

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ АКТАНЫШСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД (1-ЫЙ ЗАВТРАК)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества,г			Калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1-ая неделя													
	1 день													
	1-ый завтрак													
258	Каша вязкая пшеничная молочная со слив.маслом	200/100	5,6	7,6	0,5	154,9	0,11	0,6	18,6	0	0	2,2	14,8	2,16
628	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	0,1
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодказеином	60	4,8	1,3	32,8	163,8	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		10,93	8,9	42,77	358,7	0,18	0,87	18,6	0,66	25,6	63,33	34,93	2,92
	2 день													
	1-ый завтрак													
168	Каша вязкая манная молочная со слив.маслом	200/10	4,8	8,2	30,4	220	0,03	0	0,08	0	94,8	64,7	23,3	1,3
628	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	0,1
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодказеином	60	4,8	1,3	32,8	163,8	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		10,13	9,5	72,67	423,8	0,1	0,27	0,08	0,66	120,4	125,83	43,43	2,06
	3 день													
	1-ый завтрак													
257	Каша молочная рисовая со слив.маслом	200/10	5,8	8,8	29,3	229,7	0,05	1,07	0,06	1,4	30,4	118,2	18,8	0,6
628	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	0,1
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодказеином	60	4,8	1,3	32,8	163,8	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		11,13	10,1	71,57	433,5	0,12	1,34	0,06	2,06	56	179,33	38,93	1,36
	4 день													
	1-ый завтрак													
258	Каша вязкая пшеничная молочная со слив.маслом	200/10	5,6	76	0,5	154,9	0,11	0,6	18,6	0	0	2,2	14,8	2,16
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	0,1
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодказеином	60	4,8	1,3	32,8	163,8	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		10,93	77,3	42,77	358,7	0,18	0,87	18,6	0,66	25,6	63,33	34,93	2,92
	5 день													
	1-ый завтрак													
679	Каша пшенная рассыпчатая со слив.маслом	200/10	8,8	7,6	50,5	306	0,22	0,1	0	2,9	2,1	0,1	0,3	1,25
628	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	0,1
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодказеином	60	4,8	1,3	32,8	163,8	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		14,13	8,9	92,77	509,8	0,29	0,37	0	3,56	27,7	61,23	20,43	2,01