



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Чувенорускинская ООШ»
Л.Г.Кудряшова/
Аккубаевскогo муниципальногo района РТ
Приказ № 90 от « 01 » 09 20 22г.

Примерное двенадцатидневное меню
(сезон – зимний) для 1-4 классов
МБОУ «Чувенорускинская ООШ»
Аккубаевскогo муниципальногo района РТ

МЕНЮ
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ
(НОЯБРЬ, ДЕКАБРЬ)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
77х	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ													
ТТХ 102	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ, п/ф	60	0,516	3,132	4,450	49	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
№ 306/3 сбор. рецептур. 2004	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧ. С МАСЛОМ	80	9,410	7,610	8,052	194	0,064	2,304	1,600	1,343	27,910	140,408	18,965	1,957
№ 177 сбор. рецептур. На продукты для обуч. Во всех образоват. учрежд. Дели 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	150/5	6,662	9,024	33,000	170	0,292	-	41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	200/15			14,970	60								
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033				0,450			0,045
	Итого:	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	2 день		19,352	17,074	79,782	539	0,432	4,734	42,6	5,133	77,774	380,031	149,183	6,563
№ 71 Сбор. рецептур. На продукты для обуч. Во всех образоват. учрежд. Дели 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	1,000	0,060	1,140	7	0,018	4,200	-	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
№ 289 Сбор. рецептур. На продукты для обуч. Во всех образоват. учрежд. Дели 2015	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (грудки куриные)	50/150	12,750	17,960	29,850	313	0,201	24,076	27,200	3,444	34,660	186,911	48,394	2,111
№ 382 Сбор. рецептур. На продукты для обуч. Во всех образоват. учрежд. Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,600	2,100	26,168	125	0,044	1,300	20,000	0,012	125,720	116,200	31,000	1,040
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		20,630	20,560	79,918	560	0,31	29,576	47,2	3,954	179,34	353,331	92,994	4,153

3 день														
№ 52 Сбор рещ. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дети 2015	САПАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60	0,855	3,653	11,580	66	0,011	5,700	-	1,641	21,050	24,582	12,540	0,798
№ 433 20041	ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	50/50	10,580	11,030	3,184	196	0,063	1,890	-	2,363	14,806	165,174	22,164	2,430
№ 202 Сбор рещ. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дети 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	21,000	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	-	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,819	19,603	82,209	616	0,211	10,39	21	5,272	64,363	270,525	51,223	4,886
4 день														
№ 70 Сбор рещ. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дети 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,480	0,060	1,020	8	0,012	3,000	-	0,060	13,800	14,400	8,400	0,360
ГК	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ С МАСЛОМ	180/5	14,530	19,621	40,690	408	0,270	36,736	23,600	5,153	35,377	202,777	52,789	2,469
№ 377 Сбор рещ. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дети 2015	ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	-	-	14,970	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		18,290	20,121	80,440	591	0,33	39,736	43,6	5,701	59,587	250,897	68,389	3,586

5 день														
№ 21 Сбор рец. на прод. инв. для обуч. Высшего образ. учрежд. Дека 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
ТК	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	80/50	8,660	12,412	5,450	152	0,056	3,861	-	5,384	24,974	115,026	18,930	1,778
№ 304 Сбор рец. на прод. инв. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дека 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	31,600	210	0,044	-	27,000	0,284	11,460	84,150	27,330	0,597
№ 382 Сбор рец. на прод. инв. для обуч. Во всех образ. учрежд. Дека 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,600	2,100	25,168	125	0,044	1,300	20,000	0,012	125,720	116,200	31,000	1,040
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		16,754	20,066	64,498	501	0,237	20,161	47	6,538	179,314	363,196	96,46	4,657

6 день

№ 338 Сбор акт. На прод. акт. для обуч. Во всех образ. учреж. Девч. 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
№ 47 Сбор акт. На прод. акт. для обуч. Во всех образ. учреж. Девч. 2015	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2,600	5,058	4,944	56	0,013	15,180	-	1,381	25,278	18,606	8,616	0,349
Где	ПЕЛЬМЕНИ "ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ" ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ, п/ф	180/5	11,940	13,375	27,340	279	0,159	2,491	32,251	1,283	44,453	200,918	27,579	2,401
№ 272 Сбор акт. На прод. акт. для обуч. Во всех образ. учреж. Девч. 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	-	9,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		14,540	18,433	32,284	335	0,253	30,471	52,251	3,366	98,941	265,784	53,235	5,749

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ
(НОЯБРЬ, ДЕКАБРЬ)**

УР	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин н А, мг	Витамин н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
к. инд. г.во рег. п.с.	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,450	0,200	7,100	43	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
к. инд. г.во рег. п.с.	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	5,645	54	0,018	21,603	-	1,391	25,537	16,260	9,920	0,344
	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ, п/ф	44/40	8,945	7,743	3,194	164	0,046	2,650	-	2,256	12,530	110,071	16,077	1,647
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	9,024	33,000	170	0,291	-	21,000	0,468	20,632	177,926	104,220	3,448
к. инд. г.во рег. п.с.	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	-	-	14,970	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		20,228	20,458	87,669	606	0,432	34,253	21	4,753	83,909	349,479	146,417	8,386

2 день														
№ 11 Сбор. рец. На прод. по для общ. Во всех образ. учреж. Дели - 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200	-	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
ГТК	ФРИКАССЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/50	9,025	11,037	6,749	145	0,107	5,700	38,000	2,690	25,050	147,720	29,290	1,414
№ 304 Сбор. рец. На прод. по для общ. Во всех образ. учреж. Дели - 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	31,600	210	0,044	-	27,000	0,284	11,460	84,150	27,330	0,597
№ 383 Сбор. рец. На прод. по для общ. Во всех образ. учреж. Дели - 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,600	2,100	25,168	125	0,044	1,300	20,000	0,012	125,720	116,200	31,000	1,040
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		20,159	19,071	88,417	602	0,26	11,2	85	3,484	181,19	398,29	103,22	4,053

3 день														
972 Сбор рен. а продано для общ. Во сек. образ. учреж. Дети - 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
ГТК	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ, п/ф	80	8,129	9,431	9,38	104	0,017	0,290	25,000	0,946	8,242	21,297	1,124	0,303
№ 312 Сбор рен. на продано для общ. Во сек. образ. учреж. Дети - 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	3,090	8,282	22	179	0,164	25,943	45,600	0,231	47,805	98,835	32,978	1,241
Сбор рен. на продано	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,300	1,510	29,060	152	0,115	1,300	20,250	0,750	170,600	130,000	34,000	1,050
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		18,459	86,547	86,547	564	0,379	42,533	90,75	2,785	243,807	297,952	87,302	3,846

	4 день													
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,516	3,132	4,45	49	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
13 1.09% род-но обуч. Во к. учреж н-2015	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	7,400	9,450	0,800	108	0,030	-	-	0,500	25,000	139,001	15,000	1,800
02 Р.Р.Ф. род-но обуч. Во к. учреж н-2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,140	8,068	28,54	220	0,087	-	21,000	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
03 1.09% род-но обуч. Во к. учреж н-2015	КАКАО С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	3,600	2,100	25	125	0,044	1,300	20,000	0,012	125,720	116,200	31,000	1,040
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,936	23,190	82,718	617	0,237	3,73	61	4,65	190,439	362,78	80,147	4,779

5 день														
№ 52 Сбор. рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ учре- же-Дели- 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	5,700	-	1,641	21,090	24,582	12,540	0,798
№ 53	ГРУДКА КУРИНАЯ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	60/30	13,650	10,756	1,632	154	0,068	2,326	68,677	3,956	25,185	123,198	15,716	1,009
№ 304 Сбор. рец. А прод по алобук. Во их Браз учре- ели. 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	31,600	210	0,044	-	27,000	0,284	11,460	84,150	27,330	0,597
№ 377 Сбор. рец. А прод по алобук. Во их Браз учре- ели. 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	-	-	14,970	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		21,619	20,283	83,542	595	0,17	8,026	95,677	6,319	56,945	264,15	62,786	3,151

6 день														
27	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	2,700	3,064	4,500	37	0,014	3,330	-	1,387	13,968	16,944	8,064	0,364
27	ПЕЛЬМЕНИ "ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ" ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ, п/ф	180/5	11,980	16,975	27,38	312	0,159	2,491	32,251	1,283	44,453	200,918	27,579	2,401
27	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	-	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
27	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	40	2,000	0,400	18,000	88	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
27	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,044	20,691	79,825	570	0,223	8,621	52,251	3,172	71,631	253,122	43,683	3,564