



Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р.Рахматуллин



### Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

ГПД 1-4 км  
10=00.



Утверждаю  
Директор ООО «АБК-Пэймент»  
Р.Р. Рахматуллин

ООО "АБК - Пэймент"

Примерное цикличное меню для учащихся общеобразовательных учреждений

1-я неделя

№ Сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Стоимость,												
			руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
175/2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	150/3		4,52	5,13	25,05	165,30	0,08	0,72	23,10	0,09	99,86	117,32	27,92	0,46
	Кисель	200		0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
табл 6 стр 144 /2012 Дели +	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	<b>10</b>	<b>7,10</b>	<b>5,59</b>	<b>67,13</b>	<b>348,30</b>	<b>0,13</b>	<b>1,82</b>	<b>23,10</b>	<b>0,51</b>	<b>124,26</b>	<b>178,62</b>	<b>45,38</b>	<b>2,00</b>
<b>ВТОРНИК</b>															
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	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
табл 6 стр 144 /2012 Дели +	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	<b>10</b>	<b>8,53</b>	<b>5,41</b>	<b>55,21</b>	<b>285,22</b>	<b>0,16</b>	<b>2,75</b>	<b>23,10</b>	<b>0,96</b>	<b>130,95</b>	<b>213,59</b>	<b>49,51</b>	<b>3,24</b>
<b>СРЕДА</b>															
186/2017	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
прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2017	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
табл 6 стр 144 /2012 Дели +	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	<b>10</b>	<b>7,22</b>	<b>5,42</b>	<b>51,93</b>	<b>286,46</b>	<b>0,12</b>	<b>100,88</b>	<b>25,51</b>	<b>1,52</b>	<b>129,53</b>	<b>135,95</b>	<b>32,80</b>	<b>2,14</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
173/2017	Каша геркулесовая 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
376/2017	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			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	<b>10</b>	<b>8,26</b>	<b>6,96</b>	<b>50,11</b>	<b>297,36</b>	<b>0,19</b>	<b>0,75</b>	<b>23,10</b>	<b>0,84</b>	<b>131,06</b>	<b>223,12</b>	<b>68,75</b>	<b>2,72</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>															
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	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		0,42	8,70	45,00	14,10	1,17		
		<u>383</u>	10	8,25	4,08	73,96	365,95	0,11	1,10	0,00	2,52	35,35	98,50	26,01	2,38	
<b>СУББОТА</b>																
174/2017	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	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	
388/2017	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	15,76	68,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
табл 6 стр 144 /2012																
Дели +	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,70	45,00	14,10	1,17		
		<u>383</u>	10	8,36	5,71	65,76	348,86	0,13	100,72	23,10	1,43	133,07	162,58	41,31	3,05	
	<b>Итого:</b>	<b>2298</b>		<b>47,72</b>	<b>33,17</b>	<b>364,10</b>	<b>1932,14</b>	<b>0,84</b>	<b>208,02</b>	<b>117,92</b>	<b>7,77</b>	<b>684,22</b>	<b>1012,36</b>	<b>263,76</b>	<b>15,54</b>	

ООО "АБК - Пэймент"

Примерное цикличное меню для учащихся общеобразовательных учреждений

2 - ая неделя

№ Сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Стоимость, руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																
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	
	Чай с повидлом	180/20		0,52	0,14	3,88	19,20	0,00	0,52	0,00	0,04	22,02	19,88	10,20	1,90	
табл 6 стр 144 /2012																
Дели +	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,70	45,00	14,10	1,17		
	<b>Итого:</b>	<b>403</b>	10	8,17	4,12	47,64	261,55	0,11	0,52	0,00	2,56	41,67	102,08	32,85	3,91	
<b>ВТОРНИК</b>																
173/2017	Каша геркулесовая 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	
	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	
табл 6 стр 144 /2012																
Дели +	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,70	45,00	14,10	1,17		
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	10	8,54	7,02	69,96	379,56	0,21	0,72	23,10	0,91	140,43	239,68	75,47	2,91	
<b>СРЕДА</b>																
182/2016	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	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	
376/2017	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26	
табл 6 стр 144 /2012																
Дели +	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,70	45,00	14,10	1,17		
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	10	6,53	5,26	54,11	290,59	0,10	0,75	23,10	0,54	116,81	164,82	42,91	1,87	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>																
182/2016	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/3		4,25	3,41	24,40	145,80	0,11		12,00	0,14	11,32	86,60	30,50	1,01	



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

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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели Плюс 2017, Могильный М.П., Тутельян В.А.

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

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