

Завтрак
5-11/к



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р. Рахматуллин




J. Muzdumetov

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации дополнительного питания обучающихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

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

ООО "АБК - Пэймент"

Примерное циклическое двенадцатидневное меню для льготной категории учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

1 - я неделя

№ Сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
175/2017	ПОНЕДЕЛЬНИК Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным Кисель Хлеб ржаной Итого:	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	
		200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10				15,70	16,30	3,36	0,37
		<u>383</u>	<u>7,10</u>	<u>5,59</u>	<u>67,13</u>	<u>348,30</u>	<u>0,13</u>	<u>1,82</u>	<u>23,10</u>	<u>0,51</u>	<u>124,26</u>	<u>178,62</u>	<u>45,38</u>	<u>2,00</u>	<u>2,00</u>

табл 6 стр 144
/2012 Делл +

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
№ 277 Сборник на протяжении дня общ. Во всех образов. учреждениях 2017	Чай с сахаром и лимоном Хлеб ржаной Итого:	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
		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
		<u>383</u>	<u>8,53</u>	<u>5,41</u>	<u>55,21</u>	<u>285,22</u>	<u>0,16</u>	<u>2,75</u>	<u>23,10</u>	<u>0,96</u>	<u>130,95</u>	<u>213,59</u>	<u>49,51</u>	<u>3,24</u>

табл 6 стр 144
/2012 Делл +

СРЕДА

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
№ 277 Сборник на протяжении дня общ. Во всех образов. учреждениях 2017	Компот из изюма Хлеб ржаной	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
		<u>383</u>	<u>7,22</u>	<u>5,42</u>	<u>51,93</u>	<u>286,46</u>	<u>0,12</u>	<u>100,88</u>	<u>25,51</u>	<u>1,52</u>	<u>129,53</u>	<u>135,95</u>	<u>32,80</u>	<u>2,14</u>

табл 6 стр 144
/2012 Делл +

ЧЕТВЕРГ

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 Хлеб ржаной Итого:	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		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
		<u>383</u>	<u>8,26</u>	<u>6,96</u>	<u>50,11</u>	<u>297,36</u>	<u>0,19</u>	<u>0,75</u>	<u>23,10</u>	<u>0,84</u>	<u>131,06</u>	<u>223,12</u>	<u>68,75</u>	<u>2,72</u>

табл 6 стр 144
/2012 Делл +

ПЯТНИЦА

Макаронные изделия отварные с маслом

203/2017	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
	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
табл. 6 стр. 144 2012 Дел. +	383	8,25	4,08	73,96	365,95	0,11	1,10	0,00	2,52	35,35	98,50	26,01	2,38

СУББОТА

Каша кукурузная молочная с маслом сливочным

174/2017	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	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 Дел. +	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

Итого:

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 - Пэймент"

Примерное циклическое двенадцатидневное меню для льготной категории учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

2 - ая неделя

№ Сборника рецептур

Наименование блюд

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК												
Макаронные изделия отварные с маслом												
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
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
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
383	8,17	4,12	47,64	261,55	0,11	0,52	0,00	2,56	41,67	102,08	32,85	3,91
Хлеб ржаной												
Итого:												

ВТОРНИК

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным

173/2017	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
табл. 6 стр. 144 2012 Дел. +	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

СРЕДА

Каша рисовая молочная с маслом сливочным

182/2016	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	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	0,03	0,00	0,00	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
табл. 6 стр. 144 2012 Дел. +	383	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,72	23,10	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17

Хлеб ржаной

182/2016	383	6,53	6,26	64,11	290,59	0,10	0,76	23,10	0,64	110,01	164,02	42,91	1,07
ЧЕТВЕРГ													
	150/3	4,25	3,41	24,40	145,80	0,11		12,00	0,14	11,32	86,60	30,50	1,01
	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
	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
2012 День *	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
ПЯТНИЦА													
303/2017	150/3	5,46	4,98	29,41	186,17	0,09	0,72	23,10	0,39	120,75	180,23	27,41	0,70
	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10			15,70	16,30	3,36	0,37
	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
2012 День *	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	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
	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		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
2012 День *	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													
	2298	46,13	31,04	344,78	1850,51	0,87	6,60	104,42	6,34	606,25	1096,50	291,70	16,62
	4596	93,85	64,20	708,88	3782,65	1,71	214,62	222,33	14,11	1290,47	2108,86	555,45	32,17
	383	7,82	5,35	59,07	315,22	0,14	17,89	18,53	1,18	107,54	175,74	46,29	2,68
	Итого в среднем на 1 учащегося в день												

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, Могильный М.П., Тутельян В.А.
- * Сборник рецептов 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

В настоящем документе прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 4 (штук) листа.

Директор МБОУ «Протопоповская СОШ Бунинского муниципального
района РТ» Шигабутдинов Н.Г. Шигабутдинов /

