

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Таймент"  
Р.Р. Рахматуллин



## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классов)  
общеобразовательных учреждений Республики Татарстан  
(на сумму лотации 8 30 рублей)

Учреждение

Директор ООО "АБК-Пэймент"  
 Рамагуллина Д.Р. ШЕ С Т В О С

Согласовано \_\_\_\_\_ Руководитель образовательного учреждения

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



№ Сбор расч. На прочие для об/ч.  
 Во всех образах Учрежд. Дели + 2012

Наименование блюд

Выход, г

Стоимость, руб.

Белки, г Жир, г Угл-ды, г ЭЦКкал В1мг С1мг А1мг Е1мг Са Р Mg Fe

Табл 6 стр. 136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания, Дели + 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	2,40	0,34
	Итого:	230	2,38	2,96	32,52	165,30	0,00	2,83	5,00	0,01	28,55	49,40	12,40	1,39				

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

344/2017	Варфли	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			
	КОМПЛОТ из свежесозрелых 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	3,6	4,4	31,9	155,5	0,0	3,2	1,5	1,6	18,9	19,8	9,3	1,0			

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

375,376/2017	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	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28			
	Итого:	250	3,7	6,3	32,0	199,0	0,1	0,0	2,0	2,3	21,0	37,8	15,1	0,9			

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

398/2010	Печенье	30	3,60	1,77	22,5	109,8	0,02			0,72	3,3	15	2,7	0,24			
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63			
	Итого:	230	4,3	2,1	43,3	198,0	0,0	100,0	0,0	1,5	24,6	18,4	6,1	0,9			

Табл 6 стр. 136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания, Дели + 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	0,38			
376/2017	Чай с повидлом	180/20	0,13	0,04	1,90	8,20		0,02			13,90	4,60	1,40	0,56			
	Итого:	240	2,5	8,2	17,5	152,8	0,0	0,0	40,0	0,0	20,8	25,6	5,3	0,9			

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	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	5,0	0,0	25,6	47,8	11,4	1,3			

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

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 догации для учащихся общеобразовательных учреждений

## 2 - я неделя

№ Сбор. реч. На прод-ию для об/ч.  
Во всех образ. учреж-ниях 2017

## Наименование блюд

Выходг Стоимость, руб. Белки,г Жиры,г Угл-ды,г ЭЦ,ккал В1,мг С1,мг А1,мг Е1,мг Са Р Mg Fe

## ПОНЕДЕЛЬНИК

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

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 яблочками	180/10/10	0,11	0,06	10,97	44,66	0,01	1,02	12,89	4,13	2,49	0,53			
Итого:	230	8,30	3,41	4,31	20,00	93,73	0,02	1,06	1,50	1,43	15,14	16,88	3,99	0,68

## ВТОРНИК

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	0,01	2,83	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 Дети + 2012

Печенье	30	2,25	2,94	22,3	125,1	0,02	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	5,0	0,0	0,0	25,6	47,8	11,4	1,3

## ЧЕТВЕРГ

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

Печенье	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	1,8	21,3	33,0	14,7	1,0

## ПЯТНИЦА

Бутерброд 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 яблочками	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	40,0	0,0	19,8	25,1	6,4	0,9

## СУББОТА

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

Печенье	30	2,25	2,94	22,3	125,1	0,02	5,0	14,5	45	10	1,05			
Компот из свежихзамор фруктов	200	0,34	0,17	22,84	106,40	0,02	3,17	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	1410	18,33	26,73	200,11	1077,59	0,18	34,11	53,50	5,72	136,95	214,26	70,36	6,88
ИТОГО за 12 дней	2820	37,12	53,56	389,49	2113,26	0,34	140,23	107,00	11,09	276,46	413,10	129,98	13,37
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