

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



И.И.Ахмадуллин

Примерное двенадцатидневное меню (сезон - зимний)

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
	1-ая неделя													
	1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)													
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,3	3,2	6,45	60,00	0,02	10,41		0,10	28,30	78,30	10,08	0,45
№ 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
	Итого:		21,880	20,657	85,994	678,433	0,329	14,30	0,133	2,354	134,208	401,706	60,5	4,122

2 день (ВТОРНИК)														
№ 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
№ 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
	Итого:		21,55	23,765	89,797	641	0,510	22,950	0,10	2,774	202,592	395,18	74,787	4,130
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
№ 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
	Итого:		21,305	30,07	93,0	667	0,329	23,601	0,24	4,306	292,150	449,804	67,292	1,880

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
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
	Итого:		26,375	30,02	102,066	846	0,166	19,530	0,240	2,788	256,712	468,193	111,213	5,693
5 день (ПЯТНИЦА)														
№ 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
№ 392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	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
	Итого:		15,864	16,042	65,395	487	0,240	13,746	0,193	0,630	130,370	385,400	32,860	1,471

6 день (СУББОТА)														
№ 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
№ 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
	Итого:		19,980	21,072	92,350	647,5	0,399	32,890	0,106	4,828	216,600	367,230	26,630	2,000

№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, 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
№ 231 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
	Итого:		29,326	25,053	75,556	732,333	0,383	17,843	0,1	2,138	371,022	640,120	71,213	3,685
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	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
	Итого:		17,70	18,31	95,787	633,4	0,261	13,48	0,380	3,176	339,77	461,35	87,19	3,992

3 день (СРЕДА)														
№ 62 Сбор.ре. 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.ре. 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.ре. 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.ре. 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
	Итого:		15,71	19,80	78,99	599,23	0,365	33,43	0,219	5,554	165,52	343,673	39,410	1,662
4 день (ЧЕТВЕРГ)														
№ 45 Сбор.ре. 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
№ 290 Сбор.ре. 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.ре. 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	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:		23,030	20,347	94,410	646,4	0,347	16,736	0,133	2,947	152,602	351,530	44,301	4,492

5 день (ПЯТНИЦА)														
№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
№ 314 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
34972015, 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		0,108	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:		25,712	23,905	116,106	838,700	0,191	18,830	0,2	1,476	344,54	524,570	94,523	4,213
6 день (СУББОТА)														
№ 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
57/2012, Дел и	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	200/10	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		0,108	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:		12,640	9,390	54,570	376	0,191	22,300	0,2	1,13	104,160	166,30	49,310	3,962

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