

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Хэлф Фуд»

Э.В. Крюкова



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 5 ПО 11 КЛАССЫ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ АКТАНЫШСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД (2-ОЙ ЗАВТРАК)**

№ рецептуры	Наименования блюд	выход	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Калори йность	Витамин В1 мг	Витами н С,мг	Витами н А мг	Витами н Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
54/2016	Икра кабачковая	100	2	9	8,6	122	0,02	7	0,92		41	67	35	7
№ 266 / 2017	Бифштекс рубленый	80	8,320	7,15	0,0	200	0,04	0,00	0,00	1,343	11,01	127,02	6,00	1,100
№ 173 / 2017	Каша вязкая (гречневая) с маслом	180/5	7,99	10,83	41,00	204	0,35	0,00	0,00	0,62	44,8	204,7	53,5	1,321
ТТК № 13	Чай полусладкий с молоком	200	1,53	1,25	7,18	46	0,04	1,33	0,16	0,00	136,6	92,8	5,4	0,11
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,30	0,022	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,8	0,22
№ 1 / 2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,00	0,372
	итого		21,272	19,996	69,39	581	0,448	14,76	0,16	2,533	217,024	433,443	65,618	3,171
2 день														
№ 338/2017	Плоды и ягоды свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8,00	0,00	0,100	16,00	11,00	9,00	0,030
41/16	Салат из моркови припущенной с яблоками	100	1,28	5,22	10,22	82	0,05	6,9	0	2,7	21,2	141	24	1,32
№ 88/ 2017	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками со сметаной	250/20/5	6,37	10,06	8,26	157,04	0,06	21,16	0,00	2,1	60,89	47,63	23	1,28
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0,00	5,06	21,04	0,00	0,00	0,100	0,00	5,05	8,25	4,4	0,84
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,30	0,022	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,8	0,22
№ / 2017	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
	итого		19,64	23,59	74,63	577,67	0,293	15,326	0,2	2,604	205	387,531	55,444	1,443
3 день														
№ 25/2004	Салат «Степной»	100	2,15	8,27	11,9	130,5	0,17	17,3	0,00	0,1	40,4	78,3	23,4	1,02
№ 256 / 2017	Мясо тушеное	50/50	10,5	11,03	3,184	196	0,14	3,89	0,00	0,363	66,806	215,174	30,164	1,43

№ 32 / 2017	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,1	19,3	93,3	0,02	6,7	0,00	1,1	35,5	141	20,9	0,3
№ 37	Котлеты «Любимые» п/ф с овощами (фасоль стручковая)	75/15	10,25	10,55	14,4	190,3	0,06	0,035	0,135	0,85	30,55	124,37	16,84	1,34
№ 34 / 2017	Рис отварной с маслом	180/5	4,6	6,52	35,5	252	0,05	0,00	0,22	0,34	13,75	101	15,9	0,12
№ 1	Чай полусладкий	200	0,2	0,00	5,06	21,04	0,00	0,00	0,100	0,00	5,05	8,25	4,4	0,84
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,30	0,022	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,8	0,22
№ 1 / 2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,00	0,372
	итого		19,819	20,283	81,632	566,04	0,27	14,026	0,28	2,319	231,545	372,4	53,186	3,55
	6 день													
№ 35 / 2004	Салат «Здоровье»	100	8,9	9	18	55,00	0,05	7,5	0,00	0,7	21,9	26	18	0,3
№ 13 / 2017	Сосиски отварные	100	7,4	10,9	0,8	108	0,030	0,0	0,00	1,0	35,00	139,00	16,00	0,00
№ 22 / 2017	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,12	5,36	34,2	224,4	0,1	0,00	0,100	0,98	19,75	68,4	10,17	1,043
№ 7 / 2017	Чай с лимоном (полусладкий)	200/10/7	0,27	0,06	15,23	63	0,003	2,8	0,00	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
№ 3 / 2017	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,30	0,022	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,8	0,22
№ 4 / 2017	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
№ 5	Печенье	48	3,7	4,6	35,6	199,6	0,05	0,00	5,5	0,00	15	42,5	9,6	1
	итого		19,75	24,67	86,09	662	0,291	30,87	0,18	3,052	212,55	367,081	84,764	2,83

Примечание: при составлении меню использованы

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г. гор.Москва
3. Сборник технических нормативов –Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2015 г.
4. Техничко-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"
5. Сборник технических нормативов –Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2017 г.