



С. В. Закирова
Директор
МБОУ «Камскоустыгинская СОШ»

Закирова Е.В.

Разработано и утверждено
Директор ООО «АБК-Пэймент»

Р.Р.Рахматуллин



Примерное цикличное двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классов)
общеобразовательных учреждений Республики Татарстан
(на сумму дотации 8.30 рублей)

Утверждено

Директор ООО "АБК-Пэймент"
Рамагуллин Р.Р.



ООО "АБК - Пэймент"

Примерное циклическое меню на сумму дотации для учащихся общеобразовательных учреждений

1 - я неделя

№ Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. учрежд-ниях 2017

Наименование блюд

Выход, руб.

Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Энерг.з.к	Вит.А	Вит.В1	Вит.В2	Вит.В6	Вит.С	Вит.Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012													
377/2017	Печенье	30	2,25	2,94	22,3	125,1			5,0	14,5	45	10	1,05
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	40,20	2,83			0,01	14,05	4,40	1,05
	Итого:	230	2,38	2,96	32,52	165,30	0,00	2,83	5,00	0,01	28,55	4,40	2,40
			8,30									12,40	1,39
ВТОРНИК													
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012													
344/2017	Вафли	30	3,30	4,25	9,0	49,07	0,02	0,04	1,5	1,425	2,25	12,75	1,5
	Компот из свежзамороженных фруктов	200	0,34	0,17	22,84	106,40	0,02	3,17		0,13	16,67	7,05	0,88
	Итого:	230	3,6	4,4	31,9	155,5	0,0	3,2	1,5	1,6	18,9	19,8	9,3
			8,30									18,9	1,0
СРЕДА													
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012													
375,376/2017	Булочка	50	3,64	6,26	22,0	159	0,06		2,0	2,33	9,9	35,0	0,65
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03					
	Итого:	250	3,7	6,3	32,0	199,0	0,1	0,0	2,0	2,3	11,10	2,80	1,40
			8,30								21,0	37,8	0,9
ЧЕТВЕРГ													
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012													
398/2010	Пряник	30	3,60	1,77	22,5	109,8	0,02			0,72	3,3	15	0,24
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	0,83
	Итого:	230	4,3	2,1	43,3	198,0	0,0	100,0	0,0	1,5	24,6	18,4	6,1
			8,30									6,1	0,9
ПЯТНИЦА													
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012													
№1/2017	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,6	144,6	0,03		40,0		6,9	21	3,9
376/2017	Чай с повидлом	180/20	0,13	0,04	1,90	8,20		0,02					
	Итого:	240	2,5	8,2	17,5	152,8	0,0	0,0	40,0	0,0	13,90	4,60	1,40
			8,30								20,8	25,6	5,3
СУББОТА													
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012													
375,376/2017	Печенье	30	2,25	2,94	22,3	125,1			5,0	14,5	45	10	1,05
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03					
	Итого:	230	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	5,0	0,0	11,10	2,80	1,40
			8,30								25,6	47,8	11,4
	ИТОГО	1410	18,79	26,83	189,38	1035,67	0,16	106,12	53,50	5,38	139,51	198,84	59,62
												6,49	

ООО "АБК - Пэймент"
Примерное циклическое меню на сумму дотации для учащихся общеобразовательных учреждений

2 - я неделя

№ Сбор. рец. На прог-ноз для обш. Во всех образ. учрежд. Дели + 2012	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012 376/2017	Вафли	30		3,30	4,25	9,0	49,07	0,02	0,04	1,5	1,425	2,25	12,75	1,5	0,15
	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10		0,11	0,06	10,97	44,66	0,01	1,02						
	Итого:	230	8,30	3,41	4,31	20,00	93,73	0,02	1,06	1,50	1,43	12,89	4,13	2,49	0,53
ВТОРНИК															
377/2017	Булочка	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06		2,0	2,33	9,9	35,0	13,7	0,65
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	40,20		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
	Итого:	250	8,30	3,8	6,3	32,2	199,2	0,1	2,8	2,0	2,3	24,0	39,4	16,1	1,0
СРЕДА															
табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012 375,376/2017	Печенье	30		2,25	2,94	22,3	125,1			5,0		14,5	45	10	1,05
	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого:	230	8,30	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	5,0	0,0	25,6	47,8	11,4	1,3
ЧЕТВЕРГ															
табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012 Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020	Пряник	30		3,60	1,77	22,5	109,8	0,02			0,72	3,3	15	2,7	0,24
	Напиток из красной смородины	200		0,20	0,12	21,45	89,00	0,02	26,00		1,10	18,00	18,00	12,00	0,80
	Итого:	230	8,30	3,8	1,9	44,0	198,8	0,0	26,0	0,0	1,8	21,3	33,0	14,7	1,0
ПЯТНИЦА															
№1/2017 376/2017	Булочка с маслом	30/10		2,33	8,12	15,6	144,6	0,03		40,0		6,9	21	3,9	0,38
	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10		0,11	0,06	10,97	44,66	0,01	1,02			12,89	4,13	2,49	0,53
	Итого:	240	8,30	2,4	8,2	26,5	189,3	0,0	1,0	40,0	0,0	19,8	25,1	6,4	0,9
СУББОТА															
табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012 344/2017	Печенье	30		2,25	2,94	22,3	125,1			5,0		14,5	45	10	1,05
	Компот из свежзамор фруктов	200		0,34	0,17	22,84	106,40	0,02	3,17		0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
	Итого:	230	8,30	2,6	3,1	45,2	231,5	0,0	3,2	5,0	0,1	31,2	52,1	17,8	1,9
ИТОГО															
ИТОГО за 12 дней		2820		18,33	26,73	200,11	1077,59	0,16	34,11	53,50	5,72	136,95	214,26	70,36	6,88
Итого в среднем на 1 учащегося в день		235		3,09	4,46	32,46	176,11	0,03	11,69	8,92	0,92	23,04	34,43	10,83	1,11