

Двухнедельное меню МБОУ "Азевская ООШ АМР РТ" на 2020 - 2021 уч.год для начальных классов (осенне - зимний сезон)



№ рецептуры	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	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№42 Сбор.рек. На продукт для обуч. Во всех образов.учрежд.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
пред.мю для обуч. Во всех образов.учрежд.Дети 2015	БИФШТЕКС РУБЛЕНЬИЙ	80	8,320	7,150		200	0,040			1,343	11,010	127,020	6,000	1,100
пред.мю для обуч. Во всех образов.учрежд.Дети 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	-		0,518	37,352	170,563	44,550	1,101
пред.мю для обуч. Во всех образов.учрежд.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
	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-	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.рек. На продукт для обуч. Во всех образов.учрежд.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
пред.мю для обуч. Во всех образов.учрежд.Дети 2015	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	12,300	17,660	29,850	313	0,201	8,076	0,180	2,100	57,860	201,911	26,394	0,111
пред.мю для обуч. Во всех образов.учрежд.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-	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

**Двухнедельное меню МБОУ "Азевская ООШ АМР РТ" на 2020 - 2021 уч.год для начальных классов
(осенне - зимний сезон)**

№ РЕЦЕПТУР	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№ 338 Сбор.рек. На производство для общ. Во всех образов.учреж.Дети 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
№40 Сбор.рек. На производство для общ. Во всех образов.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
№ 280 Сбор.рек. На производство для общ. Во всех образов.учреж.Дети 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,1	1,256	100,630	110,071	0,077	1,000
№ 173 Сбор.рек. На производство для общ. Во всех образов.учреж.Дети 2015	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	-	-	0,518	37,352	170,553	40,550	1,101
№ 176 Сбор.рек. На производство для общ. Во всех образов.учреж.Дети 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	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:		19,982	19,547	61,644	583	0,41	15,170	0,1	2,372	193,222	392,954	74,6	3,20
2 день														
№ 52 Сбор.рек. На производство для общ. Во всех образов.учреж.Дети 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700	-	0,641	121,000	84,582	12,540	0,198
№ 283 Сбор.рек. На производство для общ. Во всех образов.учреж.Дети 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.рек. На производство для общ. Во всех образов.учреж.Дети 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:		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														
35	ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0,780	2,480	4,300	43	0,015	2,620	-	0,000	19,230	24,230	13,300	0,670
№ 234 Сбор.рек. На производство для общ. Во всех образов.учреж.Дети 2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	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.рек. На производство для общ. Во всех образов.учреж.Дети 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.рек. На производство для общ. Во всех образов.учреж.Дети 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470	-	-	156,670	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:		17,200	18,112	86,817	601	0,306	12,513	0,18	1,315	278,485	424,345	69,830	3,672

3 день														
№ 52 Сбор рец. На 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
Прод-но 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	30,184	1,430
Прод-но 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
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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-	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-но 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
Прод-но для обуч. Во всех образ-учреж. Дели 2015	КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	80	10,240	5,370	18,360	159	0,080	0,000		-	89,430	158,000	0,640	0,300
№ 312 Сбор рец. 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	3,000	47,805	98,835	8,000	0,000
Прод-но для обуч. Во всех образ-учреж. Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	9,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,780	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-	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 рец. На прод-но 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
Прод-но 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
Прод-но 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
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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,780	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-	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														
55	ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0,780	2,480	4,300	43	0,015	2,620		0,000	19,230	24,230	13,300	0,570
287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60/60	8,140	9,040	10,300	155	0,050	0,450	0,04	0,000	25,800	90,700	18,000	0,740
Прод-но 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
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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		17,384	16,440	82,045	562	0,202	5,870	0,100	1	73,497	205,699	47,819	2,968

4 день														
№ 62 Сбор.рек. На производство для общ. Во всех образов.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
№ 243 Сбор.рек. На производство для общ. Во всех образов.учреж.Дети 2015	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	7,400	10,900	0,800	108	0,030	-	-	1,000	35,000	139,001	16,000	
№ 103 Сбор.рек. На производство для общ. Во всех образов.учреж.Дети 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.рек. На производство для общ. Во всех образов.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:		20,076	18,610	83,510	585	0,213	14,76	0,1	2,5	216,849	350,19	59,707	3,7
5 день														
№ 32 Сбор.рек. На производство для общ. Во всех образов.учреж.Дети 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.рек. На производство для общ. Во всех образов.учреж.Дети 2015	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,650	10,756	11,632	164	0,166	6,326		0,956	85,185	163,198	15,716	1,800
№ 304 Сбор.рек. На производство для общ. Во всех образов.учреж.Дети 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044	-	0,160	0,284	11,460	84,150	13,330	0,010
№ 276 Сбор.рек. На производство для общ. Во всех образов.учреж.Дети 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	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.рек. На производство для общ. Во всех образов.учреж.Дети 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	150	0,600	0,600	11,020	71	0,045	12,000	-	0,300	60,000	16,500	0,150	0,000
№ 45 Сбор.рек. На производство для общ. Во всех образов.учреж.Дети 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250	-	0,060	16,960	46,960	6,050	0,270
№ 287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60/60	6,140	9,040	10,300	155	0,050	0,450	0,04	0,000	25,800	60,700	18,000	0,740
№ 311 Сбор.рек. На производство для общ. Во всех образов.учреж.Дети 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	0,231	47,805	99,835	8,000	0,000
№ 377 Сбор.рек. На производство для общ. Во всех образов.учреж.Дети 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,064	0,012	15,185	62	0,003	2,600		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:		15,97	20	66	611	0,322	29,443	0,120	1,043	171,595	286,775	40,240	1,799

Примечание: при составлении меню использованы:

1. Сборник Технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна - М. ДеЛи принт,2011.
2. Сборник Технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей для дошкольных образовательных учреждений, П.С. Каровка, Пермь 2001