

Согласовано  
Руководитель дошкольного общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р. Р. Рахматуллин

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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



**Примерное пикетичное двенадцатипятидневное меню на сумму 102411 руб. для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан**

**1 - я неделя**

№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угледы,г	Эквивал	Вит.г	Смг	Амгг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Девч + 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.реп. На прочее для обуч. Во всех образов.учреж.-Девч.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>10,30</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>
<b>ВТОРНИК</b>															
табл 10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Девч + 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.реп. На прочее для обуч. Во всех образов.учреж.-Девч.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>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>
<b>СРЕДА</b>															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Девч + 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
	<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>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
табл 10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Девч + 2012	Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
№ 375,376 Сбор.реп. На прочее для обуч. Во всех образов.учреж.-Девч.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>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>
<b>ПЯТНИЦА</b>															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Девч + 2012	Печенье (крекер)	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
№ 349 Сбор.реп. На прочее для обуч. Во всех образов.учреж.-Девч.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>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>СУББОТА</b>															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Девч + 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.реп. На прочее для обуч. Во всех образов.учреж.-Девч.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>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 блюда	Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Эквивал	Вит.г	Ситр	Амкр	Е,мг	Са	P	Mg	Fe	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
табл. 10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дени + 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 рец. На про-но для обр-ч. Во всех обр-дз,урск-Дени 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:	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
<b>ВТОРНИК</b>															
табл. 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дени + 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-но для обр-ч. Во всех обр-дз,урск-Дени 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	1,5	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>															
табл. 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дени + 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
№ 377 Сбор рец. На про-но для обр-ч. Во всех обр-дз,урск-Дени 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
	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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
табл. 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дени + 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-но для обр-ч. Во всех обр-дз,урск-Дени 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:	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
<b>ПЯТНИЦА</b>															
табл. 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дени + 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
№ 342 Сбор рец. На про-но для обр-ч. Во всех обр-дз,урск-Дени 2017	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
<b>СУББОТА</b>															
табл. 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дени + 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
№ 377 Сбор рец. На про-но для обр-ч. Во всех обр-дз,урск-Дени 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
	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
<b>Итого за 6 дней 2 недели</b>															
		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
<b>Итого за 12 дней</b>															
		2730		33,97	42,78	348,63	1883,03	0,29	12,32	19,00	13,37	267,92	306,12	126,42	11,89
<b>Итого в среднем на 1 учащегося в день.</b>															
		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