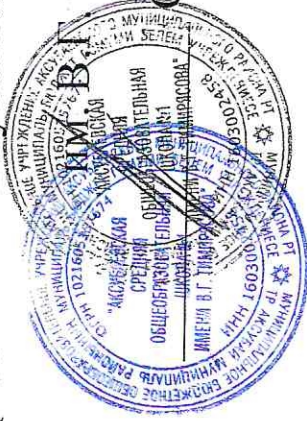


Утверждаю

Директор МБОУ «Аксубаевская СОШ №1



Тимирясова»

Сударев А.М.

**Министерство
образования и науки
Республики Татарстан**

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ
ВЕСЕННИЙ
СЕЗОН**

Меню
Для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан

Наименование блюда	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мкг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	№2, мг	Fe, мг
ПНЕДЕЛИЯ														
Понедельник 1 неделя														
№ 338 Дели 2015 г	120		0,480	0,480	11,760	56	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)														
№ 266/2015г Дели	90		12,031	11,345	8,879	199	0,069	2,486	1,726	1,337	29,236	151,324	20,328	2,114
Бифштекс рубленый														
№303/2015г Дели	150/5		3,540	8,268	22,068	177	0,154		41,000	0,321	15,260	96,292	54,930	1,848
Каша гречневая вязкая с маслом														
№685 Сбор. Рецепт. 2004г	200/15		0,210	0,050	15,020	61					0,450			0,045
Чай с сахаром														
	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хлеб белый I сорт														
	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Хлеб ржано-пшеничный														
Итого:			19,541	20,583	81,487	608	0,306	14,486	42,726	2,336	72,906	293,036	93,258	7,349
Вторник 1 неделя														
№54/2017г Дели	80		0,884	4,929	9,071	85	0,017	7,359		2,206	23,103	25,343	13,591	1,197
Салат из свеклы с яблоками														
№289/2015г Дели	50/150		15,695	15,178	23,955	295	0,222	27,825	28,500	2,174	35,535	197,840	47,778	2,260
Рагу из птицы														
№342 Дели 2015	200		0,160	0,160	23,880	98	0,010	1,800	-	0,000	6,400	4,400	3,600	0,180
Компот из свежих плодов (яблок)														
	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хлеб белый I сорт														
	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Хлеб ржано-пшеничный														
Итого:			20,02	20,707	80,666	593	0,291	38,934	28,5	5,068	71,618	258,153	72,319	4,381
Среда 1 неделя														
№ 338 Дели 2015 г	120		0,480	0,480	11,760	56	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)														
№260/2015г Дели	50/50		10,031	14,678	2,845	157	0,061	2,440		2,598	14,890	159,066	20,920	2,340
Гуляш														
№218/2016г Дели	150		4,644	0,820	28,070	155	0,087		21,000	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
Макаронные изделия отварные														
№686 2004г №377 Дели 2015	200/15/7		0,273	0,057	15,230	68	0,003	2,800		0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
Чай с лимоном														
	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хлеб белый I сорт														
	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Хлеб ржано-пшеничный														
Итого:			18,708	16,474	81,665	546	0,234	17,24	21	4,106	62,557	253,035	48,239	6,638

Наименование блюда	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
1 НЕДЕЛЯ															
Четверг 1 неделя															
№338 Дели 2015	150		1,350	0,300	12,150	57	0,060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500		0,450
№234/2015 Дели	100		12,028	6,341	6,635	141	0,118	0,572	37,744	0,960	94,055	244,509	48,062		0,981
№312/2015г Дели	150/5		3,322	8,282	22,067	179	0,164	25,943	45,500	0,231	47,805	98,835	32,978		1,241
№349/2015 Дели	200		0,160	0,240	23,120	109	0,002	0,800		0,200	5,840	46,000	33,000		0,960
	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200		0,330
	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000		0,372
Итого:			20,194	15,603	87,732	601	0,397	120,265	83,244	2,004	211,59	417,564	114,24		3,571
Пятница 1 неделя															
№ 338 Дели 2015 г	120		0,480	0,480	11,760	56	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800		2,640
№52/2015г Дели	60		0,855	3,653	5,016	56	0,011	5,700		1,641	21,090	24,582	12,540		0,798
№265 сбор. 2015г Дели	50/150		14,405	15,978	24,664	261	0,106	3,510		3,931	22,131	240,284	51,154		2,932
№348/2015г Дели	200		1,000	0,080	22,560	128	0,020	0,800		1,100	33,800	30,400	21,800		0,700
	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000		0,372
	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200		0,330
Итого:			20,02	20,631	87,760	616	0,220	22,01	28,5	7,35	104,981	340,686	103,494		7,772
Суббота 1 неделя															
№ 338 Дели 2015 г	100		0,400	0,300	10,300	47	0,020	5,000		0,400	19,000	12,000	16,00		2,300
№392/2015, Дели	190/5		16,090	19,150	37,885	394	0,169	2,629	54,043	1,404	48,258	213,608	29,119		2,546
№342 Дели 2015	200		0,160	0,160	23,880	98	0,010	1,800		0,000	6,400	4,400	3,600		0,180
	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200		0,330
	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000		0,372
Итого:		0,00	20,23	20,05	95,825	654	0,246	9,429	54,043	2,242	82,418	262,228	55,919		5,728

Меню
Для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан

Наименование блюда	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2 НЕДЕЛЯ														
Понедельник 2 неделя														
№338 Дели 2015 г	120		0,480	0,480	11,760	56	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
			9,056	9,323	10,128	149	0,065	1,461	-	1,438	17,195	132,782	17,655	1,972
№218/2016г Дели	150/5		5,684	6,093	20,988	165	0,088	-	41,000	0,866	17,657	48,509	8,479	0,879
№685 Сбор. Рецепт. 2004г	200/15		0,210	0,050	15,020	61					0,450			0,045
	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:		0,00	18,71	16,386	81,656	546	0,236	13,46	41	2,982	63,262	226,711	44,134	6,238
Вторник 2 неделя														
№54/2017г Дели	80		0,884	4,929	9,071	85	0,017	7,359		2,206	23,103	25,343	13,591	1,197
№304 Дели 2016	60/40		10,786	10,424	9,228	141	0,048	2,513	-	2,093	12,748	107,314	18,145	1,528
№312/2015г Дели	150		3,282	4,657	22,027	146	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
№348/2015г Дели	200		1,000	0,080	22,560	128	0,020	0,800		1,100	33,800	30,400	21,800	0,700
	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:		0,00	19,232	20,5	86,646	615	0,283	39,565	25,5	4,993	101,187	269,713	78,414	4,855
Среда 2 неделя														
№338 Дели 2015 г	120		0,480	0,480	11,760	56	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
№291/2016 Дели	50/150		15,502	17,772	30,800	318	0,094	5,100	38,000	3,944	22,468	140,823	27,412	1,323
№686 2004г №377 Дели 2015	200/15/7		0,273	0,057	15,230	68	0,003	2,800		0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:		0,00	19,535	18,749	81,55	552	0,224	19,9	38	4,97	71,858	274,558	73,912	5,403

Наименование блюда	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2 НЕДЕЛЯ														
Понедельник 2 недели														
№338 Дели 2015	100		0,400	0,300	10,300	47	0,020	5,000	-	0,400	19,000	12,000	16,00	2,300
Плоды и ягоды свежие (груша)														
№294/2015 Дели	90		10,421	9,554	2,806	154	0,094	4,878	35,780	1,237	18,026	156,038	22,577	1,433
Котлеты рубленые из птицы														
№302/2015г Дели	150		4,622	3,399	30,875	154	0,291	-	21,000	0,468	20,632	177,928	104,220	3,448
Каша рассыпчатая (гречневая)														
№349/2015 Дели	200		0,160	0,240	23,120	109	0,002	0,800		0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
Компот из смеси сухофруктов														
Хлеб белый 1 сорт	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:		0,00	18,883	13,933	90,861	579	0,449	8,878	56,78	2,743	70,078	422,536	183,147	8,885
Пятница 2 недели														
№338 Дели 2015	120		0,480	0,480	11,760	56	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
Плоды и ягоды свежие (яблоки)														
№52/2015г Дели	80		1,140	4,871	6,688	75	0,015	7,600	-	2,188	28,120	32,776	16,720	1,064
Салат из свежых отварной (с маслом)														
№284/2015г Дели	180		14,118	14,920	22045	242	0,239	29,314	5,120	3,937	33,404	280,832	56,713	4,158
Запеканка картофельная с мясом														
№348/2015г Дели	200		1,000	0,080	23,560	128	0,020	0,800		1,100	33,800	30,400	21,800	0,700
Компот из плодов или ягод сушеных(курага)														
Хлеб белый 1 сорт	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:		0,00	10,031	14,678	2,845	157	0,061	2,440	5,12	2,598	14,890	159,066	20,920	2,340
Суббота 2 недели														
№338 Дели 2015	150		1,350	0,300	12,150	57	0,060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
Плоды и ягоды свежие (апельсин)														
№260/2015г Дели	50/50		10,031	14,678	2,845	157	0,061	2,440		2,598	14,890	159,066	20,920	2,340
Гуляш														
№218/2016г Дели	150/5		5,684	6,093	20,988	165	0,088	-	41,000	0,866	17,657	48,509	8,479	0,879
Макаронные изделия отварные с маслом														
№342 Дели 2015	200		0,160	0,160	23,880	98	0,010	1,800	-	0,000	6,400	4,400	3,600	0,180
Компот из свежих плодов (яблок)														
Хлеб белый 1 сорт	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:		0,00	20,505	21,671	83,623	592	1,264	142,44	41	4,377	87,137	282,545	63,849	4,768