

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



И.И.Ахмадуллин

Примерное двенадцатидневное меню (сезон - весенний)

Для организации горячего питания для обучающихся 5-11 классов городских общеобразовательных организаций
МБОУ СОШ №1,2,3,4, МБОУ «СОШ с.Манзарас», МБОУ «Большекукморская средняя школа» Кукморского
муниципального района на 2026 учебный год

	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность, ккал	Витами н В1, мг	Витам ин С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,088	19,3	93,3	0,018	12,8	0,0	1,068	201,8	140,97	20,9	0,330
№ 256 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	10,500	11,030	3,2	196,0	0,140	3,9		0,363	66,8	215,17	30,16	1,43
№ 203 Сбор.рец. 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
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	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	0,01	0	0	0,108	2,76	12,72	3,00	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:		22,005	23,515	98,847	711,733	0,327	16,72	0,133	3,322	307,718	464,376	71,4	4,002
2 день (ВТОРНИК)														
№ 132 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2012	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,4	4,000	9,800	86,1	0,00	20,5	0,3	1,9	63,1	45,6	23,3	1,3
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	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,330	7,743	3,194	175,00	0,03	0,65	0,10	1,26	100,530	110,071	0,077	1,000
Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	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	1,0	0,2	9,0	44	0,01	0	0	0,108	2,76	12,72	3,00	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:		23,09	24,215	92,187	644	0,462	21,150	0,40	2,384	226,892	422,70	93,977	5,170

3 день (СРЕДА)															
№ 35 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2012	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,100	5,100	10,6	92,2	0,000	3,6	0,0	2,300	25,9	15,1	28,8	1,3	
№ 309 Сбор.рец. 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	
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	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	0,01	0	0	0,108	2,76	12,72	3,00	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:		20,780	29,08	88,8	683	0,321	14,368	0,24	5,538	119,940	316,534	72,992	2,150	
4 день (ЧЕТВЕРГ)															
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	4,33	8,43	8,24	93,3	0,021	8,63	-	2,300	42,13	31,0	14,36	0,016	
№ 268 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,183	12,152	7,74	186,3	0,055	0,7		1,312	12,772	123,173	15,61	1,818	
№ 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	0,24	0,378	15,28	112,2	17,773	0,013	
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	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	0,01	0	0	0,108	2,76	12,72	3,00	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:		24,905	28,27	93,806	733	0,187	9,330	0,240	4,428	87,342	298,603	56,743	2,549	

5 день (ПЯТНИЦА)														
№ 35 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2012	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,100	5,100	10,6	92,2	0,000	3,6	0,0	2,300	25,9	15,1	28,8	1,3
№ 392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	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
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8		0,014	3,250	1,54	0,84	0,087
	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
	Итого:		15,664	17,912	69,545	519	0,220	6,936	0,193	2,830	127,970	322,200	51,580	2,321
6 день (СУББОТА)														
№ 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	4,33	8,43	8,24	93,3	0,021	8,63	-	2,300	42,13	31,0	14,36	0,016
Сбор.рец. 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
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР- ЦЫПЛЯТ	90	11,520	6,040	21,780	179	0,090	0,000			100,600	177,750	0,720	0,338
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	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)	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	0	0	0,15	4,14	4,5	19,08	0,558
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,620	17,622	89,440	586,2	0,362	10,590	0,106	4,480	179,180	340,930	38,600	1,926

№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамины А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)														
№ 132 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2012	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	0,86	3,55	7,41	83,3	0,048	22,3		0,39	38,8	18,08	4,11	0,26
№ 291 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	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
435/2015 Дели	РЯЖЕНКА	200	5,400	1,800	7,560	72	0,040	0,900	0	0,000	223,200	165,600	0,000	0,000
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,000	44	0,01	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033		-	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	Итого:		28,886	25,403	76,516	755,633	0,411	29,733	0,1	2,428	381,522	579,900	65,243	3,495
2 день (ВТОРНИК)														
№ 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
№ 280 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	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 прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАША ПОЛБЯНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,660	4,040	34,930	192	0,17	0	0,280	0,414	20,268	176,29	59,01	1,960
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,000	44	0,01	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033		-	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	Итого:		17,70	18,31	95,787	633,4	0,261	13,48	0,380	3,176	339,77	461,35	87,19	3,992

3 день (СРЕДА)														
№ 132 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2012	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	0,86	3,55	7,41	83,3	0,048	22,3		0,39	38,8	18,08	4,11	0,26
№ 234 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели -2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	7,250	4,77	8,42	130,50	0,06	0,54	0,11	0,73	49,52	154,19	13,50	0,00
№ 312 Сбор. рец. 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
№ 376 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2015	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	1,0	0,2	9,000	44	0,01	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033		-	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	Итого:		15,71	19,80	78,99	599,23	0,365	33,43	0,219	5,554	165,52	343,673	39,410	1,662
4 день (ЧЕТВЕРГ)														
№ 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
№ 290 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж-Дели 2015	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,65	10,75	11,60	164,00	0,17	6,33		0,96	85,20	163,20	15,72	1,80
№ 203 Сбор. рец. 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
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,0	0,2	9,000	44	0,01	0	0	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033		-	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	Итого:		23,155	23,235	107,263	679,7	0,345	19,159	0,133	3,915	326,112	414,200	55,121	4,372

5 день (ПЯТНИЦА)															
№ 132 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2012	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	0,86	3,55	7,41	83,3	0,048	22,3		0,39	38,8	18,08	4,11	0,26	
№ 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	0,24	0,378	15,28	112,2	17,773	0,013	
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	90	11,52	6,04	21,78	179	0,09	0,00			100,6	177,75	0,72	0,338	
349/2015, Дели	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,5	0,3	13,500	66	0,02	0	0	0,150	4,140	4,500	19,080	0,558	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033			0,33	6,00	19,5	4,2	0,33	
	Итого:		21,272	17,375	111,516	737,400	0,250	22,300	0,2	1,248	173,22	333,830	45,883	1,499	
6 день (СУББОТА)															
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,088	19,3	93,3	0,018	12,8	0,0	1,068	201,80	140,97	20,900	0,33	
№ 392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-№ 377	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	200/4	10,9	12,36	22,00	258,54	0,164	0,536	0,193	1,28	86,12	264,96	11,440	0,084	
Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8		0,014	3,25	1,54	0,840	0,087	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,5	0,3	13,500	66	0,02	0	0	0,150	4,140	4,500	19,080	0,558	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033			0,33	6,00	19,5	4,2	0,33	
	Итого:		16,189	19,000	84,748	550,840	0,239	16,169	2,4	2,842	303,31	431,470	56,460	1,389	

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