

Эм. лист

Примерное циклическое меню ООО "Надежда" на 2023 г.
на организацию горячего питания учащихся начальных классов
Вид меню: первая возрастная группа с 7 до 11 лет

Комплекс 1
Субсидия из бюджета - 64,19 руб.
Итого 64,19 руб.

1-я неделя / 1. понедельник															
1	Наименование и краткая характеристика	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак 9.00															
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 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
3	Каша гречн.рассып. с маслом	171	200	11,06	11,94	49,83	350,00	0,26	0,00	50,00	0,63	32,99	262,94	175,65	5,91
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	Багон "Туристский" (йодированный)	658	17	1,14	0,44	7,85	39,95	0,05	0,00	0,00	0,46	3,71	10,50	1,76	0,14
Итого по группе:				28,72	22,95	91,32	686,19	0,50	13,90	62,42	67,60	117,88	364,12	208,84	9,95
				3,2	4,0	3,6	3,1								

1-я неделя / 2. Вторник															
1	Наименование и краткая характеристика	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак 9.00															
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	Творожок детский с 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	210	6,00	10,85	42,95	294,00	0,06	0,96	54,80	0,23	130,67	157,44	36,46	0,60
5	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	Багон "Туристский" (йодированный)	658	44	2,95	1,14	20,33	103,40	0,14	0,00	0,00	1,19	9,61	27,17	4,55	0,35
Итого по группе:				26,94	16,09	93,70	633,00	0,26	8,11	82,80	1,61	306,08	397,01	73,61	2,01
				3,5	5,8	4,7	1,3								

2-я неделя / 1. Понедельник

1	2	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	21	Салат витаминный		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	171	Каша гречн. рассып. с маслом		200	11,06	11,94	49,83	350,00	0,26	0,00	50,00	0,63	32,99	262,94	175,65	5,91
3	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
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)		29	1,94	0,75	13,40	68,15	0,09	0,00	0,00	0,79	6,33	17,91	3,00	0,23
Итого по группе:					29,43	23,62	98,29	721,65	0,54	7,69	63,32	63,85	121,47	367,85	209,80	10,16

3,3

4,2

3,0

2-я неделя / 2. Вторник

1	2	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	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		100	20,70	4,80	4,40	144,00	0,05	0,00	36,36	3,24	11,65	154,33	27,82	2,45
3	203	Макаронные изделия 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
4	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)		27	1,81	0,70	12,47	63,45	0,08	0,00	0,00	0,73	5,90	16,68	2,79	0,22
Итого по группе:					30,74	18,08	74,40	584,16	0,24	7,40	74,46	5,54	83,30	254,57	62,84	4,57

2,4

4,1

3,1

3,3

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак 9.00															
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	0,05	3,65	13,25	5,15	54,00	189,99	33,97	2,75
3	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	173	180	7,41	9,48	37,99	267,43	0,12	0,82	46,97	0,66	125,80	189,69	38,00	2,01
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
5	Батон "Гуриетский" (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
Итого по группе:				26,87	14,81	74,67	541,38	0,27	11,23	60,22	6,47	212,19	421,05	87,73	5,69

2,8 5,0 3,9 2,0

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак 9.00															
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	Котлеты "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	150	3,10	9,16	17,99	172,86	0,14	17,80	50,00	0,24	41,66	87,03	27,40	1,03
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	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 по группе:				16,15	17,90	62,87	484,11	0,37	22,08	50,00	1,70	100,42	145,33	62,32	2,93

3,9 3,5 3,7 1,4

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
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															
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	190	5,50	10,12	30,29	235,24	0,09	0,87	49,58	0,16	120,68	141,79	33,68	0,73	
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	35	2,35	0,91	16,17	82,25	0,11	0,00	0,00	0,95	7,64	21,62	3,62	0,28	
Итого по группе:			17,94	26,10	75,33	609,41	0,28	9,10	89,15	2,24	210,49	299,99	80,05	2,85	

4,2 2,9 3,5

1,4

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
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															
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	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	658	29	1,94	0,75	13,40	68,15	0,09	0,00	0,00	0,79	6,33	17,91	3,00	0,23	
Итого по группе:			34,37	22,05	52,72	545,75	0,24	28,97	92,00	4,89	105,35	134,71	48,12	2,11	

1,5 2,4 2,0

1,3

Никифорова Е.Н.

