



И.А. Бушарина
Министр ю.с.
2024

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



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания учащихся старших классов (5-11кл) в образовательных учреждениях РТ
на сумму дотации (9,20 руб)

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

1 - я неделя

№ Сборника рецептов	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Энергет. ценность	Вит. А	Смг	Амг	Емг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
№ 349 Сбор рец. На про-но для обр-ч. Во всех обр-д. учреж-д. для 2017	Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
		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	9,20	2,12	2,59	40,81	196,40	0,04	0,73	0,80	1,44	36,44	37,44	22,94	0,96
ВТОРНИК															
№ 377 Сбор рец. На про-но для обр-ч. Во всех обр-д. учреж-д. для 2017	Вардли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
		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:	220	9,20	5,0	7,0	13,4	115,1	0,0	2,0	1,0	1,0	14,5	12,4	3,0	1,2
СРЕДА															
№ 375,376 Сбор рец. На про-но для обр-ч. Во всех обр-д. учреж-д. для 2017	Пирожки	35		2,07	1,65	26,3	128,1	0,03	0,0	0,0	0,84	3,9	17,5	3,2	0,28
		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	9,20	2,1	1,7	36,3	168,1	0,0	0,0	0,0	0,8	14,8	20,3	4,6	0,5
ЧЕТВЕР															
№ 342 Сбор рец. На про-но для обр-ч. Во всех обр-д. учреж-д. для 2017	Булочка "Школьная"	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
		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:	250	9,20	4,3	1,8	50,3	235,4	0,1	0,9	0,0	1,2	25,4	42,8	21,3	1,7
ПЯТНИЦА															
№ 375,376 Сбор рец. На про-но для обр-ч. Во всех обр-д. учреж-д. для 2017	Печенье (крекер)	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
		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:	230	9,20	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9
СУББОТА															
№ 375,376 Сбор рец. На про-но для обр-ч. Во всех обр-д. учреж-д. для 2017	Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
		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	9,20	1,5	2,5	18,8	103,6	0,0	0,0	0,8	0,9	14,9	16,8	6,9	0,5
	Итого за 6 дней 1 недели	1375		17,48	18,48	191,93	983,71	0,21	3,75	5,60	6,40	125,68	159,56	66,08	5,76

2 - я неделя

Наименование блюд	Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Эквивал	Вит.г	Смг	Амгг	Емг	Са	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№16 стр. 136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Девч + 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
№375.376 Сбор рел. На провозо для обрч. Во меск обрэл.учреж-длелл 2017	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
Итого:	230	9,20	3,32	0,42	32,35	146,40	0,05	1,03	0,00	0,50	19,75	31,20	7,70	0,97
ВТОРНИК														
№16 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 рел. На провозо для обрч. Во меск обрэл.учреж-длелл 2017	Чай "Выгвинный с шиповником"	185/10/5	0,24	0,09	12,44	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,80	3,65	2,25	0,40
Итого:	220	9,20	1,7	2,6	21,2	117,8	0,0	50,0	0,8	1,1	17,8	17,7	7,7	0,7
СРЕДА														
№16 стр. 136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Девч + 2012	Пряники	35	2,07	1,65	26,3	128,1	0,03	0,0	0,0	0,84	3,9	17,5	3,2	0,28
№375.376 Сбор рел. На провозо для обрч. Во меск обрэл.учреж-длелл 2017	Чай с сахаром	200	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	9,20	2,1	1,7	36,3	168,1	0,0	0,0	0,0	0,8	14,8	20,3	4,6	0,5
ЧЕТВЕРГ														
№344 Сбор рел. На провозо для обрч. Во меск обрэл.учреж-длелл 2017	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
Итого:	200	9,20	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:	250	9,20	3,8	6,4	49,8	273,6	0,1	0,9	2,0	2,4	24,1	39,4	18,8	1,6
ПЯТНИЦА														
№16 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 рел. На провозо для обрч. Во меск обрэл.учреж-длелл 2017	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
Итого:	220	9,20	1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7
СУББОТА														
№16 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
№375.376 Сбор рел. На провозо для обрч. Во меск обрэл.учреж-длелл 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:	230	9,20	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9
Итого за 6 дней 2 недели	1385	14,85	16,62	191,81	979,30	53,05	6,60	6,87	112,55	156,25	54,00	5,41	11,17	11,17
Итого за 12 дней	2760	32,33	35,10	383,74	1963,01	0,44	12,20	13,28	238,23	315,81	120,08	11,17	22,34	22,34
Итого в среднем на 1 учащегося в день	230	2,69	2,93	31,98	163,58	0,04	4,73	1,02	1,11	19,85	26,32	10,01	9,93	0,93