

Согласовано с заместителем начальника
территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Республике Татарстан
(Татарстан) в Сабинском, Мамадышском,
Кукморском, Тюлячинском районах

А.Г.Кириллов

Утверждаю: заместитель руководителя
Исполнительного комитета Кукморского
муниципального района - начальник
Управления образования:

Р.М.Мансуров

**Примерное меню на осенне-зимний период 2018 года в ОО Кукморского
муниципального района РТ.**

(1 неделя)

День	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минераль ные вещества		№ рец
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Макарон отварные с/м	200/10	7,6	9,2	48,8	312,7	0,1			0,9	32,8	32,8	11
	Сосиска отварная	60	6,72	14,6	0,24	159,6	0,1 2			0,24	21,6	97,2	254
	Хлеб дарницкий	40	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
2	Каша пшениная	200/7	10,8	11,2	58,7	377,8	0,1	0,6		0,9	119, 9	139	9
	Салат из моркови	50	0,8	2,1	4	38,3		2,9	1, 4	1,2	29,6	31,9	3
	Сыр (порциями)	20	4,3	5,4	0	67,4			0,1	0,1	142, 8	76,4	14
	Хлеб дарницкий	40	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
3	Щи с мясом	250/25	11,3	11,7	17,8	219,2		18,8	0,3	0,2	68,6	98,9	5
	Хлеб дарницкий	40	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
4	Горох пюре	200/10	14,8	12,0	28,5	228,5	0,3	4,6	0,3	2,9	49,6	133,9	7
	Котлета м/говядина	50	10,5	11,1	7,5	173,6		0,9		2,9	34,7	136,3	22
	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,2	12,5	59,2				0,5	5,8	21	26
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
5	Картофельное пюре с/м	200/9	7,2	7,8	53,0	320,8	0,1	8,5		0,2	36,8	72,9	18
	Салат из белокочанной капусты	50	1,49	3,2	8,89	131,2		8,6	0,1	1,3	25,2	16,8	2
	Хлеб дарницкий	40	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
6	Ватрушка с картофелем	75	5,4	5,8	32,4	202,5	0,1	2,3		0,3	18,9	61,1	28
	Яйцо отварное	1 шт.	1,27	1,15	0,07	15,7	0,2			2		0,25	32
	Компот из с/ф	200	0,2	0	19,5	73,4					7,4		24
	Итого:		94,78	96,65	405,8	2889, 4							

Исполнитель: специалист по питанию Тухватуллина А.И.

Согласовано с заместителем начальника
территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Республике Татарстан
(Татарстан) в Сабинском, Мамадышском,
Кукморском, Тюлячинском районах

А.Г.Кириллов

Утверждаю: заместитель руководителя
Исполнительного комитета Кукморского
муниципального района - начальник
Управления образования:

М.Мансуров

**Примерное меню на осенне-зимний период 2018 года в ОО Кукморского
муниципального района РТ.**

(2 неделя)

День	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минераль ные вещества		№ рец
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Каша гречневая м/сливочное	200/10	9,0	8,1	44,1	290,2 1	0,2			4,1	19,2	160,8	19
	Сосиска отварная	60	6,72	14,6	0,24	159,6	0,1 2			0,24	21,6	97,2	254
	Хлеб дарницкий	40	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
2	Суп гороховый с мясом	250/25	14,8	12,1	28,5	228,1	0,3	4,6	0, 3	2,9	49,6	133,9	7
	Хлеб дарницкий	40	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
3	Каша ячневая	200/10	7,6	11,2	44,4	310,1	0,1	0,6		0,1	134, 2	168,4	20
	Салат из свеклы	50	0,9	5,6	6,3	75,9		2,3		1,4	19	22,2	1
	Сыр (порциями)	20	4,3	5,4	0	67,4			0,1	0,1	142, 8	76,4	14
	Хлеб дарницкий	40	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
4	Рагу овощное с мясом	200/22	13,6	15,7	24,1	294,9	0,1	24,3	0,6	2,4	74,9	185,5	13
	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,2	12,5	59,2				0,5	5,8	21	26
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
5	Макароны отварные с/м	200/10	7,6	9,2	48,8	312,7	0,1			0,9	32,8	32,8	11
	Котлета м/говядина	50	10,5	11,1	7,5	173,6		0,9		2,9	34,7	136,3	22
	Салат из моркови	50	0,8	2,1	4	38,3		2,9	1, 4	1,2	29,6	31,9	3
	Хлеб дарницкий	40	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
6	Булочка домашняя	50	4,3	4,3	30,8	178,6	0,1			1,0	11	35,5	27
	Каша манная с/м	150/6	5,02	5,4	29,5	188,1		0,45		0,52	87,9	71,9	17
	Компот из с/ф	200	0,2	0	19,5	73,4					7,4		24
Итого:			97,74	106,2	414,1	2959, 61							

Мус

Согласовано с заместителем начальника
территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Республике Татарстан
(Татарстан) в Сабинском, Мамадышском,
Кукморском, Тюлячинском районах

А.Г.Кириллов

Утверждаю: заместитель руководителя
Исполнительного комитета Кукморского
муниципального района - начальник
Управления образования:

Р.М.Мансуров

**Примерное меню на осенне-зимний период 2018 года в ОО Кукморского
муниципального района РТ.**

(3 неделя)

День	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минераль ные вещества		№ рец
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	20
1	Каша пшеничная	200/7	10,8	11,2	58,7	377,8	0,1	0,6		0,9	119, 9	139	9
	Сыр (порциями)	20	4,3	5,4	0	67,4			0,1	0,1	142, 8	76,4	14
	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,2	2,5	9,2				0,5	5,8	21	26
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
2	Макарон отварные с/м	200/10	7,6	9,2	48,8	312,7	0,1			0,9	32,8	32,8	11
	Салат из моркови	50	0,8	2,1	4	38,3		2,9	1, 4	1,2	29,6	31,9	3
	Яйцо отварное	1 шт.	1,27	1,15	0,07	15,7	0,2			2		0,25	32
	Хлеб дарницкий	40	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
3	Рис отварной	150/10	3,8	8,6	38,9	247,0			0,1	0,4	9,9	75,4	325
	Гуляш из говядины	50	13,6	16,9	3,7	221,6		0,4		2,9	12,9	117,4	259
	Хлеб дарницкий	40	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
4	Суп геркулесовый с мясом	250/25	11,8	13,3	23,3	255,6	0,1	4,6	0,3	0,5	30,4	102,6	8
	Хлеб дарницкий	40	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
5	Картофельное пюре	200/9	7,2	7,8	53,0	320,8	0,1	8,5		0,2	36,8	72,9	18
	Сосиска отварная	60	6,72	14,6	0,24	159,6	0,1 2			0,24	21,6	97,2	254
	Салат из белокочанной капусты	50	1,49	3,2	8,89	131,2		8,6	0,1	1,3	25,2	16,8	2
	Хлеб дарницкий	40	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
6	Булочка домашняя	50	4,3	4,3	30,8	178,6	0,1			1,0	11	35,5	27
	Каша ячневая	150/8	5,7	8,4	33,3	232,5	0,1	0,45		0,1	100, 6	126,3	20
	Компот их с/ф	200	0,2	0	19,5	73,4					7,4		24
	Итого:		91,8	107,5	439,6	3150,							
			5			9							

Исполнитель: специалист по питанию Тухватуллина А.И.

Согласовано с заместителем начальника
территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Республике Татарстан
(Татарстан) в Сабинском, Мамадышском,
Кукморском, Тюлячинском районах

А.Г.Кириллов

Утверждаю: заместитель руководителя
Исполнительного комитета Кукморского
муниципального района - начальник
Управления образования:

Р.М.Мансуров

**Примерное меню на осенне-зимний период 2018 года в ОО Кукморского
муниципального района РТ.**

(4 неделя)

День	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минераль ные вещества		№ рец
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Каша гречневая м/сливочное	200/10	9,0	8,1	44,1	290,2 1	0,2			4,1	19,2	160,8	19
	Салат из белокочанной капусты	50	1,49	3,2	8,89	131,2		8,6	0,1	1,3	25,2	16,8	2
	Хлеб дарницкий	40	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
2	Картофельное пюре	200/9	7,2	7,8	53,0	320,8	0,1	8,5		0,2	36,8	72,9	18
	Котлета м/говядина	50	10,5	11,1	7,5	173,6		0,9		2,9	34,7	136,3	22
	Хлеб дарницкий	40	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
3	Каша рисовая мол	200/8	5,7	9,3	42,5	277,9		0,6		0,2	114, 6	110,1	15
	Сыр (порциями)	20	4,3	5,4	0	67,4			0,1	0,1	142, 8	76,4	14
	Хлеб дарницкий	40	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
4	Борщ с мясом	250/25	11,3	11,7	17,8	219,2		18,8	0,3	0,2	68,6	98,9	5
	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,2	2,5	9,2				0,5	5,8	21	26
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
5	Макароны отварные	200/10	7,6	9,2	48,8	312,7	0,1			0,9	32,8	32,8	11
	Салат из свеклы	50	0,9	5,6	6,3	75,9		2,3		1,4	19	22,2	1
	Рыба запеченная или Биточки рыбные	50 65	19,4 17,7	11,3 9,2	2,8 7,4	190,6 183,1	0,1 0,2	1,3 0,7	0,4	1,5 1,7	35,6 43,4	123,7 176,9	21 259
	Хлеб дарницкий	40	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
6	Ватрушка с творогом	75	9,5	7,3	30,9	227,5	0,1			0,3	48,8	90,7	29
	Каша манная с/м	150/6	6,7	7,3	39,4	250,9		0,6		0,7	117, 2	95,9	17
	Компот из с/ф	200	0,2	0	19,5	73,4					7,4		24
	Итого:		123,8 9	107,9	445,2 9	3313, 11							

Исполнитель: специалист по питанию Тухватуллина А.И.

Согласовано с заместителем начальника
территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Республике Татарстан
(Татарстан) в Сабинском, Мамадышском,
Кукморском, Тюлячинском районах

А.Г.Кириллов

Утверждаю: заместитель руководителя
Исполнительного комитета Кукморского
муниципального района - начальник
Управления образования:

Р.М.Мансуров

**Примерное меню на осенне-зимний период 2018 года в ОО Кукморского
муниципального района РТ.**

ГПД (1 неделя)

День	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минераль ные вещества		№ рец
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Каша рисовая мол	150/6	4,2	6,9	31,8	208,4		0,45		0,15	86	82,5	15
	Хлеб пшеничный	38	1,9	0,2	2,5	9,2				0,5	5,8	21	26
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
2	Рагу из овощей	150/4	10,2	11,7	18,0	187,4	0,1	18,2	0,5	2,4	74,9	185,5	13
	Хлеб дарницкий	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Компот из с/ф	200	0,2	0	19,5	73,4					7,4		24
3	Картофель отварной с/м	150/7	5,5	6,1	44,9	264,9		82,5					18/ 1
	Салат из свеклы	50	0,9	5,6	6,3	75,9		2,3		1,4	19	22,2	1
	Хлеб дарницкий	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
4	Каша гречневая	150/7	6,7	6,07	33,07	217,6	0,1			3,07	14,4	120,6	19
	Хлеб дарницкий	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
5	Макароны отварные	150/7	5,7	6,9	36,6	234,5	0,1			0,67	24,6	24,6	11
	Хлеб дарницкий	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
	Итого		48	46,7	307,7	1552, 5							

Исполнитель: специалист по питанию Тухватуллина А.И.

Тухватуллина А.И.

Согласовано с заместителем начальника
территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Республике Татарстан
(Татарстан) в Сабинском, Мамадышском,
Кукморском, Тюлячинском районах

А.Г.Кириллов



Утверждаю: заместитель руководителя
Исполнительного комитета Кукморского
муниципального района - начальник
Управления образования:

Р.М.Мансуров



**Примерное меню на осенне-зимний период 2018 года в ОО Кукморского
муниципального района РТ.**

ГПД (2 неделя)

День	Наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минераль ные вещества		№ рец
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Картофель отварной с/м	150/7	5,5	6,1	44,9	264,9		82,5					18/ 1
	Салат из белокочанной капусты	50	1,49	3,2	8,89	131,2		8,6	0,1	1,3	25,2	16,8	2
	Хлеб пшеничный	38	1,9	0,2	2,5	9,2				0,5	5,8	21	26
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
2	Каша пшенная	150/5	8,1	8,4	44	283,3	0,1	0,5		0,67	89,9	104,2	9
	Хлеб дарницкий	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
3	Макароны отварные	150/7	5,7	6,9	36,6	234,5	0,1			0,67	24,6	24,6	11
	Салат из моркови	50	0,8	2,1	4	38,3		2,9	1, 4	1,2	29,6	31,9	3
	Хлеб дарницкий	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
4	Каша гречневая	150/7	6,7	6,07	33,07	217,6	0,1			3,07	14,4	120,6	19
	Хлеб дарницкий	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
5	Картофельное пюре	150/5	5,4	5,85	39,7	240,6	0,1	6,3		0,15	27,6	54,6	18
	Булочка домашняя	50	4,3	4,3	30,8	178,6	0,1			1,0	11	35,5	27
	Компот из с/ф	200	0,2	0	19,5	73,4					7,4		24
	Итого:		50,29	46,05	362,8	1875, 31							

Исполнитель: специалист по питанию Тухватуллина А.И.

Тухватуллина А.И.

Согласовано с заместителем начальника
территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Республике Татарстан
(Татарстан) в Сабинском, Мамадышском,
Кукморском, Тюлячинском районах

А.Г.Кириллов



Утверждаю: заместитель руководителя
Исполнительного комитета Кукморского
муниципального района - начальник
Управления образования:

Р.М.Мансуров



**Примерное меню на осенне-зимний период 2018 года в ОО Кукморского
муниципального района РТ.**

ГПД (3 неделя)

День	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минераль ные вещества		№ рец	
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	Картофель отварной с/м	150/7	5,5	6,1	44,9	264,9		82,5						18/ 1
	Хлеб дарницкий	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23	
2	Суп гороховый с мясом	250/16	14,8	12,1	28,5	228,1	0,3	4,6	0, 3	2,9	49,6	133,9	7	
	Хлеб дарницкий	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23	
3	Картофельное пюре	150/5	5,4	5,85	39,7	240,6	0,1	6,3		0,15	27,6	54,6	18	
	Салат из свеклы	50	0,9	5,6	6,3	75,9		2,3		1,4	19	22,2	1	
	Хлеб дарницкий	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23	
4	Каша манная с/м	150/5	5,02	5,4	29,5	188,1		0,45		0,5	87,9	71,9	17	
	Хлеб пшеничный	38	1,9	0,2	2,5	9,2				0,5	5,8	21	26	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23	
5	Горох пюре с/м	150/7	11,1	9,01	21,3	171,3	0,2 2	3,45	0,2 2	2,1	37,2	100,4	7	
	Булочка домашняя	50	4,3	4,3	30,8	178,6	0,1			1,0	11	35,5	27	
	Компот из с/ф	200	0,2	0	19,5	73,4					7,4		24	
	Итого:		57,02	49,46	310,9	1822, 2								

Исполнитель: специалист по питанию Тухватуллина А.И.

Согласовано с заместителем начальника
территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Республике Татарстан
(Татарстан) в Сабинском, Мамадышском,
Кукморском, Тюлячинском районах

А.Г.Кириллов

Утверждаю: заместитель руководителя
Исполнительного комитета Кукморского
муниципального района - начальник
Управления образования:

Р.М.Мансуров

**Примерное меню на осенне-зимний период 2018 года в СО Кукморского
муниципального района РТ.**

ГПД (4 неделя)

День	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минераль ные вещества		№ рец
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Суп геркулесовый с мясом	250/16	11,8	13,3	23,3	255,6	0,1	4,6	0,3	0,5	30,4	102,6	8
	Хлеб дарницкий	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
2	Каша ячневая	150/7	5,7	8,4	33,3	232,5	0,1	0,45		0,07	100, 6	126,3	20
	Хлеб пшеничный	38	1,9	0,2	2,5	9,2				0,5	5,8	21	26
	Чай сладкий	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
3	Макароны отварные	150/7	5,7	6,9	36,6	234,5	0,1			0,67	24,6	24,6	11
	Салат из моркови	50	0,8	2,1	4	38,3		2,9	1, 4	1,2	29,6	31,9	3
	Хлеб дарницкий	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
4	Каша гречневая	150/7	6,7	6,07	33,07	217,6	0,1			3,07	14,4	120,6	19
	Хлеб дарницкий	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23
5	Картофель отварной	150/7	5,5	6,1	44,9	264,9		82,5					18/ 1
	Булочка домашняя	50	4,3	4,3	30,8	178,6	0,1			1,0	11	35,5	27
	Компот их с/ф	200	0,2	0	19,5	73,4					7,4		24
	Итого:		52,8	50,3	326,9	1708, 3							

Исполнитель: специалист по питанию Тухватуллина А.И.

Тухватуллина А.И.

Согласовано с заместителем начальника
территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Республике Татарстан
(Татарстан) в Сабинском, Мамадышском,
Кукморском, Тюлячинском районах

А.Г.Кириллов

Утверждаю: заместитель руководителя
Исполнительного комитета Кукморского
муниципального района - начальник
Управления образования:

Р.М.Мансуров

Меню дополнительного питания учащихся на 2018 уч.год

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минераль ные вещества		№ рец	Цена
		б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Каша гречневая	200/10	9,0	8,1	44,1	29,21	0,2			4,1	19,2	160,8	19	6,50р
Горох пюре	200/10	14,8	12,0	28,5	228,5	0,3	4,6	0,3	2,9	49,6	133,9	7	6,20р
Каша пшеничная	200/10	10,8	11,2	58,7	377,8	0,1	0,6		0,9	119,9	139	9	7,70р
Каша рисовая мол	200/10	5,7	9,3	42,5	277,9		0,6		0,2	114,6	110,1	15	9,20р
Макароны отварные	200/12	7,6	9,2	48,8	312,7	0,1			0,9	32,8	32,8	11	5,80 р
Картофельное пюре	200/10	7,2	7,8	53,0	320,8	0,1	8,5		0,2	36,8	72,9	18	9 р
Котлета говяжья	50	9,5	11,8	9,6	181,4		0,9		2,5	29,1	106,4	272	11,20р
Салат из белокочанной капусты	50	1,49	3,2	8,89	131,2		8,6	0,1	1,3	25,2	16,8	2	2,50р
Салат из моркови	50	0,8	2,1	4	38,3		2,9	1,4	1,2	29,6	31,9	3	2 р
Салат из свеклы	50	0,9	5,6	6,3	75,9		2,3		1,4	19	22,2	1	1,80р
Щи с мясом	250/25	11,3	11,7	17,8	219,2		18,8	0,3	0,2	68,6	98,9	5	15,20р
Суп гороховый с мясом	250/25	14,8	12,1	28,5	228,1	0,3	4,6	0,3	2,9	49,6	133,9	7	14 р
Хлеб дарницкий	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1			0,8	6,8	33,1	25	1,80 р
Булочка домашняя	80	6,3	11,5	47,9	319	0,1		0,1	1,9	23,8	57,8	467	2 р
Ватрушка с картофелем	80	5,4	5,8	32,4	202,4	0,1	2,3		0,3	18,9	61,1	28	4,30 р
Ватрушка с повидлом	80	4,8	4,7	46,9	248,3	0,1	0,1		0,3	15,5	45,1	62	5,40 р
Пирожки с капустой	80	7,3	8,1	38,6	256	0,1	9,3		1,9	55,5	78,6	451	6,50 р
Коржик молочный	75	5,0	9,4	49,8	303,5	0,1		0,1	0,5	17,4	44,5	483	6,30 р
Оладьи с/м	125	5,5	10,7	34,2	255,9	0,1			2,6	14,9	47,9	449	4 р
Ватрушка с творогом	80	9,5	7,3	30,9	227,5	0,1			0,3	48,8		90,7	10 р
Сырники 2 шт	100	15,5	21,0	19,1	330,1		0,2	0,1	4,3	118,1	153,9	219	24,20р
Чай сладкий	200	0,1	0	9,9	39,9					2,5	3,7	23	0,85 р
Компот из с/ф	200	0,2	0	19,5	73,4					7,4		24	1 р

Исполнитель: специалист по питанию Тухватуллина А.И.

Тухватуллина А.И.