
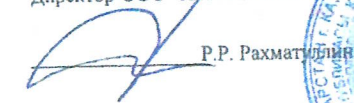


Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Пэймент"



Р.Р. Рахматуллин



**Примерное циклическое двенадцатидневное меню**  
Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан  
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

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

№ Сборника рецептов		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
<b>1 - я неделя</b>															
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012		20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
349/2017	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>	<u>220</u>	<b>8,80</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		20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
377/2017	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>	<u>220</u>	<b>8,80</b>	<b>5,0</b>	<b>7,0</b>	<b>13,4</b>	<b>115,1</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>14,5</b>	<b>12,4</b>	<b>3,0</b>	<b>1,2</b>
<b>СРЕДА</b>															
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012		35		2,26	2,87	23,9	130,55	0,03	0,0	19,6	0,39	6,0	21,2	7,2	0,43
375.376/2017	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>	<u>235</u>	<b>8,80</b>	<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>33,9</b>	<b>170,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,6</b>	<b>0,4</b>	<b>16,9</b>	<b>24,0</b>	<b>8,6</b>	<b>0,7</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
ТТК	Булочка "Школьная"	50		4,18	1,60	22,4	120,833	0,08	0	0,0	1,1	11,25	38,4167	16,167	0,733
342/2017	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>	<u>250</u>	<b>8,80</b>	<b>4,3</b>	<b>1,8</b>	<b>50,3</b>	<b>235,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>25,4</b>	<b>42,8</b>	<b>21,3</b>	<b>1,7</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>															
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012		30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,02	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
375.376/2017	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>	<u>230</u>	<b>8,80</b>	<b>2,3</b>	<b>3,0</b>	<b>32,3</b>	<b>165,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>1,1</b>	<b>19,7</b>	<b>29,8</b>	<b>7,4</b>	<b>0,9</b>
<b>СУББОТА</b>															
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012		35		2,26	2,87	23,9	130,55	0,03	0,0035	19,6	0,385	5,985	21,245	7,21	0,427
ТТК	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>	<u>235</u>	<b>8,80</b>	<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>33,9</b>	<b>170,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,6</b>	<b>0,4</b>	<b>16,9</b>	<b>24,0</b>	<b>8,6</b>	<b>0,7</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>1390</b>		<b>18,48</b>	<b>20,07</b>	<b>204,70</b>	<b>1053,11</b>	<b>0,22</b>	<b>3,75</b>	<b>44,00</b>	<b>5,40</b>	<b>129,84</b>	<b>170,55</b>	<b>71,87</b>	<b>6,07</b>

2 - я неделя		Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мg	Fe
Наименование блюд															
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Сушки	30		3,21	0,36	21,4	101,7	0,05	0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	0,48
375,376/2017	Чай с сахаром с яблоком	<u>180/10/10</u>		0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,80</b>	<b>3,32</b>	<b>0,42</b>	<b>32,35</b>	<b>146,40</b>	<b>0,05</b>	<b>1,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>19,75</b>	<b>31,20</b>	<b>7,70</b>	<b>0,97</b>
<b>ВТОРНИК</b>															
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
ТТК	Чай "Витаминный с шиповником"	<u>185/10/5</u>		0,24	0,09	12,44	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,80	3,65	2,25	0,40
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,80</b>	<b>1,7</b>	<b>2,6</b>	<b>21,2</b>	<b>117,8</b>	<b>0,0</b>	<b>50,0</b>	<b>0,8</b>	<b>1,1</b>	<b>17,8</b>	<b>17,7</b>	<b>7,7</b>	<b>0,7</b>
<b>СРЕДА</b>															
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Пряники	35		2,26	2,87	23,9	130,55	0,03	0,0035	19,6	0,385	5,985	21,245	7,21	0,427
375,376/2017	Чай с сахаром	<u>200</u>		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>8,80</b>	<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>33,9</b>	<b>170,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,6</b>	<b>0,4</b>	<b>16,9</b>	<b>24,0</b>	<b>8,6</b>	<b>0,7</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
ТТК	Булочка "Домашняя"	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
344/2017	Напиток из свежих фруктов	<u>200</u>		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>8,80</b>	<b>3,8</b>	<b>6,4</b>	<b>49,8</b>	<b>273,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>2,0</b>	<b>2,4</b>	<b>24,1</b>	<b>39,4</b>	<b>18,8</b>	<b>1,6</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>															
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
ТТК	Чай с сахаром с яблоком	<u>180/10/10</u>		0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,80</b>	<b>1,6</b>	<b>2,6</b>	<b>19,8</b>	<b>108,3</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>16,5</b>	<b>17,9</b>	<b>7,8</b>	<b>0,7</b>
<b>СУББОТА</b>															
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Печенье (крекер)	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,02	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
375,376/2017	Чай с сахаром	<u>190/10</u>		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>8,80</b>	<b>2,3</b>	<b>3,0</b>	<b>32,3</b>	<b>165,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>1,1</b>	<b>19,7</b>	<b>29,8</b>	<b>7,4</b>	<b>0,9</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>1385</b>		<b>15,04</b>	<b>17,84</b>	<b>189,47</b>	<b>981,75</b>	<b>0,23</b>	<b>53,05</b>	<b>26,20</b>	<b>6,42</b>	<b>114,69</b>	<b>160,00</b>	<b>58,06</b>	<b>5,56</b>
	<b>ИТОГО за 12 дней</b>	<b>2775</b>		<b>33,52</b>	<b>37,91</b>	<b>394,17</b>	<b>2034,86</b>	<b>0,45</b>	<b>56,81</b>	<b>70,20</b>	<b>11,82</b>	<b>244,53</b>	<b>330,54</b>	<b>129,93</b>	<b>11,63</b>
	<b>Итого в среднем на 1 учащегося в день</b>	<b>231</b>		<b>2,79</b>	<b>3,16</b>	<b>32,85</b>	<b>169,57</b>	<b>0,04</b>	<b>4,73</b>	<b>5,85</b>	<b>0,98</b>	<b>20,38</b>	<b>27,55</b>	<b>10,83</b>	<b>0,97</b>