

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




И.И.Ахмадуллин

Примерное меню дополнительного питания (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
№ 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	1,0	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
№ 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
№ 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	0,0	0,0	1,068	201,8	141,0	20,9	0,3
№ 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

№ 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
№ 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
№ 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
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
182/2015, Де ли	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
№ 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
№ 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
485/2012, Дели	БУЛОЧКА К "ЧАЮ"	70	7,0	10,1	38,0	271,8	0,1	0,1	0	2,4	42,3	11,5	74,9	0,7
453/2008, Речь	ВАТРУШКА С КАРТОФЕЛЕМ	80	5,6	5,8	33,5	208,5	0,1	2,3	-	0,3	18,1	62,3	13,1	0,8
458/2012, Дели	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	6,7	9,1	52,3	318,3	0,1	0,2	0	2,6	31,0	11,7	70,4	1,0