

Утверждаю:
 Директор школы МБОУ «Староузеевская СОШ»



Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов образовательных организаций
 Республики Татарстан

1 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ						
№ Сборника рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. Ккал.
Сб.рец. Дели принт 2010	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	7,47	5,61	35,84	230,45
Сб.рец. Дели принт,2011/358.	КИСЕЛЬ	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Сб.рец. Дели принт,2010 г.	ГУЛЯШ	80/80	19,72	17,89	9,76	168,20
Сб.рец. 2004 г.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	0,7	0,65	97,5
338/2015,Дели	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	47
Сб.рец. Дели принт,2010 г.	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	ИТОГО		32,58	27,65	86,22	689,79
ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ						
Сб.рец. Дели плюс,309/2015	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Сб.рец. Дели плюс,268/2015	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,70	13,67	8,70	209,60
Сб.рец. Дели принт,382/2011	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Сб.рец. Дели плюс,338/2015	Фрукты	150	2,25	0,75	31,5	144
Сб.рец. 2004 г.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	0,7	0,65	97,5
	ИТОГО		30,97	25,29	98,69	764,75
СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ						
Сб.рец. Москва 2016 г.ТТК 121	Борщ «Сибирский»	200	8,3	7,0	12,2	134,7
Сб.рец. Дели плюс,376/2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15,0	60
Сб.рец. 2004 г.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	0,7	0,65	97,5
Сб.рец. Дели плюс,338/2015	Фрукты	100	0,40	0,30	10,30	47
Сб.рец. Дели плюс,904,01/2015	Пряники	25	1,47	1,17	18,75	91,5
Сб.рец. Дели принт,2011 г.	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	15	0,00	12,30	0,15	112,50
	ИТОГО		14,34	21,49	57,05	543,2
ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ						
Сб.рец. Дели принт,128/2011	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,8	7,8	34,32	227,04

Сб.рец. ДеЛи принт,234/2011	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	16,64	9,42	19,14	180
Сб.рец. ДеЛи плюс,389/2015	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	84,8
Сб.рец. 2004 г.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	0,7	0,65	97,5
Сб.рец. ДеЛи плюс,904,02/2015	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	105
Сб.рец. Москва 2016 г.ТТК 58	Салат морковный с маслом растительным	60	0,7	4,3	5,6	64,10
	ИТОГО		28,08	23,21	103,10	758,44
ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ						
Сб.рец. ДеЛи принт,259/2011	ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	80/160	27,53	7,47	21,95	265,00
Сб.рец. 2004 г.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	0,7	0,65	97,5
Сб.рец. ДеЛи принт,377/2011	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	225,10
338/2015,ДеЛи	Фрукты	100	0,86	0,14	7,57	36
	ИТОГО		41,51	10,59	45,59	623,60
СУББОТА 1 НЕДЕЛЯ						
Сб.рец. ДеЛи принт,265/2005 г.	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	12,0	16,0	25,7	327,6
Сб.рец. ДеЛи принт,2011/358.	КИСЕЛЬ	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Сб.рец. 2004 г.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	0,7	0,65	97,5
338/2015,ДеЛи	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	47
Сб.рец. ДеЛи плюс,904,01/2015	Пряники	25	1,47	1,17	18,75	91,5
	ИТОГО		18,01	18,27	79,66	657,80
Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов образовательных организациях РТ						
2 НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ						
Сб.рец. ДеЛи плюс,309/2015	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Сб.рец. ДеЛи принт,2011 г.	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМ.СОУСЕ С ОВОЩАМИ	75/50	13,87	7,85	6,53	150,00
Сб.рец. ДеЛи плюс,376/2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15,0	60
Сб.рец. 2004 г.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	0,7	0,65	97,5
Сб.рец. ДеЛи плюс,338/2015	Фрукты	100	0,40	0,30	10,30	47
Сб.рец. ДеЛи принт,2010 г.	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	ИТОГО		24,81	16,44	64,34	575,39
ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ						
№478	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180/5	12,6	13,0	9,2	204
Сб.рец. 2004 г.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	0,7	0,65	97,5

Сб.рец. Дели принт,382/2011	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Сб.рец. Дели принт,2010 г.	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
Сб.рец. Дели плюс,904,02/2015	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	105
	ИТОГО		21,92	22,06	63,55	608,04
СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ						
Сб.рец. Дели плюс,304/2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,65	5,37	36,68	209,70
Сб.рец. Дели плюс,268/2015	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,70	13,67	8,70	209,60
Сб.рец. Дели принт,349/2011	КОМПОТ	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Сб.рец. 2004 г.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	0,7	0,65	97,5
338/2015,Дели	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	47
Сб.рец. Дели плюс,904,01/2015	Пряники	25	1,47	1,17	18,75	91,5
	ИТОГО		23,36	21,31	99,34	749,50
ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ						
Сб.рец. Дели плюс,392/2015	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/5	10,34	12,175	20,34	237,00
Сб.рец. Дели плюс,389/2015	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	84,8
Сб.рец. 2004 г.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	0,7	0,65	97,5
Сб.рец. Дели плюс,338/2015	Фрукты	100	0,40	0,30	10,30	47
	ИТОГО		14,88	13,17	56,05	466,30
ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ						
Сб.рец. Дели принт 2010	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	7,47	5,61	35,84	230,45
Сб.рец. Дели принт,2010г.	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	16,88	10,88	0,00	165
Сб.рец. Дели плюс,376/2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15,0	60
Сб.рец. 2004 г.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	0,7	0,65	97,5
Сб.рец. Дели плюс,904,02/2015	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	105
	ИТОГО		29,64	18,53	82,41	692,95
СУББОТА 2 НЕДЕЛЯ						
Сб.рец. Дели плюс,182/2015	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	210	5,1	10,72	33,42	251
Сб.рец. Дели принт, 2010	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,82	3,71	5,06	56,88
Сб.рец. Дели плюс,338/2015	Фрукты	150	2,25	0,75	31,5	144
Сб.рец. 2004 г.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	0,7	0,65	97,5
Сб.рец. Дели принт,379/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	ИТОГО		15,79	19,6	96,12	694,58

