

Согласовано
Руководитель общедобровольного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК - Преймент"
Р.Р. Рахметуллин



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан
(на сумму лотации 10 рублей)

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

ООО "АБК - Пэймент"

Примерное циклическое меню для учащихся общеобразовательных учреждений



Утверждаю
Директор ООО "АБК-Пэймент"
Р.Р. Рахматуллин

1 - я неделя

№ Сборника
рецептур

Наименование блюда
Выход
Стоимость, руб.
Белки
Жиры
Угл-ды
Ккал
В1
С
А
Е
Са
Р
Мг
Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

175/2017
Каша "Дружба" Молочная с маслом сливочным

Кисель 150/3 4,52 5,13 25,05 166,30 0,08 0,72 23,10 0,09 99,86 117,32 27,92 0,46

табл 6 стр 144 /2012
Дели +

Хлеб ржаной 200 0,60 0,10 30,20 123,60 0,00 1,10 15,70 16,30 3,36 0,37

Итого: 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,42 8,70 45,00 14,10 1,17

ВТОРНИК

174/2017
Каша пшеничная Молочная с маслом сливочным

150/3 6,44 5,03 33,18 184,50 0,11 0,72 23,10 0,53 109,00 164,63 33,25 1,74

№ 377 Сбор.рец. На
прод-ию для обуч. Во
всех образ.учреж-

Дели 2017

табл 6 стр 144 /2012
Дели +

Чай с сахаром и лимоном 185/10/5 0,11 0,02 10,15 41,32 2,03 0,00 0,01 13,25 3,96 2,16 0,33

Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,42 8,70 45,00 14,10 1,17

Итого: 383 8,53 5,41 55,21 285,22 0,16 2,75 23,10 0,96 130,95 213,59 49,51 3,24

186/2017
прод-ию для обуч. Во
всех образ.учреж-

Дели 2017

табл 6 стр 144 /2012
Дели +

СРЕДА
Каша Манная Молочная с маслом сливочным 150/3 4,56 4,78 24,29 158,86 0,06 0,88 25,51 0,34 99,49 87,51 15,26 0,34

Компот из изюма 200 0,35 0,08 29,85 122,20 0,02 0,00 0,00 0,08 20,32 19,36 8,12 0,45

Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,42 8,70 45,00 14,10 1,17

Итого: 383 7,22 5,42 51,93 286,46 0,12 100,88 26,51 1,52 129,53 135,95 32,80 2,14

ЧЕТВЕРГ

173/2017
Каша геркулесовая Молочная с маслом сливочным

376/2017
Дели +

Чай с сахаром 150/3 6,21 6,58 28,23 197,96 0,14 0,72 23,10 0,42 111,41 175,32 53,25 1,29

Хлеб ржаной 190/10 0,07 0,02 10,00 40,00 0,03 0,03 0,42 8,70 45,00 14,10 1,17

Итого: 383 1,98 0,36 11,88 59,40 0,05 0,42 8,70 45,00 14,10 1,17

ПЯТНИЦА

203/2017
Макаронные изделия отварные с маслом растительным

150/3 5,67 3,62 31,88 182,95 0,06 0,00 0,00 2,10 10,95 37,20 8,55 0,84

Кисель
Хлеб ржаной

СУББОТА

174/2017 Каша кукурузная молочная с маслом сливочным
388/2017 Напиток из шиповника
табл 6 стр 144 /2012
Дели + Хлеб ржаной

Итого:

	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10																		
	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05																			
	383	8,25	4,08	73,96	365,95	0,11	1,10	0,00																	
	150/3	5,70	5,07	38,12	221,26	0,07	0,72	23,10	0,25	103,03	114,14	23,77	1,25												
	200	0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63													
	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,70	45,00	14,10	1,17													
	383	8,36	5,71	65,76	348,86	0,13	100,72	23,10	1,43	133,07	162,58	41,31	3,05												
	2298	47,72	33,17	364,10	1932,14	0,84	208,02	117,92	7,77	684,22	1012,36	263,76	15,54												

ООО "АБК - Тэймент"

Примерное цикличное меню для учащихся общеобразовательных учреждений

2 - яя неделя

№ Сборника рецептур
203/2017
Наименование блюда
ПОНЕДЕЛЬНИК
Макаронные изделия отварные с маслом растительным

табл 6 стр 144 /2012
Дели + Чай с повидлом
Хлеб ржаной

Итого:

ВТОРНИК

173/2017 Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным
Компот из изюма

табл 6 стр 144 /2012
Дели + Хлеб ржаной

Итого:

СРЕДА

182/2016 Каша рисовая молочная с маслом сливочным
376/2017 Чай с сахаром
табл 6 стр 144 /2012
Дели + Хлеб ржаной

ЧЕТВЕРГ

182/2016 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным

	150/3	6,21	6,58	28,23	197,96	0,14	0,72	23,10	0,42	111,41	175,32	53,25	1,29
	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	383	8,54	7,02	69,96	379,56	0,21	0,72	23,10	0,91	140,43	239,68	75,47	2,91
	150/3	4,48	4,88	32,23	191,19	0,05	0,72	23,10	0,12	97,16	117,02	27,41	0,44
	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03		0,03	10,95	2,80	1,40	0,26	
	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	383	6,53	5,26	54,11	290,59	0,10	0,75	23,10	0,54	116,81	164,82	42,91	1,87
	150/3	4,25	3,41	24,40	145,80	0,11		12,00	0,14	11,32	86,60	30,50	1,01

Дели +	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,09	0,72	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	2,03	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	383	6,34	3,79	46,43	246,52	0,16	2,03	12,00	0,57	33,27	135,56	46,76	2,51
303/2017	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150/3	5,46	4,98	29,41	185,17	0,09	0,72	23,10	0,39	120,75	180,23	27,41	0,70
табл 6 стр 144 /2012	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05				8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	383	8,04	5,44	71,49	368,17	0,14	1,82	23,10	0,81	145,15	241,53	44,87	2,24
	СУББОТА													
376/2017	Каша полбяная молочная с маслом сливочным	150/3	6,46	5,04	33,26	204,72	0,11	0,72	23,10	0,53	109,27	165,03	33,33	1,75
табл 6 стр 144 /2012	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05				8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	383	8,51	5,42	55,14	304,12	0,16	0,75	23,10	0,95	128,92	212,83	48,83	3,18
	ИТОГО за 12 дней	2318	46,13	31,04	344,78	1850,51	0,87	6,60	104,42	6,34	606,25	1096,50	291,70	16,62
	Итого в среднем на 1 учащегося в день	4616	93,85	64,20	708,88	3782,65	1,71	214,62	222,33	14,11	1290,47	2108,86	555,45	32,17
		385	7,82	5,35	59,07	315,22	0,14	17,89	18,53	1,18	107,54	175,74	46,29	2,68

Рекомендуемое меню может быть использовано без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений детей, а также в зависимости от типа оборудования пищеблоков ГОУ. Также, меню может корректироваться в зависимости от поставляемых продуктов.

При составлении меню использованы:

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели Плюс 2017, Могилыный М.П., Тутельян В.А.

* Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва Дели Плюс 2016, Могилыный М.П., Тутельян В.А.

* Химический состав и калорийность Российских продуктов питания, Москва Дели Плюс, 2012, В.А. Тутельян