Согласовано:

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

в Сабинском, Мамадышском, Кукморском, Тълячинском районах

А.Г.Кириллов

Утверждаю:

Заместитель руководителя Исполнительного комитета-

Кукморского муниципального райома Начальник Управления образования

.М.Мансуров

ПРИМЕРНОЕ 2-х недельное МЕНЮ на весенне-летний период для сельских школ Кукморского муниципального района на 2 полуголие 2019-2020 учебного года

-	Наименование блюла	ם בייאה הח	- 10 m				WIN OHN	2010	ZUZU YHEUHUI U	ого года		SPA VYI	7	L III				
		TO MOVIDE	юда(гр)	рыход олнода(гр) пищевые вещества(г)	вещества(г					Энерге	Энергетическая	Минерал	ьн.вещества	121	Витам	Витамины, мг		No Tex
1 нелел	Нелеля 1 лень (пометельные)	4000	13.	] _		٠	×		У	ценнос	ценность (ккал)	de la	WF6230083	10,0				карты
	£	2	TON THE	14 61	5-11 KJ	1-4 KJI	5-11 KJI	1-4 кл	5-11 KI	1-4 KJ	5-11 кл	Ca ·	CYALL DY	C	В1	Α	E	
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	200	5,7	7,6	6,7	9,2	36,6	48,8	229,2	312,7	14.3	44.6	0	01			2
	Капуста тушеная	60	60	1,2	1,2	2	2	6,4	6,4	49.5	49 5	77.7	2004	104	,		0,0	;
	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,6	2,6	0,4	0,4	17	17	81 6	816	7 7	0 00	10,4	2	0,1	8,0	132
	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9.9	99	20.0	0,40	7,1	34,8		0,1	0	0,9	25
	Суп гороховый с мясом	250	250	10,5	10,5	9.2	9.2	213	21.2	200 €	2005	2,5	3,7	0	0	0	0	23
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,6	2,6	0.4	0.4	17	17	01.6	2,60%	55,2	126,7	5,8	0,3	0,4	4,3	7
	Чай с сахаром	200	200	0,1	0.1	0	0 3	00	00	0,10	81,b	1,2	34,8	0	0,1	0	0,9	25
Итого				22,8	24.7	18.7	21.2	118 1	130 3	39,9	39,9	2,5	3,7	0	0	0	0	23
1 неделя	я 2 день (вторник)		N				ļ		200,0	2,101	1,410	116,10	268,7	16,2	0,6	0,5	7,8	
	Каша пшенная молочная с маслом	150	200	8,1	10,8	7,7	10.2	44.5	593	280 1	772 /	177					.33	
Завтрак	завтрак Хлеб пшеничный	40	40	3,1	3,1	0,2	0,2	20,1	20,1	94.7	947	2,021	22,0	0,0	0,2	0,1	2,1	417
	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9,9	9,9	39.9	39 9	2,0	37		0,1	0	8,0	26
	Картофельное пюре	150	200	3,7	4,9	5,5	7,2	25,5	34,0	165.5	220.2	26.5	121 5	16.7	3 0	0	0	23
2	Сосиски отварные	60	60	6,72	6,72	14,64	14,64	0,24	0,24	159,6	159.6	21.6	97.7	10,7	0,2	, L	0,4	18
Обед	Салат из свеклы	60	60	9,0	0,9	5	5	4,9	4,9	67.1	67.1	191	27,2	3	21,0		0,24	254
_	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,6	2,6	0,4	0,4	17	17	81 6	81.6	7.7	24.0	2,3	0	0	2,2	33
	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9,9	9.9	39.9	39.0	7,7	34,8		0,1	0	0,9	25
Итого				25,32	29,22	33,44	37,64	132.04	155.34	928.4	1076 4	24,2	5,/		C	0	0	23
1 неделя	1 неделя 3 день (среда)									0=0,1	10,0,4	243,0	350,4	19,5	0,72	0,2	6,64	
	Каша манная	150	200	5,4	7,2	6,4	8,4	30,5	40,8	200.5	266 q	118 7	1077					
Завтрак -	Сыр порционный	20	20	4,3	4,3	5,4	5,4	0	0	67.4	67.4	142 8	76.7	5	,,,	O,L	1,3	17
_	Хлеб пшеничный	40	40	3,1	3,1	0,2	0,2	20,1	20.1	94.7	94.7	172,0	22.6		2 0	0,1	0,1	14
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,2	0,2	0	0	19.5	195	73 /	73 /	2,2	0,00		0,1	c	0,8	26
	Суп Щи с мясом	250	250	7,4	7,4	9.0	9.0	15.9	15.0	17/1	13,4	1,4	0	0	0	0	0	24
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,6	2.6	0.4	0.4	17	17	1/4,2	1/4,2	61,6	105,5	20,3	0,1	0,2	2,4	и
-	Чай с сахаром	200	200	0.1	0.1	0 3	5	00 5		0,10	81,6	1,2	34,8	0	0,1	0	0,9	25
Итого		+	-	1	24.9	21.4	22 4	1120	133 3	39,9	39,9	2,5	3,7	0	0	0	0	23
				ŀ	,	1	19	2,22,2	2,621	/31,/	/98,1	348,9	361,7	20,8	0,4	0,4	5,5	

53,40 158,9 18,7 0,3 0,1
0 0 0
18,7 0,2 0,1
207,8 207,8 17,4 34,3 0 0,1 0 3,1
742,6 811,8 186,00 324 9,4 0,3 0,3 7
0
0
190,7 190,7 28,8 94,1 6,6 0,1 0,2 2,6
73,4 73,4 7,4 0 0 0 0 0 0
81,6 81,6 7,2 34,8 0 0,1 0 0,9
67,1 67,1 19,1 22,3 2,3 0 0 2,2
208,3 277,5 113,8 134,3 0,5 0 0,1 0,4
751,5 863,61 143,80 480,3 25,1 0,5 0,6 9,2
0
81,6 81,6 7,2 34,8 0 0,1 0 0,9
0
217,6 290,21 19,2 160,8 0 0,2 0 4,1
39,9 39,9 2,5 3,7 0 0 0 0
81,6 81,6 7,2 34,8 0 0,1 0 0,9
117,3 156,8 70,5 106,2 24,2 0,1 0,6 0,4

итого				Обед				Завтрак		2 неделя	Итого			Обед			Завтрак		2 неде.	Итого				Обед					2 неделя	Итого			Обед			Завтрак		2 нед
	Tan c caxapom	Lag Constant	Хлеб ржано-пшеничный	Рыба запеченная	Макаронные излелия отварине с мастом	Компот из смеси сухофруктов	Хлеб пшеничный		Гороховое пюре	ія 4 день (четверг)		Чай с сахаром	Хлеб ржано-пшеничный	Суп геркулесовый с мясом	Чай с сахаром			Каша пшенная молочная с маслом	неделя 3 день (среда)		Чай с сахаром	Хлеб ржано-пшеничный	Гуляш из говядины	Картофельное пюре	Компот из смеси сухофруктов	Хлеб ржано-пшеничный	Салат из свеклы	Каша рисовая молочная	гля 2 день (вторник)		Чай с сахаром	Хлеб ржано-пшеничный	ьорщ с капустой и картофелем на мясо- костном бульоне	Компот из смеси сухофруктов			Каша гречневая рассыпчатая	2 неделя 1 день (понедельник)
	200	} t	40	50	150	200	40	60	150			200	40	250	200	40	20	150			200	40	50	150	200	40	60	150			200	40	250	200	40	60	150	
	200	£	40	50 00	300	200	40	60	200			200	40	250	200	40	20	200			200	40	50	200	200	40	60	200			200	40	250	200	40	60	200	
43,1	0,1	2,0	36	19.4	7	0,2	3,1	0,9	11,1		25,4	0,1	2,6	7,1	0,1	3,1	4,3	8,1		28	0,1	2,6	13,6	3,7	0,2	2,6	0,9	4,3		20,15	0,1	2,6	6,7	0,2	2,6	1,2	6,8	
48,7	0,1	2,6	10,4	194	1	0,2	3,1	0,9	14,8		28,1	0,1	2,6	7,1	0,1	3,1	4,3	10,8		30,7	0,1	2,6	13,6	4,9	0,2	2,6	0,9	5,8		22,4	0,1	2,6	6,7	0,2	2,6	1,2	9,0	
32,6	0	0,4	11,5	11 3		0	0,2	5	9		23,2	0	0,4	9,5	0	0,2	5,4	7,7		35,2	0	0,4	16,9	5,5	0	0,4	5	7		17,6	0	0,4	8,8	0	0,4	2	6,0	
38,1	0	0,4	11,3	9,2		0	0,2	5	12		25,7	0	0,4	9,5	0	0,2	5,4	10,2		39,1	0	0,4	16,9	7,2	0	0,4	<b>С</b> Т -	9,2	-	19,7	0	0,4	8,8	0	0,4	2	8,1	
132,1	9,9	17	2,8	36,6	10,0	195	20,1	4,9	21,3	l	119,2	9,9	17	17,8	9,9	20,1	0	44,5		129,4	9,9	17	3,7	25,5	19,5	17	4,9	31.9		116,5	9,9	17	13,7	19,5	17	6,4	33,0	
151,5	9,9	17	2,8	48,8	17,7	195	20,1	4,9	28,5		134	9,9	17	17,8	9,9	20,1	0	59,3		148,6	9,9	17	3,7	34,0	19,5	17	4.9	42.6	ŀ	_	9,9	17	13,7	19,5	17	6,4	44,1	
947,8	39,9	81,6	190,6	229,2	13,4	73 /	94.7	67,1	171,3		788,5	39,9	81,6	184,9	39,9	94,7	67,4	280,1		939	39,9	81,6	221,6	165,5	73,4	81.6	67.1	208.3	-,-	705.1	39.9	81,6	161,5	73,4	81,6	49,5	217,6	
1088,5	39,9	81,6	190,6	312,7	/3,4	73 /	94.7	67,1	228,5		881,8	39,9	81,6	184,9	39.9	94.7	67,4	373,4		1062,9	39,9	81.6	221.6	220.2	73.4	81.6	671	2775	,	777 71	39 9	81.6	161,5	73,4	81,6	, 49,5	290,21	
144,90	2,5	7,2	35,6	14,3	1,4	1,1	93	19.1	49,6		319.50	2,5	7,2	30.1	2.5	92	142.8	125,2		226.60	2,5	7.2	129	56.5	7.4	7.7	191	1113 8	1,221	122 1	2.5	7.2	³51,4	7.4	7.2	27.2	19,2	
396,6	3,7	34,8	123,7	44,6	c	2,0	33.6	22.3	133.9	1	486.4	3.7	34,8	110.6	37	33.6	76.4	223,6		478.8	3.7	34.8	1174	1315	0 0,00	34.8	27,2	10/10	0,000	3/06	37	34.8	95,1	0	34.8	20.4	160,8	
8.2	0	0	1,3	0	c		0 1	23	4.6	3	6.4	0	0	5 0	0	0	0	0.5	,	19.9	0 0	0 5	04	167	0 0	0,2	2,0,0	0 7	24,1	77 7		5	12,3	0 0	0 10	_	0	
0.7	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	2 0	0 0	0 3	9,0	0.5	0 0	0.1	2	0 5	0.1		0.2	2	0.4	0 0,1	2 0	0 1	0 0	0,1	2 0			0,0	2 0	0,1		_	0 1	+	ł	0.2	
0.7	0	0	0,4	0	0				0.2	0,4	2	0	0 1	0.3		2 5	0.1	01	0,1	0.3		0 0	2 E	2 0			0,1		0,3	3 0			0,2		+	+		
9.7	0	0,9	1,5	0,9	0	8,0	2,2	2,2	70	0,0	000		0 0	37	0,8	0,1	0,1	31	, ,,,	77	0 0	2,2	2 (4	2 0	0,9	2,2	0,4		9	0 0	6,0	+		0,0	+	+	Δ 1	
-	23	25	21	11	24	26	2 8	3 \	7	-	. 23	2 6	25	3 2	26	1 2	11.	417	-	3	2 0	, 25 667	10	24	2 25			1		23	ł		57	+	+	+	+	

		211010	Итого			тэйэн 7	3 1010	M-D-D		Tao C	5		0	Sagrnau	
средняя величина за т день	пооза 12 дней	M-0.00 20 10 100 8	an c caxapom	Haid Coxyanom	Ватрушка с картофелем	2 неделя о день (суссота)	( (		Чай с сахаром	хлео ржано-пшеничный	сун гороховый с мясом	Tan c caxapom	A CONTROL MENTHEIN	Sartnay Ynes own on the same	Каша ячневая
			200	150	80				200	40	250	200	40	130	150
			000	200	80				200	40	250	200	40	200	300
22,44	269,2	8,7	0,1	3,2	5,4	2	21,4		0,1	2,6	10,5	0,1	2,6	5,5	7
24,91	298,92	9,6	0,1	4,1	5,4		23,5	1	0,1	2,6	10,5	0,1	2,6	1,0	1
22,24	266,8	9,2	0	3,4	5,8		18,1		0	0,4	9,2	0	0,4	8,1	2
25,12	301,4	10,4	0	4,6	5,8		21,2	,	0	0,4	9,2	0	0,4	11,2	
111,46	1337,54	60,3	9,9	18,0	32,4		107	0,0	9.9	17	21,3	9,9	17	31,9	
125,30	1503,64	66,4	9,9	24,1	32,4		119,5	2,2	99	17	21,3	9,9	17	44,4	
730,31	8763,7	359,7	39,9	117,3	202,5		675,4	0,0	39 9	81,6	209,5	39,9	81,6	222,9	
821,69	9860,22	399,2	39,9	156,8	202,5		762,6	22,2	30 0	81,6	209,5	39,9	81,6	310,1	
181,17	2174,00	91,90	2,5	70,5	18,9		177,00	2,3	ر × ۲	. 7,2	55,2	2,5	7,2	102,4	
366,28	4395,4	171	3,7	106,2	61,1		369	3,1	2 7	34,8	126,7	3,7	34,8	165,3	
16,63	199,6	26,5	0	24,2	2,3		6,2	c	0	0	5,8	0	0	0,4	
0,48	5,72	0,2	0	0,1	0,1		9,0	c		0,1	0,3	0	0,1	0,1	
0,40	4,8	0,6	0	0,6	0		0,5	C	,	0	0,4	0	0	0,1	
6,60	79,1	0,7	0	0,4	0,3		6,3	U	,	0.9	4,3	0	0,9	0,2	
			23	141	28			23		25	7	23	25	20	

2 неделя 5 день (пятница)

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.-

Наименование сборника рецептур: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.