

Согласовано:  
Зам.начальника ТОУ  
Роспотребнадзора по РТ  
в Елабужском, Агрызском,  
Менделеевском районах  
Р.Т.Гисматуллина

Утверждаю:  
Директор МБОУ  
"Азевская основная  
общеобразовательная школа  
АМР РТ"

М.Л.Красноперова



Примерное двухнедельное меню МБОУ "Азевская основная общеобразовательная школа Агрызского муниципального района Республики Татарстан" 2020 - 2021 уч.год

№ Сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
23 Пермь	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,024	6,830	6,460	94	0,000	0,000	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
282	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
186	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,600	7,000	29,000	193	0,292	0	41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,200	3,600	17,280	119	0,050	1,600	0,03	0,000	152,900	128,000	22,300	0,550
	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	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		<b>19,604</b>	<b>27,770</b>	<b>84,710</b>	<b>662,800</b>	<b>0,445</b>	<b>1,650</b>	<b>43,110</b>	<b>3,558</b>	<b>218,752</b>	<b>461,253</b>	<b>159,450</b>	<b>6,051</b>
<b>2 день</b>														
338/2015, ДеЛи	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110	0,330	0,440	9,460	44	0,033	11,000	-	0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
55	ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0,780	2,480	4,300	43	0,015	2,620	0	0,000	19,230	24,230	13,300	0,570
304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	21,470	19,690	35,690	406	0,260	1,010	0,060	0,000	40,300	209,500	46,800	2,030
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,120	2,600	14,170	93	0	1,300	0,01	0	125,700	90,000	14,000	0,130
	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>29,28</b>	<b>25,65</b>	<b>85,38</b>	<b>691,90</b>	<b>0,40</b>	<b>15,93</b>	<b>0,07</b>	<b>0,75</b>	<b>213,53</b>	<b>376,43</b>	<b>94,50</b>	<b>6,00</b>
<b>3 день</b>														
20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,400	5,000	9,000	87	0,020	32,400	-	0,000	37,300	27,600	15,100	0,500
277	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	12,850	10,340	3,300	158	0,030	4,680	0,01	0,000	24,300	103,500	22,600	0,960
317	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,652	4,469	28,000	175	0,087	-	21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
392	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>23,682</b>	<b>20,249</b>	<b>75,760</b>	<b>581,900</b>	<b>0,198</b>	<b>40,830</b>	<b>21,010</b>	<b>1,423</b>	<b>98,740</b>	<b>226,270</b>	<b>63,190</b>	<b>3,377</b>

<b>4 день</b>														
338/2015, ДеЛи	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	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,250	0,090	11,600	52	0,058	4,800	0	0,000	13,302	26,850	18,468	0,358
358	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,080	3,920	8,210	116	0,080	2,620	0,010	0,000	38,900	164,600	28,900	0,870
321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,060	4,800	20,400	137	0,120	18,160	0,030	0,100	36,970	86,600	27,750	1,000
397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,200	3,600	17,280	119	0,050	1,600	0,03	0,000	152,900	128,000	22,300	0,550
	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>24,570</b>	<b>13,150</b>	<b>89,550</b>	<b>577,150</b>	<b>0,381</b>	<b>32,180</b>	<b>0,070</b>	<b>1,030</b>	<b>271,772</b>	<b>462,650</b>	<b>119,918</b>	<b>5,928</b>
<b>5 день</b>														
338/2015, ДеЛи	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110	0,330	0,440	9,460	44	0,033	11,000	-	0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	60	0,819	3,700	5,000	57	0,033	2,620	0	0,000	13,920	24,230	13,314	0,510
305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,640	13,140	13,460	223	0,080	0,670	0,050	0,000	35,100	127,800	21,000	1,470
315	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,650	5,370	36,680	210	0,025	0	0,021	0,000	1,360	60,600	19,000	0,530
377 Тутельян	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,100	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>21,119</b>	<b>23,190</b>	<b>100,260</b>	<b>696,580</b>	<b>0,224</b>	<b>15,410</b>	<b>0,071</b>	<b>0,760</b>	<b>81,540</b>	<b>266,670</b>	<b>74,444</b>	<b>5,860</b>
<b>6 день</b>														
338/2015 Дели	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	150	1,350	0,300	12,150	57	0,060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
23 Пермь	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,024	6,830	6,460	94	0,000	0,000	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
282	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
317	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,652	4,469	28,000	175	0,087	-	21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
685/2004 Сбшк	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>19,006</b>	<b>21,939</b>	<b>92,280</b>	<b>639,200</b>	<b>0,258</b>	<b>93,800</b>	<b>23,080</b>	<b>4,233</b>	<b>115,940</b>	<b>241,770</b>	<b>67,090</b>	<b>3,517</b>

№ Сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
55	ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0,780	2,480	4,300	43	0,015	2,620	0	0,000	19,230	24,230	13,300	0,570
256 Тутельян	МЯСО ТУШЕНОЕ <sup>1</sup>	100	12,000	15,000	3,000	215	0,000	1,000	42	0,000	12,000	176,000	17,000	2,000
186	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,600	7,000	29,000	193	0,292	0	41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,200	3,600	17,280	119	0,050	1,600	0,03	0,000	152,900	128,000	22,300	0,550



	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>24,160</b>	<b>28,520</b>	<b>75,340</b>	<b>675,200</b>	<b>0,410</b>	<b>6,820</b>	<b>83,060</b>	<b>0,718</b>	<b>222,182</b>	<b>549,383</b>	<b>167,650</b>	<b>7,471</b>
	<b>2 день</b>													
23 Пермь	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,024	6,830	6,460	94	0,000	0,000	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	21,470	19,690	35,690	406	0,260	1,010	0,060	0,000	40,300	209,500	46,800	2,030
377 Тутельян	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,100	0,100	13,900	57	0,000	1,120	0	0,010	2,860	1,340	0,730	0,080
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>25,17</b>	<b>27,06</b>	<b>77,81</b>	<b>663,20</b>	<b>0,31</b>	<b>3,73</b>	<b>0,09</b>	<b>0,21</b>	<b>53,86</b>	<b>251,44</b>	<b>58,03</b>	<b>2,96</b>
	<b>3 день</b>													
338/2015, ДеЛи	ФРУКТЫ (ГРУШИ)	100	0,400	0,300	10,300	47	0,020	5,000	-	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,400	5,000	9,000	87	0,020	32,400	-	0,000	37,300	27,600	15,100	0,500
358	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,080	3,920	8,210	116	0,080	2,620	0,010	0,000	38,900	164,600	28,900	0,870
321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,060	4,800	20,400	137	0,120	18,160	0,030	0,100	36,970	86,600	27,750	1,000
685/2004 Сбшк	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 БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>20,72</b>	<b>14,46</b>	<b>83,37</b>	<b>549,65</b>	<b>0,30</b>	<b>63,53</b>	<b>0,07</b>	<b>0,78</b>	<b>152,84</b>	<b>342,90</b>	<b>100,75</b>	<b>5,72</b>
	<b>4 день</b>													
338/2015, ДеЛи	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110	0,330	0,440	9,460	44	0,033	11,000	-	0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,250	0,090	11,600	52	0,058	4,800	0	0,000	13,302	26,850	18,468	0,358
287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60/60	8,140	9,040	10,300	155	0,050	0,450	0,040	0,000	25,800	90,700	18,000	0,740
317	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,652	4,469	28,000	175	0,087	-	21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,120	2,600	14,170	93	0	1,300	0,01	0	125,700	90,000	14,000	0,130
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>22,072</b>	<b>17,079</b>	<b>95,290</b>	<b>625,600</b>	<b>0,321</b>	<b>19,150</b>	<b>21,080</b>	<b>1,238</b>	<b>209,572</b>	<b>307,320</b>	<b>79,358</b>	<b>5,368</b>
	<b>5 день</b>													
338/2015 ДеЛи	ФРУКТЫ (БАНАНЫ)	150	2,250	0,750	31,500	144	0,060	11,000	-	0,220	12,000	42,000	63,000	0,900
13	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ДОЛЬКАМИ) С МАСЛОМ	60	0,850	3,650	5,000	56	0,010	5,700	0	0,000	21,090	24,580	12,540	0,800
291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ, МАСЛОМ	200	15,160	11,880	32,120	296	0,213	4,750	0,040	0,000	31,000	213,370	56,500	2,280
377 Тутельян	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,100	0,100	13,900	57	0,000	1,120	0	0,010	2,860	1,340	0,730	0,080
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>21,940</b>	<b>16,820</b>	<b>104,280</b>	<b>659,590</b>	<b>0,336</b>	<b>24,170</b>	<b>0,070</b>	<b>0,430</b>	<b>77,650</b>	<b>321,890</b>	<b>143,270</b>	<b>4,910</b>

<b>6 день</b>														
45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	60	0,819	3,700	5,000	57	0,033	2,620	0	0,000	13,920	24,230	13,314	0,510
234/2015 ДеЛи	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	9,600	6,100	12,800	144	0,240	0,000	0,000	0,400	26,720	146,240	15,800	1,920
315	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,650	5,370	36,680	210	0,025	0	0,021	0,000	1,360	60,600	19,000	0,530
685/2004 Сбшк	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 БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>17,849</b>	<b>15,610</b>	<b>89,940</b>	<b>572,580</b>	<b>0,359</b>	<b>7,970</b>	<b>0,051</b>	<b>0,675</b>	<b>62,670</b>	<b>279,170</b>	<b>65,114</b>	<b>4,007</b>

Примечание: при составлении меню использованы

1. Сборник Технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2011
2. Сборник Технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей для дошкольных образовательных учреждений, Л.С. Коровка, Пермь 2001