

Утверждаю:

Директор МБОУ

«Олузская средняя школа»

Кукморского муниципального района Республики Татарстан

А.М. Гарипов



Утверждаю:

Заместитель руководителя

Исполнительного комитета

Кукморского муниципального района Республики Татарстан

-начальник Управления образования



Примерное двенадцатидневное меню (сезон - осенний)

Для организации горячего питания для обучающихся 5-11 классов сельских общеобразовательных организаций

Кукморского муниципального района на 2023 учебный год

Наименование блюда	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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК) 1 питание													
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
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 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													
№ 62 Сбор. рец. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2015	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 производство для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2015	55/60	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 производство для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2015	200	8,882	12,032	45,333	227	0,389	-		0,690	49,802	227,404	59,400	1,468
№ 276 Сбор. рец. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2015	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
Итого:													
	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
		34,082	33,365	174,867	1120,4	0,779	23,72	0,10	4,234	339,792	621,205	141,7	5,580
2 день (ВТОРНИК) 1 питание													
№ 45 Сбор. рец. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2015	100	1,3	3,2	6,45	60,00	0,02	10,41		0,10	28,30	76,30	10,08	0,45
№ 280 Сбор. рец. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2015	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 производство для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2015	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
№ 276 Сбор. рец. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2015	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
№ 276 Сбор. рец. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2015	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
		1,3	3,2	6,45	60,00	0,02	10,41		0,10	28,30	76,30	10,08	0,45
Итого:													
	100	1,3	3,2	6,45	60,00	0,02	10,41		0,10	28,30	76,30	10,08	0,45
№ 98/2008 Речь № 376 Сбор. рец. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2015	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
№ 376 Сбор. рец. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2015	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
№ 276 Сбор. рец. На производство для обуч. Во всех образц. учрежд.-Дели 2015	50	2,5	0,5	22,5	110	0,035	0	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
		29,04	30,31	126,65	886	0,470	26,458	3,3	4,108	175,640	461,69	191,432	3,730

3 день (СРЕДА) 1 питание														
182/2015 Дели № 376 Сбор.реш. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	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
	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.реш. 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.реш. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	6,800	5,967	38,000	249,33	0,116	-	0,133	1,453	21,942	76,012	11,305	1,540
№ 268 Сбор.реш. 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
№ 273 Сбор.реш. 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
	Итого:		30,702	29,90	171,9	1055	0,277	1,598	0	4,893	372,291	537,932	111,672	5,185
4 день (ЧЕТВЕРГ) 1 питание														
№ 55 Сбор.реш. 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
№ 312 Сбор.реш. 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
2 питание														
№ 56 Сбор.реш. 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
№ 312 Сбор.реш. 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.реш. 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
	Итого:		36,652	39,464	182,823	1153,0	0,799	29,690	0,0	0,988	455,232	804,634	167,200	6,280

5 день (ПЯТНИЦА) 1 питание														
№ 62 Сбор.рещ. На прод.-ино 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
	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
	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
2 питание														
2012. Дели № 376 Сбор.рещ. На прод.-ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА 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	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого:		17,112	13,735	125,376	759	0,288	19,473	0,440	1,676	147,140	244,460	160,243	3,905
6 день (СУББОТА) 1 питание														
189/2008Рещ. № 376 Сбор.рещ. На прод.-ино для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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
	Итого:		11,230	7,900	69,870	496,7	0,155	0,670	0,000	0,100	123,000	56,430	195,130	1,750
2 ПИТАНИЕ														
141/2008 Рещ. № 376 Сбор.рещ. На прод.-ино для обуч. Во всех образ.учреж.-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	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		19,1	13,5	127,1	711,9	0,3	23,0	1,0	2,0	227,0	250,1	244,4	5,4

№ Сборная рецептур	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийный состав, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК) 1 питание														
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
349/2015, Дели	КОМПЛОТ 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
2 ПИТАНИЕ														
№ 45 Сбор. рещ. На пред-но 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. рещ. На пред-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/60	8,930	7,743	3,194	175	0,030	0,65	0,1	1,256	100,530	110,071	0,077	1,000
№ 302 Сбор. рещ. На пред-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели	КАША ПОЛЯНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,600	4,040	34,900	182	0,173	0	28	0,414	20,268	176,280	59,010	1,960
№ 376 Сбор. рещ. На пред-но 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
	Итого:	28,640	23,953	167,974	1021,800	0,425	11,730	28,20	2,958	294,66	648,011	114,797	5,262	
2 день (ВТОРНИК) 1 питание														
181/2015 Дел и	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
№ 376 Сбор. рещ. На пред-но 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
2 ПИТАНИЕ														
№ 51 Сбор. рещ. На пред-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,088	19,303	83,3	0,018	12,853		1,068	201,81	140,87	20,9	0,33
№ 375 Сбор. рещ. На пред-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2015	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/200	19,346	16,613	37,766	485,33	0,280	6,533	0,133	1,6	110,762	364,000	53,933	2,533
№ 375 Сбор. рещ. На пред-но 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
	Итого:	36,21	23,14	166,69	1165,13	0,60	20,31	0,233	3,86	488,63	646,55	329,09	5,315	

3 день (СРЕДА) 1 питание													
№ 234 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2015	60	4,830	3,180	5,610	87	0,037	0,360	0,075	0,484	33,015	102,790	9,000	0,000
№ 235 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2015	200	4,120	11,042	29,300	228,33	0,218	10,590	0,106	4,000	63,740	131,780	10,600	0,000
№ 236 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2015	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
№ 237 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2015	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
№ 238 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели - 2015	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
2 ПИТАНИЕ													
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 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	0,000	0	0,27	6,900	7,500	31,8	0,93
Итого:		20,09	17,26	111,91	706,13	0,44	25,671	0,4	5,392	186,02	388,750	109,060	3,232
4 день (ЧЕТВЕРГ) 1 питание													
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
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	0,065	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
2 ПИТАНИЕ													
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
КОТЛЕТЫ	60	9,137	9,110	5,805	139,7	0,041	0,525	-	0,994	9,579	92,37	11,707	1,363
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
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
Итого:		34,547	33,987	174,235	1186,830	0,269	1,195	0,23	3,825	376,781	575,432	149,672	7,915

5 день (ПЯТНИЦА) 1 питание														
№ 376 Сбор. рец.	№ 376 Сбор. рец.	200	6,9	7,5	35,9	238,2	0,1	0,4	0,0	0,1	109,4	31,6	156,8	1,6
№ 376 Сбор. рец.	№ 376 Сбор. рец.	200/15	0,530	9,47	40	0,270					13,600	22,130	11,730	0,100
№ 376 Сбор. рец.	№ 376 Сбор. рец.	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.	№ 52 Сбор. рец.	100	1,425	6,088	19,303	93,3	0,018	12,833		1,068	201,81	140,97	20,9	0,33
№ 52 Сбор. рец.	№ 52 Сбор. рец.	200	8,882	12,032	45,333	227	0,389			0,680	49,802	227,404	59,400	1,468
№ 290 Сбор. рец.	№ 290 Сбор. рец.	50/50	11,850	10,750	11,600	164,00	0,168	6,326		0,956	85,200	163,198	15,716	1,800
№ 290 Сбор. рец.	№ 290 Сбор. рец.	200/15	0,530	9,47	40	0,270					13,600	22,130	11,730	0,100
№ 290 Сбор. рец.	№ 290 Сбор. рец.	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
№ 290 Сбор. рец.	№ 290 Сбор. рец.	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого:														
			36,997	37,210	179,336	1035,466	0,777	20,099	0,00	1,718	492,17	672,352	290,476	6,650
6 день (СУББОТА) Завтрак														
№ 376 Сбор. рец.	№ 376 Сбор. рец.	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.	№ 376 Сбор. рец.	200/15	0,530	9,47	40	0,270					13,600	22,130	11,730	0,100
№ 376 Сбор. рец.	№ 376 Сбор. рец.	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
№ 376 Сбор. рец.	№ 376 Сбор. рец.	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
2 Завтрак														
№ 99/2015 Дели	№ 99/2015 Дели	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
№ 99/2015 Дели	№ 99/2015 Дели	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
№ 99/2015 Дели	№ 99/2015 Дели	50	2,5	0,5	22,5	110	0,035	0,000	0	0,27	6,900	7,500	31,8	0,93
Итого:														
			18,76	14,28	113,00	661,23	0,60	15,63	0,31	6,71	155,30	250,76	169,76	4,13

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Зарбнов, В.А. Цыганенко, М.И. Цыганенко, К.Ю.О. Издательство Арий: М.: ИКЦП "Лад", 2011. - 680 с.

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. Могильского и В.А. Тугальгина Дели плюс 2015