

**Циклическое меню**

на период с 28.09.2020г. по 02.10.2020

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Цена продаж	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						
					Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
<b>Понедельник</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
Таб.№24/96	16350	Десерт фруктовый (яблоко)	110	7,00	0,44	0,44	10,78	48,84			0,03	0,02	11,00				17,60	9,90	12,10	2,42
11/04	4457	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	60	24,00	7,51	8,69	15,82	171,53		0,03	0,11	0,08	0,08	7,51	7,51		107,96	13,21	116,71	0,74
Таб 24/96	6357	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	20,00	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
630/96	11435	Чай с молоком	160	6,00	1,16	1,40	13,86	72,68		0,01	0,02	0,06	0,52	1,16	1,16	2,40	48,36	5,60	36,00	0,08
<b>Итого:</b>					<b>57,00</b>	<b>15,11</b>	<b>18,04</b>	<b>80,00</b>	<b>542,80</b>	<b>0,09</b>	<b>0,24</b>	<b>0,33</b>	<b>12,88</b>	<b>14,67</b>	<b>11,52</b>	<b>8,30</b>	<b>300,49</b>	<b>64,91</b>	<b>322,22</b>	<b>3,83</b>
<b>Обед</b>																				
132/96	16078	Суп из овощей на кур. бульоне с соусом	200/10	16,00	8,88	14,56	9,76	205,64		0,15	0,11	0,11	20,09	7,51	7,06	1 201,86	46,21	28,09	110,05	1,33
ТТК	16856	Наггетсы куриные рубленые	45	29,00	5,39	2,59	0,82	48,15												0,04
257/96,;510/3/2004	3714	Каша гречневая вязкая	150	10,00	4,58	4,81	22,12	150,09		0,02	0,16	0,08		4,58			13,97	72,33	109,91	2,47
ТТК	11692	Компот из ягод (смесь)	160	7,00	0,21	0,08	20,70	84,36			0,01	0,01	42,20	0,21			8,17	6,54	6,96	0,33
№ 687/96	8985	Пирожок с картофелем	50	6,00	3,35	1,89	22,39	119,97		0,01	0,07	0,03	3,46	3,35	2,86	67,21	10,74	8,83	39,23	0,55
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	3,00	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
<b>Итого:</b>					<b>71,00</b>	<b>25,07</b>	<b>24,21</b>	<b>93,01</b>	<b>690,25</b>	<b>0,18</b>	<b>0,39</b>	<b>0,24</b>	<b>65,75</b>	<b>18,31</b>	<b>12,58</b>	<b>1 269,63</b>	<b>86,09</b>	<b>120,69</b>	<b>288,94</b>	<b>5,07</b>
<b>Полдник</b>																				
ТТК 19.06.17Г. 696/96	14226	Компот из сливы	160	6,00			15,97	63,87									0,48			0,05
	7928	Расстегай с говядиной и луком	75	24,00	11,33	8,09	33,10	250,53		0,01	0,11	0,10	0,27	11,33	11,33	274,26	17,42	16,03	112,38	1,57
<b>Итого:</b>					<b>30,00</b>	<b>11,33</b>	<b>8,09</b>	<b>49,07</b>	<b>314,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>0,27</b>	<b>11,33</b>	<b>11,33</b>	<b>274,26</b>	<b>17,90</b>	<b>16,03</b>	<b>112,38</b>	<b>1,62</b>
<b>Вторник</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
Таб.№24/96	6022	Огурец свежий	15	2,00	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
393/97	146	Сосиска отварная	50	31,00	5,61	12,19	0,20	132,95			0,10	0,08		5,61			17,85	10,20	81,09	0,92
472/96	145	Картофельное пюре	100	12,00	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	10500	Чай с шиповником	160	5,00	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
ТТК	8993	Булочка Золотистая	30	4,00	2,51	2,51	18,11	105,07		0,01	0,04	0,03	0,12	2,51	2,50	0,87	16,08	4,98	28,79	0,31
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	3,00	1,50	0,58	10,28	52,34				0,02	0,01				3,80	2,60	13,00	0,24
<b>Итого:</b>					<b>57,00</b>	<b>12,11</b>	<b>18,81</b>	<b>58,07</b>	<b>450,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,28</b>	<b>0,23</b>	<b>70,46</b>	<b>10,61</b>	<b>3,25</b>	<b>2,86</b>	<b>76,06</b>	<b>42,88</b>	<b>194,02</b>	<b>2,56</b>
<b>Обед</b>																				
Таб.№24/96	2523	Помидор свежий	30	4,00	0,34	0,06	1,16	6,54			0,02	0,01	7,65	0,34	0,34	1,84	4,28	6,12	7,96	0,28
110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне	200	12,00	1,66	4,06	11,02	87,26		0,16	0,05	0,05	19,81	1,66	7,53	1 281,98	39,43	21,63	43,87	26,62
403/96,ТТК	13982	Плов из говядины	30/100	42,00	11,58	12,92	26,94	270,36			0,07	0,10	2,44	11,58			19,01	33,35	151,77	1,86
698/97	10199	Компот из яблок	160	5,00	0,15	0,15	22,72	92,83			0,01	0,01	2,50				4,58	2,25	2,75	0,61
ТТК	7335	Булочка Десертная (повидло)	30	5,00	2,32	2,08	19,13	104,52		0,01	0,04	0,03	0,13	2,32	2,03	0,70	14,94	4,64	27,76	0,37
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	3,00	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
<b>Итого:</b>					<b>71,00</b>	<b>18,71</b>	<b>19,55</b>	<b>98,19</b>	<b>643,55</b>	<b>0,17</b>	<b>0,23</b>	<b>0,21</b>	<b>32,53</b>	<b>18,56</b>	<b>12,56</b>	<b>1 285,08</b>	<b>89,24</b>	<b>72,89</b>	<b>256,86</b>	<b>30,13</b>
<b>Полдник</b>																				
Таб.№24/96	16310	Десерт фруктовый (яблоко)	140	8,00	0,56	0,56	13,72	62,16			0,04	0,03	14,00				22,40	12,60	15,40	3,08
ТТК	14202	Блинчики с пылу с жару с молоком сгущ.	90/10	20,00	5,59	1,76	39,81	197,40			0,01	0,02	0,12				31,01	3,43	22,12	0,02
628/96	10781	Чай с сахаром	160	2,00	0,80	0,20	13,47	58,92									0,41			0,04
<b>Итого:</b>					<b>30,00</b>	<b>6,95</b>	<b>2,52</b>	<b>67,00</b>	<b>318,47</b>		<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>14,12</b>				<b>53,82</b>	<b>16,03</b>	<b>37,52</b>	<b>3,14</b>
<b>Среда</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
ТТК	16322	Бутерброд с ветчиной (батон)	20/25	13,00	4,28	7,33	12,85	134,43			0,10	0,04		2,58			9,95	8,45	56,45	0,56

ТТК	8923	Запеканка творожная с крошкой и молоком сгущенным	100/10	42,00	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
628/96	10781	Чай с сахаром	160	2,00	0,80	0,20	13,47	58,92								0,41			0,04
			<b>Итого:</b>	<b>57,00</b>	<b>19,69</b>	<b>23,89</b>	<b>62,39</b>	<b>543,30</b>	<b>0,09</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>0,39</b>	<b>17,19</b>	<b>11,56</b>	<b>0,18</b>	<b>146,91</b>	<b>29,86</b>	<b>241,65</b>	<b>1,35</b>

**Обед**

Таб.№24/96	1044	Огурец свежий	35	4,00	0,25	0,04	0,68	4,08		0,01	0,01	2,50	0,25	0,25	1,79	6,07	5,00	10,71	0,18
139/96	15769	Суп картофельный с макаронными изделиями на квр. бульоне	200	11,00	9,38	8,11	16,93	178,22	0,15	0,13	0,11	14,97	8,10	7,94	1 201,98	35,56	28,76	116,50	1,44
240/02	9868	Котлета рубленая из окорока запеченая	50	28,00	6,54	13,45	7,80	178,41	1,90	0,21	0,06		6,54			9,62	12,71	73,50	0,92
466/96;512/3/2004	6528	Рис припущенный	150	9,00	3,75	4,16	39,29	209,60	0,02	0,04	0,03		3,75			10,96	26,83	82,13	0,58
773/97	6132	Отвар шиповника с сахаром	160	9,00	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	8982	Пирожок с капустой и яйцом	50	7,00	3,67	2,77	20,91	123,25	0,01	0,06	0,04	11,23	3,67	3,53	68,73	20,60	8,95	38,76	0,57
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	3,00	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
			<b>Итого:</b>	<b>71,00</b>	<b>26,79</b>	<b>29,03</b>	<b>126,53</b>	<b>874,54</b>	<b>2,08</b>	<b>0,50</b>	<b>0,31</b>	<b>188,70</b>	<b>25,51</b>	<b>14,92</b>	<b>1 273,85</b>	<b>99,89</b>	<b>89,87</b>	<b>347,07</b>	<b>4,61</b>

**Полдник**

ТТК	9070	Чай ягодный замороженная (смесь)	160	4,00	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	26,00	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
			<b>Итого:</b>	<b>30,00</b>	<b>10,78</b>	<b>9,53</b>	<b>41,09</b>	<b>293,25</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>21,35</b>	<b>10,78</b>	<b>10,67</b>	<b>153,68</b>	<b>209,43</b>	<b>19,25</b>	<b>169,09</b>	<b>1,14</b>

**Четверг**

**Завтрак**

Таб.№24/96	2523	Помидор свежий	30	4,00	0,34	0,06	1,16	6,54		0,02	0,01	7,65	0,34	0,34	1,84	4,28	6,12	7,96	0,28
Таб.24/96	10185	Десерт фруктовый (яблоко)	70	4,00	0,28	0,28	7,91	35,28		0,02	0,01	7,00				11,20	6,30	7,70	1,54
401/96	16300	Гуляш из филе куриного в томатном соусе	40/40	34,00	13,41	4,68	2,69	106,50		0,01	0,01	1,55	0,38	0,19	0,03	9,19	3,25	6,94	0,17
205/07 Дели принт	15419	Макароны отварные с овощами	125	7,00	4,29	5,48	26,87	173,94		0,08	0,03	2,85	4,16	3,85	0,53	13,51	13,54	44,93	0,79
ТТК	11465	Чай лимонный	160	5,00	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	15288	Батон в ассортименте	20	3,00	1,50	0,58	10,28	52,34		0,02	0,01					3,80	2,60	13,00	0,24
			<b>Итого:</b>	<b>57,00</b>	<b>19,89</b>	<b>11,09</b>	<b>62,60</b>	<b>429,73</b>		<b>0,15</b>	<b>0,07</b>	<b>21,93</b>	<b>4,96</b>	<b>4,46</b>	<b>2,55</b>	<b>45,27</b>	<b>32,67</b>	<b>82,11</b>	<b>3,10</b>

**Обед**

Таб.№24/96	1044	Огурец свежий	35	4,00	0,25	0,04	0,68	4,08		0,01	0,01	2,50	0,25	0,25	1,79	6,07	5,00	10,71	0,18
88/07 Дели принт	15250	Щи из свежей капусты с картофелем на квр. бульоне	200	11,00	9,11	10,61	7,90	163,57	0,16	0,09	0,11	27,94	7,77	7,53	1 281,98	54,29	28,32	109,31	1,33
418/96	1133	Зразы рубленые из говядины	70	33,00	10,34	12,79	10,76	199,51	2,30	0,06	0,12	7,24	10,34	0,32	0,66	44,38	21,09	122,53	58,70
257/96;510/3/2004	3714	Каша гречневая вязкая	150	10,00	4,58	4,81	22,12	150,09	0,02	0,16	0,08		4,58			13,97	72,33	109,91	2,47
698/97	10199	Компот из яблок	160	5,00	0,15	0,15	22,72	92,83		0,01	0,01	2,50				4,58	2,25	2,75	0,61
	9387	Пирожок с картофелем	40	5,00	2,68	1,51	17,91	95,95	0,01	0,06	0,02	2,77	2,68	2,68	178,62	8,59	7,06	31,38	0,44
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	3,00	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
			<b>Итого:</b>	<b>71,00</b>	<b>29,77</b>	<b>30,19</b>	<b>99,31</b>	<b>788,07</b>	<b>2,49</b>	<b>0,43</b>	<b>0,36</b>	<b>42,95</b>	<b>28,28</b>	<b>13,44</b>	<b>1 463,61</b>	<b>138,88</b>	<b>140,95</b>	<b>409,34</b>	<b>64,12</b>

**Полдник**

ТТК	15868	Морс черносмородиновый	160	12,00			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	18093	Круассан с вечиной	20/50	18,00	2,52	6,93		72,45		0,07	0,03		2,71			5,46	5,46	42,21	0,27
			<b>Итого:</b>	<b>30,00</b>	<b>2,52</b>	<b>6,93</b>	<b>13,20</b>	<b>125,25</b>	<b>34,16</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>6,60</b>	<b>2,86</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>6,00</b>	<b>5,71</b>	<b>42,85</b>	<b>0,29</b>

**Пятница**

**Завтрак**

ТТК	13601	Буженина паровая	20	16,00	2,20	5,06		54,34											
Таб.№24/96	8176	Десерт фруктовый (груша)	65	12,00	0,26	0,20	6,70	29,64		0,01	0,02	3,25	0,26	0,03	0,13	12,35	7,80	10,40	1,50
ТТК	14202	Блинчики с пылу с жару с молоком сгущ.	90/10	20,00	5,59	1,76	39,81	197,40		0,01	0,02	0,12				31,01	3,43	22,12	0,02
ТТК	9698	Чай фруктовый	160	6,00	0,16	0,03	19,20	77,71		0,00	0,00	0,64	0,16			2,72	1,28	2,24	0,50
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	3,00	1,50	0,58	10,28	52,34		0,02	0,01					3,80	2,60	13,00	0,24
			<b>Итого:</b>	<b>57,00</b>	<b>9,71</b>	<b>7,63</b>	<b>75,99</b>	<b>411,43</b>		<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>4,01</b>	<b>0,42</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>49,88</b>	<b>15,11</b>	<b>47,76</b>	<b>2,26</b>

**Обед**

Таб.№24/96	5109	Помидор свежий	25	3,00	0,28	0,05	0,97	5,45		0,02	0,01	6,38	0,28	0,28	1,53	3,57	5,10	6,63	0,23
138/96	15249	Суп картофельный с горохом на квр. бульоне	200	9,00	11,31	9,48	15,80	193,72	0,14	0,24	0,12	10,20	10,42	6,59	1 121,73	43,89	36,58	130,22	2,21

ТТК, акт 10/12/18г. 240/96	16072	Котлета Веста рыбная	50	28,00	8,68	4,94	8,39	112,74										0,06	
	7309	Картофель запеченный	150	22,00	3,09	6,86	25,18	174,82		0,19	0,11	30,90	3,09			22,81	35,98	91,24	1,45
646/96	8782	Напиток из лимона	160	6,00	0,12	0,01	19,55	78,77		0,01	0,00	5,12	0,12	0,12	0,26	5,70	1,54	2,82	0,13
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	3,00	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
<b>Итого:</b>			<b>71,00</b>	<b>26,14</b>	<b>21,62</b>	<b>87,11</b>	<b>647,54</b>		<b>0,14</b>	<b>0,50</b>	<b>0,25</b>	<b>52,60</b>	<b>16,57</b>	<b>9,64</b>	<b>1 124,08</b>	<b>82,97</b>	<b>84,10</b>	<b>253,72</b>	<b>4,41</b>
<b>Полдник</b>																			
Таб.24/96	9800	Десерт фруктовый (яблоко)	100	6,00	0,40	0,40	11,30	50,40		0,03	0,02	10,00				16,00	9,00	11,00	2,20
628/96	10781	Чай с сахаром	160	2,00	0,80	0,20	13,47	58,92								0,41			0,04
ТТК	12475	Эчпочмак	75	22,00	6,12	11,46	22,28	216,74	0,04	0,16	0,08	5,11	6,12	3,07	0,71	21,97	15,30	79,43	0,97
<b>Итого:</b>			<b>30,00</b>	<b>7,32</b>	<b>12,06</b>	<b>47,05</b>	<b>326,06</b>		<b>0,04</b>	<b>0,19</b>	<b>0,10</b>	<b>15,11</b>	<b>6,12</b>	<b>3,07</b>	<b>0,71</b>	<b>38,38</b>	<b>24,30</b>	<b>90,43</b>	<b>3,21</b>