

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	Витамины В1, мг	Витамин С, мг	Витамины А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК) Завтрак													
№ 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)	40	2,6	0,4	14	70	0,04	0	0	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	2 Завтрак													
1/2015, Дели	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,3	6	15,2	123	0	0	0,1	0,8	7,7	9,9	26,5	0,6
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
	Итого:		24,032	29,725	104,077	758,0	0,507	23,49	0,20	2,846	233,432	451,915	126,1	4,568

2 день (ВТОРНИК) Завтрак														
№ 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	1,3	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
2 Завтрак														
2008, Речь	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	2,9	3,700	28,800	162	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	32,4	7,2	0,6
№ 378 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,4	15,9	81,0	0,0	1,3	0,2	-	136,6	92,8	5,4	0,1
	Итого:		26,23	32,260	122,180	866	0,381	12,368	0,4	0,530	276,480	535,44	80,102	2,258
3 день (СРЕДА) Завтрак														
67/2015_Дели	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)	40	2,6	0,4	14	70	0,04	0	0	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
2 Завтрак														
№ 485 Дели, 2012	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	4,1	9,2	31,9	224,0	0,100	0,0	0	3,6	17,0	6,2	35,9	0,4
№ 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:		16,060	20,00	76,6	549	0,240	14,740	0	4,000	101,700	123,460	100,160	3,540

4 день (ЧЕТВЕРГ) Завтрак														
№ 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
№ 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
№ 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
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)	40	2,6	0,4	14	70	0,04	0	0	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
2 Завтрак														
2008, Речь	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ)	40	2,4	1,9	30,0	146	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	20,0	3,6	0,3
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,270	-	-	13,600	22,130	11,730	0,100
	Итого:		21,190	21,94	123,180	762	0,368	21,270	0,1	0,400	217,270	452,410	51,050	2,190
5 день (ПЯТНИЦА) Завтрак														
№ 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	7,245	9,309	7,088	137	0,125	2,895	-	1,41	41,231	116,270	16,448	1,259
№ 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	-	0,240	0,378	15,280	112,200	17,773	0,013
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	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)	40	2,6	0,4	14	70	0,04	0	0	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2,6	0,4	14	70	0,04	0	0	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
2 Завтрак														
1/2015, Дели	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,3	6	15,2	123	0	0	0,1	0,8	7,7	9,9	26,5	0,6
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
	Итого:		21,247	26,904	121,234	861	0,321	19,473	0,240	3,400	143,811	362,980	103,561	4,312

6 день (СУББОТА) Завтрак														
182/2015 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
№ 376 Сбор.ре.ц. 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
2 Завтрак														
№ 485 Дели, 2012	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	4,1	9,2	31,9	224,0	0,100	0,0	0	3,6	17,0	6,2	35,9	0,4
№ 376 Сбор.ре.ц. 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:		17,140	18,840	119,200	714	0,353	1,040	0,100	5,730	164,800	269,860	120,260	2,950

№ 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
2-ая неделя														
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК) Завтрак														
№ 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
№ 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	4,600	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)	40	2,6	0,4	14	70	0,04	-		0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
2 Завтрак														
1/2015, Дели	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,3	6	15,2	123	0	0	0,1	0,8	7,7	9,9	26,5	0,6
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
	Итого:		20,190	21,413	92,684	700,000	0,263	11,600	28,20	2,970	193,40	461,021	131,727	5,250

2 день (ВТОРНИК) Завтрак														
№ 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-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
2 Завтрак														
№ 485 Дели, 2012	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	4,1	9,2	31,9	224,0	0,100	0,0	0	3,6	17,0	6,2	35,9	0,4
№ 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:		29,51	35,34	129,689	989	0,451	19,91	0,133	6,80	367,47	596,03	144,69	4,313
3 день (СРЕДА) Завтрак														
№ 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	80	6,450	4,240	7,490	116	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000
№ 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
№ 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
2 Завтрак														
2008, Речь	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	2,9	3,700	28,800	162	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	32,4	7,2	0,6
№ 378 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,4	15,9	81,0	0,0	1,3	0,2	-	136,6	92,8	5,4	0,1
	Итого:		19,10	20,77	112,72	734,33	0,361	12,876	0,4	5,276	279,06	456,770	57,430	1,660

4 день (ЧЕТВЕРГ) Завтрак														
№ 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	7,245	9,309	7,088	137	0,125	2,895	-	1,41	41,231	116,270	16,448	1,259
№ 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	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2,6	0,4	14	70	0,04	-	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04	
2 Завтрак														
2008, Речь	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ)	40	2,4	1,9	30,0	146	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	20,0	3,6	0,3
№ 378 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,4	15,9	81,0	0,0	1,3	0,2	-	136,6	92,8	5,4	0,1
	Итого:		21,425	22,466	126,998	824	0,379	26,525	0,29	3,253	260,773	365,362	55,263	4,509
5 день (ПЯТНИЦА) Завтрак														
№ 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
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
№ 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)	40	2,6	0,4	14	70	0,04	-	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04	
2 Завтрак														
№ 485 Дели, 2012	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	4,1	9,2	31,9	224,0	0,100	0,0	0	3,6	17,0	6,2	35,9	0,4
№ 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:		20,985	25,288	102,643	675,100	0,458	17,873	0,20	8,868	305,81	272,430	222,360	4,770

6 день (СУББОТА) Завтрак														
181/2015, Дели	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
№ 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
2 Завтрак														
1/2015, Дели	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,3	6	15,2	123	0	0	0,1	0,8	7,7	9,9	26,5	0,6
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
	Итого:		14,140	14,940	96,500	577	0,053	1,070	0,100	2,530	163,600	202,50	79,660	2,183

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