

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 2022 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
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>														
№ 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
№ 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
	<b>Итого:</b>		<b>22,182</b>	<b>23,765</b>	<b>87,167</b>	<b>630,966</b>	<b>0,520</b>	<b>23,22</b>	<b>0,10</b>	<b>2,866</b>	<b>213,432</b>	<b>418,285</b>	<b>85,8</b>	<b>3,678</b>

<b>2 день (ВТОРНИК)</b>														
№ 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
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	1,3	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>21,28</b>	<b>27,210</b>	<b>82,610</b>	<b>641</b>	<b>0,351</b>	<b>21,178</b>	<b>0,24</b>	<b>3,430</b>	<b>124,280</b>	<b>388,11</b>	<b>57,572</b>	<b>1,448</b>
<b>3 день (СРЕДА)</b>														
67/2015,Дел и	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	8,3	10,4	11,8	174,5	0,1	14,0	0,2	2,4	48,1	30,8	28,2	1,9
№ 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
	<b>Итого:</b>		<b>12,410</b>	<b>10,84</b>	<b>43,0</b>	<b>321</b>	<b>0,153</b>	<b>14,270</b>	<b>0</b>	<b>2,930</b>	<b>72,400</b>	<b>93,530</b>	<b>50,430</b>	<b>2,850</b>

4 день (ЧЕТВЕРГ)														
№56 Сбор.реци. 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.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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.реци. 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	1,3	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	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		<b>23,740</b>	<b>27,03</b>	<b>101,520</b>	<b>759</b>	<b>0,361</b>	<b>29,420</b>	<b>0,106</b>	<b>5,190</b>	<b>383,770</b>	<b>530,980</b>	<b>92,370</b>	<b>4,310</b>
5 день (ПЯТНИЦА)														
№ 59 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	0,2	3,8	23,3	0,06	16,6	-	0,7	14	26	20	0,56
№ 268 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	9,660	12,412	9,450	182	0,166	3,861	-	1,384	54,974	155,026	21,930	1,678
№ 304 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	200	5,112	7,245	39,466	280	0,058	-	0,240	0,378	15,280	112,200	17,773	0,013
№ 376 Сбор.реци. 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
	<b>Итого:</b>		<b>19,982</b>	<b>20,297</b>	<b>83,946</b>	<b>631</b>	<b>0,337</b>	<b>20,731</b>	<b>0,240</b>	<b>2,292</b>	<b>108,554</b>	<b>355,956</b>	<b>81,933</b>	<b>3,201</b>

6 день (СУББОТА)														
181/2015 Дели	КАША МОЛОЧНАЯ (ПШЕННАЯ)	200	8,4	9,2	46,6	304	0,2	0,5	0,1	1,6	109,9	178,8	50,4	1,5
14/2008 Речь № 376	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,59	5,92	0	72,49	0,01	0		0,13	175,56	99,75	7,32	0,2
Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-	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	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого:</b>		<b>17,100</b>	<b>15,560</b>	<b>77,830</b>	<b>522</b>	<b>0,263</b>	<b>0,770</b>	<b>0,000</b>	<b>0,735</b>	<b>309,760</b>	<b>341,280</b>	<b>79,950</b>	<b>2,650</b>

№ 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
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>														
№ 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
№ 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	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
	РЯЖЕНКА	200	5,400	1,800	7,560	72	0,040	0,900	0	0,000	223,200	165,600	0,000	0,000
435/2015 Дел	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>23,270</b>	<b>17,223</b>	<b>73,894</b>	<b>605,000</b>	<b>0,313</b>	<b>11,960</b>	<b>28,1</b>	<b>2,300</b>	<b>382,998</b>	<b>570,861</b>	<b>79,667</b>	<b>4,260</b>

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	
№ 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
349/2015, Дел	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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>24,35</b>	<b>26,14</b>	<b>93,449</b>	<b>743</b>	<b>0,35</b>	<b>19,37</b>	<b>0,133</b>	<b>3,198</b>	<b>331,67</b>	<b>547,37</b>	<b>85,33</b>	<b>3,713</b>
3 день (СРЕДА)														
№ 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	
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	6,450	4,240	7,490	116	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000
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	200/15	0,530	9,47	40	0,270				13,600	22,130	11,730	0,100	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>15,98</b>	<b>18,92</b>	<b>74,47</b>	<b>551,33</b>	<b>0,341</b>	<b>21,75</b>	<b>0,206</b>	<b>5,276</b>	<b>160,36</b>	<b>409,870</b>	<b>54,910</b>	<b>1,400</b>

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	9,660	12,412	9,450	182	0,166	3,861	-	1,384	54,974	155,026	21,930	1,678
№ 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, Дел	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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>25,840</b>	<b>28,989</b>	<b>100,310</b>	<b>802</b>	<b>0,335</b>	<b>12,833</b>	<b>0,133</b>	<b>4,027</b>	<b>307,516</b>	<b>474,038</b>	<b>112,565</b>	<b>7,228</b>
5 день (ПЯТНИЦА)														
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
Сбор.рец. На	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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>15,910</b>	<b>10,040</b>	<b>49,730</b>	<b>353,800</b>	<b>0,353</b>	<b>4,770</b>	<b>0,2</b>	<b>4,330</b>	<b>74,70</b>	<b>101,530</b>	<b>151,730</b>	<b>3,750</b>
6 день (СУББОТА)														
181/2015, Дел и	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,200	8,500	40,600	268	0,000	0,530		1,200	118,000	107,736	19,200	0,533
14/2008 Речь	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,59	5,92	0	72,49	0,010	0	0,000	0,130	175,56	99,75	7,32	0,2
349/2015, Дел	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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>15,370</b>	<b>14,860</b>	<b>76,960</b>	<b>505</b>	<b>0,063</b>	<b>0,530</b>	<b>0</b>	<b>1,86</b>	<b>312,660</b>	<b>249,89</b>	<b>37,020</b>	<b>1,583</b>

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

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