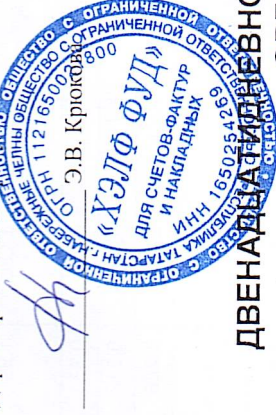


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Хэлф Фуд»



## ДВЕНАДЕЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 1 ПО 4 КЛАССЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ АКТАНЫШСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

### ЗИМНИЙ ПЕРИОД (2-ОЙ ЗАВТРАК)

| № рецептуры        | Наименования блюд                                                   | Выход    | Белки г       | Жиры г        | Углево-<br>ды г | Калори-<br>йность | Витамин<br>В1 мг | Витами-<br>н С, мг | Витами-<br>н А мг | Витами-<br>н Е мг | Са,<br>мг      | Р,<br>мг       | Mg,<br>мг     | Fe,<br>мг    |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------|----------|---------------|---------------|-----------------|-------------------|------------------|--------------------|-------------------|-------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>1-ая неделя</b> |                                                                     |          |               |               |                 |                   |                  |                    |                   |                   |                |                |               |              |
| <b>1 день</b>      |                                                                     |          |               |               |                 |                   |                  |                    |                   |                   |                |                |               |              |
| 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         | Бифтекс 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           | 70,95             | 0,033            | 0,00               | 0,00              | 0,33              | 6,00           | 19,5           | 4,2           | 0,33         |
| № 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        |
|                    | <b>Итого</b>                                                        |          | <b>21,272</b> | <b>19,996</b> | <b>69,39</b>    | <b>581</b>        | <b>0,448</b>     | <b>14,76</b>       | <b>0,16</b>       | <b>2,533</b>      | <b>217,024</b> | <b>433,443</b> | <b>65,618</b> | <b>3,171</b> |
| <b>2 день</b>      |                                                                     |          |               |               |                 |                   |                  |                    |                   |                   |                |                |               |              |
| № 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        |
| 57/2017            | Салат из отварной свеклы                                            | 60       | 0,85          | 3,65          | 11,6            | 56,00             | 0,011            | 4,00               | 0                 | 2,7               | 21,3           | 84,6           | 12,54         | 0,2          |
| № 88/2017          | Щи из свежей капусты с<br>картофелем с фрикадельками со<br>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                                                      | 30       | 2,28          | 0,24          | 14,76           | 70,95             | 0,033            | 0,00               | 0,00              | 0,33              | 6,00           | 19,5           | 4,2           | 0,33         |
| № 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        |
|                    | <b>Итого</b>                                                        |          | <b>19,64</b>  | <b>23,59</b>  | <b>74,63</b>    | <b>577,67</b>     | <b>0,293</b>     | <b>15,326</b>      | <b>0,2</b>        | <b>2,604</b>      | <b>205</b>     | <b>387,531</b> | <b>55,444</b> | <b>1,443</b> |
| <b>3 день</b>      |                                                                     |          |               |               |                 |                   |                  |                    |                   |                   |                |                |               |              |
| № 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         |