

Утверждаю

Директор МБОУ «Аксубаевская СОШ №3»

Аксубаевского муниципального района

Республики Татарстан

 З.К. Валиева

« 1 »  20 23 г.



Примерное двенадцатидневное меню (сезон – весенний)

МЕНЮ

Для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан

Всено

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Цена	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	Fe, мг
1 НЕДЕЛЯ															
Понедельник 1 неделя															
№ 338 Дели 2015 г.	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
№ 79/2015 г. Дели	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60		0,460	0,060	1,020	8	0,012	3,000	-	0,060	13,800	14,400	8,400	0,360
№ 266/2015 г. Дели	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90г		12,031	11,345	8,679	199	0,069	2,486	1,726	1,337	29,236	151,324	20,328	2,114
№ 303/2015 г. Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5		3,540	8,268	22,068	177	0,154	-	41,000	0,321	15,260	96,292	54,930	1,848
№ 685 Сбор. рецеп. 2004 г.	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,210	0,050	15,020	61	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:			0,00	20,021	20,643	82,507	616	0,318	17,486	42,726	2,396	86,706	307,436	101,658	7,709
Вторник 1 неделя															
№ 54/2017 г. Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	80г		0,884	4,929	9,071	85	0,017	7,359	-	2,206	23,103	25,343	13,591	1,197
№ 288/215 г. Дели	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150		15,695	15,178	23,955	295	0,222	27,825	28,500	2,174	35,535	197,840	47,778	2,260
№ 342 Дели 2015	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200		0,160	0,160	23,880	98	0,010	1,800	-	0,000	6,400	4,400	3,600	0,180
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:			0,00	20,02	20,707	80,666	593	0,291	38,934	28,5	5,068	71,618	258,153	72,319	4,381
Среда 1 неделя															
№ 338 Дели 2015 г.	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
№ 47/2015 г. Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ (без лука)	80		1,310	4,069	6,176	69	0,015	21,839	-	1,833	35,063	22,647	11,648	0,449
№ 206/2015 г. Дели	ГУЛЯШ	50/50		10,031	14,678	2,845	157	0,061	2,440	-	2,598	14,890	159,066	20,920	2,340
№ 218/2016 г. Дели	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		4,644	0,820	28,070	155	0,087	-	21,000	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
№ 586 2004 г., № 377 Дели 2015	ЧАЙ С ПИМОНОМ	200/15/7		0,273	0,057	15,230	63	0,003	2,800	-	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:			0,00	20,018	20,544	87,841	615	0,249	39,079	21	5,939	97,62	275,682	59,887	7,087

Четверг 1 неделя															
ТТК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60		1,140	5,340	4,620	71	0,012	4,200	-	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
№234/2015 Дели	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100г		12,082	6,341	6,635	141	0,118	0,572	37,744	0,960	94,055	244,509	48,062	0,981
№312/2015г, Дели	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5		3,322	8,282	22,067	179	0,164	25,943	45,500	0,231	47,805	98,835	32,978	1,241
№349/2015 Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,160	0,240	23,120	109	0,002	0,800	0	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:			0,00	19,984	20,643	80,202	615	0,349	34,465	83,244	3,564	185,19	405,264	103,74	3,541
Пятница 1 неделя															
№ 338 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
№52/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60		0,855	3,653	5,016	56	0,011	5,700	-	1,641	21,090	24,582	12,540	0,798
Рец №265 Сбор 2015г Дели	ПЛОВ	50/150		14,405	15,978	24,664	261	0,106	3,510	-	3,931	22,131	240,284	51,154	2,932
№348/2015г, Дели	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (УРЮК)	200		1,000	0,080	22,560	128	0,020	0,800	-	1,100	33,800	30,400	21,800	0,700
	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:			0,00	20,02	20,631	87,760	616	0,22	22,01	-	7,35	104,981	340,686	103,494	7,772
Суббота 1 неделя															
№70/2015г Дели	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60		0,480	0,060	1,020	8	0,012	3,000	-	0,060	13,800	14,400	8,400	0,360
№392/2015, Дели	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	190/5		16,090	19,150	37,885	394	0,169	2,629	54,043	1,404	48,258	213,608	29,119	2,546
№342 Дели 2015	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200		0,160	0,160	23,880	98	0,010	1,800	-	0,000	6,400	4,400	3,600	0,180
	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:			0,00	20,010	19,81	86,545	615	0,238	7,429	54,043	1,902	77,218	264,628	48,319	3,788

МЕНЮ

Для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Цена	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	Fe, мг
2 НЕДЕЛЯ															
Понедельник 2 неделя															
№ 338 Дели 2015 г.	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
№ 47/2015г Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (без лука)	80		1,310	4,069	6,176	69	0,015	21,839	-	1,833	35,063	22,647	11,648	0,449
ТТК от 2020г	КОТЛЕТЫ "ПОЖАРСКИЕ" (из п/ф)	95г		9,056	9,323	10,128	149	0,065	1,461	-	1,438	17,195	132,782	17,655	1,972
№ 332,516 сбор. 2004г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		5,684	6,093	20,988	165	0,088	-	41,000	0,866	17,657	48,509	8,479	0,879
№ 685 Сбор. рецеп. 2004 г	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15 г	200/15		0,210	0,050	15,020	61	-	-	-	-	0,450	-	-	0,245
	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:			0,00	20,020	20,455	87,832	615	0,251	36,3	41	4,815	98,325	249,358	55,782	6,687
Вторник 2 неделя															
№ 54/2017г Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	80г		0,884	4,929	9,071	85	0,017	7,359	-	2,206	23,103	25,343	13,591	1,197
ТТК 2020 г	ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С РИСОМ п/ф В СОУСЕ ТОМАТНОМ	60/40		10,786	10,424	9,228	141	0,048	2,513	-	2,093	12,748	107,314	18,145	1,528
№ 312/2015г Дели	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,282	4,657	22,027	146	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
ТТК	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ ВИШНИ	200		0,200	0,050	23,802	109	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:			0,00	18,432	20,5	87,888	596	0,283	39,565	25,5	4,993	101,187	269,713	78,414	4,855
СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ															
№ 338 Дели 2015 г.	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
№ 70/2015г Дели	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60		0,480	0,060	1,020	8	0,012	3,000	-	0,060	13,800	14,400	8,400	0,360
ТТК (Прил № 421 от 25.12.2013)	ФРИКАССЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/50		11,636	10,572	4,103	194	0,094	5,100	38,000	3,944	22,468	140,823	27,412	1,323
№ 304/2015г Дели	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/5		3,874	9,059	31,054	178	0,044	-	47,000	0,334	18,180	86,775	27,660	0,651
№ 688 2004 г. № 377 Дели 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,273	0,057	15,230	63	0,003	2,800	-	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:			0,00	20,023	20,668	86,927	614	0,236	22,9	85	5,03	85,658	288,958	82,312	5,763

Четверг 2 неделя															
ТТК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80		1,520	7,120	6,160	95	0,016	5,600	-	2,480	32,800	29,600	12,000	0,560
ТТК от 2020 г	ГРУДКА КУРИНАЯ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	60/30		10,407	9,054	2,806	142	0,094	4,878	35,780	1,237	18,026	156,038	22,577	1,433
№102/2015г. Дели	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВА)	150		4,622	3,399	30,875	154	0,291	-	21,000	0,468	20,632	177,928	104,220	3,448
ТТК	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,160	0,300	23,120	109	0,002	0,8	-	0,2	5,840	46,000	33,000	0,960
	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
Итого:			0,00	19,989	20,313	86,721	615	0,453	10,478	56,78	4,623	84,438	398,536	149,747	6,365
Пятница 2 неделя															
№ 338 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56	0,036	12,000	-	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
№52/2015г. Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	80		1,140	4,871	6,588	75	0,015	7,600	-	2,188	28,120	32,776	16,720	1,064
№264/2015г. Дели	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
№348/2015г. Дели	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГА)	200		1,000	0,08	23,560	128	0,020	0,8	-	1,100	33,800	30,400	21,800	0,700
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:			0,00	20,018	20,791	87,813	616	0,637	48,914	5,3	9,839	290,084	519,028	171,433	12,224
Суббота 2 неделя															
№47/2015г. Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (без лука)	80		1,310	4,069	6,176	69	0,015	21,839	-	1,833	35,063	22,647	11,648	0,449
№243/2015г. Дели	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		9,100	9,894	4,800	164	0,030	-	-	0,500	25,000	139,001	15,000	1,800
№ 332,516 сбор 2004г	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		5,684	6,093	20,988	165	0,088	-	41,000	0,866	17,657	48,509	8,479	0,879
ТТК	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200		0,150	0,100	25,777	96	0,008	50,000	-	0,175	9,720	8,250	7,750	0,397
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30		2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:			0,00	19,524	20,596	81,501	609	0,188	71,839	41	3,812	96,2	250,627	50,077	4,227