

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



И.И.Ахмадуллин

## **Примерное двенадцатидневное меню (сезон - весенний)**

Для организации горячего питания для обучающихся 5-11 классов городских общеобразовательных организаций  
МБОУ СОШ №1,2,3,4, МБОУ «СОШ с.Манзарас», МБОУ «Большекукморская средняя школа» Кукморского  
муниципального района на 2025 учебный год

	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность, ккал	Витами н В1, мг	Витам ин С, мг	Витами н А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>1-ая неделя</b>													
	<b>1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>													
№ 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
№ 256 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
№ 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
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
	<b>Итого:</b>		<b>22,005</b>	<b>23,515</b>	<b>98,847</b>	<b>711,733</b>	<b>0,327</b>	<b>16,72</b>	<b>0,133</b>	<b>3,322</b>	<b>307,718</b>	<b>464,376</b>	<b>71,4</b>	<b>4,002</b>

2 день (ВТОРНИК)															
№ 132 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2012	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,4	4,000	9,800	86,1	0,00	20,5	0,3	1,9	63,1	45,6	23,3	1,3	
№ 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	
№ 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	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7	
	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	
	<b>Итого:</b>		<b>23,09</b>	<b>24,215</b>	<b>92,187</b>	<b>644</b>	<b>0,462</b>	<b>21,150</b>	<b>0,40</b>	<b>2,384</b>	<b>226,892</b>	<b>422,70</b>	<b>93,977</b>	<b>5,170</b>	
3 день (СРЕДА)															
№ 35 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2012	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,100	5,100	10,6	92,2	0,000	3,6	0,0	2,300	25,9	15,1	28,8	1,3	
№ 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	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7	
	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	
	<b>Итого:</b>		<b>20,980</b>	<b>29,08</b>	<b>84,3</b>	<b>666</b>	<b>0,311</b>	<b>14,368</b>	<b>0,24</b>	<b>5,538</b>	<b>116,240</b>	<b>323,934</b>	<b>75,192</b>	<b>2,850</b>	

4 день (ЧЕТВЕРГ)														
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	4,33	8,43	8,24	93,3	0,021	8,63	-	2,300	42,13	31,0	14,36	0,016
№ 206 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,183	12,152	7,74	186,3	0,055	0,7		1,312	12,772	123,173	15,61	1,818
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	200	5,112	7,245	39,466	280	0,058	0	0,24	0,378	15,28	112,2	17,773	0,013
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
	<b>Итого:</b>		<b>24,905</b>	<b>28,27</b>	<b>93,806</b>	<b>733</b>	<b>0,187</b>	<b>9,330</b>	<b>0,240</b>	<b>4,428</b>	<b>87,342</b>	<b>298,603</b>	<b>56,743</b>	<b>2,549</b>
5 день (ПЯТНИЦА)														
№ 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
№ 392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	200/4	10,9	12,36	22,00	258,54	0,164	0,536	0,193	1,28	88,12	264,96	11,44	0,084
№ 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	2,8		0,014	3,250	1,54	0,84	0,087
	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
	<b>Итого:</b>		<b>15,989</b>	<b>18,900</b>	<b>78,248</b>	<b>520</b>	<b>0,238</b>	<b>16,169</b>	<b>0,193</b>	<b>1,598</b>	<b>303,880</b>	<b>448,070</b>	<b>43,680</b>	<b>1,351</b>

6 день (СУББОТА)														
№ 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
№ 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
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	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
	<b>Итого:</b>		<b>19,120</b>	<b>17,522</b>	<b>84,940</b>	<b>564,2</b>	<b>0,351</b>	<b>10,590</b>	<b>0,106</b>	<b>4,438</b>	<b>177,800</b>	<b>349,150</b>	<b>22,520</b>	<b>1,740</b>

№ Сборника рецептур	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
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>														
№ 132 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2012	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	0,86	3,55	7,41	83,3	0,048	22,3		0,39	38,8	18,08	4,11	0,26
№ 291 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
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
	<b>Итого:</b>		<b>28,886</b>	<b>25,403</b>	<b>76,516</b>	<b>755,633</b>	<b>0,411</b>	<b>29,733</b>	<b>0,1</b>	<b>2,428</b>	<b>381,522</b>	<b>579,900</b>	<b>65,243</b>	<b>3,495</b>
<b>2 день (ВТОРНИК)</b>														
№ 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	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	0,280	0,414	20,268	176,29	59,01	1,960
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
	<b>Итого:</b>		<b>17,70</b>	<b>18,31</b>	<b>95,787</b>	<b>633,4</b>	<b>0,261</b>	<b>13,48</b>	<b>0,380</b>	<b>3,176</b>	<b>339,77</b>	<b>461,35</b>	<b>87,19</b>	<b>3,992</b>

3 день (СРЕДА)														
№ 132 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2012	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	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
№ 316 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
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	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
	<b>Итого:</b>		<b>15,71</b>	<b>19,80</b>	<b>78,99</b>	<b>599,23</b>	<b>0,365</b>	<b>33,43</b>	<b>0,219</b>	<b>5,554</b>	<b>165,52</b>	<b>343,673</b>	<b>39,410</b>	<b>1,662</b>
4 день (ЧЕТВЕРГ)														
№ 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
№ 290 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.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
№ 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
3497/2015, 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
	<b>Итого:</b>		<b>23,155</b>	<b>23,235</b>	<b>107,263</b>	<b>679,7</b>	<b>0,345</b>	<b>19,159</b>	<b>0,133</b>	<b>3,915</b>	<b>326,112</b>	<b>414,200</b>	<b>55,121</b>	<b>4,372</b>

5 день (ПЯТНИЦА)														
№ 132 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2012	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	0,86	3,55	7,41	83,3	0,048	22,3		0,39	38,8	18,08	4,11	0,26
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	200	5,112	7,245	39,466	280	0,058	0	0,24	0,378	15,28	112,2	17,773	0,013
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР- ЦЫПЛЯТ	90	11,52	6,04	21,78	179	0,09	0,00			100,6	177,75	0,72	0,338
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
	<b>Итого:</b>		<b>20,772</b>	<b>17,275</b>	<b>107,016</b>	<b>715,400</b>	<b>0,239</b>	<b>22,300</b>	<b>0,2</b>	<b>1,206</b>	<b>171,84</b>	<b>342,050</b>	<b>29,803</b>	<b>1,313</b>
6 день (СУББОТА)														
57/2012, Дел и	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,3	2,0	13,3	91,0	0,1	12,2	0,2	0,2	50,2	30,2	75,9	1,8
№ 3/6 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	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
	<b>Итого:</b>		<b>7,780</b>	<b>2,440</b>	<b>47,160</b>	<b>247</b>	<b>0,143</b>	<b>12,200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,64</b>	<b>63,660</b>	<b>69,82</b>	<b>87,100</b>	<b>3,202</b>

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.-

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