



Утверждаю»

Директор МБОУ «Молвинская ООШ ЗМР РТ»

Кабиров Ф.Д.

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(сезон — осенний)

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
МБОУ «Молвинская ООШ ЗМР РТ»
на 2020/2021 учебный год

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МБОУ «Молвинская ООШ ЗМР РТ» С 1-4 КЛАССЫ
(СЕНТЯБРЬ, ОКТЯБРЬ)**

рецеп турь»	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Вита мин А, Мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
№338 сбор.рец. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждений. 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ или ГРУШИ)	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 про-ию для обуч. Во всех образ. учреждений. 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста,морковь,сахар,м/раст)	60	0,931	3, 051	5,64 5	54	0,018	21,603		1,391	25,537	18.260	9.920	0,344
ГТК	КОТЛЕТЫ говяжьи	80	8.800	7,700	8, 836	168	0,063	1,200		1,264	14,252	109,083	14,642	1.606
№508/3 сборник 2004	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫП Ч.С МАСЛОМ	150/5	6.662	9, 024	83, 000	170	0,292		41, 000	0,518	27,352	180.553	104.550	3.501
№377 сбор.рец. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждений. 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0.084	0,012	9.870	62	0,003			0, 034	3,£50	1,540	0,840	0.087
	ХЛЕБ БЕЛЫИ	30	2.280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4, 200	0.330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИИ	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

рецеп турь»	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин с, мг	Вита мин А, Мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2 день													
№338 сбор.рец. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	0.400	7,350	47	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
ТТК	ЖАРКОЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/150	12,00	16,120	29,800	295	0,222	27,825	28,500	2,174	35,535	197,840	47,788	2,260
№382 сбор.рец. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 2015	Какао с молоком	200	3,972	2,100	25,168	145	0,044	1,300	20,000	0,012	125,720	116,200	31,000	1,040
	ХЛЕБ БЕЛЫИ	30	2.280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0.330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИИ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		19,252	18,660	78,728	555	0,313	29,125	48,5	2,624	170,015	346,26	85,978	4,002

	3 день													
№338 сбор.рец. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 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
ГТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0,688	4,176	5,930	65	0,029	2,430		2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
№260 сбор.рец. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 2015	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
№202 сбор.рец. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 2015	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
ГТК	Оладьи	70	5,74	5,90	30,88	200,63	0,1		0,07		16,1			0,91
№377 сбор.рец. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,521	0,005	21,725	88					0,450			0,045
	ХЛЕБ БЕЛЫИ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬС КИИ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		25,559	26,969	127,6	867, 63	0,36	16,87	21,07	6,926	89,159	278,345	65,867	7,864

4 день														
№338 сбор.рец. на про-ию для обуч. Во всех образ. Во всех учреждениях. 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120	0,480	0,480	8,820	56	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	0,800	2,640
№45 сбор.рец. на про-ию для обуч. Во всех образ. Во всех учреждениях. 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста, морковь, сахар, м/раст)	60	0,931	3,051	5,645	54	0,018	21,603		1,391	25,537	18,260	9,920	0,344
ТТК	Биточки рыбные	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 про-ию для обуч. Во всех образ. Во всех учреждениях. 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 про-ию для обуч. Во всех образ. Во всех учреждениях. 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:		20,881	19,163	93,034	660	0,397	58,603	90,75	3,996	280,147	313,812	86,022	6,290

5 день														
№338 сбор.реци. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120	0.480	0,480	8,820	56	0.036	15.000		0.240	19,200	13,200	0.800	2.640
№268 сбор.реци. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 2015	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	50/150	15,900	18,900	40,095	422	0,106	3.510		3,931	22,131	240,284	51.154	2.932
№338 сбор.реци. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	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:		19,681	19,825	96,65	653	0,189	18,51		4,609	50,541	285,704	59,154	6,319

6 день														
№338 сбор.реци. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120	0,480	0,480	8,820	56	0,036	15,000		0,240	19,200	13,200	0,800	2,640
№45 сбор.реци. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста, морковь, сахар, м/раст)	60	0,931	3,051	5,645	54	0,018	21,603		1,391	25,537	18,260	9,920	0,344
ТТК	ПЕЛЬМЕНИ ДОМАШНИЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	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.реци. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,972	2,100	25,168	145	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	19,300	4,200	0,330
	Итого:		20,603	19,446	90,733	619	0,313	40,532	54,043	3,435	226,275	391,788	78,039	7,262

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МБОУ «Молвинская ООШ ЗМР РТ» С 1-4 КЛАССЫ
(СЕНТЯБРЬ, ОКТЯБРЬ)

рецеп турь»	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин с, мг	Вита мин А, Мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	l"е, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
№338 сбор.реп. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 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.реп. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста.морковь,сахар,м/раст)	60	0,931	3,051	5,645	54	0,018	21,603		1,391	25,537	18.260	9.920	0,344
ГТК	КОТЛЕТЫ куриные	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.реп. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях . 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом	150/5	5,140	8,093	28,54	220	0,087		21.000	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
№379 сбор.реп. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 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 БЕЛЫИ	30	2.280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0.330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИИ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		20,931	24,013	100,947	712	0,360	40,207	54,13	4,968	255,616	357,81	85,546	7,209

рецеп турь»	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин с, мг	Вита мин А, Мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	l"е, мг
	2 день													
№338 сбор.рец. на про-ию для образ. Во всех образ. учреждениях. 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
№52 сбор.рец. на про-ию для образ. Во всех образ. учреждениях. 2015	Салат из свеклы отварной с маслом	80	0,900	3,650	15,440	55	0,011	5,700		1,641	31,090	24,582	12,540	0,798
ТТК	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	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 про-ию для образ. Во всех образ. учреждениях. 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 про-ию для образ. Во всех образ. учреждениях. 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,972	2,100	25,168	145	0,044	1,300	20,000	0,012	125,720	116,200	31,000	1,040
	ХЛЕБ БЕЛЫИ	30	2.280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0.330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИИ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		21,309	23,927	104,666	696	0,350	47,46	45,5	4,608	244,171	391,028	112,698	7,942

рецеп турь»	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин с, мг	Вита мин А, Мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	l"е, мг
	3 день													
№338 сбор.реп. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 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.реп. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста,морковь,сахар,м/раст)	60	0,931	3,051	5,645	54	0,018	21,603		1,391	25,537	18,260	9,920	0,344
ТТК	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.реп. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 2015	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫП Ч.С МАСЛОМ	150/5	6.662	9,024	83,000	170	0,292		41,000	0,518	27,352	180.553	104.550	3.501
№377 сбор.реп. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	ХЛЕБ БЕЛЫИ	30	2.280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0.330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИИ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		20,332	21,24	138,126	617	0,465	35,573	69,4	5,844	95,265	364,779	148,944	7,929

рецеп турь»	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин с, мг	Вита мин А, Мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	l"е, мг
	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
ТТК	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 про-ию для обуч. Во всех образ. учреждений. 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 про-ию для обуч. Во всех образ. учреждений. 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
ТТК	Булочка сдобная	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	ХЛЕБ БЕЛЫИ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4, 200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИИ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		23,273	22,537	77,897	710	0,228	4,756	95,677	8,012	69,157	300,418	74,714	3,311

рецеп турь»	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин с, мг	Вита мин А, Мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	l"е, мг
	5 день													
№52 сбор.рец. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 2015	Салат из свеклы отварной с маслом	80	0,900	3,650	15,440	55	0,011	5,700	-	1,641	31,090	24,582	12,540	0,798
ТТК	Мясо по-милански	180	15,990	16,640	29,500	384	0,164	13,988	146,303	1,811	153,502	310,067	43,762	3,460
№377 сбор.рец. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 2015	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	ХЛЕБ БЕЛЫИ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИИ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		20,191	20,735	83,675	614	0,222	19,688	146,303	3,94	193,802	366,869	63,502	5,005

рецеп турь»	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	Mg, мг	l"е, мг
	6 день													
№338 сбор.рец. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 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
№338 сбор.рец. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 2015	Сосиски отварные	100	7,400	9,450	0,800	108	0,030	-	-	0,500	25,000	139,001	15,000	1,800
№202 сбор.рец. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом	150/5	5,140	8,093	28,54	220	0,087		21.000	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
№379 сбор.рец. на про-ию для обуч. Во всех образ. учреждениях. 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 БЕЛЫИ	30	2.280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0.330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИИ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		19,600	19,893	89,510	642	0,309	15	41.250	2,704	236,817	359,23	73,679	6,631

