12	30,80	118,86	1,42	
ТТК, акт 10/12/18г.	17308	Котлета Веста рыбная из минтая	50	1,56	3,37	5,49	58,57	1,41	0,01	0,01	0,16	0,35		0,44	3,76	4,50	13,63	0,18	
466/96;512/3/2004	251	Рис припущенный	100	2,48	2,89	25,95	139,73	0,01	0,03	0,02		2,48			7,32	17,72	54,30	0,39	
ТТК	15868	Морс черносмородиновый	160			13,20	52,80	34,16	0,01	0,01	6,60	0,15	0,04	0,15	0,54	0,25	0,64	0,01	
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	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		0,03	0,01		1,90			5,00	3,50	16,25	0,28	
Итого:			71,00	16,97	21,08	96,09	641,97	39,49	0,25	0,18	32,73	12,56	7,10	1 202,45	69,90	66,79	217,77	4,73	
Полдник																			
773/97	6132	Отвар шиповника с сахаром	160	0,54	0,22	23,70	98,94		0,01	0,05	160,00	0,54	0,54	0,80	10,08	2,72	2,72	0,53	
УКС	7789	Пицца с ветчиной	50	6,63	9,66	15,39	175,02	0,05	0,08	0,09	1,15	6,63	6,63	121,91	103,63	11,61	103,99	0,67	
Итого:			30,00	7,17	9,88	39,09	273,96	0,05	0,09	0,14	161,15	7,17	7,17	122,71	113,71	14,33	106,71	1,20	