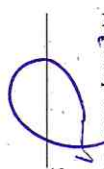




Согласовано  
Руководитель дошкольного общеобразовательного учреждения

\_\_\_\_\_

Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»



С.Р. Храмцова



## 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**

Сборщик рецептов	Наименование блюда	Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угледы,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	Смг	Амгг	Емгг	Са	Р	Мг	Fe
№ 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дем + 2012	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
	Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>9,20</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>
№ 10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дем + 2012	<b>ВТОРНИК</b>														
	Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
	Чай с сахаром и лимонном	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>9,20</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>
№ 377 Сбор.рек. На про-ано для обрч. Во всех обрду,урек-Дем 2017	<b>СРЕДА</b>														
	Пряники	35		2,07	1,65	26,3	128,1	0,03	0,0	0,0	0,84	3,9	17,5	3,2	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
	<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>9,20</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>
№ 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дем + 2012	<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
	Булочка "Пшочьяная"	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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,20</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>
№ 342 Сбор.рек. На про-ано для обрч. Во всех обрду,урек-Дем 2017	<b>ПЯТНИЦА</b>														
	Печенье (крекер)	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	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
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>9,20</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>
№ 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дем + 2012	<b>СУББОТА</b>														
	Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
	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>220</b>	<b>9,20</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>
№ 375,376 Сбор.рек. На про-ано для обрч. Во всех обрду,урек-Дем 2017	<b>ИТОГО за 6 дней 1 недели</b>	<b>1375</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>

## 2 - я неделя

Наименование блюда	Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Энергет.	Вит.г	Смг	Амгг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
табл 6 стр.136,Хим, Состав и калорийность российских продуктов питания Ленин + 2012														
Сухари	30		3,21	0,36	21,4	101,7	0,045	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	9,20	3,32	0,42	32,35	146,40	0,05	1,03	0,00	0,50	19,75	31,20	7,70	0,97
<b>ВТОРНИК</b>														
табл 6 стр.136,Хим, Состав и калорийность российских продуктов питания Ленин + 2012														
Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	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	9,20	1,7	2,6	21,2	117,8	0,0	50,0	0,8	1,1	17,8	17,7	7,7	0,7
<b>СРЕДА</b>														
табл 6 стр.136,Хим, Состав и калорийность российских продуктов питания Ленин + 2012														
Пшеники	35		2,07	1,65	26,3	128,1	0,03	0,0	0,0	0,84	3,9	17,5	3,2	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	9,20	2,1	1,7	36,3	168,1	0,0	0,0	0,0	0,8	14,8	20,3	4,6	0,5
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
табл 6 стр.136,Хим, Состав и калорийность российских продуктов питания Ленин + 2012														
Яблока "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	9,20	3,8	6,4	49,8	273,6	0,1	0,9	2,0	2,4	24,1	39,4	18,8	1,6
<b>ПЯТНИЦА</b>														
табл 6 стр.136,Хим, Состав и калорийность российских продуктов питания Ленин + 2012														
Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	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	9,20	1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7
<b>СУББОТА</b>														
табл 6 стр.136,Хим, Состав и калорийность российских продуктов питания Ленин + 2012														
Печенье (крекер)	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	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	9,20	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 Сбор ред. На про-ано для обуч. Во всех обра-з,учреж-Ленин 2017														
ИТОГО за 6 дней 2 недели	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	2760		32,33	35,10	383,74	1963,01	0,44	56,80	12,20	13,28	238,23	315,81	120,08	11,17
Итого в среднем на 1 учащегося в день	230		2,69	2,93	31,98	163,58	0,04	4,73	1,02	1,11	19,85	26,32	10,01	0,93