

Согласовано _____

_____/_____/_____/

Циклическое меню Площадка 2-х разовое 3 неделя

на период с 16.06.2025г. по 20.06.2025

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					ХЕ	
				Белки	Жиры	Угле- ды	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Zn (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 №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		
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	127,34	38,36	160,00	0,84		
628/96г.	259	Чай с сахаром	200			14,97	66,18							0,45			0,05		
Итого:			545	13,64	14,77	73,02	485,87	54,65	0,18	0,25	11,41	11,14	7,71	5,88	328,59	54,71	276,00	3,30	6,09
Обед																			
Таб №24/96	6222	Огурец свежий	75	0,54	0,08	1,45	8,68		0,02	0,02	5,36	0,54	0,54	3,83	13,01	10,71	22,95	0,38	
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	
114/96	20389	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	50/50	8,23	10,04	7,44	152,99		0,01	0,01	1,94	0,48	0,24	0,03	4,13	3,63	7,18	0,16	
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		
773/97,705/2004	314	Отвар шиповника с сахаром	200	0,68	0,28	29,62	123,72		0,01	0,06	200,00	0,68	0,68	1,00	12,60	3,40	3,40	0,66	
ТТК	18633	Сырная палочка	75	9,52	7,34	36,59	250,49	0,05	0,10	0,09	0,11	9,52	9,52	301,97	159,97	14,61	135,72	0,89	
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	
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	
Итого:			950	43,21	39,29	149,39	1 124,01	0,31	0,51	0,41	210,72	35,37	29,44	309,27	264,58	161,92	504,91	8,10	12,45
Итого:			1 495	56,85	54,06	222,41	1 609,88	54,96	0,69	0,66	222,13	46,52	37,15	315,15	593,17	216,63	780,91	11,40	18,53
Вторник																			
Завтрак																			
Таб №24/96	2549	Десерт фруктовый (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50		0,04	0,05	10,00	1,50	1,56	2,08	8,00	42,00	28,00	0,60	
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	
№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	
	19739	Булочка молочная с мясом прессованным	30/50	5,30	2,44	28,94	158,90	0,01	0,08	0,05	0,26	4,96	4,44	1,85	33,10	9,55	54,69	0,53	
Итого:			530	22,40	22,40	68,04	563,34	0,33	0,22	0,67	14,02	22,06	21,60	351,46	162,15	72,11	340,87	4,10	5,67
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	
401/96	20468	Гуляш из свинины (лопатка)	50/50	11,18	29,70	12,23	360,94		0,01	0,01	2,35	0,61	0,32	0,05	15,30	4,04	12,77	0,28	
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:			765	34,96	49,02	118,16	1 053,70	0,18	0,46	0,20	67,90	23,28	17,94	2,60	108,92	73,21	262,32	4,91	9,85
Итого:			1 295	57,36	71,42	186,20	1 617,04	0,51	0,69	0,87	81,92	45,34	39,54	354,06	271,07	145,32	602,99	9,01	15,52
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		
УКС	20499	Залепанка творожная с крошкой	100	2,99	8,82	25,93	195,06	56,43	0,04	0,09		1,67	1,30	0,18	11,20	6,12	40,32	0,61	
680/97	20500	Соус Десертный из ягоды св. мороженной	50	0,17	0,07	33,80	136,47		0,01	0,01	34,00	0,05	0,17	0,17	7,10	5,27	5,61	0,32	
579/2013г.	8540	Чай с шиповником	200	0,24	0,10	18,35	75,26		0,00	0,02	70,00	0,24	0,24	0,35	4,65	1,19	1,19	0,26	
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон)	20/25	6,75	6,92	12,85	140,67	0,05	0,04	0,07	0,15	4,87	4,87		189,55	10,60	121,25	0,51	
Итого:			505	10,70	16,35	103,10	602,34	56,48	0,12	0,21	115,15	6,83	6,58	0,70	230,10	33,08	180,47	4,12	8,59
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	
646/96,689/2004	267	Напиток из лимона	200	0,14	0,02	24,43	98,46		0,01	0,00	6,40	0,14	0,14	0,32	7,12	1,92	3,52	0,17	
№ 687/96	8985	Пирожок с картофелем	50	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	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	
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	
Итого:			725	34,63	25,32	123,89	863,42	0,04	1,60	1,65	33,76	14,44	13,93	676,60	551,22	281,47	1 794,45	70,28	10,32
Итого:			1 230	45,33	41,67	226,99	1 465,76	56,52	1,72	1,86	148,91	21,27	20,51	677,30	781,32	314,55	1 974,92	74,40	18,92
Четверг																			
Завтрак																			
ТТК	20467	Котлеты Сочные с соусом томатным	50/40	7,88	9,52	4,97	137,08		0,01	0,01	1,55	0,38	0,19	0,03	3,30	2,90	5,77	0,13	
240/96	18754	Картофель запеченный	180	3,71	8,23	30,22	209,75		0,22	0,13	37,08	3,71			25,16	43,04	109,03	1,73	
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		2,63		6,65	4,55	22,75	0,42		
Итого:			505	14,21	18,78	68,15	504,61		0,26	0,14	38,63	4,09	0,19	0,03	35,57	50,49	137,55	2,32	5,68
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	18541	Спагетти отварные с соусом Болоньезе (мясо птицы,говяд)	150/75	6,23	13,24	38,59	298,39		0,02	0,02	3,97	0,52	0,09	0,07	18,45	7,94	20,29	0,41	
Ак 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	
	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	
ТТК	17568	Мороженое НЧ ГОСТ 75гр.	75	4,10	11,60	21,60	207,20												
Итого:			795	25,11	38,46	98,92	842,28	0,20	0,18	0,16	38,76	13,62	12,93	0,84	95,16	49,56	185,08	2,63	8,24
Итого:			1 300	39,32	57,22	167,07	1 346,89	0,20	0,45	0,31	77,39	17,72	13,13	0,86	130,73	100,04	322,63	4,95	13,92
Пятница																			
Завтрак																			
Таб №24/96	10235	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	10,17	45,36		0,03	0,02	9,00			14,40	8,10	9,90	1,98		
ТТК	19761	Бутерброд с мясом прессованным (изд.кул.батон)	20/25	2,10	1,13	12,85	69,99		0,03	0,01				4,75	3,25	16,25	0,30		
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	
ТТК	20493	Коктейль мол.Милкшейк	200																
ТТК	14182	Трубочка слоеная 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		
Итого:			575	11,43	14,88	73,15	472,26	3,81	0,22	0,22	10,28	7,34	7,33	5,90	174,58	47,45	270,49	3,22	6,10
Обед																			
Таб №24/96	6109	Огурец свежий	65	0,46	0,07	1,26	7,51		0,02	0,01	4,64	0,46	0,46	3,32	11,27	9,28	19,89	0,33	
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	18970	Плов из говядины	30/150	12,85	14,41	39,99	341,09		0,06	0,04	3,34	3,94			21,97	33,52	180,84	2,09	
ТТК 19.06.17г.	14233	Компот из сливы	200	0,16	0,06	21,88	88,70							0,60			0,06		
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	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:			765	32,53	30,65	109,07	842,22	0,25	0,27	0,2									