

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 (2-х недельное) меню**

**на осенне-зимний период 2018-2019 уч. года**

**(от 7 лет и старше) для сельских школ**

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 осеннее – зимний период 2018 года в ОО  
Кукморского муниципального района РТ.**

**1 неделя (основное меню) (завтрак)**

| День | Наименование<br>блюда    | Выход<br>блюда<br>(г) | Пищевые<br>вещества(г) |             |              | ЭЦ<br>(ккал<br>)   | Витамины |      |         |      | Минераль<br>ные<br>вещества |       | №<br>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    | Макароны<br>отварные с/м | 150/7                 | 5,7                    | 6,9         | 36,6         | 234,5              | 0,1      |      |         | 0,67 | 24,6                        | 24,6  | 11       |
|      | Салат из капусты         | 50                    | 1,2                    | 2,0         | 6,4          | 49,5               |          | 10,4 | 0,1     | 0,8  | 27,2                        | 20,4  | 132      |
|      | 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 пшениная            | 150/5                 | 8,1                    | 8,4         | 44           | 283,3              | 0,1      | 0,5  |         | 0,67 | 89,9                        | 104,2 | 9        |
|      | Салат из свеклы          | 50                    | 0,9                    | 5,6         | 6,3          | 75,9               |          | 2,3  |         | 1,4  | 19                          | 22,2  | 1        |
|      | 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       |
| 3    | Каша манная с/м          | 150/5                 | 5,02                   | 5,4         | 29,5         | 188,1              |          | 0,45 |         | 0,5  | 87,9                        | 71,9  | 17       |
|      | Сыр (порциями)           | 20                    | 4,3                    | 5,4         | 0            | 67,4               |          |      | 0,1     | 0,1  | 142,<br>8                   | 76,4  | 14       |
|      | 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       |
| 4    | Каша рисовая мол         | 150/6                 | 4,2                    | 6,9         | 31,8         | 208,4              |          | 0,45 |         | 0,15 | 86                          | 82,5  | 15       |
|      | Салат из моркови         | 50                    | 0,8                    | 2,1         | 4            | 38,3               |          | 2,9  | 1,<br>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       |
|      | Компот из с/ф            | 200                   | 0,2                    | 0           | 19,5         | 73,4               |          |      |         |      | 7,4                         |       | 24       |
| 5    | 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       |
|      | Чай с сахаром            | 200                   | 0,1                    | 0           | 9,9          | 39,9               |          |      |         |      | 2,5                         | 3,7   | 23       |
| 6    | Булочка<br>домашняя      | 50                    | 4,3                    | 4,3         | 30,8         | 178,6              | 0,1      |      |         | 1,0  | 11                          | 35,5  | 27       |
|      | Картофель<br>отварной    | 150/7                 | 5,5                    | 6,1         | 44,9         | 264,9              |          | 82,5 |         |      |                             |       | 18/<br>1 |
|      | Компот из с/ф            | 200                   | 0,2                    | 0           | 19,5         | 73,4               |          |      |         |      | 7,4                         |       | 24       |
|      | <b>Итого:</b>            |                       | <b>63,02</b>           | <b>66,2</b> | <b>407,4</b> | <b>2435,<br/>4</b> |          |      |         |      |                             |       |          |

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 осеннее – зимний период 2018 года в ОО Кукморского муниципального района РТ.**

**1неделя (второе питание) (обед)**

| День | Наименование блюд                                | Выход блюда (г) | Пищевые вещества(г) |              |              | ЭЦ (ккал)     | Витамины |      |     |      | Минеральные 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 гречневая                                   | 150/7           | 6,7                 | 6,07         | 33,07        | 217,6         | 0,1      |      |     | 3,07 | 14,4                 | 120,6 | 19    |
|      | Гуляш из говядины                                | 50              | 13,6                | 16,9         | 3,7          | 221,6         |          | 0,4  |     | 2,9  | 12,9                 | 117,4 | 259   |
|      | 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                            | 250/20          | 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    | Щи с мясом                                       | 250/20          | 11,3                | 11,7         | 17,8         | 219,2         |          | 18,8 | 0,3 | 0,2  | 68,6                 | 98,9  | 5     |
|      | 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    | Картофельное пюре с/м                            | 200/7           | 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                                   | 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    | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 250/20          | 11,3                | 11,8         | 17,9         | 220,9         |          | 4,6  | 0,3 | 0,4  | 27,4                 | 80,9  | 4     |
|      | 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    |
|      | <b>Итого:</b>                                    |                 | <b>88,4</b>         | <b>78,97</b> | <b>291,4</b> | <b>2188,8</b> |          |      |     |      |                      |       |       |

Исполнитель: специалист по питанию Тухватуллина А.И.

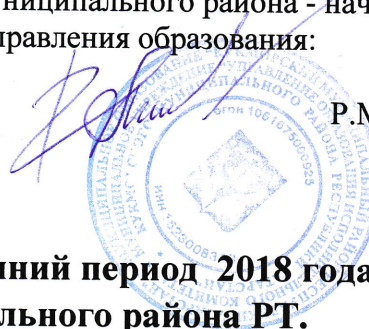
Согласовано с заместителем начальника  
территориального отдела Управления  
Роспотребнадзора по Республике Татарстан  
(Татарстан) в Сабинском, Мамадышском,  
Кукморском, Тюлячинском районах

А.Г.Кириллов



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

Р.М.Мансуров



**Примерное меню на осеннее – зимний период 2018 года в ОО  
Кукморского муниципального района РТ.**

**2 неделя (основное меню) (завтрак)**

| День | Наименование<br>блюда    | Выход<br>блюда<br>(г) | Пищевые<br>вещества(г) |              |               | ЭЦ<br>(ккал<br>) | Витамины |      |      |      | Минераль<br>ные<br>вещества |       | №<br>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 гречневая           | 150/7                 | 6,7                    | 6,07         | 33,07         | 217,6            | 0,1      |      |      | 3,07 | 14,4                        | 120,6 | 19       |
|      | 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       |
|      | Компот из с/ф            | 200                   | 0,2                    | 0            | 19,5          | 73,4             |          |      |      |      | 7,4                         |       | 24       |
| 2    | Макароны<br>отварные с/м | 150/7                 | 5,7                    | 6,9          | 36,6          | 234,5            | 0,1      |      |      | 0,67 | 24,6                        | 24,6  | 11       |
|      | Сосиска отварная         | 60                    | 6,72                   | 14,6         | 0,24          | 159,6            | 0,12     |      |      | 0,24 | 21,6                        | 97,2  | 254      |
|      | 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    | Каша рисовая мол         | 150/6                 | 4,2                    | 6,9          | 31,8          | 208,4            |          | 0,45 |      | 0,15 | 86                          | 82,5  | 15       |
|      | Сыр (порциями)           | 20                    | 4,3                    | 5,4          | 0             | 67,4             |          |      | 0,1  | 0,1  | 142,8                       | 76,4  | 14       |
|      | 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       |
| 4    | Горох пюре с/м           | 150/7                 | 11,1                   | 9,01         | 21,3          | 171,3            | 0,22     | 3,45 | 0,22 | 2,1  | 37,2                        | 100,4 | 7        |
|      | 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    | Каша ячневая             | 150/7                 | 5,7                    | 8,4          | 33,3          | 232,5            | 0,1      | 0,45 |      | 0,07 | 100,6                       | 126,3 | 20       |
|      | 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       |
| 6    | Ватрушка с<br>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       |
|      | Чай с сахаром            | 200                   | 0,1                    | 0            | 9,9           | 39,9             |          |      |      |      | 2,5                         | 3,7   | 23       |
|      | <b>Итого:</b>            |                       | <b>63,99</b>           | <b>67,63</b> | <b>324,68</b> | <b>2105,1</b>    |          |      |      |      |                             |       |          |

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 осеннее – зимний период 2018 года в ОО  
Кукморского муниципального района РТ.**

**2 неделя (второе питание) (обед)**

| День | Наименование<br>блюда                    | Выход<br>блюда<br>(г) | Пищевые<br>вещества(г) |             |              | ЭЦ<br>(ккал<br>)   | Витамины |      |         |     | Минераль<br>ные<br>вещества |       | №<br>реп |
|------|--|-----------------------|------------------------|-------------|--------------|--------------------|----------|------|---------|-----|-----------------------------|-------|----------|
|      |  |                       | 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 гороховый с<br>мясом                 | 250/20                | 14,8                   | 12,1        | 28,5         | 228,1              | 0,3      | 4,6  | 0,<br>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       |
| 2    | Салат из свеклы                          | 50                    | 0,9                    | 5,6         | 6,3          | 75,9               |          | 2,3  |         | 1,4 | 19                          | 22,2  | 1        |
|      | Картофельное<br>пюре с/м                 | 200/7                 | 7,2                    | 7,8         | 53,0         | 320,8              | 0,1      | 8,5  |         | 0,2 | 36,8                        | 72,9  | 18       |
|      | 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    | Суп геркулесовый<br>с мясом              | 250/20                | 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       |
| 4    | Картофельное<br>пюре с/м                 | 200/7                 | 7,2                    | 7,8         | 53,0         | 320,8              | 0,1      | 8,5  |         | 0,2 | 36,8                        | 72,9  | 18       |
|      | Рыба запеченная<br>или<br>Биточки рыбные | 50                    | 19,4                   | 11,3        | 2,8          | 190,6              | 0,1      | 1,3  | 0,4     | 1,5 | 35,6                        | 123,7 | 21       |
|      |  | 65                    | 17,7                   | 9,2         | 7,4          | 183,1              | 0,2      | 0,7  |         | 1,7 | 43,4                        | 176,9 | 259      |
|      | 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    | Суп крестьянский<br>с крупой с мясом     | 250/20                | 11,4                   | 11,3        | 17,9         | 219,7              | 0,1      | 11,8 | 0,<br>3 | 0,5 | 52,7                        | 110,1 | 6        |
|      | 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       |
|      | <b>Итого:</b>                            |                       | <b>103,5</b>           | <b>79,9</b> | <b>331,8</b> | <b>2415,<br/>1</b> |          |      |         |     |                             |       |          |

Исполнитель: специалист по питанию Тухватуллина А.И.

*Тухватуллина А.И.*