

Примерное циклическое меню ООО "Надежда" на 2023 г.
на организацию горячего питания учащихся
Вид меню: вторая возрастная группа 12 лет и старше

Родительская плата - 67,00 руб.
Субсидия из бюджета - 8,80 руб.
Итого 75,80 руб.

1-я неделя / 1. понедельник														
Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед 12.00														
Салат из свежей капусты и моркови	45	70	0,92	2,27	4,53	42,28	0,02	11,97	0,00	5,87	17,48	19,81	10,56	0,33
Борщ с капустой и картофелем	82	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
Котлета куриная рубленая с соусом	294/613	90/30	15,61	8,60	14,56	198,00	0,17	0,81	12,42	61,47	52,00	69,30	19,98	3,26
Каша гречн. рассып. с маслом	171	210	11,62	12,53	52,32	367,50	0,28	0,00	52,50	0,66	34,64	276,08	184,43	6,21
Чай с сахаром и яблоком	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
Батон "Гурицкий"	658	51	3,42	1,33	23,56	119,85	0,16	0,00	0,00	1,38	11,14	31,50	5,27	0,41
Итого за день:			33,49	29,68	121,10	893,38	0,67	26,28	64,92	71,79	179,18	455,70	248,77	11,79

2,5

3,6 4,1 3,8

1-я неделя / 2. Вторник														
Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед 12.00														
Овощи натуральные свежие (огурцы)	71	80	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	3,92	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
Рассольник ленинградский	96	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
Шницель куриный	ТТК№5	80	16,64	6,16	9,04	158,40	0,02	0,00	16,00	1,42	5,13	67,90	12,24	1,08
Каша рисовая молочная с маслом	174	180	5,14	9,30	36,81	252,00	0,05	0,82	46,97	0,20	112,00	134,95	31,25	0,51
Чай с сахаром и лимоном	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
Батон "Гурицкий" (йодированный)	658	38	2,55	0,99	17,56	89,30	0,12	0,00	0,00	1,03	8,30	23,47	3,93	0,30
Кондитерское изделие без крема	-	40	2,68	3,02	28,82	153,20	0,06	0,00	16,00	0,48	7,90	29,99	11,12	0,57
Итого за день:			29,72	24,66	120,93	831,75	0,38	15,95	78,97	5,57	190,28	341,43	96,32	4,16

1,8

4,1 4,9 4,5

1-я неделя / 5. Пятница

Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед 12.00														
1 Овощи натуральные свежие	71	80	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	3,92	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
2 Суп картофельный с бобовыми	102	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
3 Рагу из овощей с фаршем	Тех.Карта №8	210	33,39	22,26	23,94	428,40	0,13	26,27	96,60	4,22	78,04	94,50	34,15	1,26
4 Чай с сахаром и яблоком	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
5 Батон "Туристский" (йодированный)	658	49	3,28	1,27	22,64	115,15	0,15	0,00	0,00	1,33	10,70	30,26	5,07	0,39
Итого за день:			42,85	28,90	79,83	763,40	0,54	38,85	96,60	8,06	159,21	241,26	88,39	4,46

1,5

1,9

2,8

2,3

1-я неделя / 6. Суббота

Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед 12.00														
1 Огурцы свежие	71	80	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	3,92	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
2 Котлеты "Школьные"	ТТК№4	90	17,37	4,68	10,26	153,00	0,03	1,83	6,62	2,57	27,00	95,00	16,98	1,38
3 Макароны изделия отварные	203	220	8,00	8,49	44,67	287,05	0,08	0,00	41,90	1,19	17,81	55,10	11,94	1,19
4 Суп картофельный с клецками	108	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,11	5,75	21,05	1,63	33,40	72,23	25,35	1,18
5 Чай с сахаром с лимоном	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
6 Батон "Туристский" (йодированный)	658	68	4,56	1,77	31,42	159,80	0,21	0,00	0,00	1,84	14,85	42,00	7,03	0,54
Итого за день:			34,18	19,63	121,86	815,70	0,46	14,33	69,58	7,33	120,86	292,72	74,91	5,05

2,4

3,6

6,2

4,9

2-я неделя / 1. Понедельник

Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блока, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3*												
Обед 12.00														
1 Салат витаминный	21	60	0,90	2,76	6,60	54,60	0,02	8,22	1,08	1,16	22,86	17,88	11,72	0,57
2 Борщ с капустой и каргофелем	82	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
3 Котлета куриная рубленая с соусом	294/613	90/30	15,61	8,60	14,56	198,00	0,17	0,81	12,42	61,47	52,00	69,30	19,98	3,26
4 Каша гречн. рассып. с маслом	171	210	11,62	12,53	52,32	367,50	0,28	0,00	52,50	0,66	34,64	276,08	184,43	6,21
5 Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
6 Батон "Туристский" (йодированный)	658	57	3,82	1,48	26,33	133,95	0,18	0,00	0,00	1,54	12,45	35,20	5,89	0,46
Итого за день:			33,81	30,32	125,74	917,80	0,69	19,74	66,00	67,23	182,77	455,87	249,56	12,00

3,7 4,1 3,9

2,5

2-я неделя / 2. Вторник

Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блока, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3												
Обед 12.00														
1 Салат зеленый с огурцами	18	80	0,83	4,85	1,72	53,76	0,02	4,57	0,00	0,48	35,36	29,08	18,98	0,46
2 Суп крестьянский с крупой (пшено)	98	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,04	9,88	0,00	2,30	35,88	33,58	14,18	0,58
3 Биточки куриные	ТТК№6	90	18,63	4,32	3,96	129,60	0,03	0,00	18,00	1,60	5,77	76,39	13,77	1,22
4 Макароны изделия отварные	203	230	8,37	8,87	46,70	300,10	0,09	0,00	43,81	1,25	18,62	57,61	12,49	1,25
5 Чай с сахаром и яблоком	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
6 Батон "Туристский" (йодированный)	658	57	3,82	1,48	26,33	133,95	0,18	0,00	0,00	1,54	12,45	35,20	5,89	0,46
7 Кондитерское изделие без крема	-	40	2,68	3,02	28,82	153,20	0,06	0,00	16,00	0,48	7,90	29,99	11,12	0,57
Итого за день:			35,94	27,48	128,82	908,86	0,42	17,27	77,81	7,67	130,17	266,24	78,82	4,88

3,6 4,7 4,1

2,0

2-я неделя / 3. Среда														
Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед 12.00														
1 Огурцы свежие	71	80	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	3,92	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
2 Рассольник ленинградский	96	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
3 Котлеты "Школьные"	ТТК№4	90	17,37	4,68	10,26	153,00	0,03	1,83	6,62	2,57	27,00	95,00	16,98	1,38
4 Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	173	200	8,23	10,53	42,21	297,14	0,13	0,91	52,19	0,73	139,78	210,76	42,22	2,23
5 Батон "Туристский" (йодированный)	658	23	1,54	0,60	10,63	54,05	0,07	0,00	0,00	0,62	5,02	14,20	2,38	0,18
6 Чай с сахаром и лимоном	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
Итого за день:			29,85	21,00	91,80	683,04	0,36	17,87	58,81	6,37	228,75	405,09	99,36	5,47

1,8

3,1

4,4

3,7

2-я неделя / 4. Четверг														
Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед 12.00														
1 Овощи натуральные свежие	71	80	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	3,92	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
2 Суп картофельный с бобовыми	102	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
3 Котлета "Здоровье"	100	60	9,00	7,32	4,80	121,80	0,04	0,33	0,00	0,00	22,92	0,00	17,05	0,81
4 Картофельное пюре	128	200	4,13	12,21	23,98	230,48	0,19	23,73	66,67	0,32	55,54	116,04	36,53	1,37
5 Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
6 Батон "Туристский" (йодированный)	658	32	2,14	0,83	14,78	75,20	0,10	0,00	0,00	0,87	6,99	19,76	3,31	0,26
Итого за день:			21,40	25,73	76,62	645,33	0,59	33,84	66,67	3,70	152,83	250,70	105,06	5,17

1,6

3,0

3,6

3,3

2-я неделя / 5. Пятница

Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед 12.00														
1 Салат зеленый с огурцами	18	80	0,83	4,85	1,72	53,76	0,02	4,57	0,00	0,48	35,36	29,08	18,98	0,46
2 Щи со свеж капустой с картофелем	88	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
3 Тефтели I вариант	278	70	9,14	10,21	11,96	176,17	0,06	0,84	39,57	0,64	32,61	103,10	21,39	1,02
4 Каша молочная Дружба с маслом	175	230	6,66	12,24	36,67	284,76	0,11	1,05	60,02	0,20	146,08	171,65	40,76	0,89
5 Чай с сахаром с яблоками	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
6 Батон "Туристский" (йодированный)	658	48	3,22	1,25	22,18	112,80	0,15	0,00	0,00	1,30	10,48	29,64	4,96	0,38
Итого за день:			21,73	33,52	95,62	779,24	0,39	25,06	99,59	4,98	287,98	386,87	110,61	3,93

1,3

4,4

2,9

3,6

2-я неделя / 6. Суббота

Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед 12.00														
1 Огурцы свежие	71	80	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	3,92	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
2 Рагу из овощей с фаршем	Тех.Карта.№8	210	33,39	22,26	23,94	428,40	0,13	26,27	96,60	4,22	78,04	94,50	34,15	1,26
3 Суп картофельный с гречневой крупой	101	250	2,69	2,84	17,46	118,25	11,25	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
4 Чай с сахаром с сухофруктами	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
6 Батон "Туристский" (йодированный)	658	48	3,22	1,25	22,18	112,80	0,15	0,00	0,00	1,30	10,48	29,64	4,96	0,38
Итого за день:			38,78	25,98	71,98	688,75	11,50	41,27	96,60	6,55	141,59	209,00	78,12	3,39

1,5

2,8

2,3

1,9

3,6

4,4

2,9

3,6



*Примечание: Режим работы организации с 8.00 до 14.00 часов.

Директор ООО «Нальчик» Никифорова Е.Н.