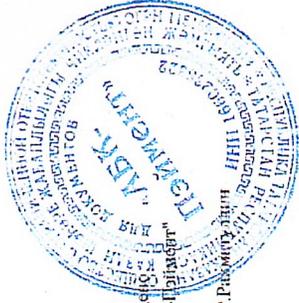




Согласовано  
Руководитель дошкольного образовательного учреждения



Разработчик и исполнитель  
Директор ООО "АБК-Пример"  
Р.Р. Рахматуллин

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания учащихся в образовательных учреждениях РТ  
на сумму дотации (10,70 руб)

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

**1 - я неделя**

Сборная рецептур	Наименование блюда	Выход	Стоимость, руб.	Белок	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	Вит. мг	Сол. мг	Аминок.	Е. мг	Са	Р	Мг	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
Бл 6 стр.136,Хим. Состав и энергетическая ценность российских продуктов питания. Делит + 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.рек. На пропись для уч. Во всех образц.учрежд.Делит 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>10,70</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>															
Бл 6 стр.136,Хим. Состав и энергетическая ценность российских продуктов питания. Делит + 2012.	Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
349 Сбор.рек. На пропись для уч. Во всех образц.учрежд.Делит 2017	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>10,70</b>	<b>5,6</b>	<b>7,0</b>	<b>25,3</b>	<b>166,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	<b>33,7</b>	<b>31,9</b>	<b>18,5</b>	<b>1,5</b>
<b>СРЕДА</b>															
Бл 6 стр.136,Хим. Состав и энергетическая ценность российских продуктов питания. Делит + 2012.	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
377 Сбор.рек. На пропись для уч. Во всех образц.учрежд.Делит 2017	Чай с сахаром и лимонном	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>10,70</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>31,5</b>	<b>143,4</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>20,2</b>	<b>31,2</b>	<b>7,4</b>	<b>0,8</b>
<b>ЧЕТВЕРТ</b>															
Бл 6 стр.136,Хим. Состав и энергетическая ценность российских продуктов питания. Делит + 2012.	Булочка сдобная	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
349 Сбор.рек. На пропись для уч. Во всех образц.учрежд.Делит 2017	Напиток из свежих фруктов (75С)	200		0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10,70</b>	<b>4,5</b>	<b>1,8</b>	<b>43,9</b>	<b>224,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>27,9</b>	<b>45,5</b>	<b>23,9</b>	<b>1,6</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>															
Бл 6 стр.136,Хим. Состав и энергетическая ценность российских продуктов питания. Делит + 2012.	Печенье (хрекер)	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
349 Сбор.рек. На пропись для уч. Во всех образц.учрежд.Делит 2017	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>10,70</b>	<b>2,9</b>	<b>3,0</b>	<b>44,4</b>	<b>217,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>3,0</b>	<b>1,6</b>	<b>40,9</b>	<b>50,4</b>	<b>23,5</b>	<b>1,3</b>
<b>СУББОТА</b>															
Бл 6 стр.136,Хим. Состав и энергетическая ценность российских продуктов питания. Делит + 2012.	Пряники	35		2,07	1,65	26,3	128,1	0,0315	0	0,0	0,84	3,85	17,5	3,15	0,28
349 Сбор.рек. На пропись для уч. Во всех образц.учрежд.Делит 2017	Чай с сахаром и лимонном	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>235</b>	<b>10,70</b>	<b>2,2</b>	<b>1,7</b>	<b>36,4</b>	<b>169,8</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>16,8</b>	<b>21,4</b>	<b>5,2</b>	<b>0,6</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели</b>	<b>1385</b>		<b>20,04</b>	<b>16,43</b>	<b>200,27</b>	<b>1025,21</b>	<b>0,26</b>	<b>8,71</b>	<b>4,80</b>	<b>6,52</b>	<b>154,34</b>	<b>197,25</b>	<b>85,30</b>	<b>6,31</b>

2 - я неделя

Наименование блюда	Выход	Стоимость, руб.	Белок	Жиры	Углевод	Энергия	Вит.С	Сахар	Аминок.	Е.мг	Ср	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</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 "Витаминный" с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>10,70</b>	<b>5,15</b>	<b>7,05</b>	<b>15,68</b>	<b>127,58</b>	<b>0,00</b>	<b>50,03</b>	<b>1,00</b>	<b>1,14</b>	<b>15,45</b>	<b>12,15</b>	<b>3,25</b>	<b>1,27</b>
<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
Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>10,70</b>	<b>2,1</b>	<b>2,6</b>	<b>30,8</b>	<b>156,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>1,4</b>	<b>36,1</b>	<b>37,4</b>	<b>22,9</b>	<b>0,9</b>
<b>СРЕДА</b>														
Дрягиси	35		2,07	1,65	26,3	128,1	0,0315	0	0,0	0,84	3,85	17,5	3,15	0,28
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>10,70</b>	<b>2,1</b>	<b>1,7</b>	<b>36,3</b>	<b>168,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>14,8</b>	<b>20,3</b>	<b>4,6</b>	<b>0,5</b>
<b>ЧЕТВЕР</b>														
Булочка слобная	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10,70</b>	<b>3,9</b>	<b>6,4</b>	<b>34,4</b>	<b>213,2</b>	<b>0,1</b>	<b>50,0</b>	<b>2,0</b>	<b>2,5</b>	<b>23,9</b>	<b>38,7</b>	<b>16,0</b>	<b>1,1</b>
<b>ПЯТНИЦА</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 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>230</b>	<b>10,70</b>	<b>3,4</b>	<b>0,5</b>	<b>49,2</b>	<b>216,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>21,4</b>	<b>31,7</b>	<b>10,5</b>	<b>1,4</b>
<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
<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>10,70</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>1385</b>		<b>19,02</b>	<b>21,14</b>	<b>198,88</b>	<b>1048,38</b>	<b>0,22</b>	<b>103,75</b>	<b>6,80</b>	<b>7,56</b>	<b>133,27</b>	<b>171,14</b>	<b>65,23</b>	<b>6,17</b>
<b>ИТОГО за 12 дней</b>	<b>2770</b>		<b>39,07</b>	<b>37,57</b>	<b>399,15</b>	<b>2073,58</b>	<b>0,48</b>	<b>112,46</b>	<b>11,60</b>	<b>14,08</b>	<b>287,61</b>	<b>368,39</b>	<b>150,53</b>	<b>12,47</b>
<b>Итого в среднем на 1 учащегося в день</b>	<b>231</b>		<b>3,26</b>	<b>3,13</b>	<b>33,26</b>	<b>172,80</b>	<b>0,04</b>	<b>9,37</b>	<b>0,97</b>	<b>1,17</b>	<b>23,97</b>	<b>30,70</b>	<b>12,54</b>	<b>1,04</b>

бл 6 стр.136.Хим. Состав и  
энергетическая ценность продуктов  
таблица Делит + 2012.

ПК  
1349 Сбор.рек. На прощано для обуч.  
э всех образц.урек.Делит 2017

бл 6 стр.136.Хим. Состав и  
энергетическая ценность продуктов  
таблица Делит + 2012.

ПК  
1375,176 Сбор.рек. На прощано для  
уч. Во всех образц.урек.Делит 2017

бл 6 стр.136.Хим. Состав и  
энергетическая ценность продуктов  
таблица Делит + 2012.

ПК  
1342 Сбор.рек. На прощано для обуч.  
э всех образц.урек.Делит 2017

бл 6 стр.136.Хим. Состав и  
энергетическая ценность продуктов  
таблица Делит + 2012.

ПК  
1377 Сбор.рек. На прощано для обуч.  
э всех образц.урек.Делит 2017