

Утверждено  
Директор МБОУ «Азеевская НШ-ДС» НМР РТ *Галимова Д.М.*  
Школа-детский сад  
Новошешминского  
муниципального района,  
Республика Татарстан



12-дневное меню для организации бесплатного питания учащихся 1-4 классов  
МБОУ «Азеевская начальная школа-детский сад  
Новошешминского муниципального района Республики Татарстан»



	Наименование блюд	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	Мg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
7/1/2015, Дельи	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000	-	0,420	6,400	15,500	12,000	0,540
ТТК	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	8,200	9,900	10,210	151	0,050	0,050	2,080	2,510	27,800	112,100	22,100	1,150
506/2004, СБ ак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,600	7,000	29,000	193	0,292	-	41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
693/2004, СБ ак	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	111,110	26,560	2,000
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>	<b>19,820</b>	<b>18,130</b>	<b>84,250</b>	<b>569,000</b>	<b>0,631</b>	<b>16,38</b>	<b>43,08</b>	<b>5,553</b>	<b>130,652</b>	<b>381,753</b>	<b>182,1</b>	<b>8,681</b>	
<b>2 день</b>														
338/2015, Дельи	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110	0,330	0,440	9,400	44	0,033	11,000	-	0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
7/1/2015, Дельи	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (порциями)	60	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200	-	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
ТТК, 2019	ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	13,300	17,000	28,450	320	0,222	27,825	28,500	2,174	35,535	197,840	47,778	2,260
692/2004	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,500	1,800	20,500	108	0	0,260	0,05	-	53,330	39,150	6,090	0,100
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>	<b>20,13</b>	<b>19,740</b>	<b>81,310</b>	<b>585</b>	<b>0,325</b>	<b>93,025</b>	<b>28,5</b>	<b>3,069</b>	<b>81,055</b>	<b>262,19</b>	<b>79,428</b>	<b>5,817</b>	
<b>3 день</b>														
43/2004, СБ ак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684	-	1,392	25,624	18,316	9,949	0,345
437/2004, СБ ак	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	9,100	12,400	10,500	190	0,030	2,440	-	0,410	7,600	128,900	17,500	1,900
332/06 ак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,652	4,469	28,000	175	0,067	-	21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
685/2004 СБ ак	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200	-	13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>	<b>19,465</b>	<b>20,36</b>	<b>79,6</b>	<b>581</b>	<b>0,216</b>	<b>87,874</b>	<b>21</b>	<b>3,225</b>	<b>99,664</b>	<b>244,286</b>	<b>59,639</b>	<b>3,942</b>	

4 день														
336/2015, Дель	ФРУКТЫ (ГРУШИ)	100	0,400	0,300	10,300	47	0,020	5,000	-	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
234/2015, Дель	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	8,200	8,100	7,000	134	0,080	0,128	8,000	4,000	33,280	120,096	22,640	0,896
540/СБ см	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,043	25,500	0,161	46,606	97,336	32,978	1,231
653/СЮС4, СБ см	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		<b>19,874</b>	<b>20,21</b>	<b>86,428</b>	<b>609</b>	<b>0,294</b>	<b>28,501</b>	<b>33,5</b>	<b>7,235</b>	<b>97,788</b>	<b>257,282</b>	<b>76,886</b>	<b>2,765</b>
5 день														
336/2015, Дель	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	170	0,510	0,680	14,620	68	0,051	17,000	-	0,340	27,200	18,700	15,300	3,740
71/2015, Дель	ПОМДИОРЫ СВЕЖИЕ (порции)	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
ТТК	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	11,000	13,500	4,786	185	0,089	1,888	37,781	4,426	19,564	154,618	18,693	1,304
611/2004 СБ см	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,670	4,900	28,300	172	0,045	-	36,900	0,270	4,950	82,350	27,000	0,540
686/2004, СБ см	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,200	0,100	13,900	57	0,000	1,120	0	0,010	2,860	1,340	0,730	0,080
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		<b>19,620</b>	<b>19,740</b>	<b>85,646</b>	<b>602</b>	<b>0,243</b>	<b>33,888</b>	<b>77,681</b>	<b>5,676</b>	<b>64,414</b>	<b>284,288</b>	<b>75,793</b>	<b>6,374</b>
6 день														
336/2015, Дель	ФРУКТЫ (мандалин)	100	0,500	0,200	7,500	34	0,030	10,000	-	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
20/2015, Дель	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	60	0,576	3,684	1,848	43	0,024	11,460	-	2,695	16,062	18,252	9,996	0,456
ТТК	ПЕЛМЕНИ ОТВАРНЫЕ	180	14,800	15,000	36,000	338	0,156	2,491	21,855	1,258	34,806	191,434	26,890	2,239
689/2004СБ см	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200	-	13,70	66	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		<b>19,656</b>	<b>19,324</b>	<b>80,808</b>	<b>577</b>	<b>0,232</b>	<b>23,951</b>	<b>21,855</b>	<b>4,373</b>	<b>71,468</b>	<b>233,686</b>	<b>48,686</b>	<b>5,175</b>

№ п/п рецептур	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
338/2015	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	150	1,350	0,300	12,150	57	0,060	90,008	-	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
71/2015	ОБУЗЫ СВЕЖИЕ (порышки)	60	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200	-	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
413/2004	ГОВДИНА ТУШЕНАЯ	60/20	7,200	11,600	1,925	143	0,068	1,155	-	3,024	12,989	192,851	24,287	2,861
508/2004	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,600	7,000	29,030	193	0,281	-	21,000	0,468	20,032	177,928	104,229	3,448
693/2004	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
Сб.к	КЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,260	0,240	14,780	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	КЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>19,930</b>	<b>20,270</b>	<b>86,975</b>	<b>611,000</b>	<b>0,422</b>	<b>9,355</b>	<b>21</b>	<b>4,562</b>	<b>56,941</b>	<b>412,679</b>	<b>144,677</b>	<b>7,831</b>
<b>2 день</b>														
71/2015	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (порезаны)	60	0,660	0,120	2,380	14	0,036	15,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
291/2015	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	50/150	14,000	19,500	42,000	400	0,064	0,820	34,270	5,799	22,000	204,000	40,600	1,670
686/2004	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,200	0,100	13,900	57	0,000	1,120	0	0,010	2,860	1,040	0,730	0,080
Сб.к	КЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,260	0,240	14,780	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	КЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>18,44</b>	<b>20,16</b>	<b>79,940</b>	<b>577</b>	<b>0,13</b>	<b>65,62</b>	<b>34,27</b>	<b>6,614</b>	<b>44,12</b>	<b>240,85</b>	<b>83,15</b>	<b>3,027</b>
<b>3 день</b>														
338/2015	ФРУКТЫ (ГРУШИ)	100	0,400	0,300	10,300	47	0,020	5,000	-	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
41/2004	САЛТ ИЗ БЕЛОСЫРНОЙ КАПУСТЫ	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,664	-	1,392	25,024	18,316	9,849	0,346
234/2015	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	10,600	11,600	6,500	175	0,080	0,128	8,000	4,900	33,260	120,086	22,540	0,866
112/2015	ПОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500	0,181	46,806	97,336	32,978	1,231
685/2004	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200	-	13,70	56	0,008	3,750	-	0,078	9,970	7,500	6,500	0,197
Сб.к	КЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,260	0,240	14,780	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	КЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>19,20</b>	<b>20,25</b>	<b>79,93</b>	<b>581,00</b>	<b>0,308</b>	<b>56,505</b>	<b>33,5</b>	<b>6,443</b>	<b>132,73</b>	<b>267,458</b>	<b>84,117</b>	<b>5,214</b>



<b>4 день</b>															
138/2015	Дей	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,300	0,400	8,100	40	0,030	10,500	-	0,020	16,000	11,000	9,000	2,200
170/2017	Дей	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,632	6,043	4,300	74	0,026	2,430	-	2,834	13,392	26,850	18,468	0,368
170/2019	Дей	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	6,700	7,100	4,000	107	0,113	3,750	46,000	0,830	21,080	164,810	24,520	1,858
107/2015	Дей	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,652	4,469	28,000	175	0,087	-	21,600	0,818	16,470	47,070	6,480	0,870
692/2004	Дей	КОФЕЙНЫЙ НАЛИТОК С МОЛОКОМ	200	2,500	1,800	20,500	108	0	0,260	0,65	0,000	53,330	39,150	6,096	0,10
		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 СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
		<b>Итого:</b>		<b>19,364</b>	<b>20,252</b>	<b>86,660</b>	<b>610</b>	<b>0,337</b>	<b>129,969</b>	<b>48</b>	<b>7,704</b>	<b>134,049</b>	<b>343,069</b>	<b>99,653</b>	<b>3,957</b>
<b>5 день</b>															
338/2015	Дей	ФРУКТЫ (БАНАНЫ)	150	2,250	0,750	31,500	144	0,060	15,000	-	0,600	12,000	42,000	63,000	9,900
10624/1996	С	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ДОЛЬКАМИ) С МАСЛОМ	60	0,819	6,049	4,807	71	0,011	5,462	-	2,695	20,209	23,607	12,016	0,765
478/2004	С	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180/5	12,600	13,000	9,200	204	0,213	35,558	20,000	5,025	27,951	109,806	41,551	1,700
086/2004	С	МАСЛОМ	200/15/7	0,200	0,100	13,900	57	0,000	1,120	0	0,610	2,860	1,340	0,730	0,980
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
		ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
		ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
		<b>Итого:</b>		<b>19,449</b>	<b>20,339</b>	<b>81,167</b>	<b>588,000</b>	<b>0,306</b>	<b>56,018</b>	<b>20</b>	<b>8,541</b>	<b>64,76</b>	<b>188,413</b>	<b>119,367</b>	<b>3,645</b>
<b>6 день</b>															
20/2015	Дей	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	60	0,382	6,049	1,037	60	0,016	3,622	-	2,895	9,282	16,500	7,644	0,273
243/2015	Дей	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	12,000	7,600	16,000	180	0,300	-	-	0,500	33,400	182,800	19,780	2,400
187/2004	С	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,670	4,900	28,300	172	0,045	-	39,900	0,270	4,950	82,350	27,000	0,540
085/2004	С	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200	-	13,70	58	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
		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 СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
		<b>Итого:</b>		<b>19,832</b>	<b>18,989</b>	<b>80,797</b>	<b>574</b>	<b>0,485</b>	<b>18,822</b>	<b>21</b>	<b>4,833</b>	<b>75,752</b>	<b>301,37</b>	<b>101,714</b>	<b>4,723</b>