

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ АСОШ

Р. Т. Маликова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «Актанышская СОШ №1» С 1-4 КЛАССЫ В 2021 Г.

№ 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														
№62сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,516	2,132	4,450	50	0,029	13,430	0,0	0,234	23,302	10,850	2,468	0,158
№ 266 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	80	8,320	7,15	0,0	200	0,04	0,00	0,00	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) 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
	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
	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		20,308	19,996	69,39	581	0,448	14,76	0,16	2,533	217,024	433,443	65,618	3,171
2 день														
№ 45 сбор.рец. На прод-ию для обуч Во всех образ учереж. Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250	0,00	0,06	16,980	46,980	6,05	0,270
№ 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 (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
	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
	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