



Согласовано
Руководитель департамента по организации питания образовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО «АБК-Примент»

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

1 - я неделя

на Сборника рецептов

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

34/3/2017

Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
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
200	0,95	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого:	220	2,12	40,81	196,40	0,04	0,73	0,80	1,44	36,44	37,44	22,94	0,96

ВТОРНИК

табл 6 стр. 202 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети - 2012

37/2/2017

Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
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
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
Итого:	220	5,03	13,42	115,08	0,00	2,03	1,00	0,96	14,45	12,40	3,00	1,15

СРЕДА

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

37/5.3/6/2017

Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
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
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:	235	2,14	36,26	168,10	0,03	0,03	0,00	0,84	14,80	20,30	4,55	0,55

ЧЕТВЕРГ

Булочка "Школьная"

Компот из свежих яблок

34/2/2017

Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
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
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	4,34	50,31	235,43	0,09	0,90	0,00	1,18	25,43	42,82	21,31	1,69

ПЯТНИЦА

Печенье (крекер)

Чай с сахаром

37/5.3/6/2017

Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
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
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	2,32	32,33	165,10	0,02	0,03	3,00	1,05	19,65	29,80	7,40	0,90

СУББОТА

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

Пряники

Чай с сахаром

ТТК

Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
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
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:	235	2,14	36,26	168,10	0,03	0,03	0,00	0,84	14,80	20,30	4,55	0,55
ИТОГО	1390	18,09	209,38	1048,21	0,22	3,75	4,80	6,31	125,57	163,06	63,75	5,78

2 - я неделя

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

375,376/2017

Сушки
Чай с сахаром с яблоком
Итого:

Выход	Болит	Жиры	Угл-дыст	Зел-кисл	Ст-кт	А-м-т	Е-м-т	Са	Р	Мг	Кг
30	3,21	0,36	21,36	101,70	0,05	0,00	0,48	7,20	27,30	5,40	0,46
180/10/10	0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
230	3,32	0,42	32,35	146,40	0,05	0,00	0,50	19,75	31,20	7,70	0,97

ВТОРНИК

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

375,376/2017

Печенье
Чай "Витаминный с шиповником"
Итого:

Выход	Болит	Жиры	Угл-дыст	Зел-кисл	Ст-кт	А-м-т	Е-м-т	Са	Р	Мг	Кг
20	1,46	2,50	8,80	63,60	0,02	0,00	0,93	3,96	14,00	5,48	0,26
185/10/5	0,24	0,09	12,44	54,20	0,00	0,00	0,19	13,80	3,65	2,25	0,40
220	1,70	2,59	21,24	117,80	0,03	0,80	1,12	17,76	17,65	7,73	0,66

СРЕДА

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

375,376/2017

Пряники
Чай с сахаром
Итого:

Выход	Болит	Жиры	Угл-дыст	Зел-кисл	Ст-кт	А-м-т	Е-м-т	Са	Р	Мг	Кг
35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,03	0,00	0,84	3,85	17,50	3,15	0,28
200	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
235	2,14	1,67	36,26	168,10	0,03	0,00	0,84	14,80	20,30	4,55	0,55

ЧЕТВЕРГ

Булочка "Домашняя"

344/2017

Компот из урюка
Итого:

Выход	Болит	Жиры	Угл-дыст	Зел-кисл	Ст-кт	А-м-т	Е-м-т	Са	Р	Мг	Кг
50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,00	2,33	9,90	35,00	13,70	0,65
200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
250	3,80	6,42	49,84	273,60	0,07	0,90	2,41	24,08	39,40	18,84	1,60

ПЯТНИЦА

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

375,376/2017

Печенье
Чай с сахаром с яблоком
Итого:

Выход	Болит	Жиры	Угл-дыст	Зел-кисл	Ст-кт	А-м-т	Е-м-т	Са	Р	Мг	Кг
20	1,46	2,50	8,80	63,60	0,02	0,00	0,93	3,96	14,00	5,48	0,26
180/10/10	0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
220	1,57	2,56	19,79	108,30	0,03	0,80	0,95	16,51	17,90	7,78	0,75

СУББОТА

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

375,376/2017

Печенье (крекер)
Чай с сахаром
Итого:

Выход	Болит	Жиры	Угл-дыст	Зел-кисл	Ст-кт	А-м-т	Е-м-т	Са	Р	Мг	Кг
30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
150/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
230	2,32	2,96	32,33	165,10	0,02	0,00	1,05	19,65	29,80	7,40	0,90

ИТОГО

ИТОГО за 12 дней
Итого в среднем на 1 учащегося в день.

Выход	Болит	Жиры	Угл-дыст	Зел-кисл	Ст-кт	А-м-т	Е-м-т	Са	Р	Мг	Кг
1385	14,85	16,62	191,81	979,30	0,23	53,05	6,87	112,55	156,25	54,00	5,41
2775	32,94	34,25	401,19	2027,51	0,45	56,80	13,18	238,12	319,31	117,75	11,19
231	2,74	2,85	33,43	180,96	0,04	4,73	1,10	19,84	26,61	9,81	0,93