

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы

---

И.Н. Ефимова

## ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(сезон весенний)

для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) учащихся 1- 4 классов

МБОУ «Александровская ООШ» Чистопольского муниципального района РТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий ность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 неделя</b>													
	<b>1 день</b>													
	Фрукты (апельсины)	100	1,350	0,300	12,150	57	0,060	90,0	-	0,300	51,000	34,500	8,400	0,450
	Бифштекс рубленый	90	8,320	7,150		200	0,040			1,343	11,010	127,020	6,00	1,100
	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	-	-	0,158	37,352	170,553	44,550	1,101
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,900	81	0,04	1,33	0,16	-	136,600	92,8	5,4	0,110
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной (ржано – пшеничный)	20	1,000	0,299	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>21,494</b>	<b>18,280</b>	<b>85,81</b>	<b>623</b>	<b>0,481</b>	<b>91,330</b>	<b>0,16</b>	<b>2,599</b>	<b>244,718</b>	<b>457,120</b>	<b>71,552</b>	<b>3,462</b>
	<b>2 день</b>													
	Салат из вареной свёклы с яблоками	80	0,884	4,299	9,071	85	0,017	7,359	-	2,206	23,103	25,343	13,591	1,197
	Рагу из птицы	50/150	12,300	17,660	29,850	313	0,201	8,076	0,180	2,100	57,660	201,911	26,394	0,111
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	23,880	98	0,010	1,800	-	0	6,4	4,4	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной (ржано – пшеничный)	20	1,000	0,299	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>20,02</b>	<b>20,707</b>	<b>80,666</b>	<b>593</b>	<b>0,291</b>	<b>38,934</b>	<b>28,5</b>	<b>5,068</b>	<b>71.618</b>	<b>258,153</b>	<b>72,319</b>	<b>4,381</b>
	<b>3 день</b>													
	Фрукты (яблоки)	100	0,300	0,400	7,350	57	0,030	8,000	-	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
	Салат из квашеной капусты	80	2,600	5,058	4,944	66	0,013	5,180	-	1,381	25,278	18,660	8,616	0,010
	Гуляш из говядины	50/50	10,031	14,678	2,845	159	0,061	0,491	-	2,598	14,890	159,066	20,920	2,340
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной (ржано – пшеничный)	20	1,000	0,299	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>24,540</b>	<b>25,143</b>	<b>76,870</b>	<b>624</b>	<b>0,238</b>	<b>15,94</b>	<b>0,100</b>	<b>5,33</b>	<b>67,98</b>	<b>300,05</b>	<b>65,49</b>	<b>4,051</b>

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий ность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 неделя</b>													
	<b>4 день</b>													
	Фрукты (груши)	100	0,300	0,400	7,350	57	0,030	8,000	-	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
	Биточки рыбные	90	6,450	4,240	7,29	116	0,050	0,480	0,100	0,645	44,020	137,060	12,000	-
	Пюре картофельное	150	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	3,000	47,805	98,835	8,000	-
	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470	-	-	158,670	132,000	29,330	2,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной (ржано – пшеничный)	20	1,000	0,299	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>16,72</b>	<b>18,13</b>	<b>89,60</b>	<b>615</b>	<b>0,291</b>	<b>17,89</b>	<b>0,18</b>	<b>4,18</b>	<b>275,255</b>	<b>413,135</b>	<b>65,530</b>	<b>3,132</b>
	<b>5 день</b>													
	Салат из свёклы отварной	80	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700	-	0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
	Плов из птицы	50/150	14,510	14,710	28,340	364	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	272,000	40,450	1,900
	Чай с 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 пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной (ржано – пшеничный)	20	1,000	0,299	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>18,729</b>	<b>18,815</b>	<b>78,865</b>	<b>597</b>	<b>0,27</b>	<b>15,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,293</b>	<b>216,17</b>	<b>391,34</b>	<b>61,03</b>	<b>2,887</b>
	<b>6 день</b>													
	Фрукты (яблоки)	100	0,300	0,400	7,350	57	0,030	8,000	-	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
	Котлеты рубленные из кур	90	10,240	5,370	19,360	159	0,080	-	-	-	89,430	158,000	0,640	0,300
	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	-	-	0,158	37,352	170,553	44,550	1,101
	Какао с молоком	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	-	0,012	133,330	22,13	11,73	0,100
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной (ржано – пшеничный)	20	1,000	0,299	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>24,262</b>	<b>16,003</b>	<b>110,470</b>	<b>626</b>	<b>0,472</b>	<b>9,330</b>	<b>-</b>	<b>0,708</b>	<b>284,872</b>	<b>393,903</b>	<b>73,12</b>	<b>2,233</b>

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий ность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>2 неделя</b>													
	<b>1 день</b>													
	Фрукты (апельсины)	100	1,350	0,300	12,150	57	0,060	90,0	-	0,300	51,000	34,500	8,400	0,450
	Котлеты	90	9,660	12,412	9,450	181	0,166	3,861	-	1,384	54,974	155,026	21,930	1,678
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,900	81	0,04	1,33	0,16	-	136,600	92,8	5,4	0,110
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной (ржано – пшеничный)	20	1,000	0,299	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>20,91</b>	<b>19,069</b>	<b>89,760</b>	<b>621</b>	<b>0,400</b>	<b>95,191</b>	<b>0,160</b>	<b>5,638</b>	<b>267,791</b>	<b>371,555</b>	<b>51,409</b>	<b>3,809</b>
	<b>2 день</b>													
	Фрукты (груши)	100	0,300	0,400	7,350	57	0,030	8,000	-	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
	Тефтели мясные	60/40	10,786	10,424	9,228	141	0,048	2,513	-	2,033	12,748	107,314	18,145	1,528
	Пюре картофельное	150	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	3,000	47,805	98,835	8,000	-
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	23,880	98	0,010	1,800	-	0	6,4	4,4	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной (ржано – пшеничный)	20	1,000	0,299	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>20,310</b>	<b>19,805</b>	<b>86,13</b>	<b>583</b>	<b>0,299</b>	<b>19,896</b>	<b>0,080</b>	<b>5,571</b>	<b>91,693</b>	<b>224,769</b>	<b>45,945</b>	<b>2,440</b>
	<b>3 день</b>													
	Салат из свёклы отварной	80	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700	-	0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
	Плов из птицы	50/150	14,510	14,710	28,340	364	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	272,000	40,450	1,900
	Чай с 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 пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной (ржано – пшеничный)	20	1,000	0,299	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>18,729</b>	<b>18,815</b>	<b>78,865</b>	<b>597</b>	<b>0,27</b>	<b>15,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,293</b>	<b>216,17</b>	<b>391,34</b>	<b>61,03</b>	<b>2,887</b>

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий ность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>2 неделя</b>													
	<b>4 день</b>													
	Фрукты (яблоки)	100	0,300	0,400	7,350	57	0,030	8,000	-	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
	Биточки рыбные	90	6,450	4,240	7,29	116	0,050	0,480	0,100	0,645	44,020	137,060	12,000	-
	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	-	-	0,158	37,352	170,553	44,550	1,101
	Какао с молоком	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	-	0,012	133,330	22,13	11,73	0,100
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной (ржано – пшеничный)	20	1,000	0,299	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>20,472</b>	<b>14,874</b>	<b>98,400</b>	<b>583</b>	<b>0,419</b>	<b>9,81</b>	<b>0,100</b>	<b>1,341</b>	<b>264,802</b>	<b>456,833</b>	<b>102,080</b>	<b>4,233</b>
	<b>5 день</b>													
	Фрукты (банан)	150	2,250	0,750	31,5	144	0,060	15,000		0,600	12,000	42,000	63,600	0,900
	Салат из квашеной капусты	80	2,600	5,058	4,944	66	0,013	5,180	-	1,381	25,278	18,660	8,616	0,010
	Запеканка картофельная с мясом	180	14,118	14,920	22,045	242	0,239	29,314	5,120	3,973	33,404	280,832	56,713	4,158
	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной (ржано – пшеничный)	20	1,000	0,299	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>20,149</b>	<b>20,283</b>	<b>86,042</b>	<b>607</b>	<b>0,27</b>	<b>14,296</b>	<b>0,18</b>	<b>2,319</b>	<b>240,095</b>	<b>386,28</b>	<b>60,516</b>	<b>2,810</b>
	<b>6 день</b>													
	Фрукты (яблоки)	100	0,300	0,400	7,350	57	0,030	8,000	-	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
	Гуляш из говядины	50/50	10,031	14,678	2,845	159	0,061	0,491	-	2,598	14,890	159,066	20,920	2,340
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470	-	-	158,670	132,000	29,330	2,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной (ржано – пшеничный)	20	1,000	0,299	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>19,81</b>	<b>20,35</b>	<b>68,10</b>	<b>639</b>	<b>0,18</b>	<b>15,14</b>		<b>4,52</b>	<b>223,60</b>	<b>194,95</b>	<b>75,07</b>	<b>5,48</b>