

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Хлеб-Фур»

Э.В. Крюкова

СОГЛАСОВАНО:



Примерное двухнедельное меню для учащихся с 5-11 классы общеобразовательных школ города Актыныш и Актынского муниципального района в 2022 уч.году
Сезон ВЕСНА

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------------------|--|----------|---------------|---------------|----------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 10/2016 | Салат из зеленого горошка с маслом раст. | 50 | 1,48 | 2,46 | 3,13 | 41,8 | 0,06 | 5,5 | 0,01 | 0,03 | 12,87 | 13,4 | 12,8 | 0,41 |
| ТТК №26 | Котлеты Татарские п/ф с овощами (фасоль стручковая) | 75/25 | 9,180 | 6,060 | 9,420 | 130,98 | 0,060 | 0,430 | 0,020 | 0,230 | 30,830 | 94,760 | 15,600 | 0,890 |
| 173/2017 | Каша гречневая вязкая | 180/5 | 7,990 | 10,830 | 41,000 | 204 | 0,350 | 0,000 | 0 | 0,621 | 44,800 | 204,700 | 53,500 | 1,321 |
| ТТК №13 | Чай полусладкий с молоком | 200 | 1,630 | 1,250 | 7,180 | 46 | 0,015 | 0,540 | 0,01 | 0,000 | 76,500 | 48,700 | 8,800 | 0,430 |
| 1/2017 | Хлеб Ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,50 | 66 | 0,021 | 0,00 | 0,00 | 0,162 | 4,14 | 19,10 | 4,5 | 0,558 |
| 1/2017 | Хлеб Пшеничный | 50 | 3,800 | 0,400 | 24,600 | 118 | 0,055 | 0 | 0 | 0,550 | 10,000 | 32,500 | 7,000 | 0,550 |
| | Итого | | 25,58 | 21,300 | 98,83 | 607 | 0,561 | 6,47 | 0,04 | 1,593 | 179,14 | 413,16 | 102,2 | 4,159 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 88/2015 | Щи из свежей капусты с картофелем фрикардельками со сметаной | 250/20/5 | 6,370 | 10,060 | 8,260 | 157,040 | 0,060 | 21,160 | 0,000 | 2,100 | 60,890 | 47,630 | 23,000 | 1,280 |
| ТТК №1 | Чай полусладкий | 200 | 0,200 | 0,000 | 5,060 | 21,04 | 0,000 | 0,000 | 0,100 | 0,000 | 9,970 | 7,500 | 6,500 | 0,197 |
| 1/2017 | Хлеб Ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,50 | 66 | 0,021 | 0,00 | 0,00 | 0,162 | 4,14 | 19,10 | 4,5 | 0,558 |
| 1/2017 | Хлеб Пшеничный | 50 | 3,800 | 0,400 | 24,600 | 118 | 0,055 | 0 | 0 | 0,550 | 10,000 | 32,500 | 7,000 | 0,550 |
| | Итого | | 12,640 | 13,89 | 57,550 | 411,52 | 0,166 | 25,320 | 0,1 | 4,452 | 97,70 | 191,33 | 55,40 | 3,39 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 25/04 | Салат "Степной" | 60 | 1,290 | 4,96 | 7,120 | 78,3 | 0,100 | 10,400 | 14,46 | 1,381 | 24,240 | 29,09 | 14,040 | 0,61 |
| ТТК № 53к | Мякоть птицы тушеная в соусе | 50/50 | 11,650 | 10,756 | 11,632 | 164 | 0,168 | 6,326 | 0,000 | 0,956 | 85,185 | 163,198 | 15,716 | 1,800 |
| 202/2017 | Макароны отварные с маслом | 180/5 | 6,120 | 5,360 | 34,200 | 224,4 | 0,104 | 0,000 | 0,120 | 0,980 | 19,750 | 68,410 | 10,170 | 1,043 |
| 686/04 | Чай с лимоном (полусладкий) | 200/10/7 | 0,270 | 0,060 | 15,230 | 63 | 0,003 | 2,800 | 0 | 0,014 | 3,250 | 1,540 | 0,840 | 0,087 |
| 1/2017 | Хлеб Ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,50 | 66 | 0,021 | 0,00 | 0,00 | 0,162 | 4,14 | 19,10 | 4,5 | 0,558 |
| 1/2017 | Хлеб Пшеничный | 50 | 3,800 | 0,400 | 24,600 | 118 | 0,055 | 0 | 0 | 0,550 | 10,000 | 32,500 | 7,000 | 0,550 |
| Пром | Печенье сахарное | 48 | 3,700 | 4,600 | 35,600 | 199,60 | 0,050 | 0 | 5,500 | 1,750 | 15,000 | 42,500 | 9,600 | 1,000 |
| | Итого | | 28,330 | 26,436 | 141,882 | 913,6 | 0,501 | 19,526 | 20,08 | 5,793 | 161,565 | 356,338 | 61,87 | 5,65 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 121/2016 | Винегрет Дары осени | 80 | 1,55 | 5,7 | 6,3 | 82,4 | 0,064 | 14,96 | 0 | 0 | 11,64 | 14,12 | 6,72 | 0 |
| ТТК №22 | Биточки Рябушка п/ф с овощами (мексиканская смесь) | 75/25 | 9,750 | 10,560 | 11,280 | 182,98 | 0,035 | 0,035 | 0,162 | 0,850 | 14,220 | 124,370 | 26,780 | 1,240 |
| 312/2017 | Картофельное пюре | 180/5 | 3,710 | 9,940 | 26,400 | 206,4 | 0,197 | 9,530 | 0,096 | 0,280 | 57,370 | 118,600 | 9,600 | 0,000 |
| ТТК №1 | Чай полусладкий | 200 | 0,200 | 0,000 | 5,060 | 21,04 | 0,000 | 0,000 | 0,100 | 0,000 | 9,970 | 7,500 | 6,500 | 0,197 |
| 1/2017 | Хлеб Ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,50 | 66 | 0,021 | 0,00 | 0,00 | 0,162 | 4,14 | 19,10 | 4,5 | 0,558 |
| 1/2017 | Хлеб Пшеничный | 50 | 3,800 | 0,400 | 24,600 | 118 | 0,055 | 0 | 0 | 0,550 | 10,000 | 32,500 | 7,000 | 0,550 |
| | Итого | | 3,800 | 10,500 | 24,600 | 118 | 0,055 | 43,600 | 0 | 0,550 | 10,000 | 32,500 | 7,000 | 0,550 |