

Утверждаю
 Директор МБОУ АСОШ №1
 Р. Т. Маликова

Примерное двухнедельное меню для учащихся с 5-11 классы МБОУ "Актанышская СОШ №1" в 2021 уч. году

рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийн ость,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
10/2014	Салат из зеленого горошка с маслом раст.	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
287/2014	Тефтели с соусом	60/50	7,580	7,840	7,950	125,36	0,030	0,440	0,000	1,256	14,880	0,000	15,890	0,660
303/2015	Каша гречневая вязкая	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	0,000	0	0,518	37,352	170,553	44,550	1,101
ТТК №13	Чай полусладкий с молоком	200	1,630	1,250	7,180	46	0,015	0,540	0,01	0,000	76,500	48,700	8,800	0,430
	Хлеб Ржаной	20	1,0	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		20,63	21,014	76,02	498	0,444	6,48	0,02	2,242	150,36	264,87	89,2	3,303
2-й день														
47/2015	Салат из квашеной капусты	60	2,600	5,058	4,944	56	0,013	5,180	14,46	1,381	25,278	18,606	8,616	0,01
289/2015	Рагу из птицы	50/150	12,300	17,660	29,850	313,000	0,201	8,760	0,180	2,100	57,660	201,911	26,394	0,111
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	5,060	21,04	0,000	0,000	0,100	0,000	9,970	7,500	6,500	0,197
	Хлеб Ржаной	20	1,0	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Яблоки свежие	130	0,520	0,520	9,550	61,10	0,039	10,40	0	0,130	20,800	14,300	11,700	0,039
	Итого		18,900	23,68	73,164	566,14	0,300	24,340	14,74	4,049	122,47	274,537	60,41	1,06
3-й день														
52/2015	Салат из отварной свеклы	50	0,712	3,044	9,650	46,7	0,009	6,42	0	1,367	101	70,5	10,45	0,17
290/2015	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	11,650	10,756	11,632	164	0,168	6,326	0,000	0,956	85,185	163,198	15,716	1,800
203/2015	Макаронные отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,000	0,100	0,816	16,457	57,010	8,479	0,869
686/04	Чай с лимоном (полусладкий)	200/10/7	0,270	0,060	15,230	63	0,003	2,800	0	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	Хлеб Ржаной	20	1,0	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Пром	Печенье сахарное	48	3,700	4,600	35,600	199,60	0,050	0	5,500	1,750	15,000	42,500	9,600	1,000
	Итого		24,712	23,368	124,372	775,3	0,364	15,546	5,6	5,341	229,652	366,968	52,29	4,62
4-й день														
17/2004	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,31	30	0,01	8,75	0	0	11,64	14,12	6,72	0
ТТК № 11	Биточки Рыбушка п/ф	75	9,000	10,500	11,250	172	0,082	0,000	0,018	0,150	10,340	124,370	21,050	1,140
312/2015	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,090	8,282	22,000	172	0,164	7,943	0,080	0,231	47,805	98,835	8,000	0,000
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	5,060	21,04	0,000	0,000	0,100	0,000	9,970	7,500	6,500	0,197
	Хлеб Ржаной	20	1,0	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		16,00	21,77	63,38	510,04	0,303	16,693	0,198	0,819	88,515	277,05	49,47	2,039
5-й день														
12/2014	Кукуруза консервированная с маслом раст.	40	1,150	2,460	3,210	39,72	0,000	3,770	2,000	0,000	30,000	0,0	13	46,000
ТТК №26	Котлеты Татарские п/ф	75	8,370	14,300	2,790	173,30	0,000	0,320	0,000	0,000	10,880	0,000	14,040	0,810
510/2004	Каша рисовая вязкая с маслом	150/5	2,310	4,170	23,000	138	0,020	0,000	0,000	0,220	21,900	27,600	24,250	1,040