

Утверждаю:

Заместитель руководителя
Исполнительного комитета
Кукморского муниципального
района Республики Татарстан
-начальник Управления образования



И.И.Ахмадуллин

Примерное двенадцатидневное меню (сезон - зимний)

Для организации горячего питания для обучающихся 5-11 классов сельских общеобразовательных организаций
Кукморского муниципального района на 2026 учебный год

№ 52 Сбор.рец. На прод-ик	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,088	19,3	93,3	0,018	0,0	0	1,068	201,81	141,0	20,9	0,3
№ 289 Сбор.рец. На прод-ик	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-ик	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	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:		21,305	30,068	92,963	666,7	0,333	11,0	0,24	4,306	292,150	449,804	67,292	1,880
	Итого за день:		32,205	37,968	163,463	1064	0,488	11,408	0,2	4,956	416,250	521,504	235,092	4,730
4 день (ЧЕТВЕРГ) 1 питание														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ик	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
№ 304 Сбор.рец. На прод-ик	РИС ОТВАРНОЙ	200	5,112	7,245	39,466	280	0,058	0	0,24	0,378	15,28	112,2	17,773	0,013
№ 268 Сбор.рец. На прод-ик	КОЛЛЕТЫ (БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,130	9,114	5,8	139,72	0,041	0,525		0,984	9,579	92,37	11,70	1,363
№ 376 Сбор.рец. На прод-ик	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	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:		19,022	20,029	85,576	635,8	0,166	10,9	1,2	1,900	66,619	322,490	50,753	3,228
2 питание														
2012, Дели	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,3	2,0	13,3	91	0,1	12,2	0,2	0,2	50,2	30,2	75,9	1,8
№ 376 Сбор.рец. На прод-ик	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	2,5	0,5	22,5	110	0,035	0	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	итого:		7,000	2,500	45,900	242,1	0,135	12,2	0,2	0,270	61,800	45,100	111,700	3,430
	Итого за день:		26,022	22,529	131,476	877,9	0,301	23,135	1,4	2,170	128,419	367,590	162,453	6,658
5 день (ПЯТНИЦА) 1 питание														
181/2015, Дели	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	8,1	41,10	263,4	0,1	0,4	0,1	1,3	104,8	97,5	17,9	0,5
№ 376 Сбор.рец. На прод-ик	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	итого:		10,800	8,500	75,700	422,8	0,155	0,4	0,10	1,850	119,500	137,400	28,900	1,750
2 питание														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ик	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
№ 392 Сбор.рец. На прод-ик	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	200/4	10,9	12,36	22,00	258,54	0,164	0,536	0,193	1,28	88,12	264,96	11,44	0,084
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	2,5	0,5	22,5	110	0,035	0	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	итого:		14,700	16,090	65,550	486,6	0,229	10,9	0,2	1,550	123,320	350,760	55,120	1,464
	Итого за день:		25,500	24,590	141,250	909,4	0,384	11,346	0,293	3,400	242,820	488,160	84,020	3,214
6 день (СУББОТА) 1 питание														
№ 62 Сбор.рец. На прод-ик	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
№ 312 Сбор.рец. На прод-ик	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
№ 376 Сбор.рец. На прод-ик	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	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:		8,460	15,032	70,570	468,733	0,313	32,89	0,1	4,828	116,000	189,480	25,910	1,662
2 питание														
67/2015, Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,3	2,1	11,8	84,8	0,1	14,0	0,2	0,2	46,4	70,2	27,0	1,4
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	2,5	0,5	22,5	110	0,035	0	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	итого:		6,800	2,600	48,900	252,900	0,145	14,00	0,2	0,470	61,700	77,700	60,600	2,330
	Итого за день:		15,3	17,6	119,5	721,6	0,5	46,9	0,3	5,3	177,7	267,2	86,5	4,0

№ 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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК) 1 питание														
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
№ 376 Сбор.рец.	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	итого:		12,530	9,330	82,060	463,800	0,315	0,400	0,00	2,150	121,50	217,760	61,400	2,850
2 питание														
№ 45 Сбор.рец. На п	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,300	3,200	6,450	60,0	0,02	10,41		0,10	28,3	78,3	10,08	0,45
№ 291 Сбор.рец. Н	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/200	19,346	16,613	37,786	485,33	0,280	6,533	0,133	1,6	110,762	364,000	53,933	2,533
№ 376 Сбор.рец. Н	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	итого:		24,126	20,253	78,096	701,433	0,347	16,943	0,13	2,138	152,52	481,920	75,213	4,385
	Итого за день:		36,656	29,583	160,156	1165,233	0,662	17,343	0,13	4,288	274,02	699,680	136,613	7,235
2 день (ВТОРНИК) 1 питание														
№ 52 Сбор.рец. На п	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,088	19,303	93,3	0,018	12,833		1,068	201,81	140,97	20,9	0,33
№ 280 Сбор.рец. Н	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	КАША ПОЛБЯННАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,600	4,040	34,900	192	0,173	0	0,28	0,414	20,268	176,290	59,010	1,960
№ 376 Сбор.рец. Н	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	итого:		17,835	18,311	91,257	616,400	0,268	13,483	0,38	3,176	336,07	466,951	91,187	4,692
2 питание														
№ 100 Сбор.рец. На п	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,4	6,0	16,1	136,9	0,1	4,5	0,2	2,1	24,6	62,1	20,0	1,1
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	2,5	0,5	22,5	110	0,035	0,000	0	0,27	6,900	7,500	31,8	0,93
	итого:		6,900	6,500	53,200	305,000	0,145	4,500	0,20	2,370	39,90	69,600	53,600	2,030
	Итого за день:		24,74	24,81	144,46	921,40	0,41	17,98	0,580	5,55	375,97	536,55	144,79	6,722
3 день (СРЕДА) 1 питание														
189/2008Речь	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	6,9	7,5	35,9	238,2	0,1	0,4	0,0	0,1	109,4	31,8	156,8	1,6
№ 376 Сбор.рец. Н	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	итого:		10,900	7,900	70,500	397,600	0,155	0,400	0,00	0,650	124,10	71,700	167,800	2,850
2 питание														
№ 62 Сбор.рец. На п	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	0,86	3,55	7,41	83,30	0,05	22,30		0,39	38,80	18,09	4,11	0,26
№ 234 Сбор.рец. На	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	4,830	3,180	5,610	87	0,037	0,360	0,075	0,484	33,015	102,790	9,000	0,000
№ 312 Сбор.рец. Н	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
№ 376 Сбор.рец. Н	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	итого:		13,290	18,212	76,180	555,733	0,350	33,250	0,18	5,312	149,02	292,279	34,910	1,662
	Итого за день:		24,19	26,11	146,68	953,33	0,51	33,650	0,2	5,962	273,12	363,979	202,710	4,512

4 день (ЧЕТВЕРГ) 1 питание														
№ 45 Сбор.рец. На	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,300	3,200	6,450	60,0	0,02	10,41		0,10	28,3	78,3	10,08	0,45
№ 290 Сбор.рец. На	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,650	10,750	11,600	164,00	0,168	6,326		0,956	85,200	163,198	15,716	1,800
№ 203 Сбор.рец. На	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.рец. Н	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	итого:		23,230	20,347	89,910	629,433	0,351	16,736	0,133	2,947	148,90	357,130	48,301	5,192
2 питание														
99/2015,Дели	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	7,8	2,3	18,5	126,9	0,3	4,5	0,2	2,0	48,7	35,0	96,7	2,3
№ 376 Сбор.рец.	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	2,5	0,5	22,5	110	0,035	0,000	0	0,27	6,900	7,500	31,8	0,93
	итого:		10,500	2,800	51,100	278,000	0,335	4,500	0,200	2,270	60,30	49,900	132,500	3,930
	Итого за день:		33,730	23,147	141,010	907,433	0,686	21,236	0,33	5,217	209,202	407,030	180,801	9,122
5 день (ПЯТНИЦА) 1 питание														
181/2015,Дели	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	8,1	41,10	263,4	0,1	0,4	0,1	1,3	104,8	97,5	17,9	0,5
№ 376 Сбор.рец. Н	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,500	118,3	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	итого:		10,800	8,500	75,700	422,800	0,155	0,400	0,00	1,850	119,50	137,400	28,900	1,750
2 питание														
№ 312 Сбор.рец. Н	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
№ 295 Сбор.рец. Н	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
№ 376 Сбор.рец. Н	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	итого:		17,840	16,852	82,520	544,433	0,345	10,590	0,106	4,438	166,63	329,400	22,440	1,702
	Итого за день:		28,640	25,352	158,220	967,233	0,500	10,990	0,11	6,288	286,13	466,800	51,340	3,452
6 день (СУББОТА) Завтрак														
№ 62 Сбор.рец. На	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	0,86	3,55	7,41	83,30	0,05	22,30		0,39	38,80	18,09	4,11	0,26
№ 303 Сбор.рец. Н	КАША ВЯЗКАЯ (ПРЕЧИНЕВАЯ)	200	8,882	12,032	45,333	227	0,389	-		0,690	49,802	227,404	59,400	1,468
№ 376 Сбор.рец. Н	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	итого:		13,222	16,022	86,603	466,066	0,484	22,300	0,00	0,438	102,06	285,113	74,710	3,130
2 Завтрак														
2012, Дели	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,3	2,0	13,3	91	0,1	12,2	0,2	0,2	50,2	30,2	75,9	1,8
№ 376 Сбор.рец. Н	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	-	10,1	41,1	0	0	0	0	4,7	7,4	4,0	0,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	2,5	0,5	22,5	110	0,035	0,000	0	0,27	6,900	7,500	31,8	0,93
	итого:		7,000	2,500	45,900	242,100	0,135	12,200	0,20	0,470	61,80	45,100	111,700	3,430
	Итого за день:		20,22	18,52	132,50	708,17	0,62	34,50	0,20	0,91	163,86	330,21	186,41	6,56

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.:ИКПЦ "Лада", 2011.-680 с.

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.Тугельяна Дели плюс 2015