

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Актаньш» _____

Э.В. Крюкова



Примерное двухнедельное меню для учащихся с 5-11 классы общеобразовательных школ города Актамыш и Актамышского муниципального района в 2022 уч.году

рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийн ость,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
10/2014	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
303/2015	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
Пром	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
Пром	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														
52/2015	Салат из отварной свеклы	60	0,850	3,65	11,600	56	0,011	7,7	0	1,64	121,2	84,6	12,54	0,20
88/2015	Щи из свежей капусты с картофелем фрикадельками 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
Пром	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
Пром	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		12,720	14,41	63,020	418,38	0,147	28,860	0,1	4,452	206,20	191,33	53,54	2,79
3 день														
45/2015	Салат из свежей капусты	60	2,600	5,058	4,944	56	0,013	5,180	14,46	1,381	25,278	18,606	8,616	0,01
290/2015	Мякоть птицы тушенная 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
203/2015	Макарон 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
Пром	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
Пром	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		29,640	26,534	139,706	891,3	0,414	14,306	20,08	5,793	162,603	345,854	56,44	5,05
4 день														
17/2004	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	6,300	0,035	0,162	0,850	14,220	124,370	26,780	1,240
312/2015	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
Пром	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
Пром	Хлеб Пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
386/2015	Макаронные изделия	80	0,560	0,150	15,230	63	0,040	26,60	0	0,260	24,700	11,830	7,650	0,104