

Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения


 **Рахматуллин Р.Р.**

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

1 - 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	Mg	Fe
№ Сборника рецептов		Наименование блюд													
ПОНЕДЕЛЬНИК															
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
		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
	349/2017	<u>220</u>	8,80	2,12	2,59	40,81	196,40	0,04	0,73	0,80	1,44	36,44	37,44	22,94	0,96
Итого:															
ВТОРНИК															
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
		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
	377/2017	<u>220</u>	8,80	5,0	7,0	13,4	115,1	0,0	2,0	1,0	1,0	14,5	12,4	3,0	1,2
Итого:															
СРЕДА															
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
		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
	375,376/2017	<u>235</u>	8,80	2,3	2,9	33,9	170,6	0,0	0,0	19,6	0,4	16,9	24,0	8,6	0,7
Итого:															
ЧЕТВЕРГ															
ТТК		50		4,18	1,60	22,4	120,833	0,08	0	0,0	1,1	11,25	38,4167	16,167	0,733
		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
	342/2017	<u>250</u>	8,80	4,3	1,8	50,3	235,4	0,1	0,9	0,0	1,2	25,4	42,8	21,3	1,7
Итого:															
ПЯТНИЦА															
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
		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
	375,376/2017	<u>230</u>	8,80	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9
Итого:															
СУББОТА															
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
		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
	ТТК	<u>235</u>	8,80	2,3	2,9	33,9	170,6	0,0	0,0	19,6	0,4	16,9	24,0	8,6	0,7
Итого:															
ИТОГО		1390		18,48	20,07	204,70	1053,11	0,22	3,75	44,00	5,40	129,84	170,55	71,87	6,07

2 - я неделя

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	Mg	Fe
Наименование блюд															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
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
	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	8,80	3,32	0,42	32,35	146,40	0,05	1,03	0,00	0,50	19,75	31,20	7,70	0,97
375,376/2017															
ВТОРНИК															
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
	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	8,80	1,7	2,6	21,2	117,8	0,0	50,0	0,8	1,1	17,8	17,7	7,7	0,7
ТТК															
СРЕДА															
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
	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	8,80	2,3	2,9	33,9	170,6	0,0	0,0	19,6	0,4	16,9	24,0	8,6	0,7
375,376/2017															
ЧЕТВЕРГ															
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
	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	8,80	3,8	6,4	49,8	273,6	0,1	0,9	2,0	2,4	24,1	39,4	18,8	1,6
344/2017															
ПЯТНИЦА															
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
	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	8,80	1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7
ТТК															
СУББОТА															
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
	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	8,80	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9
375,376/2017															
ИТОГО		1385		15,04	17,84	189,47	981,75	0,23	53,05	26,20	6,42	114,69	160,00	58,06	5,56
ИТОГО за 12 дней		2775		33,52	37,91	394,17	2034,86	0,45	56,81	70,20	11,82	244,53	330,54	129,93	11,63
Итого в среднем на 1 учащегося в день		231		2,79	3,16	32,85	169,57	0,04	4,73	5,85	0,98	20,38	27,55	10,83	0,97