



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 1 ПО 4 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	Витамины В1 мг	Витамины н С,мг	Витамины н А мг	Витамины н Е мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
54/2016	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,16	73,5	0,012	4,2	0,55	0,00	24,6	40,2	21	4,2
№ 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	150/5	6,662	9,024	34,00	170	0,292	0,00	0,00	0,518	37,352	170,553	44,550	1,101
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	Фрукты 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	60	0,770	3,13	6,130	49,14	0,030	4,16	0	1,64	12,7	84,6	14,40	0,80
№ 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
№ 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	3,0	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»	60	1,29	4,96	7,12	78,3	0,1	10,4	0,00	0,06	24,24	46,980	14,04	0,61