



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Чувенорускинская ООШ»
Л.Г.Кудряшова/
Приказ № 92 от « 01 » 09 20 22г.

**Примерное двенадцатидневное меню
(сезон – осенний) для 1-4 классов
МБОУ «Чувенорускинская ООШ»
Аксубаевского муниципального района РТ**

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 1-4 КЛАССЫ
(СЕНТЯБРЬ, ОКТЯБРЬ)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	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
1-ая неделя														
1 день														
№ 335 Сбор. рец. На произ. изд. для обуч. Во всех образов. учреж. Дале 2015.	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120	0,480	0,480	8,820	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
№ 45 Сбор. рец. На произ. изд. для обуч. Во всех образов. учреж. Дале 2015.	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста, морковь, сахар, майонез)	60	0,931	3,051	5,645	54	0,018	21,603	-	1,391	25,537	18,260	9,920	0,344
тпк	КОТЛЕТЫ "ПОЖАРСКИЕ", л/ф	80	8,800	7,700	8,836	168	0,053	1,200	-	1,254	14,262	109,083	14,642	1,606
№ 308/3 Сбор. рец. 2004	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧ. С МАСЛОМ	150/5	6,662	9,024	33,000	170	0,292	-	41,000	0,518	27,362	180,553	104,550	3,501
№ 327 Сбор. рец. На произ. изд. для обуч. Во всех образов. учреж. Дале 2015.	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	9,870	62	0,003	-	-	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	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:		20,237	20,707	89,931	625	0,449	34,803		3,855	98,351	354,856	147,952	8,88

2 день														
Сбор. рец. №	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	0,400	7,360	47	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
№ 71 Сбор. рец. на продукцию для обуч. во всех образ. учреж. Дети 2019	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	80	1,300	0,060	1,520	7	0,018	4,200	-	0,060	10,200	18,000	6,400	0,300
ТТК	ЖАРКОЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/150	12,000	16,120	29,800	295	0,222	27,825	26,500	2,174	35,535	197,840	47,778	2,260
№ 382 Сбор. рец. на продукцию для обуч. во всех образ. учреж. Дети 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,672	2,100	25,198	145	0,044	1,300	20,000	0,012	125,720	116,200	31,000	1,040
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,260	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:		20,552	18,740	80,248	562	0,331	33,325	48,5	2,684	180,215	364,26	94,378	4,302

3 день															
Код	Наименование	Ед. изм.	Кол-во	Цена	Сумма	Кол-во	Цена	Сумма	Кол-во	Цена	Сумма	Кол-во	Цена	Сумма	
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)		120	0,480	0,480	8,820	96	0,098	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		80	0,888	4,176	5,930	65	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
160	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	9,750	11,500	7,985	156	0,061	2,440	-	2,598	14,890	159,066	20,920	2,340	
162	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	
177	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С КУРАГОЙ	200/15/7	0,521	0,005	21,725	88	-	-	-	-	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:		19,339	20,589	87,900	611	0,224	4,87	21	6,686	53,859	265,145	55,067	4,314	

4 ДЕНЬ														
№ 238 Сбор рец. на прод. на даче обуч. Во всех образ. учреж. Дети 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120	0,480	0,480	8,820	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
№ 20 Сбор рец. на прод. на даче обуч. Во всех образ. учреж. Дети 2015	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ с маслом	60	0,399	3,653	1,083	39	0,017	-	-	1,641	9,696	17,172	7,980	0,285
ГП	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ , п/Ф	80	9,800	5,400	3,682	104	0,017	5,000	25,000	0,946	8,242	21,297	1,124	0,303
№ 312 Сбор рец. на прод. на даче обуч. Во всех образ. учреж. Дети 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	3,090	8,282	22,067	179	0,164	5,000	45,500	0,231	47,808	98,835	32,978	1,241
№ 379 Сбор рец. на прод. на даче обуч. Во всех образ. учреж. Дети 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,300	1,510	29,060	152	0,115	5,000	20,250	0,750	170,600	130,000	34,000	1,060
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	5	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	5	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,869	19,285	79,652	589	0,36	25,000	90,75	4,006	245,100	299,524	83,282	3,591

5 день														
№ 71 Сбор рас. на продажу для обуч. Во всех образовател. Детей 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,680	0,120	2,280	14	0,036	15,000	-	0,420	8,400	15,560	12,000	0,540
№ 368 Сбор рас. на продажу для обуч. Во всех образовател. Детей 2015	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	50/150	15,900	18,900	40,095	422	0,105	3,510	-	5,931	22,131	240,284	51,154	2,992
№ 372 Сбор рас. на продажу для обуч. Во всех образовател. Детей 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	52	0,003	2,600	-	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:		19,924	19,472	81,32	613	0,192	21,31	-	4,803	42,541	289,644	71,194	4,261

6 день														
№ 138 Сбор. реч. на предельно для обуч. во всех образ. учреж. Дети 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120	0,480	0,480	8,820	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	19,800	2,640
№ 21 Сбор. реч. на предельно для обуч. во всех образ. учреж. Дети 2015	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (без лука)	60	0,627	3,710	2,166	46	0,034	14,250	-	1,983	7,980	14,892	11,400	0,513
тк	ПЕЛЬМЕНИ "ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ" ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ , nф	190/5	11,940	13,375	27,340	279	0,168	2,629	34,043	1,354	47,058	212,108	29,119	2,536
№ 282 Сбор. реч. на предельно для обуч. во всех образ. учреж. Дети 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	2,750	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:		19,447	19,6	78,434	565	0,324	28,179	74,043	4,037	206,718	387,92	87,719	7,061

МЕНЮ
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 1-4 КЛАССЫ
(СЕНТЯБРЬ, ОКТЯБРЬ)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№ 338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120	0,480	0,400	7,350	47	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
№ 71 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	80	0,880	0,160	3,040	19	0,036	15,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
ГТК	КОТЛЕТЫ "АППЕТИТНЫЕ" МЯСО - КУРИНЫЕ п/ф	80	7,800	9,980	5,122	115	0,057	1,604	12,880	1,261	15,062	117,121	15,147	1,594
№ 202 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом	150/5	5,140	8,093	28,54	220	0,087	-	21,000	0,616	16,457	47,009	8,479	0,869
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,300	1,510	29,060	125	0,115	1,300	20,250	0,750	170,800	130,000	34,000	1,060
	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:		20,400	20,183	87,500	594	0,343	17,904	74,13	3,735	220,479	343,45	76,826	4,775

2 день														
№ 338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120	0,480	0,400	7,350	47	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
№ 71 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ) С МАСЛОМ	80	0,420	0,080	1,140	7	0,018	4,200	-	0,060	10,200	16,000	8,400	0,300
ТТК	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ ТОМАТНОМ л/ф	60/40	9,587	12,600	9,451	179	0,049	2,517	-	2,096	12,795	107,490	18,180	1,531
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,090	4,657	22,027	146	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
№ 383 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-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 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:		19,977	19,877	81,546	572	0,321	33,96	45,5	2,787	204,081	371,246	97,758	4,804

	3 день													
№ 338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120	0,480	0,400	7,350	47	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
№ 338 Сбор. рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учре ж. Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120	0,480	0,400	7,350	47	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
№ 45 Сбор. рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учре ж. Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	5,645	54	0,018	21,603	-	1,391	25,537	18,260	9,920	0,344
ТТН	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/50	8,958	8,320	3,396	171	0,078	3,970	28,400	3,197	17,166	122,746	18,274	1,137
№ 30 Сбор. рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учре ж. Дели 2015	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	9,024	33,000	170	0,291	-	21,000	0,468	20,632	177,928	104,220	3,448
№ 377 Сбор. рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учре ж. Дели 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,280	0,240	14,780	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:		20,292	21,2	88,126	617	0,464	35,573	49,4	5,694	88,545	362,154	148,614	7,876

4 день														
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0,688	4,176	5,930	49	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
	ГРУДКА КУРИНАЯ (маринованное филе) В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	60/30	11,650	10,756	1,632	154	0,068	2,326	68,677	3,956	25,185	123,198	15,716	1,009
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,420	31,600	210	0,044	-	27,000	0,284	11,460	84,150	27,330	0,597
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, КУРАГОЙ	200/15/10	0,521	0,005	21,725	88	0,150	-	0,080	1,500	100,460	80,000	40,000	1,845
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,780	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:		19,973	20,797	84,647	616	0,338	4,756	95,767	9,012	159,157	346,418	108,714	4,511

5 день														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	80	0,900	3,650	15,440	55	0,011	5,700	-	1,641	21,090	24,562	12,540	0,798
ТТК 701	МЯСО ПО-МИЛАНСКИ	180	15,990	16,540	29,500	384	0,164	13,988	146,303	1,811	153,502	310,067	43,762	3,460
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2015	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 СЕЛЬСКИЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		20,254	20,742	83,885	616	0,225	22,488	146,303	3,904	186,602	368,409	64,342	5,047

6 день														
№ 71 Збор.рец. за прод-ию для обуч. во всех образ.учре «Дели 015	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	80	0,880	0,160	3,040	19	0,036	15,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
№ 243 Збор.рец. за прод-ию для обуч. во всех образ.учре «Дели 015	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	7,400	9,450	0,800	108	0,030	-	-	0,500	25,000	139,001	15,000	1,800
№ 202 Збор.рец. за прод-ию для обуч. во всех образ.учре «Дели 015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом	150/5	5,140	8,068	28,540	220	0,087	-	21,000	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
№ 379 Збор.рец. за прод-ию для обуч. во всех образ.учре «Дели 015	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 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:		20,000	19,628	85,200	614	0,315	1,3	41,25	2,924	229,217	363,83	41,200	4,971