

Согласовано:

Заместитель начальника территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Республике Татарстан (Татарстан)

в Сабинском, Мамадышском, Кукморском, Тюлячинском, районах

А.Г.Кириллов

Утверждаю:

Заместитель руководителя Исполнительного комитета -
Начальник Управления образования

Кукморского муниципального района

И.И.Ахмадуллин

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ

	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Витамин н В1, мг	Витамин С, мг	Витамин н А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)														
182/2015, Дели	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,3	7	31,9	208,3	0	0,4		0,3	85,2	100,7	24,1	0,4
№ 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)	40	2	0,4	18	88	0,028	0	0	0,216	5	25,440	6,000	0,744
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		9,110	7,640	74,130	407,3	0,061	0,67	0,00	0,846	109,800	167,770	46,0	1,574
2 день (ВТОРНИК)														
67/2015, Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,600	8,100	11,800	143	0,100	14		2,300	46,900	80,400	28,200	1,600
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,660	0,090	32,010	133	0	0,730	0,05		32,480	0,000	17,460	0,700
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2	0,4	18	88	0,028	0	0	0,216	5	25,440	6,000	0,744
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		10,54	8,830	76,570	435	0,288	14,730	0,1	2,846	90,380	125,34	55,860	3,374
3 день (СРЕДА)														
99/2015, Дели	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	9,100	7,300	18,500	176	0,300	4,5		3,700	49,200	106,900	36,200	2,500
№ 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)	40	2	0,4	18	88	0,028	0	0	0,216	5	25,440	6,000	0,744
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		13,910	7,94	60,7	375	0,361	4,770	21	4,246	73,800	173,970	58,130	3,674

4 день (ЧЕТВЕРГ)														
181/2015, Дели	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,400	6,400	30,500	201	0,000	0,400		0,900	88,500	80,800	14,400	0,400
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,660	0,090	32,010	133	0	0,730	0,05		32,480	0,000	17,460	0,700
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2	0,4	18	88	0,028	0	0	0,216	5	25,440	6,000	0,744
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		10,340	7,13	95,270	492	0,071	1,130	0,1	1,446	131,980	125,740	42,060	2,174
5 день (ПЯТНИЦА)														
82/2014 Дели	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	7,660	8,580	17,140	176	-	-		-	25,040	-	27,440	1,100
№ 376 Сбор.реци. 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)	40	2	0,4	18	88	0,028	0	0	0,216	5	25,440	6,000	0,744
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		12,470	9,220	59,370	375	0,061	36,920	39,900	0,546	49,640	67,070	49,370	2,274
6 день (СУББОТА)														
182/2015 Дели	КАША МОЛОЧНАЯ (ПШЕННАЯ)	150	5,300	8,300	26,400	204	-	0,830		-	98,600	-	34,000	0,800
№ 376 Сбор.реци. 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)	40	2	0,4	18	88	0,028	0	0	0,216	5	25,440	6,000	0,744
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		10,110	8,940	68,630	403	0,061	54,690	21,925	0,546	123,200	67,070	55,930	1,974

№ Сборника рецептов	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
2-ая неделя														
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)														
182/2015 Дели	КАША ЯЧНЕВАЯ	150	5,220	7,840	28,000	204	-	0,830	-	-	109,100	-	43,300	1,220
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)	40	2	0,4	18	88	0,028	0	0	0,216	5	25,440	6,000	0,744
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		10,030	8,480	70,230	403,200	0,061	100,110	21,07	3,003	133,70	67,070	65,230	2,394
2 день (ВТОРНИК)														
82/2015 Дели	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,4	10,03	11,55	171,04	-	-	-	-	61,37	-	27,03	1,68
349/2015, Дел	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,660	0,090	32,010	133	0	0,730	0,05	-	32,48	0,000	17,460	0,700
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2	0,4	18	88	0,028	0	0	0,216	5	25,440	6,000	0,744
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		11,34	10,76	76,320	463	0,071	19,98	0,25	5,865	104,85	44,94	54,69	3,454
3 день (СРЕДА)														
98/2008 Речь № 376	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГЕРКУЕСОМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,8	3,7	15,2	117,6	0,1	4,5	0,2	0,5	28,1	93,8	31,4	1,5
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)	40	2	0,4	18	88	0,028	0	0	0,216	5	25,440	6,000	0,744
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		10,61	4,34	57,43	316,60	0,161	4,770	33,7	7,863	52,70	160,870	53,330	2,674

4 день (ЧЕТВЕРГ)														
182/2015, Дели	КАША МОЛОЧНАЯ (ПШЕННАЯ)	150	5,300	8,300	26,400	204	-	0,830		-	98,600	-	34,000	0,800
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,660	0,090	32,010	133	0	0,730	0,05	-	32,48	0,000	17,460	0,700
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2	0,4	18	88	0,028	0	0	0,216	5	25,440	6,000	0,744
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		10,240	9,030	91,170	495	0,071	15,400	21,17	8,446	142,080	44,940	61,660	2,574
5 день (ПЯТНИЦА)														
67/2015, Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,600	8,100	11,800	143	0,100	14	0	2,300	46,900	80,400	28,200	1,600
№ 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)	40	2	0,4	18	88	0,028	0	0	0,216	5	25,440	6,000	0,744
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		10,410	8,740	54,030	341,800	0,161	77,518	20	12,141	71,50	147,470	50,130	2,774
6 день (СУББОТА)														
181/2015, Дели	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,400	6,400	30,500	201	0,000	0,400		0,900	88,500	80,800	14,400	0,400
№ 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)	40	2	0,4	18	88	0,028	0	0	0,216	5	25,440	6,000	0,744
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		10,210	7,040	72,730	400	0,061	11,722	39,9	5,325	113,100	147,87	36,330	1,574

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