



Составлено на основании
Удостоверения дошкольного
образовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Таймен"
Р.Р. Рамагулини

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания учащихся старших классов (5-11 кл) в образовательных учреждениях РТ
на сумму дотации (9,20 руб)

Примерное циклическое двенадцатидневное меню на сумму доставки для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

№ Сборника рецептов	1 - я неделя	Выход, г													Са	Р	Mg	Fe
		Наименование блюда	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	ЭЦКкал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe				
табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	ПОНЕДЕЛЬНИК																	
	Печенье	20	1,46	2,50	8,80	63,60	0,02	0,00	0,80	0,93	3,96	14,00	5,48	0,26				
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70				
	Итого:	220	2,12	2,59	40,81	196,40	0,04	0,73	0,80	1,44	36,44	37,44	22,94	0,96				
	ВТОРНИК																	
табл 10 стр. 202, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Вафли	20	4,92	6,96	3,26	73,38	0,00	0,00	1,00	0,95	1,50	8,50	1,00	0,86				
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,12	0,03	10,16	41,70	0,00	2,03	0,00	0,01	12,95	3,90	2,00	0,30				
	Итого:	220	5,03	6,98	13,42	115,08	0,00	2,03	1,00	0,96	14,45	12,40	3,00	1,15				
	СРЕДА																	
	табл 6 стр. 135, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Пранники	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,03	0,00	0,00	0,84	3,85	17,50	3,15	0,28			
Чай с сахаром		190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27				
Итого:		235	2,14	1,67	36,26	168,10	0,03	0,03	0,00	0,84	14,80	20,30	4,55	0,55				
ЧЕТВЕРГ																		
ТТК		Булочка "Школьная"	50	4,18	1,60	22,43	120,83	0,08	0,00	0,00	1,10	11,25	38,42	16,17	0,73			
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95				
	Итого:	250	4,34	1,76	50,31	235,43	0,09	0,90	0,00	1,18	25,43	42,82	21,31	1,69				
	ПЯТНИЦА																	
	табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Печенье (крекер)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	3,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63			
Чай с сахаром		190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27				
Итого:		230	2,32	2,96	32,33	165,10	0,02	0,03	3,00	1,05	19,65	29,80	7,40	0,90				
СУББОТА																		
табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012		Пранники	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,03	0,00	0,00	0,84	3,85	17,50	3,15	0,28			
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27				
	Итого:	235	2,14	1,67	36,26	168,10	0,03	0,03	0,00	0,84	14,80	20,30	4,55	0,55				
	ВОСКРЕСЕНЬЕ																	
	ТТК	Итого:	1390	18,09	17,63	209,38	1048,21	0,22	3,75	4,80	6,31	125,57	163,06	63,75	5,78			

2 - я неделя

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

375,376/2017

Сушки
Чай с сахаром с яблоком
Итого:

табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

375,376/2017

Печенье
Чай "Витаминный с шиповником"
Итого:

табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

375,376/2017

ВТОРНИК
Печенье
Чай с сахаром
Итого:

табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

344/2017

СРЕДА
Печенье
Компот из урюка
Итого:

табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

375,376/2017

ЧЕТВЕРГ
Булочка "Домашняя"
Компот из урюка
Итого:

табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

375,376/2017

ПЯТНИЦА
Печенье
Чай с сахаром с яблоком
Итого:

табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

375,376/2017

СУББОТА
Печенье (крекер)
Чай с сахаром
Итого:

табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

375,376/2017

Итого за 12 дней
Итого в среднем на 1 учащегося в день

	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe
Сушки	30	3,21	0,36	21,36	101,70	0,05	0,00	0,00	0,48	7,20	27,30	5,40	0,48
Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
Итого:	230	3,32	0,42	32,35	146,40	0,05	1,03	0,00	0,50	19,75	31,20	7,70	0,97
Печенье	20	1,46	2,50	8,80	63,60	0,02	0,00	0,80	0,93	3,96	14,00	5,48	0,26
Чай "Витаминный с шиповником"	185/10/5	0,24	0,09	12,44	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,80	3,65	2,25	0,40
Итого:	220	1,70	2,59	21,24	117,80	0,03	50,03	0,80	1,12	17,76	17,65	7,73	0,66
Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,00	2,00	2,33	9,90	35,00	13,70	0,65
Компот из урюка	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого:	250	3,80	6,42	49,84	273,60	0,07	0,90	2,00	2,41	24,08	39,40	18,84	1,60
Печенье	20	1,46	2,50	8,80	63,60	0,02	0,00	0,80	0,93	3,96	14,00	5,48	0,26
Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
Итого:	220	1,57	2,56	19,79	108,30	0,03	1,03	0,80	0,95	16,51	17,90	7,78	0,75
Печенье (крекер)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	3,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Итого:	230	2,32	2,96	32,33	165,10	0,02	0,03	3,00	1,05	19,65	29,80	7,40	0,90
Итого за 12 дней	1385	14,85	16,62	191,81	979,30	0,23	53,05	6,60	6,87	112,55	156,25	54,00	5,41
Итого в среднем на 1 учащегося в день	2775	32,94	34,25	401,19	2027,51	0,45	56,80	11,40	13,18	238,12	319,31	117,75	11,19
	231	2,74	2,85	33,43	168,96	0,04	4,73	0,95	1,10	19,84	26,61	9,81	0,93