

«Утверждено»

Директору МБОУ

«Кутлушкинская основная
общеобразовательная школа» ЧМР РТ

Приказ № 8 от «11» .01.2023г



Р.Ю.Смургина

Примерное цикличное 12-дневное меню 1-4 классов

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Кутлушкинская основная общеобразовательная школа»**

Чистопольского муниципального района

Республики Татарстан

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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя									
	1 день									
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,300	0,400	8,100	40	16,000	11,000	9,000	2,200
№ 266 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	МЯСО ТУШЕНОЕ	50\50	10,500	11,030	3,184	196	66,800	215,174	30,164	1,430
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	3,600	7,000	29,000	193	27,350	180,550	104,550	3,501
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	Итого:		17,730	18,670	64,514	540	129,750	448,354	159,644	7,561

2 день										
№45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,580	56	121,090	84,582	12,540	0,198
№ 289 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/150	14,140	11,700	13,970	224	22,610	36,880	205,260	2,330
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	133,330	111,110	25,560	2,000
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	Итого:		21,575	16,263	66,310	476	283,03	252,072	247,560	4,858

3 день										
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,350	0,300	12,150	57	51,000	34,500	19,500	0,450
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70\50	8,330	7,743	3,194	175	100,530	110,071	0,077	1,000
№ 256 Сбор.рец. 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	16,457	57,009	8,479	0,869
№ 203 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	3,250	1,54	0,84	0,870
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	Итого:		17,664	12,763	73,789	552	177,237	222,62	33,096	3,519

4 день										
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,580	56	121,090	84,582	12,540	0,198
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	6,450	4,240	7,490	116	44,020	137,060	12,000	0,000
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,090	8,282	22	172	47,805	98,835	8,000	0,000
№ 291 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	Итого:		13,725	16,415	65,367	575	232,515	362,107	65,900	0,628

5 день										
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,350	0,300	12,150	57	51,000	34,500	19,500	0,450
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,240	5,370	19,360	159	89,430	158,000	0,640	0,300
№ 268 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	29,600	210	11,460	84,150	13,330	0,010
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	кофейный напиток с молоком	200	3,63	2,67	29,200	155	158,670	132	29,33	2,400
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
	Итого:		21,854	14,014	105,070	652	316,560	428,150	67,00	3,490

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя									
1 день									
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,350	0,300	12,150	57	51,000	34,500	19,500	0,450
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/60	28,560	23,42	6,880	244	7,450	56,900	32,380	1,700
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,090	8,282	22	172	47,805	98,835	8,000	0,000
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
Итого:		36,330	8,822	65,327	584	125,855	231,865	75,8	2,58

2 день									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,580	56	121,090	84,582	12,540	0,198
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	14,140	11,700	13,970	214	22,610	36,880	205,260	2,330
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	133,330	111,110	25,560	2,000
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
Итого:		21,575	16,263	66,310	466	283,03	252,07	247,56	4,858

3 день									
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,300	0,400	8,100	80	16,000	11,000	9,000	2,200
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	6,450	4,240	7,490	116	44,020	137,060	12,000	0,000
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	3,600	7,000	29,000	193	27,350	180,550	104,550	3,501
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	3,250	1,54	0,84	0,870
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
Итого:		13,234	11,892	74,535	446	96,620	349,650	130,590	6,901

4 день									
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИЯМИ	60	0,855	3,653	11,580	56	121,090	84,582	12,540	0,198
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,350	0,300	12,150	57	51,000	34,500	19,500	0,450
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70\50	8,330	7,743	3,194	175	100,530	110,071	0,077	1,000
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,100	4,468	28,500	187	16,457	57,009	8,479	0,869
кофейный напиток с молоком	200	3,63	2,67	29,200	155	133,330	132	29,33	2,400
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
Итого:		22,065	19,074	99,384	701	428,407	437,66	74,126	5,2

6 день									
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,400	0,300	10,300	47	19,000	16,000	12,000	2,300
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/150	14,510	14,710	28,340	364	83,070	273,000	40,450	1,900
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	133,330	111,110	25,560	2,000
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,800	0,240	14,760	71	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,300	0,200	7,000	35	4,700	21,100	6,300	0,520
Итого:		21,09	15,620	69,100	560	222,400	403,610	70,210	4