



Согласовано  
Руководитель дошкольного образовательного учреждения



Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»  
Э.Р. Харин

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания учащихся старших классов (5-11кл) 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**

№ Сведения рецептур	Наименование блюда	Выход,г	Стоимость,р уб.	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦКкал	Вит.г	Смг	Амкг	Е.мг	Са	Р	Мг	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
№ 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дни + 2012	Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
№ 349 Сбор.рек. На про-ано для обр-ч. Во всех обр-л,учреж-д.дни 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>	<b>220</b>	<b>9,20</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>															
№ 10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дни + 2012	Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
№ 377 Сбор.рек. На про-ано для обр-ч. Во всех обр-л,учреж-д.дни 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>	<b>220</b>	<b>9,20</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>															
№ 375,376 Сбор.рек. На про-ано для обр-ч. Во всех обр-л,учреж-д.дни 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>	<b>235</b>	<b>9,20</b>	<b>2,1</b>	<b>1,7</b>	<b>36,3</b>	<b>168,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>14,8</b>	<b>20,3</b>	<b>4,6</b>	<b>0,5</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
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
№ 342 Сбор.рек. На про-ано для обр-ч. Во всех обр-л,учреж-д.дни 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>	<b>250</b>	<b>9,20</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>															
№ 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дни + 2012	Печенье (крекер)	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
№ 375,376 Сбор.рек. На про-ано для обр-ч. Во всех обр-л,учреж-д.дни 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>	<b>230</b>	<b>9,20</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>															
№ 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дни + 2012	Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
№ 375,376 Сбор.рек. На про-ано для обр-ч. Во всех обр-л,учреж-д.дни 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>	<b>220</b>	<b>9,20</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	<b>18,8</b>	<b>103,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>14,9</b>	<b>16,8</b>	<b>6,9</b>	<b>0,5</b>
	<b>ИТОГО за 6 дней 1 недели</b>	<b>1375</b>		<b>17,48</b>	<b>18,48</b>	<b>191,93</b>	<b>983,71</b>	<b>0,21</b>	<b>3,75</b>	<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>125,68</b>	<b>159,56</b>	<b>66,08</b>	<b>5,76</b>

## 2 - я неделя

Наименование блюд	Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угле-ды,г	Эквивал	Вит.г	С-вит	А-вит	Е-вит	Са	P	Mg	Fe
блин 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дели + 2012														
Сушки	30		3,21	0,36	21,4	101,7	0,045	0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	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	9,20	3,32	0,42	32,35	146,40	0,05	1,03	0,00	0,50	19,75	31,20	7,70	0,97
<b>ВТОРНИК</b>														
блин 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дели + 2012														
Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	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	9,20	1,7	2,6	21,2	117,8	0,0	50,0	0,8	1,1	17,8	17,7	7,7	0,7
<b>СРЕДА</b>														
блин 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дели + 2012														
Пряники	35		2,07	1,65	26,3	128,1	0,03	0,0	0,0	0,84	3,9	17,5	3,2	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	0,27
Итого:	235	9,20	2,1	1,7	36,3	168,1	0,0	0,0	0,0	0,8	14,8	20,3	4,6	0,5
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
блин 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дели + 2012														
Булочка "Домашняя"	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
Напиток из свежих фруктов	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	9,20	3,8	6,4	49,8	273,6	0,1	0,9	2,0	2,4	24,1	39,4	18,8	1,6
<b>ПЯТНИЦА</b>														
блин 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дели + 2012														
Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	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	9,20	1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7
<b>СУББОТА</b>														
блин 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дели + 2012														
Печенье (крекер)	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	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	9,20	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9
<b>НИТОГО за 6 дней 2 недели</b>														
	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
<b>НИТОГО за 12 дней</b>														
	2760		32,33	35,10	383,74	1963,01	0,44	56,80	12,20	13,28	238,23	315,81	120,08	11,17
<b>Итого в среднем на 1 учащегося в день</b>														
	230		2,69	2,93	31,98	163,58	0,04	4,73	1,02	1,11	19,85	26,32	10,01	0,93