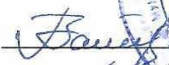


Утверждаю

Директор МБОУ «Аксубаевская СОШ №3»

Аксубаевского муниципального района

Республики Татарстан

 З.К. Валиева

« 1 »  20 22 г.

Примерное двенадцатидневное меню (сезон – зимний)

Министерство образования и науки Республики Татарстан
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ

ЗИМНИЙ СЕЗОН

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории ность,	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 12 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж- Дети 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,516	2,132	4,450	50	0,029	13,430		0,234	23,302	10,850	2,468	0,158
№ 286 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж- Дети 2015	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	80	8,320	7,150		200	0,040			1,343	11,010	127,020	6,000	1,100
№ 303 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж- Дети 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292			0,518	37,352	170,553	44,550	1,101
№ 378 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж- Дети 2015	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
921	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
922	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		20,298	20,096	78,110	616	0,448	14,760	0,16	2,533	217,024	433,443	65,618	3,171
2 день														
№ 45 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж- Дети 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250		0,060	16,980	46,980	6,050	0,270
№ 289 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж- Дети 2015	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
№ 302 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж- Дети 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330		0,012	133,330	111,110	25,560	2,000
	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	0,200	9,000	44	0,014			0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		20,140	20,710	83,480	589	0,281	15,656	0,2	2,610	216,73	392,221	65,204	3,083

3 день														
№ 52 Сбор. рец. На прод. ин. для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700		0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
№ 256 Сбор. рец. На прод. ин. для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2015	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	10,500	11,030	3,184	196	0,140	3,890		0,363	66,806	215,174	30,164	1,430
№ 203 Сбор. рец. На прод. ин. для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2015	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
№ 377 Сбор. рец. На прод. ин. для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2015	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 ПШЕНИНИЧНЫЙ	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	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		19,819	19,603	82,209	616	0,288	14,39	0,1	2,27	216,363	390,53	59,223	3,286
4 день														
№ 56 Сбор. рец. На прод. ин. для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2015	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	3,500	6,110	9,900	124	0,010	11,310	-	0,400	126,880	120,410	41,330	1,900
№ 295 Сбор. рец. На прод. ин. для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР- ЦЫПЛЯТ	80	10,240	5,370	19,360	159	0,080	0,000		-	89,430	158,000	0,640	0,300
№ 312 Сбор. рец. На прод. ин. для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	3,000	47,805	98,835	8,000	0,000
№ 376 Сбор. рец. На прод. ин. для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	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	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		20,640	20,202	84,557	610	0,30	15,523	0,1	3,100	286,475	431,595	65,900	3,002

5 день														
№ 59 Сбор. ред. На прод. ио для обуч. во всех образ. учреж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	10,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,340
№ 268 Сбор. ред. На прод. ио для обуч. во всех образ. учреж- Дели 2015	КОТЛЕТЫ	80	9,660	12,412	9,450	182	0,166	3,861	-	1,384	54,974	155,026	21,930	1,678
№ 304 Сбор. ред. На прод. ио для обуч. во всех образ. учреж- Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044	-	0,180	0,284	11,460	84,150	13,330	0,010
№ 378 Сбор. ред. На прод. ио для обуч. во всех образ. учреж- Дели 2015	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 РЖАНСКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		18,954	19,756	80,990	602	0,3	15,191	0,34	2,526	220,194	379,796	59,86	2,840

6 день															
№ 338 Сбор. рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж- дения 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.400	0.400	7.350	47	0.030	8.000	-	0.100	16.000	11.000	9.000	0.030	
№ 47 Сбор. рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж- дения 2015	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2.600	5.058	4.944	56	0,013	5.180	-	1.381	25.278	18.606	8.616	0,010	
№ 392 Сбор. рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж- дения 2015	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/5	10.340	12.175	20.340	237	0,159	0.491	0.180	1.283	79.453	239,018	10,579	0,010	
№ 379 Сбор. рец. На прод. ию для обуч. Во всех образ. учреж- дения 2015	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	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372	
	Итого:		20,220	20,743	85,594	610	0,279	15,141	0,180	3	288,161	432,844	64,725	3,152	

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ

ЗИМНИЙ СЕЗОН

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
№ 338 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
№ 45 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250	-	0,060	16,980	46,980	6,050	0,270
№ 280 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,1	1,256	100,530	110,071	0,077	1,000
№ 173 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2015	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	-	-	0,518	37,352	170,553	40,550	1,101
№ 376 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ-учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,250	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		19,982	19,547	81,644	583	0,41	15,170	0,1	2,472	223,222	392,954	65,7	3,17

	2 день														
№ 52 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700		0,641	121,090	84,582	12,540	0,198	
№ 291 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	14,510	14,710	28,340	364	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	273,000	40,450	1,900	
№ 377 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	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 ПШЕНИНИЧНЫЙ	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	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372	
	Итого:		18,729	18,815	78,865	597	0,27	15,4	0,1	2,293	216,17	391,34	61,03	2,887	
	3 день														
№ 47 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2,600	5,058	4,944	56	0,013	5,180		1,381	25,278	18,606	8,616	0,010	
№ 234 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	6,450	4,240	7,49	116	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000	
№ 312 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	0,231	47,805	98,835	8,000	0,000	
№ 379 Сбор. рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	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 ПШЕНИНИЧНЫЙ	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	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372	
	Итого:		19,020	20,690	87,461	614	0,304	15,073	0,18	2,696	284,533	418,721	65,146	3,112	

4 день															
№ 62 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели. 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,516	2,132	4,450	50	0,029	13,430		0,234	23,302	10,850	2,468	0,158	
№ 243 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели. 2015	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	7,400	10,900	0,800	108	0,030	-	-	1,000	35,000	139,001	16,000		
№ 203 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели. 2015	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	
№ 382 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели. 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330		0,012	133,330	111,110	25,560	2,000	
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	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	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372	
	Итого:		20,076	18,610	83,510	585	0,213	14,76	0,1	2,5	216,849	350,19	59,707	3,7	
5 день															
№ 52 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели. 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700		0,641	121,090	84,582	12,540	0,198	
№ 290 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели. 2015	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,850	10,756	11,632	164	0,168	6,326		0,950	85,185	163,198	15,246	1,800	
№ 304 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели. 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044	-	0,180	0,284	11,460	84,150	13,330	0,010	
№ 176 Сбор рец. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж. Дели. 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100	
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	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	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372	
	Итого:		20,149	20,283	86,042	585	0,27	14,296	0,18	2,319	240,095	386,28	60,516	2,810	

	6 день													
№ 338 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
№ 56 Сбор. рец. На пред.-ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	3,500	6,110	9,900	124	0,010	11,310	-	0,400	126,880	120,410	41,330	1,900
№ 392 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/5	10,340	12,175	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,453	239,018	10,579	0,010
№ 377 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	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	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		17,20	18,737	69,185	538	0,219	14,601	0,180	2,135	218,343	393,188	59,949	3