

Согласовано

Руководитель дошкольного общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено  
Директор ООО 'АБК-Пэймент'

Р.Р. Рахматуллин

## 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**

<b>1 - я неделя</b>																
№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость,руб.	ЭЦккал	Белки,г	Жиры,г	Угл-д-д,г	ЭЦккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Печенье	20		63,6	1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
№ 349 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из сухофруктов	200		132,80	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>196,40</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	Вафли	20		73,375	4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
№ 377 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		41,70	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>115,1</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	Пряники	35		128,1	2,07	1,65	26,3	128,1	0,03	0,0	0,0	0,84	3,9	17,5	3,2	0,28
№ 375,376 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10		40,00	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>168,1</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>																
ГТК	Булочка "Школьная"	50		120,83	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.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Компот из свежих яблок	200		114,60	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>235,4</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	Печенье (крекер)	30		125,1	2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
№ 375,376 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10		40,00	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>165,1</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	Печенье	20		63,6	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.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10		40,00	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>103,6</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>983,71</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>

<b>2 - я неделя</b>																
№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость,руб.	ЭЦккал	Белки,г	Жиры,г	Угл-д-д,г	ЭЦккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Сушки	30		101,7	3,21	0,36	21,4	101,7	0,045	0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	0,48
ГТК	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10		44,70	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>9,20</b>	<b>146,40</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		63,6	1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
ГТК	Чай "Витаминный с шиповником"	185/10/5		54,20	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>9,20</b>	<b>117,8</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		128,1	2,07	1,65	26,3	128,1	0,03	0,0	0,0	0,84	3,9	17,5	3,2	0,28
№ 375,376 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	200		40,00	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>168,1</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>																
ГТК	Булочка "Домашняя"	50		159	3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
№ 344 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Напиток из свежих фруктов	200		114,60	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>273,6</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		63,6	1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
ГТК	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10		44,70	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>9,20</b>	<b>108,3</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		125,1	2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
№ 375,376 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10		40,00	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>165,1</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 за 6 дней 2 недели</b>	<b>1385</b>		<b>979,30</b>	<b>14,85</b>	<b>16,62</b>	<b>191,81</b>	<b>979,30</b>	<b>0,23</b>	<b>53,05</b>	<b>6,60</b>	<b>6,87</b>	<b>112,55</b>	<b>156,25</b>	<b>54,00</b>	<b>5,41</b>
	<b>ИТОГО за 12 дней</b>	<b>2760</b>		<b>1963,01</b>	<b>32,33</b>	<b>35,10</b>	<b>383,74</b>	<b>1963,01</b>	<b>0,44</b>	<b>56,80</b>	<b>12,20</b>	<b>13,28</b>	<b>238,23</b>	<b>315,81</b>	<b>120,08</b>	<b>11,17</b>
	<b>Итого в среднем на 1 учащегося в день</b>	<b>230</b>		<b>163,58</b>	<b>2,69</b>	<b>2,93</b>	<b>31,98</b>	<b>163,58</b>	<b>0,04</b>	<b>4,73</b>	<b>1,02</b>	<b>1,11</b>	<b>19,85</b>	<b>26,32</b>	<b>10,01</b>	<b>0,93</b>