

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

  
И.И. Ахмадуллин



## Примерное двенадцатидневное меню (сезон – осенне-зимний)

Для организации горячего питания (горячих обедов) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Кукморского муниципального района на 2021/2022 учебный год

	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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>1-ая неделя</b>													
	<b>1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>													
182/2015, Де ли	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,9	5,8	31,4	193,9	0	0,3	0	0,3	70,6	90,2	22,7	0,4
349/2015, Де	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0	0,000	0	0,00	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,0	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,240	0,160	47,3	0,020	-	-	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>6,420</b>	<b>6,240</b>	<b>55,160</b>	<b>343,3</b>	<b>0,044</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,628</b>	<b>85,760</b>	<b>115,920</b>	<b>30,3</b>	<b>0,992</b>
	<b>2 день (ВТОРНИК)</b>													
98/2008Речь Сбор.реч. На	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОМ НА ЧАЙ С САХАРОМ	250/15	5 0,530	2,7	17 9,47	112,2 40	0,2	4,6 0,270	0,2 -	0,6	30,5 13,600	92,7 22,130	33,9 11,730	1,4 0,100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,0	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,240	0,160	47,3	0,020	-	-	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>8,05</b>	<b>3,140</b>	<b>35,630</b>	<b>244</b>	<b>0,234</b>	<b>4,870</b>	<b>0,2</b>	<b>0,928</b>	<b>50,860</b>	<b>140,55</b>	<b>51,430</b>	<b>2,092</b>
	<b>3 день (СРЕДА)</b>													
677/2015, Дел и	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,300	7,000	11,800	128,5	0,100	14	0,2	2,300	46,400	70,300	27,000	1,400
№ 376 Сбор.реч. 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	0,014	0	0	0,108	2,76	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,240	0,160	47,3	0,020	-	-	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>7,350</b>	<b>7,44</b>	<b>30,4</b>	<b>260</b>	<b>0,134</b>	<b>14,270</b>	<b>0,2</b>	<b>2,628</b>	<b>66,760</b>	<b>118,150</b>	<b>44,530</b>	<b>2,092</b>

<b>4 день (ЧЕТВЕРГ)</b>														
181/2015, Дел и	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,1	6,8	30,5	202,3	0	0,3	0	0,9	79,3	73,7	13,5	0,4
349/2015, Де	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0	0,000	0	0,00	8,4	0,0	1,8	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,0	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,240	0,160	47,3	0,020	-	-	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>7,620</b>	<b>7,24</b>	<b>54,260</b>	<b>352</b>	<b>0,044</b>	<b>0,300</b>	<b>0,00</b>	<b>1,228</b>	<b>94,460</b>	<b>99,420</b>	<b>21,100</b>	<b>0,992</b>
<b>5 день (ПЯТНИЦА)</b>														
100/2008 Дел	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,800	7,100	19,200	160,1	0,100	6,1		2,500	25,400	71,500	23,500	1,200
№ 376 Сбор.ре. 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	0,014	0	0	0,108	2,76	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,240	0,160	47,3	0,020	-	-	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>7,850</b>	<b>7,540</b>	<b>37,830</b>	<b>291</b>	<b>0,134</b>	<b>6,370</b>	<b>0,000</b>	<b>2,828</b>	<b>45,760</b>	<b>119,350</b>	<b>41,030</b>	<b>1,892</b>
<b>6 день (СУББОТА)</b>														
182/2015 Дел	КАША МОЛОЧНАЯ (ПШЕННАЯ)	150	6,4	6,7	35,6	228,3	0,2	0,3	0,0	1,2	80,1	133,4	37,8	1,2
№ 376 Сбор.ре. 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	0,014	0	0	0,108	2,76	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,240	0,160	47,3	0,020	-	-	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>9,450</b>	<b>7,140</b>	<b>54,230</b>	<b>360</b>	<b>0,234</b>	<b>0,570</b>	<b>0,000</b>	<b>1,528</b>	<b>100,460</b>	<b>181,250</b>	<b>55,330</b>	<b>1,892</b>

№ 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
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>														
182/2015 Дели	КАША ЯЧНЕВАЯ	150	5,500	7,0	31,9	212,4	0,1	0,4	0,0	0,1	101,4	165,3	24,8	0,7
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	0,014	0	0	0,108	2,76	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,240	0,160	47,3	0,020	-	-	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>8,550</b>	<b>7,440</b>	<b>50,530</b>	<b>343,700</b>	<b>0,134</b>	<b>0,670</b>	<b>0</b>	<b>0,428</b>	<b>121,76</b>	<b>213,150</b>	<b>42,330</b>	<b>1,392</b>
<b>2 день (ВТОРНИК)</b>														
67/2015 Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,300	7,0	11,8	128,5	0,100	14	0,2	2,300	46,400	70,300	27,000	1,400
Сбор. рец. На	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	0,014	0	0	0,108	2,76	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,240	0,160	47,3	0,020	-	-	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>7,35</b>	<b>7,44</b>	<b>30,430</b>	<b>260</b>	<b>0,134</b>	<b>14,73</b>	<b>0,25</b>	<b>2,846</b>	<b>66,76</b>	<b>118,15</b>	<b>44,53</b>	<b>2,092</b>
<b>3 день (СРЕДА)</b>														
57/2012 Дели	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,3	6,9	13,3	134,6	0,1	12,2	0,2	2,3	50,2	76,0	30,2	1,8
349/2015 Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	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	0,014	0	0	0,108	2,76	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,240	0,160	47,3	0,020	-	-	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>6,82</b>	<b>7,34</b>	<b>37,06</b>	<b>284,00</b>	<b>0,144</b>	<b>12,200</b>	<b>0,2</b>		<b>65,36</b>	<b>101,720</b>	<b>37,800</b>	<b>2,392</b>

<b>4 день (ЧЕТВЕРГ)</b>														
182/2015 Дели	КАША МОЛОЧНАЯ (ПШЕННАЯ)	150	6,4	6,7	35,6	228,3	0,2	0,3	0,0	1,2	80,1	133,4	37,8	1,2
Сбор.рец. На	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	0,014	0	0	0,108	2,76	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,240	0,160	47,3	0,020	-	-	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>9,450</b>	<b>7,140</b>	<b>54,230</b>	<b>360</b>	<b>0,234</b>	<b>1,560</b>	<b>0,05</b>	<b>0,546</b>	<b>100,460</b>	<b>181,250</b>	<b>55,330</b>	<b>1,892</b>
<b>5 день (ПЯТНИЦА)</b>														
99/2015 Дели	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ	250	7,800	6,200	18,500	162	0,3	4,5	0,2	3,7	48,7	96,8	35	2,3
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,4	0,0	1,8	0,0
349/2015 Дели	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,0	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,240	0,160	47,3	0,020	-	-	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>10,320</b>	<b>6,640</b>	<b>42,260</b>	<b>311,200</b>	<b>0,344</b>	<b>4,500</b>	<b>0,2</b>	<b>4,028</b>	<b>63,86</b>	<b>122,520</b>	<b>42,600</b>	<b>2,892</b>
<b>6 день (СУББОТА)</b>														
181/2015 Дели	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,100	6,800	30,500	202,3	0,000	0,300		0,900	79,300	73,700	13,500	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)	20	1,0	0,2	9,0	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,240	0,160	47,3	0,020	-	-	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<b>Итого:</b>		<b>8,150</b>	<b>7,240</b>	<b>49,130</b>	<b>334</b>	<b>0,034</b>	<b>0,57</b>	<b>0,0</b>	<b>1,228</b>	<b>99,660</b>	<b>121,55</b>	<b>31,030</b>	<b>1,092</b>

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

Наименование сборника рецептов: Рецептура блюд согласно Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна Дели плюс 2015