

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 (5-11кл) 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

№ Сборника рецептур	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угли-ды,г	ЭЦ,ккал	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012														
349/2017														
	Печенье	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
	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
	Итого:	220	2,12	2,59	40,81	196,40	0,04	0,73	0,80	1,44	36,44	37,44	22,94	0,96
<b>ВТОРНИК</b>														
табл 10 стр.202.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012														
377/2017														
	Вафли	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
	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
	Итого:	220	5,03	6,98	13,42	115,08	0,00	2,03	1,00	0,96	14,45	12,40	3,00	1,15
<b>СРЕДА</b>														
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012														
375,376/2017														
	Пряники	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
	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:	235	2,14	1,67	36,26	168,10	0,03	0,03	0,00	0,84	14,80	20,30	4,55	0,55
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
ТТК														
342/2017														
	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
	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
	Итого:	250	4,34	1,76	50,31	235,43	0,09	0,90	0,00	1,18	25,43	42,82	21,31	1,69
<b>ПЯТНИЦА</b>														
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012														
375,376/2017														
	Печенье (крекер)	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
	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	2,32	2,96	32,33	165,10	0,02	0,03	3,00	1,05	19,65	29,80	7,40	0,90
<b>СУББОТА</b>														
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012														
ТТК														
	Пряники	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
	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:	235	2,14	1,67	36,26	168,10	0,03	0,03	0,00	0,84	14,80	20,30	4,55	0,55
	ИТОГО	1390	18,09	17,63	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

Выход,г Белки,г Жиры,г Угл-ды,г ЭЦ,ккал В1,мг С,мг А,мкг Е,мг Са Р Mg Fe

## ПОНЕДЕЛЬНИК

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

375,376/2017

Сушки	30	3,21	0,36	21,36	101,70	0,05	0,00	0,00	0,48	7,20	27,30	5,40	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	3,32	0,42	32,35	146,40	0,05	1,03	0,00	0,50	19,75	31,20	7,70	0,97

## ВТОРНИК

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

ТТК

Печенье	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
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	1,70	2,59	21,24	117,80	0,03	50,03	0,80	1,12	17,76	17,65	7,73	0,66

## СРЕДА

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

375,376/2017

Пряники	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
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	2,14	1,67	36,26	168,10	0,03	0,03	0,00	0,84	14,80	20,30	4,55	0,55

## ЧЕТВЕРГ

ТТК

344/2017

Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,00	2,00	2,33	9,90	35,00	13,70	0,65
Компот из 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
Итого:	250	3,80	6,42	49,84	273,60	0,07	0,90	2,00	2,41	24,08	39,40	18,84	1,60

## ПЯТНИЦА

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

ТТК

Печенье	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
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	1,57	2,56	19,79	108,30	0,03	1,03	0,80	0,95	16,51	17,90	7,78	0,75

## СУББОТА

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

375,376/2017

Печенье (крекер)	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
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	2,32	2,96	32,33	165,10	0,02	0,03	3,00	1,05	19,65	29,80	7,40	0,90
ИТОГО	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
ИТОГО за 12 дней	2775	32,94	34,25	401,19	2027,51	0,45	56,80	11,40	13,18	238,12	319,31	117,75	11,19
Итого в среднем на 1 учащегося в день	231	2,74	2,85	33,43	168,96	0,04	4,73	0,95	1,10	19,84	26,61	9,81	0,93