

Утверждаю:
Заместитель руководителя
Исполнительного комитета
Кукморского муниципального
района Республики Татарстан
-начальник Управления образования



И.И.Ахмадуллин

Примерное двенадцатидневное меню (сезон - осенний)

Для организации горячего питания для обучающихся 5-11 классов городских общеобразовательных организаций

МБОУ СОШ №1,2,3,4,5 Кукморского муниципального района на 2023 учебный год

	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность, 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 (ПОНЕДЕЛЬНИК)														
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	0,86	3,55	7,41	83,3	0,048	22,3		0,39	38,8	18,08	4,11	0,26
№ 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	175,00	0,03	0,65	0,10	1,26	100,530	110,071	0,077	1,000
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	8,882	12,032	45,333	227	0,389	-		0,690	49,802	227,404	59,400	1,468
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,0	44	0,01	0	0	0,108	2,76	12,72	3,00	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		21,352	23,765	94,297	658,066	0,520	22,95	0,10	2,774	206,292	387,775	72,6	3,430
2 день (ВТОРНИК)														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,3	3,2	6,45	60,00	0,02	10,41		0,10	28,30	78,30	10,08	0,45
№ 289 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/200	16,400	23,540	39,800	417	0,268	10,768	0,240	2,800	76,880	269,214	35,192	0,148
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,0	44	0,01	0	0	0,108	2,76	12,72	3,00	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		21,51	27,210	79,480	632	0,331	21,448	0,24	3,338	127,540	401,86	64,202	1,400

3 день (СРЕДА)														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,088	19,3	93,3	0,018	12,8	0,0	1,068	201,8	140,97	20,9	0,330
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	6,800	5,957	38,000	249,33	0,116	-	0,133	1,453	21,942	76,012	11,305	1,540
№ 25б Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	10,500	11,030	3,2	196,0	0,140	3,9		0,363	66,8	215,17	30,16	1,43
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,0	44	0,01	0	0	0,108	2,76	12,72	3,00	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		22,535	23,52	93,7	694	0,317	16,993	0	3,322	312,918	486,506	81,299	4,102
4 день (ЧЕТВЕРГ)														
№56 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	5,800	10,180	16,500	206,6	0,000	18,83	-	0,66	211,5	200,6	68,83	3,16
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	90	11,520	6,040	21,780	179	0,090	0,000			100,600	177,750	0,720	0,338
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,120	11,042	29,300	229,33	0,218	10,590	0,106	4,000	63,740	131,780	10,600	0,000
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,0	44	0,01	0	0	0,108	2,76	12,72	3,00	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		24,720	27,70	105,940	788	0,361	29,420	0,106	5,098	393,000	542,350	89,150	4,200

5 день (ПЯТНИЦА)														
57/2012, Дели	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	8,3	5,4	13,3	136,9	0,1	12,2	0,2	0,3	51,9	108,6	34,0	2,3
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		12,410	5,840	44,530	283	0,153	12,470	0,240	0,830	76,200	171,330	56,230	3,250
6 день (СУББОТА)														
114/15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,3	3,2	6,45	60,00	0,02	10,41		0,10	28,30	78,30	10,08	0,45
182/2015, Дели	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,2	7,9	41,6	259,8	0	0,4	0,1	0,4	93	119,6	30,1	0,5
№ 268 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ	90	13,670	13,671	8,7	209,6	0,061	0,787		1,476	14,36	138,56	17,561	2,045
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270	-		13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,0	44	0,01	0	0	0,108	2,76	12,72	3,00	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		23,980	25,241	89,980	684	0,124	11,867	0,000	0,735	158,020	390,810	76,671	3,797

№ Сборника рецептов	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
2-ая неделя														
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,300	3,200	6,450	60,0	0,02	10,41		0,1	28,3	78,3	10,08	0,45
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	0,65	0,1	1,256	100,530	110,071	0,077	1,000
№ 302 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАША ПОЛБЯНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,660	4,040	34,930	192	0,17	0	28,000	0,414	20,268	176,29	59,01	1,960
435/2015 Дели	РЯЖЕНКА	200	5,400	1,800	7,560	72	0,040	0,900	0	0,000	223,200	165,600	0,000	0,000
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,000	44	0,01	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033		-	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	Итого:		22,970	17,223	75,894	614,000	0,303	11,960	28,1	2,208	381,058	562,481	76,367	4,112
2 день (ВТОРНИК)														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,088	19,303	93,3	0,018	12,833		1,068	201,810	140,970	20,900	0,330
Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/200	19,346	19,613	37,786	485,33	0,280	6,533	0,133	1,600	110,762	364,000	53,933	2,533
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,000	44	0,01	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033		-	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	Итого:		24,58	26,14	90,319	734	0,34	19,64	0,133	3,106	334,93	559,32	93,76	3,665

3 день (СРЕДА)														
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	0,86	3,55	7,41	83,3	0,048	22,3		0,39	38,8	18,08	4,11	0,26
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	7,250	4,77	8,42	130,50	0,06	0,54	0,11	0,73	49,52	154,19	13,50	0,00
Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,120	11,042	29,300	229,33	0,218	10,590	0,106	4,000	63,740	131,780	10,600	0,000
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,000	44	0,01	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033		-	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	Итого:		15,51	19,80	83,49	616,23	0,365	33,43	0,219	5,554	169,22	338,073	35,410	0,962
4 день (ЧЕТВЕРГ)														
№56 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	5,800	10,180	16,500	206,6	0,00	18,83	-	0,66	211,5	200,6	68,83	3,16
Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,183	12,152	7,740	186,3	0,055	0,700	-	1,312	12,772	123,173	15,610	1,818
182/2015 Дели	КАША МОЛОЧНАЯ (ПШЕННАЯ)	200	8,4	9,2	46,6	304,0	0,2		0,1	1,6	109,9	178,8	50,4	1,5
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,000	44	0,01	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033		-	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	Итого:		29,663	31,972	109,200	870	0,298	12,833	0,133	4,010	351,332	536,593	142,040	7,180

5 день (ПЯТНИЦА)														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образов.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,088	19,303	93,3	0,018	12,833		1,068	201,810	140,970	20,900	0,330
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образов.учреж-Дели 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	8,882	12,032	45,333	227	0,389			0,7	49,8	227,4	59,4	1,5
№ 290 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образов.учреж-Дели 2015	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,65	10,75	11,60	164,00	0,17	6,33		0,96	85,20	163,20	15,72	1,80
Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образов.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,000	44	0,01	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033		-	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	Итого:		25,767	29,310	109,466	638,966	0,618	19,429	0,2	3,152	359,17	585,922	114,946	4,400
6 день (СУББОТА)														
99/2015 Дели	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	11,8	9,6	18,5	207,8	0,3	4,5	0,2	3,8	50,4	38,8	129,5	2,8
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,000	44	0,01	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033		-	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	Итого:		15,080	10,040	56,860	381	0,343	0,530	0	1,86	67,560	72,82	136,700	3,502

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И.Цыганенко.- К.:ООО "Издательство Арий", М.:ИКТЦ "Лада", 2011.-6

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Наименование сборника рецептов: Рецептура блюд согласно Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна Дели плюс 2015