

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 городских общеобразовательных организаций  
МБОУ СОШ №1,2,3,4, МБОУ «СОШ с.Манзарас», МБОУ «Большекукморская средняя школа» Кукморского  
муниципального района на 2024 учебный год

	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	P, 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
№ 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	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
	Итого:		19,270	17,690	86,964	680,733	0,247	22,95	0,23	3,147	178,432	236,383	24,5	3,502
<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
№ 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
№ 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
	Итого:		24,49	26,732	88,197	638	0,592	14,570	0,00	1,591	167,268	575,23	118,574	4,150

	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
№ 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
	Итого:		21,635	30,07	92,3	666	0,329	23,871	0,24	4,306	301,050	464,534	75,022	1,280
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
№ 200 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,183	12,152	7,74	186,3	0,055	0,7		1,312	12,772	123,173	15,61	1,818
№ 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
	Итого:		25,383	33,81	91,900	795	0,326	30,120	0,106	6,410	305,172	487,773	104,040	5,680

	5 день (ПЯТНИЦА)													
57/2012, Дел и	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
	Итого:		12,410	5,840	44,530	283	0,153	12,470	0,200	0,830	76,200	171,330	56,230	3,250
	6 день (СУББОТА)													
№ 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, Де ли № 295 Сбор.рец. 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
	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
№ 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
	Итого:		21,830	17,610	103,060	653,6	0,153	11,080	0,100	0,938	244,260	430,000	59,830	2,090

№ Сборника рецептур	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	P, мг	Mg, 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 435/2015	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
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>29,326</b>	<b>25,053</b>	<b>75,556</b>	<b>732,333</b>	<b>0,383</b>	<b>17,843</b>	<b>0,1</b>	<b>2,138</b>	<b>371,022</b>	<b>640,120</b>	<b>71,213</b>	<b>3,685</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	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	0,280	0,414	20,268	176,29	59,01	1,960
№ 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>18,23</b>	<b>18,31</b>	<b>90,657</b>	<b>615,3</b>	<b>0,261</b>	<b>13,75</b>	<b>0,380</b>	<b>3,176</b>	<b>344,97</b>	<b>481,68</b>	<b>98,92</b>	<b>4,092</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 349/2015, дели	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	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	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,0	0,2	9,000	44	0,01	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000		0,372
		30	2,28	0,24	14,76	71	0,033			-	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	Итого:		15,51	19,80	83,49	616,23	0,365	33,43	0,219	5,554	169,22	338,073	35,410		0,962
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	8,53	8,93	47,46	304,4	0,26	0,4	0,0	1,6	106,8	177,86	50,4		1,6
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	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
	Итого:		29,793	31,702	110,060	870,4	0,358	19,930	0,000	4,010	348,232	535,653	142,040		7,280

	5 день (ПЯТНИЦА)														
№ 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
№ 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	
№ 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	
	Итого:	23,560	20,347	89,280	628,330	0,347	17,006	0,1	2,947	157,80	371,860	56,031	4,592		
6 день (СУББОТА)															
99/2015.Дел и 349/2015. 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	
	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	
	Итого:	15,080	10,040	56,860	381	0,343	4,500	0,2	4,24	67,560	72,82	136,700	3,502		

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