

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского комитета
 /Валиуллина Л.Р.

Утверждаю

Директор МБОУ «Новотимошкинская ООШ»
 /Сандимиров Н.М.


Принято 10.05.2022 от 1.09.2022.

Примерное двенадцатидневное меню
МБОУ «Новотимошкинская ООШ»
Аксубаевского муниципального района РТ
на 2022-2023 учебный год

(осень-зима для обучающихся 1-4 классов)

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, кДж	Витамины В1, мг	Витамины В2, мг	Витамины В6, мг	Витамины В12, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя															
1 день															
№ 62 Сбор рец. На прод.но 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
№ 266 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2015	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	80	8,320	7,150		200	0,040				1,343	11,010	127,020	6,000	1,100
№ 303 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 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.но 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 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:		20,298	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.но 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
№ 289 Сбор рец. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 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
№ 382 Сбор рец. На прод.но 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:		20,140	20,710	83,480	589	0,281	15,656	0,2		2,610	216,73	392,221	65,204	3,083

На прод-но для обуч. Во всех образ-у-чреж-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. рещ. На прод-но для обуч. Во всех образ-у-чреж-Дели 2015	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	13,500	11,030	3,184	196	0.140	3,890		0.363	66,806	215,174	30,164	1,430
№ 203 Сбор. рещ. На прод-но для обуч. Во всех образ-у-чреж-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. рещ. На прод-но для обуч. Во всех образ-у-чреж-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 ПШЕНИЧНИЧНЫЙ	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	-	-	0.103	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. рещ. На прод-но для обуч. Во всех образ-у-чреж-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. рещ. На прод-но для обуч. Во всех образ-у-чреж-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. рещ. На прод-но для обуч. Во всех образ-у-чреж-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. рещ. На прод-но для обуч. Во всех образ-у-чреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ	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

№ 59 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2015	5 день	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	10,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,340
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ														
№ 268 Сбор рец. На прод-ию 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 рец. На прод-ию 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 рец. На прод-ию 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 РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		18,954	19,756	80,990	602	0,3	15,191	0,34	2,526	220,194	379,796	59,86	2,840

сбор. рец. на прод. ио для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	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. ио для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ КЕЧЕШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2,600	5,058	4,944	50	0,013	5,180	-	1,381	25,278	18,606	8,616	0,010	
№ 392 Сбор рец. На прод. ио 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	
№ 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 ПШЕНИЧНИЧНЫЙ	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	74	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	

№ РЕЦЕПТУР	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, кДж	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамины А, Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
№ 338 Сбор р-та. На производство для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0.400	0.400	7.350	47	0.030	8.000	-	0.200	11.000	0.100	0.000
№ 45 Сбор р-та. На производство для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.780	1.940	3.870	36	0.013	6.250	-	0.060	46.980	6.050	0.270
№ 280 Сбор р-та. На производство для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8.330	7.743	3.194	175	0.030	0.650	0.1	1.256	110.071	0.077	1.000
№ 171 Сбор р-та. На производство для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2015	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6.662	9.024	34.000	170	0.292	-	-	0.518	170.553	40.550	1.101
№ 376 Сбор р-та. На производство для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.53	-	9.470	40	-	0.27	-	-	22.13	11.73	0.100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.280	0.240	14.760	71	0.033	-	-	0.330	19.500	4.200	0.330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1.000	0.200	9.000	44	0.014	-	-	0.108	12.720	3.000	0.372
	Итого:		19.982	19.547	81.644	583	0.41	15.170	0.1	2.472	392.954	65.7	3.17

прод.но 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.реч. На прод.но 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.реч. На прод.но 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 ПШЕНИЧНИЧНЫЙ	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														
№ 27 Сбор.реч. На прод.но 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.реч. На прод.но 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.реч. На прод.но 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.реч. На прод.но 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 ПШЕНИЧНИЧНЫЙ	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

продукто 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. реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2015	СОБИРАКИ-ОТВАРНЫЕ <i>чурчхи</i>	100	7,400	10,900	0,800	108	0,030	-		1,000	35,000	139,001	16,000	
№ 203 Сбор. реч. На прод-ию 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. реч. На прод-ию 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 ПШЕНИЧНИЧНЫЙ	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	4,76	0,1	2,5	216,849	350,19	59,707	3,7
5 день														
№ 52 Сбор. реч. На прод-ию 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. реч. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2015	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,650	10,756	11,632	164	0,168	6,326		0,956	85,185	163,198	15,716	1,800
№ 304 Сбор. реч. На прод-ию 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
№ 376 Сбор. реч. 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 ПШЕНИЧНИЧНЫЙ	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

№ 338 Сбор. реч. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учр. 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
№ 36 Сбор. реч. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учр. Дели 2015	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	50	3.500	6.110	9.900	124	0.010	11.310	-	0.400	126.880	120.410	41.330	1.900
№ 392 Сбор. реч. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учр. 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. реч. На прод. ио для обуч. Во всех образ. учр. 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