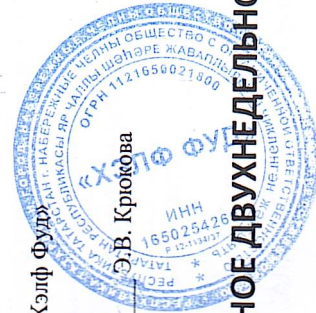


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Хэлф Футур»

Э.В. Крюкова



СОГЛАСОВАНО:

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ ГОРОДА АКТАНЬШ И АКТАНЬШСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА В 2021 Г.

№ рецептуры	Наименования блюд	выход	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Калорий ность	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													
№62 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	1,024	3,000	5,075	51,42	0,013	11,89		1,381	31,34	20,37	9,610	0,4
№ 266 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	КОТЛЕТЫ КРЕСТЬЯНСКИЕ П/Ф	75	8,320	7,15		200	0,04			1,343	11,01	127,02	6,00	1,100
№ 303 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,662	9,024	34,00	170	0,292			0,518	37,352	170,553	44,550	1,101
ТТК № 13	ЧАЙ С МОЛОКОМ (ПОЛУСЛАДКИЙ)	200	1,63	1,25	17,18	46	0,015	0,54	0,01		76,5	48,7	8,8	0,43
	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033				6,00	19,500	4,2	0,330
	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014				2,76	12,72	3,00	0,372
	ИТОГО		20,806	20,96	78,735	617,42	0,432	13,22	0,16	3,68	225,06	442,96	72,76	3,413
	2 День													
№ 45 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,83	6,01	3,93	73,20	0,02	7,04		0,06	24,88	23,12	12,07	0,51
№ 289 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	12,3	17,66	29,85	313	0,201	8,076	0,18	2,1	57,66	201,911	26,394	0,111
ТТК № 18	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,28	3,55	17,15	113,67	0,032	1	0,02	0,006	121,6	106,42	15,8	0,36

№ рецептуры	Наименования блюд	Выход	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Калорий ность	Витамин В1 мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	(ПОЛУСЛАДКОЕ)													
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033				6,00	19,500	4,2	0,330
	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014				2,76	12,72	3,0	0,372
	ИТОГО		20,19	27,78	83,54	626,2	0,288	16,45	0,2		224,6	368,36	71,224	3,323
	1-ая неделя													
	3 День													
№52 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7			121,09	84,582	12,54	0,198
№ 256 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	10,5	11,03	3,184	196	0,14	3,89			66,806	215,174	30,164	1,43
№203 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,100	4,468	28,50	187	0,087	-	0,100		16,457	57,009	8,479	0,869
№ 686 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (ПОЛУСЛАДКИЙ)	200/10/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8			3,25	1,54	0,84	0,087
№ 295 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033				6,00	19,500	4,2	0,330
№ 312 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014				2,76	12,72	3,00	0,372
	ИТОГО		19,819	19,603	82,209	616	0,288	14,39	0,1		216,363	390,53	59,223	3,286
	4 День													
№56 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	3,5	6,110	9,900	124,00	0,010	11,31			126,88	120,41	41,33	1,9
№ 295 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	БИТОЧКИ РЯБУШКА П/Ф	80	9,6	11,2	12,00	184	0,1	0,00	0,02		11,17	133,1	22,6	1,2
№ 312 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,09	8,282	22	172	0,164	7,943	0,08		47,805	98,835	8,00	0,00
ТТК № 1	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0,2		5,06	21,04			0,100		5,05	8,25	4,4	0,84
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033				6,00	19,500	4,2	0,330
	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014				2,76	12,72	3,0	0,372

	ИТОГО											38,37	1,282	
№ рецептуры	Наименования блюд	Выход	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Калорий ность	Витамин В1 мг	Витами н С,мг	Витами н А,мг	Витами н Е мг	СА,мг	Р,мг	Мг, мг	Fe,мг
	1-ая неделя													
	5 День													
№71 сбор.рец. На прод-ию для обуч во всех образ учереж. Дели 2017	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	50	0,4	0,05	1,25	7	0,02	2,45		0,06	8,5	15	7	0,25
№ 286 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	КОТЛЕТЫ ТАТАРСКИЕ П/Ф	80	10,4	10,4	8,00	168	0,064	0,5	0,0081	0,29	16,00	188,3	32,5	1,6
№ 304 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	29,6	210	0,044		0,18	0,284	11,46	84,15	13,330	0,01
ТТК № 13	ЧАЙ С МОЛОКОМ. (ПОЛУСЛАДКИЙ)	200	1,63	1,25	17,18	46	0,015	0,54	0,01		76,5	48,7	8,8	0,43
	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033			0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014			0,108	2,76	12,72	3,00	0,372
	ИТОГО		19,584	24,596	85,83	666,3	0,397	15,591	0,34	2,526	236,034	393,29	61,9	3,11
	6 День													
№ 338 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8,00		0,100	16,00	11,00	9,00	0,030
№ 71 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2017	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	50	0,3	0,1	1,9	10,7	0,03	12,5		0,24	6,7	13,3	10	0,42
ТТК № 15	ЗРАЗЫ НА ЗДОРОВЬЕ	75	75	9,0	4,12	127	0,079	0,43		0,88	13,19	104,4	22,16	1,23
№ 303 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,662	9,024	34,00	170	0,292			0,518	37,352	170,553	44,550	
№ 379 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,00	3,27	18,36	114,20	0,04	1,00	0,02	0,03	122,90	109,9	22,05	0,25
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033			0,330	6,00	19,500	4,2	0,330
	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014			0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
	ИТОГО		18,644	18,685	85,725	605,42	0,279	21,851	0,18	3,202	294,223	434,61	65,719	3,542

№ рецептуры	Наименования блюд	выход	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Калорий ность	Витамин В1 мг	Витами н С, мг	Витами н А мг	Витами н Е мг	Са, мг	Р, мг	Мг. мг	Fe. мг
	2-ая неделя													
	1 день													
№338 сбор.рец. На прод-ию для обуч во всех образ учереж. Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,00		0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
№45 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,83	6,01	3,93	73,20	0,02	7,04		0,06	24,88	23,12	12,07	0,51
№280 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ ОСОБЫЕ П/Ф В СОУСЕ	50/50	12,54	19,04	9,93	261,21	0,01	0,11	3,33	0,11	186,25	6,20	25,18	1,15
№171 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,662	9,024	34,00	170	0,292			0,518	37,352	170,553	40,550	1,101
ТТК №1	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0,2		5,06	21,04			0,100		5,05	8,25	4,4	0,84
	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033			0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014			0,108	2,76	12,72	3,00	0,372
	ИТОГО		20,192	20,077	82,154	590,74	0,426	13,036	0,1	2,472	223,242	370,944	70,69	3,69
	2 день													
№52 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7		0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
№291 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	14,510	14,710	28,34	364	0,21	4,9	0,1	1,2	83,07	273,00	40,45	1,9
№686 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2004	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (ПОЛУСЛАДКИЙ)	200/10/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8		0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033			0,330	6,00	19,500	4,2	0,330
	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014			0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
	ИТОГО		18,529	18,812	74,01	603,34	0,272	11,56	0,1	2,293	212,64	365,845	58,59	3,579

№ рецептуры	Наименования блюд	выход	Белки	Жиры г	Углево	Калорий	Витамин	Витами	Витами	Витами	Са,мг	Р,мг	Мг. мг	Fe. мг
-------------	-------------------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	--------	--------	--------	-------	------	--------	--------

№ 71 сбор.реч. На прод- ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2017	50	0,3	0,1	1,9	10,7	0,03	12,5		0,24	6,7	13,3	10	0,42
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО													
№ 290 сбор.реч. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	50/50	11,65	10,756	11,632	164	0,168	6,326		0,956	85,185	163,198	15,716	1,8
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ													
№ 304 сбор.реч. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	150	3,834	5,434	29,6	210	0,044		0,18	0,284	11,46	84,15	13,330	0,01
РИС ОТВАРНОЙ													
ТТК № 1	200	0,2		5,06	21,04			0,100		5,05	8,25	4,4	0,84
	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033			0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014			0,108	2,76	12,72	3,00	0,372
ИТОГО													
6 день		20,584	21,59	81,582	607,3	0,359	16,996	0,18	2,319	143,245	330,788	62,016	3,222
№ 338 сбор.реч. На прод- ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8,00		0,100	16,00	11,00	9,00	0,030
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(ЯБЛОКИ)													
№ 56 сбор.реч. На прод- ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	60	3,500	6,110	9,900	124	0,010	11,310	-	0,400	126,880	120,410	41,330	1,900
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ													
№ 392 сбор.реч. На прод- ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	180/5	10,34	12,175	20,34	237	0,159	0,491	0,18	1,283	79,453	239,018	10,579	0,01
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ													
№ 686 сбор.реч. На прод- ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	200/10/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8		0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (ПОЛУСЛАДКИЙ)													
	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033			0,330	6,00	19,500	4,2	0,330
	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014			0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
ИТОГО													
		17,20	18,737	69,185	538	0,219	14,601	0,18	2,135	218,343	393,188	59,949	3