



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «ХЭЛФ ФУД»
И.В. Крюкова
09.09.2023

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2023-2024 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	Жирыг	Углево ды г	Калори йность	Витамин 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														
1 день														
№ 338/2017	Плоды и ягоды свежие(яблоки)	120	0,5	0,5	8,82	56,4	0,04	9,6	0,00	0,12	19,2	13,2	10,8	0,04
ТТК № 42	Сосиски отварные с соусом	50/50	4,46	7,60	5,63	108,78	0,02	2,64	0,01	0,18	13,4	7,24	9,27	0,5
№ 203 / 2017	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	6,8	5,95	38,00	249,33	0,11	0,00	0,100	0,98	21,94	68,4	11,3	1,16
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	30	2,28	0,24	14,76	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
№ 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														
№ 71/2017	Огурец свежий порционно	80	0,66	0,06	2,04	18,63	0,024	0,02	4,9	0,05	18,8	34,3	6,86	0,5
№ 279/2017	Тефтели мясные (2 вариант)	70/30	9,04	10,04	11,44	173,3	0,05	0,5	0	2,7	28,7	94	13,9	0,82
№ 171 /2017	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом сливочным	200/5	8,88	12,03	45,55	226,7	0,39	0,00	0,0	0,62	49,8	204,7	59,4	1,47
ТТК № 3	Компот «Фруктовый» сухофрукты (полусладкий)	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,0	0,03	0,00	0,014	17,25	28,80	13,80	1,95
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
№ 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														
№ 45/ 2017	Салат из свежей капусты	100	1,42	5,1	9,02	87,4	0,03	32,4	0,00	2,3	37,4	27,6	15,2	0,52
№ 234/2017	Котлеты рыбные с соусом	70/30	8,6	7,0	12,0	145	0,05	0,42	0,00	0,363	55,17	124,4	27,9	1,00
№ 312/ 2017	Пюре картофельное с маслом	200/5	4,12	11,04	29,33	229,3	0,22	10,59	0,1	3,6	63,74	118,6	10,7	0,00