

Примерное циклическое меню
на организацию горячего питания учащихся с ОВЗ
на организацию горячего питания учащихся из мобилизованных семей
МБОУ "Лицей им. В.В.Карпова с.Осиново" ЗМР РТ на 2022 гт.

Комплекс 1
Субсидия из бюджета - 95,55 руб.
Итого 95,55 руб.

1-я неделя / 1. понедельник

1	Наименование и краткая характеристика	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Энерг. Цен. (Ккал.)	Итого по группе:															
																		Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак 9.00																				3,2	4,1	3,7	2,8										
1	Салат из свежей капусты и моркови	45	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28																		
2	Котлета куриная с соусом	294/613	80/30	13,87	7,65	12,94	176,00	0,15	0,72	11,04	54,64	46,22	61,60	17,76	2,90																		
3	Каша гречн. рассып. с маслом	171	150	8,30	8,95	37,37	262,50	0,20	0,00	37,50	0,47	24,74	197,20	131,74	4,43																		
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 "Туркесткий" (йодированный)	658	20	1,34	0,52	9,24	47,00	0,06	0,00	0,00	0,54	4,37	12,35	2,07	0,16																		
Итого по группе:																				24,43	19,09	78,63	583,74	0,42	13,81	48,54	60,69	104,52	292,54	163,02	8,13		

1	Наименование и краткая характеристика	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Энергетическая ценность (Ккал)	Итого за день:															
																		Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
Обед																				5,5	5,1	5,3	1,9										
1	Салат зеленый с огурцом	18	100	1,04	6,06	2,14	67,20	0,03	5,71	0,00	0,60	44,20	36,35	23,72	0,57																		
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	82	250/10/2	2,09	7,43	11,38	129,55	0,05	12,71	17,00	2,49	62,59	62,46	28,33	1,29																		
3	Кондитерские изделия без крема	451	80	5,36	6,04	57,65	306,40	0,13	0,00	32,00	0,97	15,80	59,98	22,24	1,14																		
4	Компот из смеси с/фруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70																		
5	Батон "Туркесткий" (йодированный)	658	50	3,35	1,30	23,10	117,50	0,16	0,00	0,00	1,36	10,92	30,88	5,17	0,40																		
Итого по группе:																				12,50	20,92	126,28	753,45	0,38	19,14	49,00	5,92	165,99	213,10	96,91	4,10		
Итого за день:																				36,93	40,01	204,92	1337,19	0,80	32,95	97,54	66,62	270,50	505,64	259,93	12,23		

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		
															6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак 9.00																
Овоши натуральные свежие (отурлы)	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		
1 Творожок детский	с	71	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 Наполнителем	1.3.3.2	100	17,30	4,00	13,70	164,00	0,03	0,40	28,00	0,10	138,00	184,00	19,00	0,30		
3 Каша рисовая молоч. с маслом	174	160	4,57	8,27	32,72	224,00	0,05	0,73	41,75	0,18	99,56	119,95	27,78	0,46		
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 "Урицкий" (йодированный)	658	40	2,68	1,04	18,48	94,00	0,12	0,00	0,00	1,08	8,74	24,70	4,14	0,32		
Итого по группе:			25,24	13,41	81,62	553,60	0,23	7,88	69,75	1,45	274,09	357,06	64,52	1,84		
			3,2	6,1	4,7											

Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															3	4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
1 Салат зеленый с огурцом	18	100	1,04	6,06	2,14	67,20	0,03	5,71	0,00	0,60	44,20	36,35	23,72	0,57		
2 Рассольник ленинградский со сметаной и укропом	96	250/10/2	2,31	7,60	12,43	133,05	0,10	10,41	17,00	2,44	42,01	64,59	26,38	0,99		
3 Кондитерские изделия без крема	451	80	5,36	6,04	57,65	306,40	0,13	0,00	32,00	0,97	15,80	59,98	22,24	1,14		
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 "Урицкий" (йодированный)	658	40	2,68	1,04	18,48	94,00	0,12	0,00	0,00	1,08	8,74	24,70	4,14	0,32		
Итого по группе:			11,45	20,76	105,70	660,65	0,37	16,14	49,00	5,09	121,85	188,41	77,87	3,30		
Итого за день:			36,69	34,16	187,32	1214,25	0,60	24,02	118,75	6,54	395,94	545,47	142,39	5,14		
			5,1	5,5	5,3											

1-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
Завтрак 9.00														
Салат зеленый с огурцами	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
Тертая 1 вариант из говядины	278	100	11,58	10,42	11,23	184,92	0,06	0,08	28,37	0,67	22,22	122,80	22,39	1,12
Картофельное пюре	128	170	3,51	10,38	20,38	195,90	0,16	20,17	56,67	0,28	47,21	98,63	31,05	1,17
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
Батон "Урицкий" (поджаренный)	658	40	2,68	1,04	18,48	94,00	0,12	0,00	0,00	1,08	8,74	24,70	4,14	0,32
Итого по группе:			18,41	21,94	66,61	544,42	0,38	24,21	85,03	2,11	102,86	272,94	70,18	3,28
			3,6	3,0	3,3							2,7		

Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Цен. (К.кал.)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
Салат зеленый с огурцом	18	100	1,04	6,06	2,14	67,20	0,03	5,71	0,00	0,60	44,20	36,35	23,72	0,57
Суп картоф. с гречневой крупой	101	250	3,61	4,60	18,92	145,05	0,11	7,75	21,05	1,66	37,86	74,09	26,75	1,21
Кондитерские изделия без крема	451	80	5,36	6,04	57,65	306,40	0,13	0,00	32,00	0,97	15,80	59,98	22,24	1,14
Компот из сухофруктов(урюк)	348	200	0,75	0,06	27,93	116,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
Батон "Урицкий" (поджаренный)	658	60	4,02	1,56	27,72	141,00	0,19	0,00	0,00	1,63	13,10	37,06	6,20	0,48
Итого по группе:			14,77	18,32	134,36	776,05	0,46	14,06	53,05	5,68	144,18	230,26	97,07	3,88
Итого за день:			33,18	40,26	200,97	1320,47	0,84	38,27	138,08	7,79	247,05	503,20	167,25	7,17
			6,1	5,0	5,5							2,0		

1-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
Завтрак 9,00														
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 Биточки куриные	268	90	12,96	18,44	10,82	263,45	0,05	0,00	32,73	2,91	10,49	138,89	25,04	2,21
3 Каша молоч. "Дружба" с масл.	175	150	4,34	7,99	23,91	185,71	0,07	0,69	39,14	0,13	95,27	111,94	26,59	0,58
4 Чай с сахаром с курлягой	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 "Туркесткий" (йодированный)	658	20	1,34	0,52	9,24	47,00	0,06	0,00	0,00	0,54	4,37	12,35	2,07	0,16
Итого по группе:			19,67	29,73	65,77	612,77	0,20	11,74	72,95	4,75	147,19	285,47	67,81	3,88
			3,3	2,2	2,8								1,9	

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														
1 Салат из свежей капусты	45	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
2 Пи со свежей капустой с картофелем	88	250/2	5,54	5,28	16,66	149,05	0,23	7,83	0,00	2,46	47,14	89,96	36,98	2,08
3 Кондитерские изделия без крема	451	80	5,36	6,04	57,65	306,40	0,13	0,00	32,00	0,97	15,80	59,98	22,24	1,14
4 Компот из смеси с/фруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
5 Батон "Туркесткий" (йодированный)	658	55	3,69	1,43	25,41	129,25	0,17	0,00	0,00	1,49	12,01	33,97	5,69	0,44
Итого по группе:			16,56	16,09	138,20	777,90	0,56	25,65	32,00	13,82	132,40	235,65	97,45	4,83
Итого за день:			36,23	45,82	203,97	1390,67	0,77	37,38	104,95	18,57	279,59	521,12	165,27	8,71
			5,6	4,5	5,0								1,9	

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
Завтрак 9.00														
1 Салат зеленый с огурцами	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 Коллеты из говядины	268	90	12,20	7,15	7,67	143,59	0,06	3,65	13,25	5,15	54,00	189,99	33,96	2,75
3 Макароны из твердых сортов пшеницы	203	190	6,91	7,33	38,58	247,90	0,07	0,00	36,19	1,03	15,38	47,59	10,31	1,03
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 "Гурисковский" (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
Итого по группе:			21,81	15,36	76,83	533,59	0,25	10,40	49,44	7,08	103,73	284,51	60,98	4,78
			3,5		5,0		4,3						2,7	

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														
1 Салат из свежей капусты	45	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
2 Суп картофельный	103	250/2	2,74	2,85	17,58	119,05	11,25	10,25	0,00	1,46	33,66	69,44	28,68	1,16
3 Макароны из т. с. укропом	451	80	5,36	6,04	57,65	306,40	0,13	0,00	32,00	0,97	15,80	59,98	22,24	1,14
4 Кондитерские изделия без крема	11,1,3,6 (МП)	200	0,20	0,00	26,00	106,00	0,00	8,00	0,00	0,20	12,00	4,00	4,00	0,20
5 Напиток из сока		45	3,02	1,17	20,79	105,75	0,14	0,00	0,00	1,22	9,83	27,79	4,65	0,36
6 Батон "Гурисковский" (йодированный)	658		12,62	13,31	128,49	697,60	11,54	35,35	32,00	12,24	96,26	189,51	74,66	3,33
Итого по группе:			34,44	28,66	205,31	1231,19	11,79	45,75	81,44	19,32	199,99	474,02	135,63	8,11
Итого за день:			6,0		7,2		6,6		2,4					

2-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
Завтрак 9.00														
1 Салат из моркови с сахаром	62	80	0,99	0,08	9,18	65,36	0,05	2,69	0,00	10,72	20,61	42,21	28,84	0,53
2 Каша пшеничная молот. с маслом	173	170	6,99	8,95	35,88	252,57	0,11	0,78	44,36	0,62	118,81	179,15	35,89	1,89
3 Шницель куринный	ТТК№5	70	17,30	4,00	13,70	164,00	0,03	0,40	28,00	0,10	138,00	184,00	19,00	0,30
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 "Туркесткий" (подпробованный)	658	20	1,34	0,52	9,24	47,00	0,06	0,00	0,00	0,54	4,37	12,35	2,07	0,16
Итого по группе:			26,69	13,57	83,00	588,93	0,25	3,90	72,36	11,99	292,89	420,51	87,19	3,17
			3,1	6,1	4,6							1,4		

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														
1 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
2 Рассольник ленинградский со сметаной и укропом	96	250/10/2	2,31	7,60	12,43	133,05	0,10	10,41	17,00	2,44	42,01	64,59	26,38	0,99
3 Кондитерские изделия без крема	451	80	5,36	6,04	57,65	306,40	0,13	0,00	32,00	0,97	15,80	59,98	22,24	1,14
4 Компот из смеси с/фруктов Батон "Туркесткий"	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
5 (биодобавленный)	658	55	3,69	1,43	25,41	129,25	0,17	0,00	0,00	1,49	12,01	33,97	5,69	0,44
Итого по группе:			12,57	15,24	129,02	711,10	0,44	15,05	49,00	5,49	115,90	205,97	82,96	3,67
Итого за день:			39,27	28,81	212,02	1300,03	0,69	18,95	121,36	17,48	408,79	626,48	170,15	6,83
			5,4	7,4	6,4							1,5		

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
Завтрак 9.00														
Овоши натуральные свежие (отурья)	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
Рату 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
Чай с сахаром курятой	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 "Туркестский" (йодированный)	658	50	3,35	1,30	23,10	117,50	0,16	0,00	0,00	1,36	10,92	30,88	5,17	0,40
Итого по группе:			35,84	22,60	62,62	597,10	0,31	31,77	92,00	5,47	113,04	149,28	51,29	2,36
			1,7	2,8										1,3
			2,3											

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														
Салат зеленый с отурьом	18	100	1,04	6,06	2,14	67,20	0,03	5,71	0,00	0,60	44,20	36,35	23,72	0,57
Суп картоф. с гречневой крупой	101	250	3,61	4,60	18,92	145,05	0,11	7,75	21,05	1,66	37,86	74,09	26,75	1,21
Кондитерские изделия без крема	451	80	5,36	6,04	57,65	306,40	0,13	0,00	32,00	0,97	15,80	59,98	22,24	1,14
Компот из смеси с/фруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Батон "Туркестский" (йодированный)	658	70	4,69	1,82	32,34	164,50	0,22	0,00	0,00	1,90	15,29	43,23	7,24	0,56
Итого по группе:			15,35	18,61	143,06	815,95	0,49	14,18	53,05	5,63	145,63	237,08	97,41	4,18
Итого за день:			51,19	41,21	205,68	1413,05	0,80	45,95	145,05	11,10	258,67	386,36	148,70	6,54
			4,0	5,0										1,5
			4,5											



Директор ООО "Налекха"
Шумин И.И.