

2-я неделя / 3 Среда

Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак 9.00	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
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 Биточки из говядины	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 Макароны изд. отварные	203	150	5,46	5,79	30,46	195,71	0,06	0,00	28,57	0,81	12,14	37,57	8,14	0,81
4 Чай с сахаром с яблочками	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 "Трустеский" (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:			21,12	25,11	71,85	601,27	0,23	6,75	61,30	4,63	56,98	223,39	49,88	4,02

2-я неделя / 4. Четверг

Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак 9.00	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
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 Котлета "Здоровье"	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
3 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
4 Чай с сахаром 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 "Трустеский" (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:			18,14	24,36	67,27	567,92	0,34	31,31	86,11	2,93	113,04	262,24	70,67	3,45

3,7 2,8 3,2

2,3

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
Завтрак 9.00														
1 Салат из свежей капусты и моркови	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
2 Тфтели 1 вариант из говядины	45	30	0,39	0,97	1,94	18,12	0,01	5,13	0,00	2,52	7,49	8,49	4,53	0,14
3 Каша молоч. "Дружба" с масл.	100	90	13,50	10,98	7,20	182,70	0,05	0,50	0,00	0,00	34,38	0,00	25,57	1,22
4 Чай с сахаром	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
5 Батон "Гулистский" (поджаренный)	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
Итого по группе:			21,76	23,40	69,89	578,94	0,25	6,57	52,19	3,50	186,55	179,08	70,05	2,65
2-я неделя / 6. Суббота														
Итого по группе:			3,2	3,0	3,1	1,0								

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 Овощи натуральные свежие (огурцы)	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
2 Рату из овощей с фаршем	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 Чай с сахаром курятой	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 Батон "Гулистский"	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 (поджаренный)	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
Итого по группе:														
1,7														
2,8														
2,3														
1,3														



Ручештер ООО "Караева"
 Нуштурова Э.В. ШШ

Примерное недельное меню
на организацию горячего питания учащихся
МБОУ "Лицей им. В.В.Карлова с.Осиново" ЗМР РТ на 2022 г.
Вид меню: субсидия из бюджета

Комплекс 3
 Субсидия из бюджета - 8,30 руб.

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Наименование и краткая характеристика	Номер рецептур	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

1 НЕДЕЛЯ

Понедельник

Комплекс №3 (бесплатники)																
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	Каша молочная рисовая	174	100	2,86	5,17	20,45	140,00	0,03	0,46	26,10	0,11	62,22	74,97	17,36	0,29	
3	Чай с сахаром	376	100	0,04	0,01	7,50	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,55	1,40	0,70	0,14	
4	Батон "Туркестский"	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	
ИТОГО				4,39	10,28	34,29	247,26	0,08	5,04	26,10	0,86	105,32	111,62	38,07	0,96	
				7,8	3,3	5,6							1,1			

Вторник

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Комплекс № 3 (бесплатники)																
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	Каша молочная пшеничная	173	100	3,96	6,25	17,92	144,29	0,09	0,46	26,10	0,30	71,25	111,90	33,72	0,82	
3	Чай с сахаром	376	100	0,04	0,01	7,50	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,55	1,40	0,70	0,14	
4	Батон "Туркестский"	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	
ИТОГО				5,49	11,36	31,75	251,55	0,14	5,04	26,10	1,04	114,34	148,55	54,43	1,50	
				5,8	2,8	4,3							1,3			

Среда

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Комплекс № 3 (бесплатники)																
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	Каша молочная "Дружба"	175	100	2,90	5,32	15,94	123,81	0,05	0,46	26,10	0,09	63,51	74,63	17,72	0,39	
3	Чай с сахаром	376	100	0,04	0,01	7,50	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,55	1,40	0,70	0,14	
4	Батон "Туркестский"	658	10	0,67	0,26	4,62	23,5	0,031	0	0	0,271	2,184	6,176	1,034	0,08	
ИТОГО				4,43	10,44	29,78	231,07	0,10	5,04	26,10	0,84	106,61	111,28	38,43	1,06	
				6,7	2,9	4,0							1,0			

Четверг

4,8

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Комплекс № 3 (Бесплатники)															
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	Каша молочная геркулесовая	173	100	3,96	6,25	17,92	144,29	0,09	0,46	26,10	0,30	71,25	111,90	33,72	0,82
3	Чай с сахаром	376	100	0,04	0,01	7,50	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,55	1,40	0,70	0,14
4	Батон "Туркестский"	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
ИТОГО				5,49	11,36	31,75	251,55	0,14	5,04	26,10	1,04	114,34	148,55	54,43	1,50

5,8

2,8

1,3

Пятница

4,3

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Комплекс № 3 (Бесплатники)															
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	Каша молочная пшеничная	173	100	4,11	5,27	21,10	148,57	0,07	0,46	26,10	0,37	69,89	105,38	21,11	1,11
3	Чай с сахаром	376	100	0,04	0,01	7,50	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,55	1,40	0,70	0,14
4	Батон "Туркестский"	658	10	0,67	0,26	4,62	23,5	0,031	0,00	0,00	0,271	2,184	6,176	1,034	0,08
ИТОГО				5,65	10,38	34,94	255,83	0,12	5,04	26,10	1,12	112,98	142,03	41,82	1,79

6,2

3,4

1,3

Суббота

4,8

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Комплекс (Бесплатники)															
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	Каша молочная пшеничная	173	100	4,11	5,27	21,10	148,57	0,07	0,46	26,10	0,37	69,89	105,38	21,11	1,11
3	Чай с сахаром	376	100	0,04	0,01	7,50	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,55	1,40	0,70	0,14
4	Батон "Туркестский"	658	10	0,67	0,26	4,62	23,5	0,031	0,00	0,00	0,271	2,18	6,18	1,03	0,08
ИТОГО				5,65	10,38	34,94	255,83	0,12	5,04	26,10	1,12	112,98	142,03	41,82	1,79

6,2

3,4

1,3

4,8

Наименование и краткая характеристика	Номер рецептур	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

2 НЕДЕЛЯ

Понедельник

Экомплекс (бесплатники)															
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	Каша молочная геркулесовая	173	100	3,96	6,25	17,92	144,29	0,09	0,46	26,10	0,30	71,25	111,90	33,72	0,82
3	Чай с сахаром	376	100	0,04	0,01	7,50	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,55	1,40	0,70	0,14
4	Батон "Гурьевский"	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
ИТОГО				5,49	11,36	31,75	251,55	0,14	5,04	26,10	1,04	114,34	148,55	54,43	1,50

5,8 2,8

1,3

Вторник

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Комплекс № 3 (бесплатники)															
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	Каша молочная рисовая	174	100	2,86	5,17	20,45	140,00	0,03	0,46	26,10	0,11	62,22	74,97	17,36	0,29
3	Чай с сахаром	376	100	0,04	0,01	7,50	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,55	1,40	0,70	0,14
4	Батон "Гурьевский"	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
ИТОГО				4,39	10,28	34,29	247,26	0,08	5,04	26,10	0,86	105,32	111,62	38,07	0,96

7,8 3,3

1,1

Среда

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Комплекс № 3 (бесплатники)															
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	Каша молочная "Дружба"	175	100	2,90	5,32	15,94	123,81	0,05	0,46	26,10	0,09	63,51	74,63	17,72	0,39
3	Чай с сахаром	376	100	0,04	0,01	7,50	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,55	1,40	0,70	0,14
4	Батон "Гурьевский"	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
ИТОГО				4,43	10,44	29,78	231,07	0,10	5,04	26,10	0,84	106,61	111,28	38,43	1,06

6,7 2,9

1,0

4,8

Четверг																
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Комплекс № 3 (бесплатники)																
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	Каша молочная пшеничная	173	100	3,96	6,25	17,92	144,29	0,09	0,46	26,10	0,30	71,25	111,90	33,72	0,82	
3	Чай с сахаром	376	100	0,04	0,01	7,50	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,55	1,40	0,70	0,14	
4	Батон "Гурьевский"	658	10	0,67	0,26	4,62	23,5	0,031	0	0	0,271	2,184	6,176	1,034	0,08	
ИТОГО				5,49	11,36	31,75	251,55	0,14	5,04	26,10	1,04	114,34	148,55	54,43	1,50	
5,8 2,8 1,3																

Пятница																
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Комплекс № 3 (бесплатники)																
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	Каша молочная геркулесовая	173	100	4,11	5,27	21,10	148,57	0,07	0,46	26,10	0,37	69,89	105,38	21,11	1,11	
3	Чай с сахаром	376	100	0,04	0,01	7,50	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,55	1,40	0,70	0,14	
4	Батон "Гурьевский"	658	10	0,67	0,26	4,62	23,5	0,031	0	0	0,271	2,184	6,176	1,034	0,08	
ИТОГО				5,65	10,38	34,94	255,83	0,12	5,04	26,10	1,12	112,98	142,03	41,82	1,79	
6,2 3,4 1,3																

Суббота																
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Комплекс № 3 (бесплатники)																
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	Каша молочная пшеничная	173	100	4,11	5,27	21,10	148,57	0,07	0,46	26,10	0,37	69,89	105,38	21,11	1,11	
3	Чай с сахаром	376	100	0,04	0,01	7,50	30,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,55	1,40	0,70	0,14	
4	Батон "Гурьевский"	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	
ИТОГО				5,65	10,38	34,94	255,83	0,12	5,04	26,10	1,12	112,98	142,03	41,82	1,79	
6,2 3,4 1,3																



*Сиренев ООД Фаруца
Шукерова Э.И. Шен-*