

Согласовано  
Руководитель дошкольного образовательного учреждения

\_\_\_\_\_



Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУСОЦСЕРВИС»

Э.Р. Харламова

## 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 дотации для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

1 - я неделя

| № Сборника рецептов   | Наименование блюда      | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Угл-ды, г     | ЭЦКкал         | В1, мг      | С1, мг      | А1, мг      | Е1, мг      | Са            | Р             | Мg           | Fe          |
|---|-------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>  |                         |             |              |              |               |                |             |             |             |             |               |               |              |             |
| табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012  | 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        |
|   | <b>Итого:</b>           | <b>220</b>  | <b>2,12</b>  | <b>2,59</b>  | <b>40,81</b>  | <b>196,40</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,73</b> | <b>0,80</b> | <b>1,44</b> | <b>36,44</b>  | <b>37,44</b>  | <b>22,94</b> | <b>0,96</b> |
| <b>ВТОРНИК</b>  |                         |             |              |              |               |                |             |             |             |             |               |               |              |             |
| табл 10 стр. 202, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012 | Вардли                  | 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        |
|   | <b>Итого:</b>           | <b>220</b>  | <b>5,03</b>  | <b>6,98</b>  | <b>13,42</b>  | <b>115,08</b>  | <b>0,00</b> | <b>2,03</b> | <b>1,00</b> | <b>0,96</b> | <b>14,45</b>  | <b>12,40</b>  | <b>3,00</b>  | <b>1,15</b> |
| <b>СРЕДА</b>  |                         |             |              |              |               |                |             |             |             |             |               |               |              |             |
| табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012  | Пряники                 | 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        |
|   | <b>Итого:</b>           | <b>235</b>  | <b>2,14</b>  | <b>1,67</b>  | <b>36,26</b>  | <b>168,10</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> | <b>0,84</b> | <b>14,80</b>  | <b>20,30</b>  | <b>4,55</b>  | <b>0,55</b> |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>  |                         |             |              |              |               |                |             |             |             |             |               |               |              |             |
| табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012  | 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        |
|   | <b>Итого:</b>           | <b>250</b>  | <b>4,34</b>  | <b>1,76</b>  | <b>50,31</b>  | <b>235,43</b>  | <b>0,09</b> | <b>0,90</b> | <b>0,00</b> | <b>1,18</b> | <b>25,43</b>  | <b>42,82</b>  | <b>21,31</b> | <b>1,69</b> |
| <b>ПЯТНИЦА</b>  |                         |             |              |              |               |                |             |             |             |             |               |               |              |             |
| 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        |
|   | <b>Итого:</b>           | <b>230</b>  | <b>2,32</b>  | <b>2,96</b>  | <b>32,33</b>  | <b>165,10</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,03</b> | <b>3,00</b> | <b>1,05</b> | <b>19,65</b>  | <b>29,80</b>  | <b>7,40</b>  | <b>0,90</b> |
| <b>СУББОТА</b>  |                         |             |              |              |               |                |             |             |             |             |               |               |              |             |
| табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012  | Пряники                 | 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        |
|   | <b>Итого:</b>           | <b>235</b>  | <b>2,14</b>  | <b>1,67</b>  | <b>36,26</b>  | <b>168,10</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> | <b>0,84</b> | <b>14,80</b>  | <b>20,30</b>  | <b>4,55</b>  | <b>0,55</b> |
| ТТК   | <b>ИТОГО</b>            | <b>1390</b> | <b>18,09</b> | <b>17,63</b> | <b>209,38</b> | <b>1048,21</b> | <b>0,22</b> | <b>3,75</b> | <b>4,80</b> | <b>6,31</b> | <b>125,57</b> | <b>163,06</b> | <b>63,75</b> | <b>5,78</b> |

2 - я неделя

Наименование блюда  
ПОНЕДЕЛЬНИК

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

| Выход,г                 | Белки,г   | Жиры,г | Угл-ды,г | ЭЦ,ккал | В1,мг  | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са    | Р     | Мг   | Fe   |
|-------------------------|-----------|--------|----------|---------|--------|------|-------|------|-------|-------|------|------|
| Сушки                   | 30        | 3,21   | 0,36     | 21,36   | 101,70 | 0,05 | 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 |
| Итого:                  | 230       | 3,32   | 0,42     | 32,35   | 146,40 | 0,05 | 1,03  | 0,50 | 19,75 | 31,20 | 7,70 | 0,97 |

ВТОРНИК

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

|                               |          |      |      |       |        |      |       |      |      |       |       |      |      |
|-------------------------------|----------|------|------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|-------|------|------|
| 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 |      |
| 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 |

СРЕДА

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

|               |     |      |      |       |        |      |      |      |      |       |       |      |      |
|---------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| Пряники       | 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 | 200 | 0,07 | 0,02 | 10,01 | 40,00  | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,95 | 2,80  | 1,40 |      |
| 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

|                    |     |      |      |       |        |      |      |      |      |       |       |       |      |
|--------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| 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 |

ПЯТНИЦА

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

|                         |           |      |      |       |        |      |      |      |      |       |       |      |      |
|-------------------------|-----------|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| 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 |      |
| 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 |

СУББОТА

табл.б 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 |      |
| 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 |

375.376/2017

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