

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**

**1 - я неделя**

№ Сборника рецептов	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угледы,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Наименование блюд</b>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	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
349/2017	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
	<b>Итого:</b>	<b>220</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	4,92	6,96	3,26	73,38	0,00	0,00	1,00	0,95	1,50	8,50	1,00	0,86
377/2017	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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>5,03</b>	<b>6,98</b>	<b>13,42</b>	<b>115,08</b>	<b>0,00</b>	<b>2,03</b>	<b>1,00</b>	<b>0,96</b>	<b>14,45</b>	<b>12,40</b>	<b>3,00</b>	<b>1,15</b>
<b>СРЕДА</b>														
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	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
375,376/2017	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
	<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>2,14</b>	<b>1,67</b>	<b>36,26</b>	<b>168,10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,84</b>	<b>14,80</b>	<b>20,30</b>	<b>4,55</b>	<b>0,55</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
ТТК	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
342/2017	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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,34</b>	<b>1,76</b>	<b>50,31</b>	<b>235,43</b>	<b>0,09</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>1,18</b>	<b>25,43</b>	<b>42,82</b>	<b>21,31</b>	<b>1,69</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>														
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	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
375,376/2017	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
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>2,32</b>	<b>2,96</b>	<b>32,33</b>	<b>165,10</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>3,00</b>	<b>1,05</b>	<b>19,65</b>	<b>29,80</b>	<b>7,40</b>	<b>0,90</b>
<b>СУББОТА</b>														
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	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
ТТК	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
	<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>2,14</b>	<b>1,67</b>	<b>36,26</b>	<b>168,10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,84</b>	<b>14,80</b>	<b>20,30</b>	<b>4,55</b>	<b>0,55</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>1390</b>	<b>18,09</b>	<b>17,63</b>	<b>209,38</b>	<b>1048,21</b>	<b>0,22</b>	<b>3,75</b>	<b>4,80</b>	<b>6,31</b>	<b>125,57</b>	<b>163,06</b>	<b>63,75</b>	<b>5,78</b>

## 2 - я неделя

	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
табл 6 стр.136_Жим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	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
375,376/2017	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
	<b>Итого:</b>	<b>230</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_Жим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	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
ТТК	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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>1,70</b>	<b>2,59</b>	<b>21,24</b>	<b>117,80</b>	<b>0,03</b>	<b>50,03</b>	<b>0,80</b>	<b>1,12</b>	<b>17,76</b>	<b>17,65</b>	<b>7,73</b>	<b>0,66</b>
<b>СРЕДА</b>														
табл 6 стр.136_Жим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	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
375,376/2017	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
	<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>2,14</b>	<b>1,67</b>	<b>36,26</b>	<b>168,10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,84</b>	<b>14,80</b>	<b>20,30</b>	<b>4,55</b>	<b>0,55</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
ТТК	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
344/2017	Компот из урюка	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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,80</b>	<b>6,42</b>	<b>49,84</b>	<b>273,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,90</b>	<b>2,00</b>	<b>2,41</b>	<b>24,08</b>	<b>39,40</b>	<b>18,84</b>	<b>1,60</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>														
табл 6 стр.136_Жим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	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
ТТК	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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>1,57</b>	<b>2,56</b>	<b>19,79</b>	<b>108,30</b>	<b>0,03</b>	<b>1,03</b>	<b>0,80</b>	<b>0,95</b>	<b>16,51</b>	<b>17,90</b>	<b>7,78</b>	<b>0,75</b>
<b>СУББОТА</b>														
табл 6 стр.136_Жим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	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
375,376/2017	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
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>2,32</b>	<b>2,96</b>	<b>32,33</b>	<b>165,10</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>3,00</b>	<b>1,05</b>	<b>19,65</b>	<b>29,80</b>	<b>7,40</b>	<b>0,90</b>
	<b>ИТОГО</b>	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
	<b>ИТОГО за 12 дней</b>	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
	<b>Итого в среднем на 1 учащегося в день</b>	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