

«Согласовано»

Директор МБОУ «Хорновар-Шигалинская СОШ

имени Героя Советского Союза Юхвитова П.С.



РИ.Нигманов

Разработано и утверждено

Директор ООО «АБК Пэймент»

_____ Р.Р.Рахматуллин

**Двенадцатидневное меню
для учащихся общеобразовательных учреждений
(старшие классы)**

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

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

ООО "АБК - Пэймент"

Примерное цикличное меню для учащихся общеобразовательных учреждений
(старшие классы)

*Исполнено по плану
Р.Р. Рахматуллин
23.08.2021г.*

1 - я неделя

№ Сборника
рецептур

Наименование блюд

Выход	Стои- мость,руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ПОНЕДЕЛЬНИК															
173/2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/3	6,19	6,58	28,2	197,55	0,18	1,0	23,1	0,42	111,1	174,9	53,1	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	
/2012 Дели +	Хлеб сельский	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,7	45	14,1	1,17		
	Итого:	383	8	8,2	7,0	50,1	297,0	0,2	1,0	23,1	0,8	130,8	222,7	68,6	2,7
ВТОРНИК															
203/2017	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150/3	5,27	7,28	29,2	202,85	0,06	2,26	12,0	2,78	18,77	49,49	15,89	1,01	
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	
/2012 Дели +	Хлеб сельский	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,7	45	14,1	1,17		
	Итого:	383	8	7,32	7,66	51,04	302,25	0,11	2,29	12,00	3,20	38,42	97,29	31,39	2,44
СРЕДА															
182/2016	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/3	2,29	2,51	24,1	127,8	0,02		12,0	0,16	11,45	86,7	30,53	1,00	
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	
/2012 Дели +	Хлеб сельский	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05		0,42	8,7	45	14,1	1,17		
	Итого:	383	8	4,95	3,15	51,70	255,40	0,08	100,00	12,00	1,34	41,49	135,14	48,07	2,80
ЧЕТВЕРГ															
174/2017	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/3	5,68	5,07	38,03	220,8	0,07	0,72	23,1	0,25	102,77	113,86	23,71	1,25	
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	
/2012 Дели +	Хлеб сельский	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05		0,42	8,7	45	14,1	1,17		
	Итого:	383	8	7,73	5,45	59,91	320,20	0,12	0,75	23,10	0,67	122,42	161,66	39,21	2,68
ПЯТНИЦА															
182/2016	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/3	4,25	3,41	24,4	145,8	0,11		12,0	0,14	11,3	86,6	30,5	1,01	
	Кисель	200	0,31		39,4	40	0,01	2,4		0,48	22,46	18,5	7,26	0,19	

табл 6 стр 144
/2012 Дели +

табл 6 стр 144
/2012 Дели +

2012 Дели +	Хлеб сельский	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05		0,42	8,7	45	14,1	1,17	
		383	8	6,54	3,77	75,68	245,20	0,17	2,40	12,00	1,04	42,48	150,10	51,86	2,37
СУББОТА															
100/2017	Залеканка манная с маслом сливочным	150/3		6,79	8,87	40,32	268,80	0,06	0,02	31,8	1,425	115,125	119,49	22,5	0,921
376/2017	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,8	1,4	0,26
2012 Дели +	Хлеб сельский	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
		383	8	8,84	9,25	62,20	368,20	0,11	0,05	31,80	1,85	134,78	167,29	38,00	2,35
	Итого:	2298		43,62	36,24	350,61	1788,20	0,82	106,48	114,00	8,94	510,37	934,17	277,15	15,36

ООО "АБК - Пэймент"

Примерное цикличное меню для учащихся общеобразовательных учреждений
(старшие классы)

2 - ая неделя

№ Сборника рецептур	Наименование блюд	Выход	Стои- мость, руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
174/2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/3		6,44	5,03	33,18	184,5	0,1	0,72	23,1	0,53	109	164,63	33,25	1,74
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 сельский	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Итого:	383	8	8,49	5,41	55,06	283,90	0,16	0,75	23,10	0,95	128,65	212,43	48,75	3,17
ВТОРНИК															
175/2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	150/3		4,52	5,13	25,05	165,3	0,1	0,72	23,1	0,09	99,86	117,32	27,92	0,46
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 сельский	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Итого:	383	8	6,6	5,5	46,9	264,7	0,1	0,8	23,1	0,5	119,5	165,1	43,4	1,9
СРЕДА															
173/2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/3		6,19	6,58	28,2	197,55	0,18	0,96	23,1	0,42	111,13	174,89	53,12	1,29
376/2017	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10	40		0,03			10,95	2,8	1,4	0,26
табл 6 стр 144 2012 Дели +	Хлеб сельский	30		1,98	0,36	11,88	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Итого:	383	8	8,2	7,0	50,1	297,0	0,2	1,0	23,1	0,8	130,8	222,7	68,6	2,7
ЧЕТВЕРГ															
203/2017	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150/3		5,27	7,28	29,2	202,85	0,06	2,26	12,0	2,78	18,77	49,49	15,89	1,01
	Кисель	200		0,31		39,4	40	0,0	2,4		0,48	22,46	18,5	7,26	0,19
табл 6 стр 144 2012 Дели +	Хлеб сельский	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Итого:	383	8	7,6	7,6	80,4	302,3	0,1	4,7	12,0	3,7	49,9	113,0	37,3	2,4

ПЯТНИЦА

174/2017	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/3	5,68	5,07	38,03	220,8	0,07	0,72	23,1	0,25	102,77	113,86	23,71	1,25	
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 сельский	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17	
		383	8	7,73	5,45	59,91	320,20	0,12	0,75	23,10	0,67	122,42	161,66	39,21	2,68

СУББОТА

303/2017	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150/3	3,26	6,40	20,86	154,05	0,06	0,00	12,0	0,567	27,54	112,125	15,99	0,5925	
375,376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26	
8 стр 144 /2012 Д	Хлеб сельский	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05			0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	Итого:	250	8	5,3	6,8	42,7	253,5	0,1	0,0	12,0	1,0	47,2	159,9	31,5	2,0
	ИТОГО	2165		43,90	37,75	335,13	1721,45	0,88	7,93	116,40	7,64	598,48	1034,82	268,74	14,85
	ИТОГО за 12 дней	4463		87,52	73,99	685,74	3509,65	1,70	114,41	230,40	16,57	1108,85	1968,99	545,89	30,21
	Итого в среднем на 1 учащегося в день	372		7,29	6,17	57,14	292,47	0,14	9,53	19,20	1,38	92,40	164,08	45,49	2,52

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 данном документе пронумеровано и
прошнуровано и скреплено печатью



Ильбеева Л.В.