

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Хэлф Фуд»

Э.В. Крюкова



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 1 ПО 4 КЛАССЫ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ АКТАНЬШСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД (2-ОЙ ЗАВТРАК)**

№ 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														
54/2016	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,16	73,5	0,012	4,2	0,55	0,00	24,6	40,2	21	4,2
№ 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	20	1,52	0,16	9,84	47,30	0,022	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,8	0,22
№ 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	Плоды 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
№ 88/2017	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 № 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	20	1,52	0,16	9,84	47,30	0,022	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,8	0,22
№ 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														
№ 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

№52 / 2017	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7	0,00	0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
ТТК № 37	Котлеты «Любимые» п/ф с овощами (фасоль стручковая)	75/15	10,25	10,55	14,4	190,3	0,06	0,035	0,135	0,85	30,55	124,37	16,84	1,34
№ 304 / 2017	Рис отварной с маслом	150/5	3,834	5,434	29,6	210	0,044	0,00	0,18	0,284	11,46	84,15	13,330	0,01
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	20	1,52	0,16	9,84	47,30	0,022	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,8	0,22
№ 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		19,819	20,283	81,632	566,04	0,27	14,026	0,28	2,319	231,545	372,4	53,186	3,55
	6 день													
№ 65 / 2004	Салат «Здоровье»	60	5,34	5,4	10,8	33,00	0,03	4,5	0,00	0,420	13,14	15,600	10,8	0,18
№ 243 / 2017	Сосиски отварные	100	7,4	10,9	0,8	108	0,030	0,0	0,00	1,0	35,00	139,00	16,00	0,00
№ 202 / 2017	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,1	4,468	28,5	187	0,087	0,00	0,1	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
377/2017	Чай с лимоном (полусладкий)	200/10/7	0,27	0,06	15,23	63	0,003	2,8	0,00	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,30	0,022	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,8	0,22
№ 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
Пром.	Печенье	32	3,7	4,6	35,6	199,6	0,05	0,00	5,5	0,00	15	42,5	9,6	1
	ИТОГО		19,75	24,67	86,09	662	0,291	30,87	0,18	3,052	212,55	367,081	84,764	2,83

Примечание: при составлении меню использованы

1. 1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г. гор.Москва

3. Сборник технических нормативов –Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2015 г.

4. Техничко-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"

5. Сборник технических нормативов –Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2017 г.

