

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Хэлф Фуд»



СОГЛАСОВАНО:
МБОУ «Актанышская СОШ №2»



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	Витами-н 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														
54/2016	1 день													
	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
№ 25/2004	3 день													
	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	0,16	66,806	215,174	30,164	1,43