

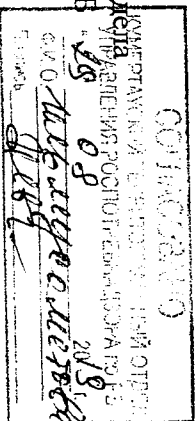
«Согласовано»

Начальник

Кумертауского территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РБ

Пахомова Т.Г.

« » 2019г.



1-А

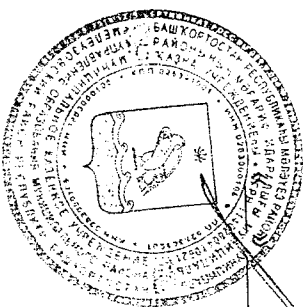
Handwritten initials 'М' and 'У'.

«Согласовано»

Начальник МКУ Управления
образования муниципального района
Мелеузовский район РБ

А.Г. Сагдыков

2019г.



Примерное двухнедельное меню

**Для обучающихся общеобразовательных учреждений муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан
На 2019-2020 учебный год.**

**Примерное
Двухнедельное меню для обучающихся льготных категорий, обучающихся из многодетных малоимущих семей с 7-11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда Сезон: осенне-зимний Горячий завтрак	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	Е, мг	В ₁ , мг	С, мг
№ 3 П 2010г. №66 П2010г. № 66 П 2010 г № 149 П 2010 г № 113 П 2010 г	Салат из белокочанной капусты* (свежего урожая)	50	1,05	2,25	5,15	45	29,42	10,27	23,00	0,38	0,0	1,93	0,02	10,83
	Пшеница из говядины	50	7,25	6,0	6,4	109	17,38	13,83	70,06	0,71	1,29	1,56	0,03	0,025
	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	2,04	2,88	5,66	0,12	8,5	0,04	0,01	0,8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	223,25	5,47	35,39	1,17	0,31	0,00
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,0	0,01	0,0	0,096
Итого	Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0,0
	Итого		23,9	17,45	101,25	662,30	82,37	207,04	375,60	7,95	45,18	4,71	0,46	12,77
Вторник № 246 Пермь 2008 г. №71 П2010г. № 88 П 2010 г. № 94 П 2010 г. № 198 П 2010 г	Овощи натуральные (отуры)	50	0,4	0,05	1,65	7	10,9	66,5	20,0	0,0	0,0	0,0	0,01	4,75
	Тфрегли из говядины	60/30	9,15	13	10,3	195	20,4	16,27	79,9	0,7	3,92	0,0	0,025	0,31
	Картофельное пюре	200	3,69	5,94	24,21	167,4	42,8	34,26	100,3	1,25	27,16	0,24	0,14	12,53
	Напиток апельсиновый «С» - витаминизация	200	0,1	0,0	22,5	86	3,54	1,10	1,94	0,09	0,00	0,02	0,00	2,33
	Итого	Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096
	Итого		17,94	19,49	86,66	594	91,44	137,93	254,34	3,24	31,08	0,26	0,37	19,92
Дни № рецептуры.	Наименование блюда Горячий завтрак	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	Е, мг	В ₁ , мг	С, мг
Среда №71 П 2010г. №116 П2010г. №88 П 2010г	Салат из моркови	50	0,8	3,6	11,6	80	16,56	22,75	39,69	0,44	0,00	3,84	0,03	1,38
	Каша пшенная молочная	200/10	8,2	7,6	41,9	272	74,3	92,33	194,74	2,49	39,33	0,87	0,19	1,13
	Котлеты рубленые из птицы	75	15,2	18,6	9,6	267,8	19,9	21,2	140,6	1,78	48,7	0,8	0,06	0,56

