

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



И.В. Ахмадуллин

Примерное десятидневное меню (сезон – осенне-зимний)

Для организации горячего питания групп продленного дня (ГПД) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Кукморского муниципального района на 2021/2022 учебный год

	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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)														
2008, Речь	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ)	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	20	3,6	0,3
349/2015, Де	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,660	0,090	32,010	133	0	0,730	0,05		32,480	0,000	17,460	0,700
Итого:			3,060	1,990	62,010	279,2	0,010	0,73	0,05	0,000	36,880	20,000	21,1	1,000
2 день (ВТОРНИК)														
2008, Речь	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	2,9	3,7	28,8	161,7	0	0	0	0	10,4	32,4	7,2	0,6
411/2015, Дел	КИСЕЛЬ	200	0,000	0,000	25,100	221,7	0	0,000	0		11,700	4,500	2,000	0,000
Итого:			2,90	3,700	53,900	383	0,288	0,000	0,0	0,000	22,100	36,90	9,200	0,600
3 день (СРЕДА)														
1/2015, Дели	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,600	8,600	30,200	216,8	0,000	0		0,140	15,000	52,400	19,800	1,200
№ 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
Итого:			5,130	8,60	39,7	257	0,000	0,270	21	0,140	28,600	74,530	31,530	1,300
4 день (ЧЕТВЕРГ)														
2008, Речь	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ)	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	20	3,6	0,3
349/2015, Де	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,660	0,090	32,010	133	0	0,730	0,05		32,480	0,000	17,460	0,700
Итого:			3,060	1,990	62,010	279,2	0,010	0,73	0,05	0,000	36,880	20,000	21,1	1,000
5 день (ПЯТНИЦА)														
2008, Речь	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	2,9	3,7	28,8	161,7	0	0	0	0	10,4	32,4	7,2	0,6
№ 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
Итого:			3,43	3,700	38,270	202	0,008	0,270	0,0	0,000	24,000	54,53	18,930	0,700

	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)														
2008, Речь	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ)	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	20	3,6	0,3
349/2015, Де	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,660	0,090	32,010	133	0	0,730	0,05		32,480	0,000	17,460	0,700
	Итого:		3,060	1,990	62,010	279,2	0,010	0,73	0,05	0,000	36,880	20,000	21,1	1,000
2 день (ВТОРНИК)														
2008, Речь	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	2,9	3,7	28,8	161,7	0	0	0	0	10,4	32,4	7,2	0,6
411/2015, Дел	КИСЕЛЬ	200	0,000	0,000	25,100	221,7	0	0,000	0		11,700	4,500	2,000	0,000
	Итого:		2,90	3,700	53,900	383	0,288	0,000	0,0	0,000	22,100	36,90	9,200	0,600
3 день (СРЕДА)														
1/2015, Дели	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,600	8,600	30,200	216,8	0,000	0		0,140	15,000	52,400	19,800	1,200
№ 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
	Итого:		5,130	8,60	39,7	257	0,000	0,270	21	0,140	28,600	74,530	31,530	1,300
4 день (ЧЕТВЕРГ)														
2008, Речь	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ)	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	20	3,6	0,3
349/2015, Де	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,660	0,090	32,010	133	0	0,730	0,05		32,480	0,000	17,460	0,700
	Итого:		3,060	1,990	62,010	279,2	0,010	0,73	0,05	0,000	36,880	20,000	21,1	1,000
5 день (ПЯТНИЦА)														
2008, Речь	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	2,9	3,7	28,8	161,7	0	0	0	0	10,4	32,4	7,2	0,6
№ 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
	Итого:		3,43	3,700	38,270	202	0,008	0,270	0,0	0,000	24,000	54,53	18,930	0,700

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", 1

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