

Утверждаю:  
Директор муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Многопрофильный лицей  
им. А.М. Булатова г. Кукмор»  
Кукморского муниципального района РТ  
Л.С. Камалова



**Двенадцатидневное меню (сезон - зимний)**

**для организации горячего питания для обучающихся 5-11 классов МБОУ  
«Многопрофильный лицей им. А.М. Булатова г. Кукмор» Кукморского  
муниципального района РТ**

	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)</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	8,330	7,743	3,194	175,00	0,03	0,65	0,10	1,26	100,530	110,071	0,077	1,000
№ 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
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,0	44	0,01	0	0	0,108	2,76	12,72	3,00	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>21,352</b>	<b>23,765</b>	<b>94,297</b>	<b>658,066</b>	<b>0,520</b>	<b>22,95</b>	<b>0,10</b>	<b>2,774</b>	<b>206,292</b>	<b>387,775</b>	<b>72,6</b>	<b>3,430</b>
<b>2 день (ВТОРНИК)</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	1,0	0,2	9,0	44	0,01	0	0	0,108	2,76	12,72	3,00	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>21,51</b>	<b>27,210</b>	<b>79,480</b>	<b>632</b>	<b>0,331</b>	<b>21,448</b>	<b>0,24</b>	<b>3,338</b>	<b>127,540</b>	<b>401,86</b>	<b>64,202</b>	<b>1,400</b>

3 день (СРЕДА)														
№ 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	12,8	0,0	1,068	201,8	140,97	20,9	0,330
№ 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
№ 256 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2015	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	10,500	11,030	3,2	196,0	0,140	3,9		0,363	66,8	215,17	30,16	1,43
№ 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	1,0	0,2	9,0	44	0,01	0	0	0,108	2,76	12,72	3,00	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>22,535</b>	<b>23,52</b>	<b>93,7</b>	<b>694</b>	<b>0,317</b>	<b>16,993</b>	<b>0</b>	<b>3,322</b>	<b>312,918</b>	<b>486,506</b>	<b>81,299</b>	<b>4,102</b>
4 день (ЧЕТВЕРГ)														
№ 56 Сбор. рец. 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
№ 295 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж- Дели 2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР- ЦЫПЛЯТ	90	11,520	6,040	21,780	179	0,090	0,000			100,600	177,750	0,720	0,338
№ 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	14,6	58,1	0	0	0	0	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,0	44	0,01	0	0	0,108	2,76	12,72	3,00	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>24,720</b>	<b>27,70</b>	<b>105,940</b>	<b>788</b>	<b>0,361</b>	<b>29,420</b>	<b>0,106</b>	<b>5,098</b>	<b>393,000</b>	<b>542,350</b>	<b>89,150</b>	<b>4,200</b>

<b>5 день (ПЯТНИЦА)</b>														
577/2012, Дели	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	8,3	5,4	13,3	136,9	0,1	12,2	0,2	0,3	51,9	108,6	34,0	2,3
№ 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
	<b>Итого:</b>		<b>12,410</b>	<b>5,840</b>	<b>44,530</b>	<b>283</b>	<b>0,153</b>	<b>12,470</b>	<b>0,240</b>	<b>0,830</b>	<b>76,200</b>	<b>171,330</b>	<b>56,230</b>	<b>3,250</b>
<b>6 день (СУББОТА)</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
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
№ 268 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ	90	13,670	13,671	8,7	209,6	0,061	0,787		1,476	14,36	138,56	17,561	2,045
№ 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	1,0	0,2	9,0	44	0,01	0	0	0,108	2,76	12,72	3,00	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>23,980</b>	<b>25,241</b>	<b>89,980</b>	<b>684</b>	<b>0,124</b>	<b>11,867</b>	<b>0,000</b>	<b>0,735</b>	<b>158,020</b>	<b>390,810</b>	<b>76,671</b>	<b>3,797</b>

№ Сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,300	3,200	6,450	60,0	0,02	10,41		0,1	28,3	78,3	10,08	0,45
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	4,660	4,040	34,930	192	0,17	0	28,000	0,414	20,268	176,29	59,01	1,960
435/2015 Дели	РЯЖЕНКА	200	5,400	1,800	7,560	72	0,040	0,900	0	0,000	223,200	165,600	0,000	0,000
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,000	44	0,01	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033		-	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>22,970</b>	<b>17,223</b>	<b>75,894</b>	<b>614,000</b>	<b>0,303</b>	<b>11,960</b>	<b>28,1</b>	<b>2,208</b>	<b>381,058</b>	<b>562,481</b>	<b>76,367</b>	<b>4,112</b>
<b>2 день (ВТОРНИК)</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	201,810	140,970	20,900	0,330
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	1,600	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	1,0	0,2	9,000	44	0,01	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033		-	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>24,58</b>	<b>26,14</b>	<b>90,319</b>	<b>734</b>	<b>0,34</b>	<b>19,64</b>	<b>0,133</b>	<b>3,106</b>	<b>334,93</b>	<b>559,32</b>	<b>93,76</b>	<b>3,665</b>

3 день (СРЕДА)														
№ 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
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	7,250	4,77	8,42	130,50	0,06	0,54	0,11	0,73	49,52	154,19	13,50	0,00
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	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,000	44	0,01	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033		-	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>15,51</b>	<b>19,80</b>	<b>83,49</b>	<b>616,23</b>	<b>0,365</b>	<b>33,43</b>	<b>0,219</b>	<b>5,554</b>	<b>169,22</b>	<b>338,073</b>	<b>35,410</b>	<b>0,962</b>
4 день (ЧЕТВЕРГ)														
№56 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	5,800	10,180	16,500	206,6	0,00	18,83	-	0,66	211,5	200,6	68,83	3,16
Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,183	12,152	7,740	186,3	0,055	0,700	-	1,312	12,772	123,173	15,610	1,818
182/2015 Дели	КАША МОЛОЧНАЯ (ПШЕННАЯ)	200	8,4	9,2	46,6	304,0	0,2		0,1	1,6	109,9	178,8	50,4	1,5
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,000	44	0,01	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033		-	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>29,663</b>	<b>31,972</b>	<b>109,200</b>	<b>870</b>	<b>0,298</b>	<b>12,833</b>	<b>0,133</b>	<b>4,010</b>	<b>351,332</b>	<b>536,593</b>	<b>142,040</b>	<b>7,180</b>

5 день (ПЯТНИЦА)														
№ 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	201,810	140,970	20,900	0,330
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	8,882	12,032	45,333	227	0,389			0,7	49,8	227,4	59,4	1,5
№ 290 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,65	10,75	11,60	164,00	0,17	6,33		0,96	85,20	163,20	15,72	1,80
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	1,0	0,2	9,000	44	0,01	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033		-	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>25,767</b>	<b>29,310</b>	<b>109,466</b>	<b>638,966</b>	<b>0,618</b>	<b>19,429</b>	<b>0,2</b>	<b>3,152</b>	<b>359,17</b>	<b>585,922</b>	<b>114,946</b>	<b>4,400</b>
6 день (СУББОТА)														
99/2015, Дел и	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
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,000	44	0,01	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033		-	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>15,080</b>	<b>10,040</b>	<b>56,860</b>	<b>381</b>	<b>0,343</b>	<b>0,530</b>	<b>0</b>	<b>1,86</b>	<b>67,560</b>	<b>72,82</b>	<b>136,700</b>	<b>3,502</b>

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур 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.-6  
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.Могильного и В.А.Тутельяна Дели плюс 2015