



Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э.Р. Харламова



Согласовано  
Руководитель образовательного учреждения

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

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

Сборник рецептур	I - я неделя											Fe			
	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит. В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг		Са, мг	Р, мг	Mg, мг
б/б стр.136, Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов питания Дезин + 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
	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>10,30</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>
б/б стр.202, Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов питания Дезин + 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 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>10,30</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>
б/б стр.136, Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов питания Дезин + 2012	<b>СРЕДА</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 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>220</b>	<b>10,30</b>	<b>1,6</b>	<b>2,6</b>	<b>19,8</b>	<b>108,3</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>16,5</b>	<b>17,9</b>	<b>7,8</b>	<b>0,7</b>
б/б стр.136, Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов питания Дезин + 2012	<b>ЧЕТВЕРГ</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	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>10,30</b>	<b>5,0</b>	<b>7,0</b>	<b>13,3</b>	<b>113,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>12,5</b>	<b>11,3</b>	<b>2,4</b>	<b>1,1</b>
б/б стр.136, Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов питания Дезин + 2012	<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
	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>10,30</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>
б/б стр.136, Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов питания Дезин + 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 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>10,30</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>1360</b>		<b>17,60</b>	<b>24,59</b>	<b>138,57</b>	<b>803,55</b>	<b>0,12</b>	<b>5,88</b>	<b>7,40</b>	<b>6,29</b>	<b>116,41</b>	<b>126,74</b>	<b>51,00</b>	<b>5,42</b>

2 - я неделя

Наименование блюд	Выход	Стоимость, руб.	Белок	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
бл 6 стр. 136. Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов питания Дели + 2012	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
349 Сбор. рец. На про-но для об-ч. з всех образ.учреж.-Дели 2017	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>10,30</b>	<b>5,58</b>	<b>7,05</b>	<b>35,27</b>	<b>206,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,73</b>	<b>1,00</b>	<b>1,46</b>	<b>33,98</b>	<b>31,94</b>	<b>18,46</b>	<b>1,55</b>
<b>ВТОРНИК</b>														
бл 6 стр. 136. Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов питания Дели + 2012	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	1,4	5,48	0,26
375,376 Сбор. рец. На про-но для об-ч. з всех образ.учреж.-Дели 2017	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>10,30</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>
<b>СРЕДА</b>														
бл 6 стр. 136. Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов питания Дели + 2012	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
377 Сбор. рец. На про-но для об-ч. з всех образ.учреж.-Дели 2017	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>230</b>	<b>10,30</b>	<b>2,4</b>	<b>3,0</b>	<b>32,5</b>	<b>166,8</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>3,0</b>	<b>1,1</b>	<b>21,7</b>	<b>30,9</b>	<b>8,0</b>	<b>0,9</b>
<b>ЧЕТВЕРЬ</b>														
бл 6 стр. 136. Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов питания Дели + 2012	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-но для об-ч. з всех образ.учреж.-Дели 2017	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>250</b>	<b>10,30</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>ПЯТНИЦА</b>														
бл 6 стр. 136. Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов питания Дели + 2012	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	1,4	5,48	0,26
342 Сбор. рец. На про-но для об-ч. з всех образ.учреж.-Дели 2017	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>220</b>	<b>10,30</b>	<b>1,6</b>	<b>2,7</b>	<b>36,7</b>	<b>178,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>18,1</b>	<b>18,4</b>	<b>10,6</b>	<b>1,2</b>
<b>СУББОТА</b>														
бл 6 стр. 136. Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов питания Дели + 2012	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
377 Сбор. рец. На про-но для об-ч. з всех образ.учреж.-Дели 2017	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>230</b>	<b>10,30</b>	<b>2,4</b>	<b>3,0</b>	<b>32,5</b>	<b>166,8</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>3,0</b>	<b>1,1</b>	<b>21,7</b>	<b>30,9</b>	<b>8,0</b>	<b>0,9</b>
<b>ИТОГО за 6 дней 2 недели</b>														
<b>ИТОГО за 12 дней</b>														
<b>Итого в среднем на 1 учащегося в день.</b>	<b>228</b>		<b>2,83</b>	<b>3,81</b>	<b>29,05</b>	<b>156,92</b>	<b>0,02</b>	<b>1,03</b>	<b>1,58</b>	<b>1,11</b>	<b>22,33</b>	<b>25,51</b>	<b>10,54</b>	<b>0,99</b>