



Согласовано  
Руководитель дошкольного образовательного учреждения



Разработчик и утвердил  
Директор ООО "АБК-Таймент"  
Р.Р. Рахымов

### Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

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

1 - я неделя

№ Сборной рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость, руб.	1 - я неделя															
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	ЭЦКкал	Вит.г	Соль	Аминок.	Е-вит	Са	Р	Мг	Fe				
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																			
табл.6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Демин + 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				
	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				
№ 317 Сбор.реци. На прокатно для общ-ва. Во всех общ-вах. Демин 2017		Итого:	220	10,70	1,53	2,52	18,81	103,60	0,02	0,03	0,80	0,93	14,91	16,80	6,88	0,53			
<b>ВТОРНИК</b>																			
табл.10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Демин + 2012	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	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67				
№ 349 Сбор.реци. На прокатно для общ-ва. Во всех общ-вах. Демин 2017		Итого:	220	10,70	5,6	7,0	25,3	166,2	0,0	0,7	1,0	1,5	33,7	31,9	18,5	1,5			
<b>СРЕДА</b>																			
табл.6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Демин + 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				
	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				
№ 377 Сбор.реци. На прокатно для общ-ва. Во всех общ-вах. Демин 2017		Итого:	230	10,70	3,3	0,4	31,5	143,4	0,0	2,0	0,0	0,5	20,2	31,2	7,4	0,8			
<b>ЧЕТВЕРГ</b>																			
ТТК	Булочка слоеная	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				
	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				
Итого:		250		10,70	4,5	1,8	43,9	224,3	0,1	3,2	0,0	1,2	27,9	45,5	23,9	1,6			
<b>ПЯТНИЦА</b>																			
табл.6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Демин + 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				
	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				
№ 349 Сбор.реци. На прокатно для общ-ва. Во всех общ-вах. Демин 2017		Итого:	230	10,70	2,9	3,0	44,4	217,9	0,0	0,7	3,0	1,6	40,9	50,4	23,5	1,3			
<b>СУББОТА</b>																			
табл.6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Демин + 2012	Пирожки	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 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				
№ 377 Сбор.реци. На прокатно для общ-ва. Во всех общ-вах. Демин 2017		Итого:	235	10,70	2,2	1,7	36,4	169,8	0,0	2,0	0,0	0,9	16,8	21,4	5,2	0,6			
Итого: за 6 дней 1 недели		1385		20,04	16,43	200,27	1025,21	0,26	8,71	4,80	6,52	154,34	197,25	85,30	6,31				

## 2 - я неделя

Наименование блюда ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход,г	Стоимость, руб.	Волокн,г	Жиры,г	Углеиды,г	Эквивал	Вит.г	Соль	Аминок	Е.квт	Са	P	Mg	Fe
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
Итого:	220	10,70	5,15	7,05	15,68	127,58	0,00	50,03	1,00	1,14	15,45	12,15	3,25	1,27
<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
Итого:	220	10,70	2,1	2,6	30,8	156,4	0,0	0,7	0,8	1,4	36,1	37,4	22,9	0,9
<b>СРЕДА</b>														
Драники	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
Итого:	235	10,70	2,1	1,7	36,3	168,1	0,0	0,0	0,0	0,8	14,8	20,3	4,6	0,5
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
Булочка слоеная	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
Итого:	250	10,70	3,9	6,4	34,4	213,2	0,1	50,0	2,0	2,5	23,9	38,7	16,0	1,1
<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
Итого:	230	10,70	3,4	0,5	49,2	216,3	0,1	0,9	0,0	0,6	21,4	31,7	10,5	1,4
<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 лимоник	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	10,70	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		19,02	21,14	198,88	1048,38	0,22	103,75	6,80	7,56	133,27	171,14	65,23	6,17
Итого за 12 дней	2770		39,07	37,57	399,15	2073,58	0,48	112,46	11,60	14,08	287,61	368,39	150,53	12,47
Итого в среднем на 1 учащегося в день	231		3,26	3,13	33,26	172,80	0,04	9,37	0,97	1,17	23,97	30,70	12,54	1,04

Табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Данин + 2012

№ 317 Сбор рец. На продукты для общ. Во всех образов.учрежд.Данин 2017

Табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Данин + 2012

№ 312 Сбор рец. На продукты для общ. Во всех образов.учрежд.Данин 2017