

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Пеймент"  
Р.Р. Рахматуллин



## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классов)  
общеобразовательных учреждений Республики Татарстан  
(на сумму доплаты 8.80 рублей)

**Примерное циклическое двенадцатидневное меню на сумму дотации для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан**

1 - я неделя

№ Сборника рецептов

Наименование блюда

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

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

Печенье

Компот из сухофруктов

**Итого:**

**ВТОРНИК**

Вафли

Чай с сахаром и лимоном

**Итого:**

**СРЕДА**

Печенье

Чай с сахаром

**Итого:**

**ЧЕТВЕРГ**

Булочка "Школьная"

Компот из свежих яблок

**Итого:**

**ПЯТНИЦА**

Печенье (крекер)

Чай с сахаром

**Итого:**

**СУББОТА**

Вафли

Чай с сахаром

**Итого:**

**ИТОГО**

Выходг  
руб.

Стоимость

Белки,г

Жиры,г

Угл-ды,г

ЭЦккал

В1,мг

С,мг

А,мкг

Е,мг

Са

Р

Мг

Fe

## 2 - я неделя

## Наименование блюд

Выход, г руб.

Стоимость, руб.

Белки, г

Жиры, г

Угледы, г

ЭЦКал, ккал

В1,мг

С1,мг

А1,мг

Е1,мг

Са, мг

Р, мг

Mg, мг

Fe, мг

## ПОНЕДЕЛЬНИК

Сулшки

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

8,80

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

## ВТОРНИК

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

8,80

0,24

0,09

12,44

54,20

0,00

50,03

0,00

0,19

13,80

3,65

2,25

0,40

## СРЕДА

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

200

8,80

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

ЧЕТВЕРГ

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

8,80

0,16

0,16

27,88

114,60

0,01

0,90

0,00

0,08

14,18

4,40

5,14

0,95

## ПЯТНИЦА

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

8,80

0,11

0,06

10,99

44,70

0,00

1,03

0,00

0,02

12,55

3,90

2,30

0,49

## СУББОТА

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

8,80

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

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

1380

2700

2,95

3,47

29,73

158,77

0,03

4,73

1,35

1,13

20,06

26,36

10,06

1,01

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

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

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

ТТК

344/2017

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

ТТК

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

375.376/2017