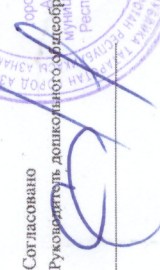


Согласовано  
Руководитель дошкольного образовательного учреждения



Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»



Э.Р.Харламова

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания учащихся старших классов (5-11 кл) в образовательных учреждениях РТ  
на сумму дотации (10,30 руб)

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

| I - я неделя                                                                          |                          |           |                 |         |        |          |         |       |      |       |       |        |        |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------|-----------------|---------|--------|----------|---------|-------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| № Сборника рецептур                                                                   | Наименование блюд        | Выход,г   | Стоимость, руб. | Белки,г | Жиры,г | Угл-ды,г | ЭЦ,ккал | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг  | Са     | P      | Mg    | Fe    |
| ПОНЕДЕЛЬНИК                                                                           |                          |           |                 |         |        |          |         |       |      |       |       |        |        |       |       |
| табл 6 стр.136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дел 1 + 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  |
| № 375,176 Сбор рец. На про-гно для обуч. Во всех образ-у-е-Дел 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  |
|                                                                                       | Итого:                   | 220       | 10,30           | 1,53    | 2,52   | 18,81    | 103,60  | 0,02  | 0,03 | 0,80  | 0,93  | 14,91  | 16,80  | 6,88  | 0,53  |
| ВТОРНИК                                                                               |                          |           |                 |         |        |          |         |       |      |       |       |        |        |       |       |
| табл 10 стр.202, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дел 1 + 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 обуч. Во всех образ-у-е-Дел 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  |
|                                                                                       | Итого:                   | 220       | 10,30           | 5,0     | 7,0    | 13,4     | 115,1   | 0,0   | 2,0  | 1,0   | 1,0   | 14,5   | 12,4   | 3,0   | 1,2   |
| СРЕДА                                                                                 |                          |           |                 |         |        |          |         |       |      |       |       |        |        |       |       |
| табл 6 стр.136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дел 1 + 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  |
| 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  |
|                                                                                       | Итого:                   | 220       | 10,30           | 1,6     | 2,6    | 19,8     | 108,3   | 0,0   | 1,0  | 0,8   | 1,0   | 16,5   | 17,9   | 7,8   | 0,7   |
| ЧЕТВЕР                                                                                |                          |           |                 |         |        |          |         |       |      |       |       |        |        |       |       |
| табл 10 стр.202, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дел 1 + 2012 | Вафли                    | 20        |                 | 4,92    | 6,96   | 3,3      | 73,375  | 0     | 0    | 1,0   | 0,95  | 1,5    | 8,5    | 1     | 0,855 |
| № 375,176 Сбор рец. На про-гно для обуч. Во всех образ-у-е-Дел 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  |
|                                                                                       | Итого:                   | 250       | 10,30           | 5,0     | 7,0    | 13,3     | 113,4   | 0,0   | 0,0  | 1,0   | 1,0   | 12,5   | 11,3   | 2,4   | 1,1   |
| ПЯТНИЦА                                                                               |                          |           |                 |         |        |          |         |       |      |       |       |        |        |       |       |
| табл 6 стр.136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дел 1 + 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 обуч. Во всех образ-у-е-Дел 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  |
|                                                                                       | Итого:                   | 230       | 10,30           | 2,9     | 3,0    | 54,3     | 257,9   | 0,0   | 0,7  | 3,0   | 1,6   | 41,2   | 50,4   | 23,5  | 1,3   |
| СУББОТА                                                                               |                          |           |                 |         |        |          |         |       |      |       |       |        |        |       |       |
| табл 6 стр.136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дел 1 + 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 обуч. Во всех образ-у-е-Дел 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  |
|                                                                                       | Итого:                   | 220       | 10,30           | 1,6     | 2,5    | 19,0     | 105,3   | 0,0   | 2,0  | 0,8   | 0,9   | 16,9   | 17,9   | 7,5   | 0,6   |
|                                                                                       | ИТОГО за 6 дней I недели | 1360      |                 | 17,60   | 24,59  | 138,57   | 803,55  | 0,12  | 5,88 | 7,40  | 6,29  | 116,41 | 126,74 | 51,00 | 5,42  |

| 2 - я неделя                          |          |                 |         |        |           |          |       |       |       |       |        |        |        |       |
|---------------------------------------|----------|-----------------|---------|--------|-----------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Наименование блюд                     | Выход    | Стоимость, руб. | Белки,г | Жиры,г | Угл-дыд,г | Эн-кал,к | В1,мг | С,мг  | А,мкг | Е,мкг | Са     | P      | Mg     | Fe    |
| ПОНЕДЕЛЬНИК                           |          |                 |         |        |           |          |       |       |       |       |        |        |        |       |
| Вафли                                 | 20       |                 | 4,92    | 6,96   | 3,3       | 73,375   | 0     | 0     | 1,0   | 0,95  | 1,5    | 8,5    | 1      | 0,855 |
| 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:                                | 220      | 10,30           | 5,58    | 7,05   | 35,27     | 206,18   | 0,02  | 0,73  | 1,00  | 1,46  | 33,98  | 31,94  | 18,46  | 1,55  |
| ВТОРНИК                               |          |                 |         |        |           |          |       |       |       |       |        |        |        |       |
| 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      | 10,30           | 1,5     | 2,5    | 18,8      | 103,6    | 0,0   | 0,0   | 0,8   | 0,9   | 14,9   | 16,8   | 6,9    | 0,5   |
| СРЕДА                                 |          |                 |         |        |           |          |       |       |       |       |        |        |        |       |
| 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      | 10,30           | 2,4     | 3,0    | 32,5      | 166,8    | 0,0   | 2,0   | 3,0   | 1,1   | 21,7   | 30,9   | 8,0    | 0,9   |
| ЧЕТВЕРГ                               |          |                 |         |        |           |          |       |       |       |       |        |        |        |       |
| Печенье (крекер)                      | 30       |                 | 2,25    | 2,94   | 22,3      | 125,1    | 0,024 | 0     | 3,0   | 1,05  | 8,7    | 27     | 6      | 0,63  |
| 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      | 10,30           | 2,9     | 3,0    | 54,3      | 257,9    | 0,0   | 0,7   | 3,0   | 1,6   | 41,2   | 50,4   | 23,5   | 1,3   |
| ПЯТНИЦА                               |          |                 |         |        |           |          |       |       |       |       |        |        |        |       |
| 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      | 10,30           | 1,6     | 2,7    | 36,7      | 178,2    | 0,0   | 0,9   | 0,8   | 1,0   | 18,1   | 18,4   | 10,6   | 1,2   |
| СУББОТА                               |          |                 |         |        |           |          |       |       |       |       |        |        |        |       |
| 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      | 10,30           | 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              | 1370     |                 | 16,37   | 21,19  | 210,05    | 1079,48  | 0,17  | 6,44  | 11,60 | 7,08  | 151,51 | 179,38 | 75,42  | 6,47  |
| ИТОГО за 12 дней                      | 2730     |                 | 33,97   | 45,78  | 348,63    | 1883,03  | 0,29  | 12,32 | 19,00 | 13,37 | 267,92 | 306,12 | 126,42 | 11,89 |
| Итого в среднем на 1 учащегося в день | 228      |                 | 2,83    | 3,81   | 29,05     | 156,92   | 0,02  | 1,03  | 1,58  | 1,11  | 22,33  | 25,51  | 10,54  | 0,99  |