



Согласовано  
Руководитель образовательного учреждения  
*И. Мухоморова Т.А.*

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классов)  
общеобразовательных учреждений Республики Татарстан  
(на сумму дотации 8,30 рублей)

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Пэймент"  
*[Signature]*  
Р.Р. Рахматуллин



Утверждено

Директор ООО "АБК-Паймент"  
Резакулиев Р.Р.

Согласовано \_\_\_\_\_  
Руководитель образовательного учреждения

Примерное меню на неделю на одну порцию для учащихся общеобразовательных учреждений

1 - я неделя

Наименование блюд	Выход, руб.	Стоимость, руб.	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	ЭЦКалл	В1,мг	С1,мг	А1,мг	Е1,мг	Са	Р	Mg	Fe	
															ккалорийность
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
Печенье	30	2,25	2,94	22,3	125,1				5,0		14,5	46	10	1,05	
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	40,20				2,83		14,05	4,40	2,40	0,34	
Итого:	230	2,38	2,96	32,52	165,30	0,00	2,83		5,00	0,01	28,55	49,40	12,40	1,39	
<b>ВТОРНИК</b>															
Вафли	30	3,30	4,25	9,0	49,07	0,02	0,04		1,5	1,425	2,25	12,75	1,5	0,15	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	12,01	92,80	0,02	0,73		0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70	
Итого:	230	4,0	4,3	21,0	141,9	0,0	0,8		1,5	1,9	34,7	36,2	19,0	0,8	
<b>СРЕДА</b>															
Булочка	50	3,64	6,26	22,0	159	0,06			2,0	2,33	9,9	35,0	13,7	0,65	
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03				11,10	2,80	1,40	0,28	
Итого:	250	3,7	6,3	32,0	199,0	0,1	0,0		2,0	2,3	21,0	37,8	15,1	0,9	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
Пирожок	30	3,60	1,77	22,5	109,8	0,02				0,72	3,3	15	2,7	0,24	
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00			0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
Итого:	230	4,3	2,1	43,3	198,0	0,0	100,0		0,0	1,5	24,6	18,4	6,1	0,9	
<b>ПЯТНИЦА</b>															
Бургер с мясом	30/10	2,33	8,12	15,6	144,6	0,03			40,0		6,9	21	3,9	0,38	
Чай с повидлом	180/20	0,13	0,04	1,90	8,20		0,02				13,90	4,60	1,40	0,56	
Итого:	240	2,5	8,2	17,5	152,8	0,0	0,0		40,0	0,0	20,8	25,6	5,3	0,9	
<b>СУББОТА</b>															
Печенье	30	2,25	2,94	22,3	125,1				5,0		14,5	46	10	1,05	
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03				11,10	2,80	1,40	0,28	
Итого:	230	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0		5,0	0,0	25,6	47,8	11,4	1,3	
<b>ИТОГО</b>															
	1410	19,11	26,75	178,55	1022,07	0,16	103,68		63,50	5,75	155,32	215,23	69,30	6,31	

табл. 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

375, 376/2017

табл. 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

396/2010

табл. 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

375, 376/2017

ООО "АБК - Пэймент"  
Примерное циклическое меню на сумму дотации для учащихся общеобразовательных учреждений

2 - я неделя

№ Образц. На продукт для образ. Выход, г	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, руб.	Белки, г Жиры, г Углеб., г ЗЛЖидк Вит. С, мг Д, мг Е, мг Са Р Mg Fe													
				Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	ЗЛЖидк	Вит. С, мг	Д, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe			
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																	
табл в стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012																	
378/2017	Вафлин	30	3,30	4,25	9,0	49,07	0,02	0,04	1,5	1,425	2,25	12,75	1,5	0,15			
	Чай с сахаром и яблочками	180/10/10	0,11	0,08	10,97	44,68	0,01	1,02			12,89	4,13	2,49	0,53			
	Итого:	230	3,41	4,31	20,00	93,73	0,02	1,06	1,50	1,43	15,14	16,88	3,99	0,68			
<b>ВТОРНИК</b>																	
продуманного производства																	
377/2017	Булочка	50	3,64	6,26	22,0	159	0,06		2,0	2,33	9,9	35,0	13,7	0,66			
	Чай с сахаром и лимонном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	40,20		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34			
	Итого:	250	3,8	6,3	32,2	199,2	0,1	2,8	2,0	2,3	24,0	39,4	16,1	1,0			
<b>СРЕДА</b>																	
табл в стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012																	
375/378/2017	Печенье	30	2,25	2,94	22,3	125,1			5,0		14,5	4,5	10	1,05			
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28			
	Итого:	230	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	5,0	0,0	25,6	47,8	11,4	1,3			
<b>ЧЕТВЕРГ</b>																	
табл в стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012																	
	Пюрник	30	3,60	1,77	22,5	109,8	0,02			0,72	3,3	15	2,7	0,24			
	Напиток из молока	200	0,35	0,08	9,85	82,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45			
	Итого:	230	3,9	1,8	32,4	192,0	0,0	0,0	0,0	0,8	23,6	34,4	10,8	0,7			
<b>ПЯТНИЦА</b>																	
табл в стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012																	
№1/2017	Батон с маслом	30/10	2,33	8,12	15,6	144,6	0,03		40,0		6,9	21	3,9	0,38			
	Чай с сахаром и яблочками	180/10/10	0,11	0,06	10,97	44,68	0,01	1,02			12,89	4,13	2,49	0,53			
	Итого:	240	2,4	8,2	26,5	189,3	0,0	1,0	40,0	0,0	19,8	25,1	6,4	0,9			
<b>СУББОТА</b>																	
табл в стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012																	
344/2017	Печенье	30	2,25	2,94	22,3	125,1			5,0		14,5	4,5	10	1,05			
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	12,01	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70			
	Итого:	230	2,9	3,0	34,3	217,9	0,0	0,7	5,0	0,5	47,0	68,4	27,5	1,7			
<b>ИТОГО за 12 Дней</b>																	
	Итого в среднем на 1 учащегося в день	1410	18,80	26,61	177,68	1057,19	0,18	5,67	53,50	5,07	155,08	232,01	76,16	6,35			
		2820	37,91	53,36	356,23	2079,26	0,34	109,34	107,00	10,82	310,40	447,24	145,46	12,66			
		235	3,16	4,45	29,59	173,27	0,03	9,11	8,92	0,90	25,87	37,27	12,12	1,05			