

Примерное циклическое меню ООО "Надежда" на 2023 г.  
на организацию горячего питания учащихся из многодетных семей  
Вид меню: учащиеся из многодетных семей.

Комплекс 1а  
Субсидия из бюджета 67,63 руб.  
Итого 67,63 руб.

1-я неделя / 1. понедельник														
Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Цен. (К. кал.)	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
<b>Завтрак 9.00</b>														
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
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 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
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
<b>Итого по группе:</b>			<b>31,55</b>	<b>24,71</b>	<b>109,24</b>	<b>784,93</b>	<b>0,61</b>	<b>15,61</b>	<b>64,92</b>	<b>69,34</b>	<b>129,02</b>	<b>399,86</b>	<b>222,44</b>	<b>10,54</b>

1-я неделя / 2. Вторник														
Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
<b>Завтрак 9.00</b>														
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
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 молоч. с маслом	174	200	5,71	10,33	40,90	280,00	0,06	0,91	52,19	0,22	124,45	149,94	34,72	0,57
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 "Туристский" (йодированный)	658	21	1,41	0,55	9,70	49,35	0,07	0,00	0,00	0,57	4,59	12,97	2,17	0,17
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
<b>Итого по группе:</b>			<b>27,13</b>	<b>20,16</b>	<b>105,19</b>	<b>712,55</b>	<b>0,24</b>	<b>7,66</b>	<b>84,19</b>	<b>2,79</b>	<b>169,86</b>	<b>289,20</b>	<b>73,86</b>	<b>3,15</b>

1-я неделя / 3. Среда

1	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
2		3	4*												
<b>Завтрак 9.00</b>															
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	Тертая 1 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
3	Картофельное пюре	128	190	3,93	11,60	22,78	218,95	0,18	22,55	63,33	0,31	52,77	110,24	34,71	1,30
4	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
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	30	2,01	0,78	13,86	70,50	0,09	0,00	0,00	0,81	6,55	18,53	3,10	0,24
<b>Итого по группе:</b>				<b>15,97</b>	<b>27,45</b>	<b>65,32</b>	<b>579,38</b>	<b>0,35</b>	<b>27,98</b>	<b>102,91</b>	<b>2,24</b>	<b>138,39</b>	<b>263,74</b>	<b>79,57</b>	<b>3,30</b>

1-я неделя / 4. - Четверг

1	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
2		3	4												
<b>Завтрак 9.00</b>															
1	Салат витаминный	21	50	0,75	2,30	5,50	45,50	0,02	6,85	0,90	0,97	19,05	14,90	9,77	0,48
2	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
3	Каша молоч. "Дружба" с масл.	175	200	5,79	10,65	31,89	247,62	0,10	0,91	52,19	0,17	127,03	149,26	35,45	0,77
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
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	10	0,67	0,26	4,62	23,50	0,03	0,00	0,00	0,27	2,18	6,18	1,03	0,08
<b>Итого по группе:</b>				<b>25,97</b>	<b>17,55</b>	<b>61,17</b>	<b>508,22</b>	<b>0,17</b>	<b>10,59</b>	<b>71,09</b>	<b>3,02</b>	<b>168,23</b>	<b>251,13</b>	<b>62,42</b>	<b>2,90</b>

1-я неделя / 5. Пятница

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак 9.00</b>																
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	
3	Рагу из овощей с фаршем	Тех.Карта №8	200	31,80	21,20	22,80	408,00	0,12	25,02	92,00	4,02	74,32	90,00	32,52	1,20	
4	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	
5	Батон "Туристский"	658	67	4,49	1,74	30,95	157,45	0,21	0,00	0,00	1,82	14,63	41,38	6,93	0,54	
<b>Итого по группе:</b>				<b>36,98</b>	<b>23,04</b>	<b>70,47</b>	<b>637,05</b>	<b>0,36</b>	<b>31,77</b>	<b>92,00</b>	<b>5,93</b>	<b>116,75</b>	<b>159,78</b>	<b>53,05</b>	<b>2,50</b>	

1-я неделя / 6. Суббота

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак 9.00</b>																
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	Макаронные изделия отварные	203	180	6,55	6,94	36,55	234,86	0,07	0,00	34,29	0,98	14,57	45,09	9,77	0,98	
4	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	
5	Батон "Туристский"	658	21	1,41	0,55	9,70	49,35	0,07	0,00	0,00	0,57	4,59	12,97	2,17	0,17	
5	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	
<b>Итого по группе:</b>				<b>28,70</b>	<b>15,29</b>	<b>102,05</b>	<b>662,01</b>	<b>0,26</b>	<b>8,58</b>	<b>56,91</b>	<b>4,69</b>	<b>81,86</b>	<b>211,44</b>	<b>53,65</b>	<b>3,85</b>	

2-я неделя / 1. Понедельник

1	2	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак 9,00</b>																
1	21	Салат витаминный		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	294/613	Котлета куриная рубленая с соусом		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
3	171	Каша гречи.рассып. с маслом		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
4	376	Чай с сахаром		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
5	658	Батон "Туристский" (йодированный)		54	3,62	1,40	24,95	126,90	0,17	0,00	0,00	1,46	11,79	33,35	5,58	0,43
<b>Итого по группе:</b>					<b>31,81</b>	<b>25,32</b>	<b>113,43</b>	<b>807,00</b>	<b>0,63</b>	<b>9,06</b>	<b>66,00</b>	<b>64,75</b>	<b>132,39</b>	<b>399,41</b>	<b>223,12</b>	<b>10,75</b>

2-я неделя / 2. Вторник

1	2	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак 9,00</b>																
1	18	Салат зеленый с огурцами		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	ТТК№6	Биточки куриные		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
3	203	Макаронные изд. отварные		200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,08	0,00	38,10	1,09	16,19	50,10	10,86	1,09
5	377	Чай с сахаром с яблоками		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	658	Батон "Туристский" (йодированный)		56	3,75	1,46	25,87	131,60	0,17	0,00	0,00	1,52	12,23	34,59	5,79	0,45
6	-	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
<b>Итого по группе:</b>					<b>33,30</b>	<b>21,38</b>	<b>116,18</b>	<b>791,11</b>	<b>0,36</b>	<b>7,40</b>	<b>72,10</b>	<b>5,18</b>	<b>91,65</b>	<b>224,54</b>	<b>62,91</b>	<b>4,14</b>

2-я неделя / 3. Среда

1	2	3	4*	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак 9.00</b>																
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	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	173	210	8,64	11,06	44,32	312,00	0,14	0,96	54,80	0,77	146,77	221,30	44,33	2,34	
3	Котлеты "Школьные"	ТТКС№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	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	
5	Батон "Гуриетский" (йодированный)	658	30	2,01	0,78	13,86	70,50	0,09	0,00	0,00	0,81	6,55	18,53	3,10	0,24	
<b>Итого по группе:</b>				<b>28,71</b>	<b>16,62</b>	<b>85,16</b>	<b>607,10</b>	<b>0,29</b>	<b>9,54</b>	<b>61,42</b>	<b>4,25</b>	<b>208,12</b>	<b>363,22</b>	<b>78,02</b>	<b>4,72</b>	

2-я неделя / 4. Четверг

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак 9.00</b>																
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	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	
3	Картофельное пюре	128	180	3,72	10,99	21,58	207,43	0,17	21,36	60,00	0,29	49,99	104,43	32,88	1,23	
4	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	
5	Батон "Гуриетский" (йодированный)	658	42	2,81	1,09	19,40	98,70	0,13	0,00	0,00	1,14	9,17	25,94	4,34	0,34	
<b>Итого по группе:</b>				<b>16,16</b>	<b>19,50</b>	<b>62,31</b>	<b>497,53</b>	<b>0,37</b>	<b>25,64</b>	<b>60,00</b>	<b>1,51</b>	<b>106,78</b>	<b>157,17</b>	<b>66,87</b>	<b>3,06</b>	

2-я неделя / 5. Пятница

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак 9.00</b>																
1	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	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		
3	175	220	6,37	11,71	35,07	272,38	0,10	1,01	57,41	0,19	139,73	164,18	38,99	0,85		
4	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	658	42	2,81	1,09	19,40	98,70	0,13	0,00	0,00	1,14	9,17	25,94	4,34	0,34		
<b>Итого по группе:</b>				<b>19,28</b>	<b>27,88</b>	<b>83,35</b>	<b>0,31</b>	<b>9,24</b>	<b>96,98</b>	<b>2,46</b>	<b>231,07</b>	<b>326,70</b>	<b>86,10</b>	<b>3,02</b>		

2-я неделя / 6. Суббота

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак 9.00</b>																
1	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		
3	Тех.Карта №8	200	31,80	21,20	22,80	408,00	0,12	25,02	92,00	4,02	74,32	90,00	32,52	1,20		
5	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	658	67	4,49	1,74	30,95	157,45	0,21	0,00	0,00	1,82	14,63	41,38	6,93	0,54		
<b>Итого по группе:</b>				<b>36,98</b>	<b>23,04</b>	<b>70,47</b>	<b>0,36</b>	<b>31,77</b>	<b>92,00</b>	<b>5,93</b>	<b>116,75</b>	<b>159,78</b>	<b>53,05</b>	<b>2,50</b>		

Никифорова Е.Н.

