



Согласовано  
Руководитель дошкольного общеобразовательного учреждения

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания учащихся старших классов (5-11 кл.) в образовательных учреждениях  
Альметьевского муниципального района Республики Татарстан  
на сумму дотации (8,80 руб)

Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»

Э.Р. Харламова



**Примерное цикличное десятидневное меню на сумму дотации для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан**

1 -я неделя

№ Сборник рецептур

Наименование блюда

Выход, руб. Стоимость Бекмес Жирный Углеводы Злакик Вит. Сум. Амиг. Емк. Са. Р. Mg Fe

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

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

3402017	Печенье	20	1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,28
	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>

**ВТОРНИК**

Табл. 10 стр. 202, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Девч. + 2012

3772017	Вардли	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 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>5,0</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>

**СРЕДА**

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

3753702017	Пряники	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
	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>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>33,9</b>	<b>170,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,6</b>	<b>0,4</b>	<b>16,9</b>	<b>24,0</b>	<b>8,6</b>	<b>0,7</b>

**ЧЕТВЕРГ**

ТТК	Булочка "Циклончан"	50	4,18	1,60	22,4	120,833	0,08	0	0,0	1,1	11,25	38,4167	16,167	0,733
Узд2017	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>4,3</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>

**ПЯТНИЦА**

Табл. 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Девч. + 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
3753702017	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>2,3</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>

**СУББОТА**

Табл. 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Девч. + 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
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>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>33,9</b>	<b>170,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,6</b>	<b>0,4</b>	<b>16,9</b>	<b>24,0</b>	<b>8,6</b>	<b>0,7</b>

**ИТОГО**

		<b>1390</b>	<b>18,48</b>	<b>20,07</b>	<b>204,70</b>	<b>1053,11</b>	<b>0,22</b>	<b>3,75</b>	<b>44,00</b>	<b>5,40</b>	<b>129,84</b>	<b>170,55</b>	<b>71,87</b>	<b>6,07</b>
--	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--------------	-------------

детля

Наименование блюд

Выход, Стоимость, Белки, Жиры, Угл-ды, ЭЦКал, Вит. С, Mg, Амг, Емг, Са, P, Mg, Fe  
руб.

табл 6 стр. 136, Умк.  
Систа и калорийность  
российских продуктов  
питания Дем + 2012

375,376/2017

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
Итого:	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
	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

табл 6 стр. 136, Умк.  
Систа и калорийность  
российских продуктов  
питания Дем + 2012

375,376/2017

ПЕЧЕНЬЕ	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
Итого:	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
	220		1,7	2,6	21,2	117,8	0,0	50,0	0,8	1,1	17,8	17,7	7,7	0,7

табл 6 стр. 136, Умк.  
Систа и калорийность  
российских продуктов  
питания Дем + 2012

375,376/2017

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
Итого:	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
	235		2,3	2,9	33,9	170,6	0,0	0,0	19,6	0,4	16,9	24,0	8,6	0,7

табл 6 стр. 136, Умк.  
Систа и калорийность  
российских продуктов  
питания Дем + 2012

375,376/2017

БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
Итого:	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
	250		3,8	6,4	49,8	273,6	0,1	0,9	2,0	2,4	24,1	39,4	18,8	1,6

табл 6 стр. 136, Умк.  
Систа и калорийность  
российских продуктов  
питания Дем + 2012

375,376/2017

ПЕЧЕНЬЕ	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
Итого:	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
	220		1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7

табл 6 стр. 136, Умк.  
Систа и калорийность  
российских продуктов  
питания Дем + 2012

375,376/2017

ПЕЧЕНЬЕ (КРЕКЕР)	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,02	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
Итого:	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
	230		2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9

табл 6 стр. 136, Умк.  
Систа и калорийность  
российских продуктов  
питания Дем + 2012

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