

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 сельских общеобразовательных организаций  
Кукморского муниципального района на 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          | Mg, мг         | Fe, мг       |
|--|---|--------|---------------|---------------|----------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>1-ая неделя</b>   |   |        |               |               |                |                    |                |               |               |               |                |                |                |              |
| <b>1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК) 1 питание</b>                                |   |        |               |               |                |                    |                |               |               |               |                |                |                |              |
| 182/2015, Дели   | 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          |
| № 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 ПШЕНИЧНЫЙ  | 50     | 3,800         | 0,400         | 24,500         | 118,3              | 0,055          | 0             | 0             | 0,550         | 10,000         | 32,500         | 7,000          | 0,550        |
| <b>2 питание</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  | 8,33          | 7,74          | 3,19           | 175,00             | 0,03           | 0,65          | 0,10          | 1,26          | 100,53         | 110,07         | 0,08           | 1,00         |
| № 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     | 1,00          | 0,2           | 9              | 44                 | 0,014          | 0             | 0             | 0,108         | 2,76           | 12,72          | 3              | 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>31,412</b> | <b>32,065</b> | <b>164,737</b> | <b>1058,1</b>      | <b>0,569</b>   | <b>23,89</b>  | <b>0,10</b>   | <b>3,034</b>  | <b>328,092</b> | <b>584,135</b> | <b>131,3</b>   | <b>4,680</b> |
| <b>2 день (ВТОРНИК) 1 питание</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        |
| № 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     | 1,00          | 0,2           | 9              | 44                 | 0,014          | 0             | 0             | 0,108         | 2,76           | 12,72          | 3              | 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>2 питание</b>   |   |        |               |               |                |                    |                |               |               |               |                |                |                |              |
| 98/2008 Речь   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГЕРКУЛОСОМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 250    | 4,5           | 2,6           | 15,2           | 103,3              | 0,1            | 4,5           | 0,2           | 0,5           | 27,6           | 30,2           | 83,7           | 1,3          |
| 349/2015, Дели   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                           | 200    | 0,0           | 0,0           | 14,6           | 58,1               | 0,0            | 0,0           | 0,0           | 0,0           | 8,4            | 0,0            | 1,8            | 0,0          |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)                         | 50     | 2,5           | 0,5           | 22,5           | 110                | 0,035          | 0             | 0             | 0,27          | 6,9            | 7,5            | 31,8           | 0,93         |
|  | <b>Итого:</b>   |        | <b>28,51</b>  | <b>30,31</b>  | <b>131,78</b>  | <b>904</b>         | <b>0,480</b>   | <b>26,188</b> | <b>3,3</b>    | <b>4,108</b>  | <b>170,440</b> | <b>439,56</b>  | <b>181,502</b> | <b>3,630</b> |

| 3 день (СРЕДА) 1 питание   |                                      |        |               |               |                |                 |              |               |            |              |                |                |                |              |
|--|--------------------------------------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 189/2008 Речь<br>№ 376 Сбор.рец. На<br>прод-ию для обуч. Во<br>всех образ.учреж-Дели<br>2015 | КАША ПШЕНИЧНАЯ                       | 200    | 6,9           | 7,5           | 35,9           | 238,2           | 0,1          | 0,4           | 0,0        | 0,1          | 109,4          | 31,8           | 156,8          | 1,6          |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200/15 | 0,530         |               | 9,47           | 40              |              | 0,270         | -          |              | 13,600         | 22,130         | 11,730         | 0,100        |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50     | 3,800         | 0,400         | 24,500         | 118,3           | 0,055        | 0             | 0          | 0,550        | 10,000         | 32,500         | 7,000          | 0,550        |
| 2 питание  |                                      |        |               |               |                |                 |              |               |            |              |                |                |                |              |
| № 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          | 1,068        | 201,81         | 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        |
| № 268 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015                           | КОТЛЕТЫ                              | 60     | 9,137         | 9,110         | 5,805          | 139,7           | 0,041        | 0,525         | -          | 0,984        | 9,579          | 92,37          | 11,707         | 1,363        |
| № 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     | 1,00          | 0,2           | 9              | 44              | 0,014        | 0             | 0          | 0,108        | 2,76           | 12,72          | 3              | 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>32,402</b> | <b>29,50</b>  | <b>166,2</b>   | <b>1034</b>     | <b>0,377</b> | <b>1,598</b>  | <b>0</b>   | <b>4,493</b> | <b>388,691</b> | <b>450,132</b> | <b>238,372</b> | <b>6,285</b> |
| 4 день (ЧЕТВЕРГ) 1 питание   |                                      |        |               |               |                |                 |              |               |            |              |                |                |                |              |
| 181/2015 Дели<br>№ 376 Сбор.рец. На<br>прод-ию для обуч. Во<br>всех образ.учреж-Дели<br>2015 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ                 | 200    | 6,8           | 8,1           | 41,10          | 263,40          | 0,1          | 0,40          | 0,1        | 1,3          | 104,8          | 97,5           | 17,9           | 0,5          |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200/15 | 0,530         |               | 9,47           | 40              |              | 0,270         | -          |              | 13,600         | 22,130         | 11,730         | 0,100        |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50     | 3,800         | 0,400         | 24,500         | 118,3           | 0,055        | 0             | 0          | 0,550        | 10,000         | 32,500         | 7,000          | 0,550        |
| 2 питание  |                                      |        |               |               |                |                 |              |               |            |              |                |                |                |              |
| № 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         |
| № 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  | 80     | 10,240        | 5,370         | 19,360         | 159             | 0,080        | 0,000         |            |              | 89,430         | 158,000        | 0,640          | 0,300        |
| 349/2015, Дели   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 200    | 0,0           | 0,0           | 14,6           | 58,1            | 0,0          | 0,0           | 0,0        | 0,0          | 8,4            | 0,0            | 1,8            | 0,0          |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)        | 20     | 1,00          | 0,2           | 9              | 44              | 0,014        | 0             | 0          | 0,108        | 2,76           | 12,72          | 3              | 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>30,070</b> | <b>28,582</b> | <b>168,540</b> | <b>1043,133</b> | <b>0,530</b> | <b>21,670</b> | <b>0,0</b> | <b>0,988</b> | <b>327,030</b> | <b>552,430</b> | <b>66,950</b>  | <b>2,602</b> |

| <b>5 день (ПЯТНИЦА) 1 питание</b>  |  |        |               |               |                |            |              |               |              |              |                |                |                |              |
|--|--|--------|---------------|---------------|----------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 182/2015 Дели<br>№ 376 Сбор.рец. На<br>прод-ию для обуч. Во<br>всех образ.учреж-Дели<br>2015 | 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          |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ  | 200/15 | 0,530         |               | 9,47           | 40         |              | 0,270         | -            |              | 13,600         | 22,130         | 11,730         | 0,100        |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 50     | 3,800         | 0,400         | 24,500         | 118,3      | 0,055        | 0             | 0            | 0,550        | 10,000         | 32,500         | 7,000          | 0,550        |
| <b>2 питание</b>   |  |        |               |               |                |            |              |               |              |              |                |                |                |              |
| 67/2015 Дели<br>№ 376 Сбор.рец. На<br>прод-ию для обуч. Во<br>всех образ.учреж-Дели<br>2015  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ<br>НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 250    | 4,3           | 2,1           | 11,8           | 84,8       | 0,1          | 14,0          | 0,2          | 0,2          | 46,4           | 70,2           | 27,0           | 1,4          |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ  | 200/15 | 0,530         |               | 9,47           | 40         |              | 0,270         | -            |              | 13,600         | 22,130         | 11,730         | 0,100        |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)                                | 50     | 2,5           | 0,5           | 22,5           | 110        | 0,035        | 0             | 0            | 0,27         | 6,9            | 7,5            | 31,8           | 0,93         |
|  | <b>Итого:</b>  |        | <b>20,060</b> | <b>12,200</b> | <b>124,340</b> | <b>697</b> | <b>0,390</b> | <b>19,473</b> | <b>0,240</b> | <b>2,620</b> | <b>200,400</b> | <b>333,260</b> | <b>139,660</b> | <b>4,580</b> |
| <b>6 день (СУББОТА) 1 питание</b>  |  |        |               |               |                |            |              |               |              |              |                |                |                |              |
| 141/2008 Речь<br>№ 376 Сбор.рец. На<br>прод-ию для обуч. Во<br>всех образ.учреж-Дели<br>2015 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ   | 200    | 4,100         | 5,200         | 24,000         | 160        | 0,100        | 22,100        | 1,000        | 0,900        | 71,600         | 109,300        | 49,900         | 2,300        |
|  | 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     | 1,00          | 0,2           | 9              | 44         | 0,014        | 0             | 0            | 0,108        | 2,76           | 12,72          | 3              | 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>2 питание</b>   |  |        |               |               |                |            |              |               |              |              |                |                |                |              |
| № 62 Сбор.рец. На прод-ию<br>для обуч. Во всех<br>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         |
| № 304 Сбор.рец. На<br>прод-ию для обуч. Во<br>всех образ.учреж-Дели<br>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.рец. На<br>прод-ию для обуч. Во<br>всех образ.учреж-Дели<br>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     | 1,00          | 0,2           | 9              | 44         | 0,014        | 0             | 0            | 0,108        | 2,76           | 12,72          | 3              | 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>17,692</b> | <b>16,875</b> | <b>137,336</b> | <b>834</b> | <b>0,300</b> | <b>44,940</b> | <b>0,000</b> | <b>2,166</b> | <b>170,400</b> | <b>348,280</b> | <b>109,643</b> | <b>4,177</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) 1 питание</b>                               |                               |        |               |               |                |                    |                |               |               |               |               |                |                |              |
| 181/2015, Дели  | КАША ЯЧНЕВАЯ                  | 200    | 7,3           | 8,3           | 42,3           | 273,2              | 0,1            | 0,4           | 0,1           | 0,2           | 130,0         | 32,6           | 216,6          | 1,0          |
| 349/2015, Дели  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ   | 200    | 0,0           | 0,0           | 14,600         | 58,1               | 0,000          | 0             | 0             | 0,000         | 8,4           | 0,0            | 1,8            | 0,0          |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 50     | 3,800         | 0,400         | 24,500         | 118,3              | 0,055          | 0             | 0             | 0,550         | 10,000        | 32,500         | 7,000          | 0,550        |
| <b>2 питание</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         |
| № 278 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    | 4,600         | 4,040         | 34,900         | 192                | 0,173          | 0             | 28            | 0,414         | 20,268        | 176,290        | 59,010         | 1,960        |
| № 376 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     | 1,00          | 0,2           | 9              | 44                 | 0,014          | 0             | 0             | 0,108         | 2,760         | 12,720         | 3,000          | 0,372        |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 30     | 2,280         | 0,240         | 14,760         | 71                 | 0,033          | 0             | 0             | 0,33          | 6             | 19,5           | 4,2            | 0,33         |
|   | <b>Итого:</b>                 |        | <b>29,140</b> | <b>24,153</b> | <b>159,174</b> | <b>1031,600</b>    | <b>0,425</b>   | <b>11,730</b> | <b>28,20</b>  | <b>2,958</b>  | <b>319,86</b> | <b>484,111</b> | <b>313,497</b> | <b>5,762</b> |
| <b>2 день (ВТОРНИК) 1 питание</b>                                   |                               |        |               |               |                |                    |                |               |               |               |               |                |                |              |
| 181/2015, Дели  | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ          | 200    | 6,8           | 8,1           | 41,10          | 263,40             | 0,1            | 0,40          | 0,1           | 1,3           | 104,8         | 97,5           | 17,9           | 0,5          |
| № 376 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 ПШЕНИЧНЫЙ                | 50     | 3,800         | 0,400         | 24,500         | 118,3              | 0,055          | 0             | 0             | 0,550         | 10,000        | 32,500         | 7,000          | 0,550        |
| <b>2 питание</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         | 201,81        | 140,97         | 20,9           | 0,33         |
| № 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         | 1,6           | 110,762       | 364,000        | 53,933         | 2,533        |
| № 376 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     | 1,00          | 0,2           | 9              | 44                 | 0,014          | 0             | 0             | 0,108         | 2,760         | 12,720         | 3,000          | 0,372        |
|   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 30     | 2,280         | 0,240         | 14,760         | 71                 | 0,033          | 0             | 0             | 0,33          | 6             | 19,5           | 4,2            | 0,33         |
|   | <b>Итого:</b>                 |        | <b>35,71</b>  | <b>34,64</b>  | <b>165,39</b>  | <b>1155,33</b>     | <b>0,50</b>    | <b>20,31</b>  | <b>0,233</b>  | <b>4,96</b>   | <b>463,33</b> | <b>711,45</b>  | <b>130,39</b>  | <b>4,815</b> |

| 3 день (СРЕДА) 1 питание   |                                       |        |               |               |                |                 |              |               |             |              |                |                |                |              |
|--|---------------------------------------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| № 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         |
| № 234 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2015               | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                        | 60     | 4,830         | 3,180         | 5,610          | 87              | 0,037        | 0,360         | 0,075       | 0,484        | 33,015         | 102,790        | 9,000          | 0,000        |
| № 476 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        |
| № 370 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     | 1,00          | 0,2           | 9              | 44              | 0,014        | 0             | 0           | 0,108        | 2,760          | 12,720         | 3,000          | 0,372        |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 30     | 2,280         | 0,240         | 14,760         | 71              | 0,033        | 0             | 0           | 0,33         | 6              | 19,5           | 4,2            | 0,33         |
| <b>2 питание</b>   |                                       |        |               |               |                |                 |              |               |             |              |                |                |                |              |
| 99/2015, Дели № 376 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2015 | СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 250    | 7,8           | 2,3           | 18,5           | 126,9           | 0,3          | 4,5           | 0,2         | 2,0          | 48,7           | 35,0           | 96,7           | 2,3          |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 200/15 | 0,530         |               | 9,47           | 40              |              | 0,270         |             |              | 13,600         | 22,130         | 11,730         | 0,100        |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)         | 50     | 2,5           | 0,5           | 22,5           | 110             | 0,035        | 0,000         | 0           | 0,27         | 6,900          | 7,500          | 31,8           | 0,93         |
|  | <b>Итого:</b>                         |        | <b>24,89</b>  | <b>20,69</b>  | <b>125,06</b>  | <b>808,23</b>   | <b>0,66</b>  | <b>26,581</b> | <b>0,4</b>  | <b>5,492</b> | <b>216,62</b>  | <b>431,850</b> | <b>188,840</b> | <b>4,582</b> |
| <b>4 день (ЧЕТВЕРГ) 1 питание</b>  |                                       |        |               |               |                |                 |              |               |             |              |                |                |                |              |
| 182/2015, Дели № 376 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-         | 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          |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 200/15 | 0,530         |               | 9,47           | 40              |              | 0,270         |             |              | 13,600         | 22,130         | 11,730         | 0,100        |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 50     | 3,800         | 0,400         | 24,500         | 118,3           | 0,055        | 0             | 0           | 0,550        | 10,000         | 32,500         | 7,000          | 0,550        |
| <b>2 питание</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         |
| № 268 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2015               | КОТЛЕТЫ                               | 60     | 9,137         | 9,110         | 5,805          | 139,7           | 0,041        | 0,525         | -           | 0,984        | 9,579          | 92,37          | 11,707         | 1,363        |
| № 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           | 0,0           | 14,600         | 58,1            | 0,000        | 0             | 0           | 0,000        | 8,4            | 0,0            | 1,8            | 0,0          |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)         | 20     | 1,00          | 0,2           | 9              | 44              | 0,014        | 0             | 0           | 0,108        | 2,760          | 12,720         | 3,000          | 0,372        |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 30     | 2,280         | 0,240         | 14,760         | 71              | 0,033        | 0             | 0           | 0,33         | 6              | 19,5           | 4,2            | 0,33         |
|  | <b>Итого:</b>                         |        | <b>32,807</b> | <b>28,657</b> | <b>170,145</b> | <b>1107,730</b> | <b>0,507</b> | <b>23,595</b> | <b>0,23</b> | <b>5,415</b> | <b>220,981</b> | <b>452,112</b> | <b>105,252</b> | <b>6,015</b> |

| <b>5 день (ПЯТНИЦА) 1 питание</b>  |   |        |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|--|---|--------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 189/2008 Речь<br>№ 376 Сбор.рец.<br>На прод-ию для<br>обуч. Во всех<br>образ.учреж-              | КАША ПШЕНИЧНАЯ  | 200    | 6,9           | 7,5           | 35,9           | 238,2          | 0,1          | 0,4           | 0,0          | 0,1          | 109,4          | 31,8           | 156,8          | 1,6          |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ   | 200/15 | 0,530         |               | 9,47           | 40             |              | 0,270         |              |              | 13,600         | 22,130         | 11,730         | 0,100        |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50     | 3,800         | 0,400         | 24,500         | 118,3          | 0,055        | 0             | 0            | 0,550        | 10,000         | 32,500         | 7,000          | 0,550        |
| <b>2 питание</b>   |   |        |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
| 2012, Дели<br>№ 376 Сбор.рец.<br>На прод-ию для<br>обуч. Во всех<br>образ.учреж-<br>Дели 2015    | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА<br>МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 250    | 4,3           | 2,000         | 13,300         | 90,9           | 0,1          | 12,2          | 0,2          | 0,2          | 50,2           | 30,2           | 75,9           | 1,8          |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ   | 200/15 | 0,530         |               | 9,47           | 40             |              | 0,270         |              |              | 13,600         | 22,130         | 11,730         | 0,100        |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)                           | 50     | 2,5           | 0,5           | 22,5           | 110            | 0,035        | 0,000         | 0            | 0,27         | 6,900          | 7,500          | 31,8           | 0,93         |
|  | <b>Итого:</b>   |        | <b>18,560</b> | <b>10,400</b> | <b>115,140</b> | <b>637,400</b> | <b>0,290</b> | <b>13,140</b> | <b>0,20</b>  | <b>1,120</b> | <b>203,70</b>  | <b>146,260</b> | <b>294,960</b> | <b>5,080</b> |
| <b>6 день (СУББОТА) Завтрак</b>  |   |        |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
| 141/2008 Речь<br>№ 376 Сбор.рец.<br>На прод-ию для<br>обуч. Во всех<br>образ.учреж-<br>Дели 2015 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ  | 200    | 4,100         | 5,200         | 24,000         | 160            | 0,100        | 22,100        | 1,000        | 0,900        | 71,600         | 109,300        | 49,900         | 2,300        |
|  | 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     | 1,00          | 0,2           | 9              | 44             | 0,014        | 0             | 0            | 0,108        | 2,760          | 12,720         | 3,000          | 0,372        |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30     | 2,280         | 0,240         | 14,760         | 71             | 0,033        | 0             | 0            | 0,33         | 6              | 19,5           | 4,2            | 0,33         |
| <b>2 Завтрак</b>   |   |        |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
| № 376 Сбор.рец.<br>На прод-ию для<br>обуч. Во всех<br>образ.учреж-<br>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.<br>На прод-ию для<br>обуч. Во всех<br>образ.учреж-<br>Дели 2015                  | ПТИЦА ТУШЕНАЯ   | 50/50  | 11,650        | 10,756        | 11,632         | 164,000        | 0,168        | 6,326         | 0            | 0,956        | 85,185         | 96,700         | 15,716         | 1,800        |
| № 376 Сбор.рец.<br>На прод-ию для<br>обуч. Во всех<br>образ.учреж-<br>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     | 1,00          | 0,2           | 9              | 44             | 0,014        | 0             | 0            | 0,108        | 2,760          | 12,720         | 3,000          | 0,372        |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30     | 2,280         | 0,240         | 14,760         | 71             | 0,033        | 0             | 0            | 0,33         | 6              | 19,5           | 4,2            | 0,33         |
|  | <b>Итого:</b>   |        | <b>32,252</b> | <b>28,868</b> | <b>147,425</b> | <b>861,066</b> | <b>0,751</b> | <b>27,140</b> | <b>1,200</b> | <b>3,338</b> | <b>251,307</b> | <b>542,104</b> | <b>162,876</b> | <b>7,172</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