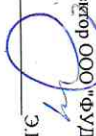


Согласовано  
Руководитель дошкольного общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"  
  
З. Р. Харламова

**Примерное циклическое двенадцатидневное меню**  
Для организации питания учащихся старших классов (5-11 кл) в образовательных учреждениях РТ  
на сумму дотации (9,60 руб)



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

**1 - я неделя**

№ Сборника рецептов	Наименование блюда	Выход	Стоимость руб.	Белки г	Жиры г	Углеб-ды г	ЭЦКкал	Вит.г	Сит	Амиг	Емиг	Са	P	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дешл + 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
№ 375,376 Сбор.рец. На про-гно для об-уч. Во всех обра-д.учре-д.Дешл 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>220</b>	<b>9,60</b>	<b>1,53</b>	<b>2,52</b>	<b>18,81</b>	<b>103,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,80</b>	<b>0,93</b>	<b>14,91</b>	<b>16,80</b>	<b>6,88</b>	<b>0,53</b>
<b>ВТОРНИК</b>															
табл 10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дешл + 2012	Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
№ 377 Сбор.рец. На про-гно для об-уч. Во всех обра-д.учре-д.Дешл 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>9,60</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>
<b>СРЕДА</b>															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дешл + 2012	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
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>235</b>	<b>9,60</b>	<b>2,2</b>	<b>1,7</b>	<b>37,2</b>	<b>172,8</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>16,4</b>	<b>21,4</b>	<b>5,5</b>	<b>0,8</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
ТТК	Булочка слобная	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
№ 375,376 Сбор.рец. На про-гно для об-уч. Во всех обра-д.учре-д.Дешл 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>250</b>	<b>9,60</b>	<b>4,2</b>	<b>1,6</b>	<b>32,4</b>	<b>160,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>	<b>22,2</b>	<b>41,2</b>	<b>17,6</b>	<b>1,0</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дешл + 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
№ 349 Сбор.рец. На про-гно для об-уч. Во всех обра-д.учре-д.Дешл 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>230</b>	<b>9,60</b>	<b>2,9</b>	<b>3,0</b>	<b>54,3</b>	<b>257,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>3,0</b>	<b>1,6</b>	<b>41,2</b>	<b>50,4</b>	<b>23,5</b>	<b>1,3</b>
<b>СУББОТА</b>															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дешл + 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
№ 377 Сбор.рец. На про-гно для об-уч. Во всех обра-д.учре-д.Дешл 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>9,60</b>	<b>1,6</b>	<b>2,5</b>	<b>19,0</b>	<b>105,3</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>16,9</b>	<b>17,9</b>	<b>7,5</b>	<b>0,6</b>
	<b>ИТОГО за 6 дней 1 недели</b>	<b>1375</b>		<b>17,47</b>	<b>18,39</b>	<b>175,19</b>	<b>915,51</b>	<b>0,20</b>	<b>5,88</b>	<b>5,60</b>	<b>6,35</b>	<b>126,05</b>	<b>160,16</b>	<b>63,84</b>	<b>5,32</b>

2 - я неделя

Наименование блюда	Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Уг-ль,г	ЭЦккал	Вит.г	Ситг	Амгг	Емгг	Са	P	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
Сушки	30		3,21	0,36	21,4	101,7	0,045	0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	0,48
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:	230	9,60	3,87	0,45	53,37	234,50	0,06	0,73	0,00	0,99	39,68	50,74	22,86	1,18
<b>ВТОРНИК</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
Итого:	220	9,60	1,5	2,5	18,8	103,6	0,0	0,0	0,8	0,9	14,9	16,8	6,9	0,5
<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 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:	235	9,60	2,2	1,7	36,4	169,8	0,0	2,0	0,0	0,9	16,8	21,4	5,2	0,6
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
Булочка сдобная	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
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:	250	9,60	4,3	6,4	54,0	291,8	0,1	0,7	2,0	2,8	42,4	58,4	31,2	1,3
<b>ПЯТНИЦА</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 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:	220	9,60	1,6	2,7	36,7	178,2	0,0	0,9	0,8	1,0	18,1	18,4	10,6	1,2
<b>СУББОТА</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 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:	230	9,60	2,4	3,0	32,5	166,8	0,0	2,0	3,0	1,1	21,7	30,9	8,0	0,9
ИТОГО за 6 дней 2 недели	1385		15,87	16,62	231,73	1144,70	0,26	6,44	6,60	7,68	153,56	196,68	84,67	5,76
ИТОГО за 12 дней	2760		33,35	33,01	406,92	2060,21	0,46	12,32	12,20	14,03	279,61	356,84	148,51	11,08
Итого в среднем на 1 учащегося в день	230		2,78	2,92	33,91	171,68	0,04	1,03	1,02	1,17	23,30	29,74	12,38	0,92
Табл 6 стр. 136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дем + 2012														
№ 377 Сбор.рек. На про-но для обрч. Во всех обрлз.урекс-Дем 2017														
Табл 6 стр. 136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дем + 2012														
№ 342 Сбор.рек. На про-но для обрч. Во всех обрлз.урекс-Дем 2017														