

Согласовано:

Заместитель начальника территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Республике Татарстан (Татарстан) в Сабинском, Мамадышском, Кукморском, Тюльчинском районах

А.Г. Кириллов

Утверждаю:

Заместитель руководителя Исполнительного комитета - Начальник Управления образования Кукморского муниципального района

И.И. Ахмадуллин

Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период для обучающихся в общеобразовательных организациях с 5-11 классы сельских школ Кукморского муниципального района на 1 полугодие 2020-2021 учебного года

	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
1-ая неделя														
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК) Завтрак														
182/2015, Дели	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,7	9,3	42,5	277,7	0	0,53		0,4	113,6	134,2	32,1	0,53
№ 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
Обед														
№ 268 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	7,245	9,309	7,0875	136,5	0,1245	2,895		1,41	41,2305	116,270	16,4475	1,2585
№ 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
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	2,6	0,4	14	70	0,04	0	0	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	Итого:		29,067	31,481	149,621	896,9	0,607	3,97	0,00	2,740	251,933	604,934	154,5	5,347

2 день (ВТОРНИК) Завтрак															
№ 289 Сбор.реци. 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	
Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-	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	
Обед															
67/2015, Дел и	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, Де	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	2,6	0,4	14	70	0,04	0	0	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04	
	Итого:		29,37	32,570	128,840	909	0,201	25,768	0,3	3,230	189,960	454,54	115,682	4,438	
3 день (СРЕДА) Завтрак															
№ 45 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,300	3,230	6,450	60	0,021	10,416	-	0,100	28,300	78,300	10,080	0,450	
№ 203 Сбор.реци. 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	
№ 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)	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	
Обед															
99/2015, Дел	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.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	2,6	0,4	14	70	0,04	0	0	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04	
	Итого:		24,440	17,33	117,7	741	0,530	15,589	28	6,083	146,742	388,272	104,145	6,580	

4 день (ЧЕТВЕРГ) Завтрак														
181/2015. Де ли № 376 Сбор.ре.и. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,200	8,500	40,600	268	0,000	0,530		1,200	118,000	107,736	19,200	0,533
	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
Обед														
№ 62 Сбор.ре.и. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	0,860	3,553	7,416	83,33	0,048	22,380		0,390	38,836	18,083	4,113	0,263
№ 295 Сбор.ре.и. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР- ЦЫПЛЯТ	80	10,240	5,370	19,360	159	0,080	0,000			89,430	158,000	0,640	0,300
№ 312 Сбор.ре.и. 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. Де	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	2,6	0,4	14	70	0,04	0	0	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	Итого:		29,790	29,40	173,916	1088	0,449	34,500	0,2	2,130	376,186	520,529	86,843	3,786
5 день (ПЯТНИЦА) Завтрак														
№ 243 Сбор.ре.и. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели -2015	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	3,700	5,450	0,400	54	0,015	-	-	0,5	17,500	69,501	8,000	1,200
№ 374 Сбор.ре.и. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	200	5,112	7,245	39,466	280	0,058	-	0,240	0,378	15,280	112,200	17,773	0,013
№ 376 Сбор.ре.и. 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

6 день														
182/2015 Дел	КАША МОЛОЧНАЯ (ПШЕННАЯ)	200	7,060	11,060	35,200	272	-	1,100		-	131,46	-	45,330	1,066
№ 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)	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
Обед														
141/2008 Речи	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,100	4,600	24,100	157	0,111	22,110	21,855	0,777	70,444	108,110	44,100	1,900
№ 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	2,6	0,4	14	70	0,04	0	0	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	Итого:		18,400	16,500	114,000	685	0,204	23,750	21,855	1,707	249,204	235,170	135,990	5,056

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК) Завтрак														
182/2015 Дели № 376	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	6,960	10,450	37,300	272	-	1,100	-	-	145,460	-	57,700	1,620
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)	20	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Обед														
№ 260	ФРИКАДЕЛКИ 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
Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	8,882	12,032	45,333	227	0,389			0,690	49,802	227,404	54,066	1,468
№ 376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,530		9,47	40		0,270			13,600	22,130	11,730	0,100
Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2,6	0,4	14	70	0,04			0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	Итого:		31,412	31,065	140,527	929,666	0,512		28,00	2,420	343,09	464,535	158,403	6,178
2 день (ВТОРНИК) Завтрак														
№ 291	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
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)	20	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Обед														
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 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	2,6	0,4	14	70	0,04			0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	Итого:		33,12	30,57	126,576	1005	0,383	7,53	0,18	2,530	238,31	468,93	133,25	6,903

3 день (СРЕДА) Завтрак														
№45 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,300	3,230	6,450	60	0,021	10,416	-	0,100	28,300	78,300	10,080	0,450
№ 234 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели -2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	6,450	4,240	7,490	116	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000
№ 216 Сбор.реци. 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
№ 219 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)	20	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Обед														
98/2008Речь № 376 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГЕРКУЛОСОМ 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
	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	2,6	0,4	14	70	0,04	-	-	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	Итого:		24,91	23,05	113,14	778,93	0,482	26,732	0,4	5,146	211,46	568,000	110,640	4,040
4 день (ЧЕТВЕРГ) Завтрак														
182/2015 Дель Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	КАША МОЛОЧНАЯ (ПШЕННАЯ)	200	7,060	11,060	35,200	272	-	1,100	-	-	131,46	-	45,330	1,066
	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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Обед														
№ 62 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	0,860	3,553	7,416	83,33	0,048	22,380	-	0,390	38,836	18,083	4,113	0,263
№ 243 Сбор.реци. На прод-ию для	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	3,700	5,450	0,400	54	0,015	-	-	0,500	17,500	69,501	8,000	1,200
349/2015, Дель	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
	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	2,6	0,4	14	70	0,04	-	-	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	Итого:		25,790	26,950	158,256	1007	0,282	24,480	0,18	3,273	275,918	268,526	121,038	6,759

5 день (ПЯТНИЦА) Завтрак														
№ 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
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	РИС ОТВАРНОЙ	200	5,112	7,245	39,466	280	0,058		0,240	0,378	15,280	112,200	17,773	0,013
	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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,2	7	35	0,02		-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Обед														
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	2,6	0,4	14	70	0,04		-	0,4	9,4	42,2	12,6	1,04
	Итого:		19,377	22,273	125,269	772,100	0,269	27,373	0	1,976	311,29	460,630	113,433	4,033
6 день (СУББОТА) Завтрак														
181/2015, Дели	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,200	8,500	40,600	268	0,000	0,530		1,200	118,000	107,736	19,200	0,533
№ 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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,2	7	35	0,02		-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		18,540	13,940	119,400	681	0,204	39,942	53,2	4,496	235,744	342,91	109,860	4,523

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