

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Хэфф Фул»

О.В. Крюкова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ С 1-4 КЛАССЫ ГОРОДА АКТАНЫШ И АКТАНЫШСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА В 2022 Г.

ВЕСЕННИЙ СЕЗОН

№ рецептуры	Наименования блюд	выход	Белки г	Жиры г	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														
№10 / 2016	Салат из зеленого горошка с маслом растительным	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
№ 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	150/5	6,662	9,024	34,00	170	0,292	0,00	0,00	0,518	37,352	170,553	44,550	1,101
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	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 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	Фрукты 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	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 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 №18	Какао с молоком(полусладкое)	200	3,28	3,55	17,15	113,67	0,032	1,0	0,02	0,006	121,6	106,42	15,8	0,36
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,330	6,00	19,500	4,2	0,330
№ / 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														
№ 25/2004	Салат «Степной»	60	1,29	4,96	7,12	78,3	0,1	10,4	0,00	0,06	24,24	46,980	14,04	0,61
№ 256 / 2017	Мясо тушеное	50/50	10,5	11,03	3,184	196	0,14	3,89	0,00	0,363	66,806	215,174	30,164	1,43